

# ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုံအလောက် နို့ထုတ်လုပ်နိုင်လျက် ရှိပါသလား။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အချိန်ယူရပြီး၊ ပံ့ပိုးပေးမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင်ရော သင့်ကလေးအပေါ်ပါ စိတ်ရည်ပါ။ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးသည် ၎င်းအခြင်းအရာ ဖြစ်မြောက် စေရန် သင်ယူကြဆဲ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ဒေသခံ WIC ရုံးခန်း အပါအဝင် မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုများအား ရယူပါ။ တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ ပုံမှန် ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျင့်သားယူသွားဖို့ သတိရပါ။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကြာပြီးသည့်နောက်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ပို၍ လွယ်ကူလာပေမည်။ မိဘတော်တော်များများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးအတွက် ၎င်းတို့ နို့အလုံအလောက် ထုတ်လုပ်နိုင်ရုံလားဟု တွေးမိတတ်ကြသည်။ အဖြေမှာ ဟုတ်ကဲ့၊ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သင့်ကလေးအား သင် နို့တိုက်ကျွေးသည့်အခါတွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်တော်သော ပမာဏကို ပြုလုပ်ပို့အတွက် ချိန်ညှိမည် ဖြစ်သည်။

မွေးကစာအရွယ်တွင် သင့် ကလေး၏ အစာအိမ်သည် သေးငယ်ပေသည်။ စပျစ်သီး တစ်လုံးစာ အရွယ်သာ ရှိပြီး၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်းစာ ပမာဏကိုသာလျှင် ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံးနို့သည် နို့ ဦးရည် သို့မဟုတ် “ရွှေရောင်” ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းအား တိုက်ကျွေးသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် သင့်ကလေးသည် ပမာဏ အနည်းငယ်မျှသာလျှင် လိုအပ်ပါသည်။ နို့ ဦးရည်သည် ကလေး၏ အစာခြေစနစ်ကို ကြီးထွားစေရန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေရန် အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။ သင်၏ နို့ရည် ထောက်ပံ့နိုင်စွမ်းနှင့် သင့်ကလေး၏ အစာအိမ် အရွယ်အစား ကြီးထွားမှုသည် အတူတူလောက်မျှပင် ဖြစ်ရာ နှစ်ပတ်အကြာတွင် မိခင်အများစုသည် တစ်ရက်လျှင် နို့ရည် 24 အောင်စ (720ml) အထိ ပြုလုပ်နိုင်လာပြီး၊ သင့်ကလေး၏ အစာအိမ်သည်လည်း နို့တိုက်ကျွေးသည့်အကြိမ်တိုင်းတွင် 2 မှ 3 အောင်စအထိ ဆန့်ဝင်လာနိုင်သည်။

## သင့်ကလေးသည် နို့အလုံအလောက် ရရှိလျက်ရှိကြောင်း ပြသသည့် လက္ခဏာများ



- ✓ နို့တိုက်ကျွေးစဉ်အတောအတွင်း သင့် သားမြတ်သည် နူးညံ့လာသည်။
- ✓ ကလေးငယ်အား ညအချိန်အပါအဝင် 24 နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး 8 ကြိမ် (သို့) ၎င်းအထက် နို့တိုက်ကျွေးရသည်။
- ✓ ကလေးသည် နို့သောက်သုံးရန်အတွက် နိုးထလာသည်။
- ✓ အသက် 2 ပတ်သား အရွယ်လောက်တွင် ကလေးအား 24 နာရီအတွင်း 6 ကြိမ် (သို့) ၎င်းအထက် သေးခံလဲလှယ်ပေးရသည်။
- ✓ ကလေးသည် စည်းချက်ကျနစွာဖြင့် နို့ မြို့ချပါသည်။
- ✓ ကလေးသည် လက်များ၊ ခြေများ သက်တောင့်သက်သာ ရှိသည့်အပြင် နို့တိုက်ကျွေးပြီးသည့်အခါတွင် စိတ်ကျေနပ်ပုံ ရသည်။
- ✓ ကလေးသည် ၎င်း၏ အသက်အရွယ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ကြီးထွားလာလျက် ရှိသည်။

## မှားယွင်းသော အချက်ပြများ

ကလေး၏ အချို့သော ပုံမှန် အပြုအမူများသည် သင့်အား သင် နို့လောက်လုံစွာ ထုတ်လုပ်မှုရှိရုံလားဟု မေးခွန်း ထုတ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏ကလေးသည် ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားမှုရှိလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများသည် သင် နို့ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းနေကြောင်း ပြသခြင်း မဟုတ်ပေ။



- x သင်သည် နို့ရည် ပမာဏအနည်းငယ်ကိုသာလျှင် နို့ ညှစ်ကိရိယာဖြင့် စုပ်ထုတ်နိုင်သည်။
  - သင်၏ နို့ ညှစ်စက် အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းအား သင်ယူလေ့လာဖို့ အကူအညီလိုအပ်လျှင် သင်၏ ဒေသခံ WIC ရုံးခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။
  - ပမာဏ အနည်းငယ်သာ သင် ညှစ်ထုတ်ယူ၍ရသည့်တိုင် နို့ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်စွမ်း ကောင်းမွန်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။
  - သင့် နို့ရည် ထွက်သွားသည် သို့မဟုတ် “ပန်းထွက်ကျလာသည်” ကို သင် မခံစားရပေ။
  - အချို့သော မိခင်များသည် သူမ၏ နို့ရည် ပန်းထွက်ကျလာသည်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မခံစားရပေ။ သို့မဟုတ် အစပိုင်းတွင်သာလျှင် ခံစားရသည်။
  - သင်၏သားမြတ်များ “ပြည့်မောက်” (သို့) နို့ရည်စိမ့်ထွက်ကျနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း မရှိတော့ပေ။
  - မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပြီးနောက် 6 ပတ်ခန့်အကြာတွင် သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်ငှာ သင်၏ နို့ရည် ထုတ်လုပ်မှုများ ချိန်ညှိပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်ပြီး၊ သင်၏ ရင်သား ခံစားချက်များသည်လည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။
- x သင်၏ကလေးသည် ဂျီကျနေသည်။
- x သင်၏ကလေးသည် မကြာခဏ ပို၍ သောက်သုံးလိုသည်။
  - ကလေးများ အားလုံးသည် ရက်တော်တော်ကြာအောင် မကြာခဏ ပို၍ စားသုံးလိုချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သော ရုတ်တရက် ကြီးထွားမှုအဆင့်များကို ဖြတ်ကျော်ကြရသည်။
- x သင်၏ကလေးသည် အချိန်အကြာကြီး မအိပ်ပေ။ သို့မဟုတ် နို့သောက်သုံးရန်အတွက် ညဘက်တွင် နိုးလာသည်။
- x သင်၏ကလေးသည် မိခင်နို့ သောက်သုံးပြီးသည့်နောက် နို့ပုလင်းထဲမှ ဆက်လက် သောက်သုံးသည်။

သင့်ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ မည်သို့ ကြီးထွားလျက်ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိလျှင် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရရှိရန်အတွက် သင်၏ ဒေသခံ WIC ရုံးခန်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

# ပို၍ နို့ထွက်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပို၍ နို့ထွက်နိုင်စေရန် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းမှာ သားမြတ်မှ နို့များ မကြာခဏ လုံးလုံး ဖယ်ရှားပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်၏ နို့ရည် ထုတ်လုပ်ထောက်ပံ့နိုင်စွမ်းကို သင် တိုးမြှင့်ပို့လိုအပ်လျှင် ဤသည်တို့မှ အကြံပြုချက်အချို့ ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ရှည်ပါ။ နို့ရည် ထုတ်လုပ်ထောက်ပံ့မှု တိုးမြှင့်ရန် သင်၏ ကြိုးပတ်အားထုတ်မှု မှန်သမျှအား သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်မှုရှိစေရန်အတွက် အချိန် တစ်ပတ်ခန့် ယူရမည် ဖြစ်သည်။

## ပုံမှန် လုပ်ငန်းဆောင်တာ အလေ့အကျင့်များအား ထိန်းသိမ်းပါ

နို့တိုက်ကျွေးသည့် ကြိမ်ရည် လျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်တိုတောင်းခြင်းသည် နို့ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့ လိုအပ်သရွေ့ 24 နာရီအတွင်းတွင် အနည်းဆုံး 8 ကြိမ် သို့မဟုတ် ၎င်းအထက် နို့တိုက်ကျွေးပါ။

- သင့်ကလေးအား တင်းကြပ်သော နို့တိုက်ကျွေးချိန်းဖယားအတိုင်း အတိအကျ တိုက်ကျွေးခြင်း မပြုလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
- ညအချိန်၌ နို့သောက်သုံးရန် သင့်ကလေး နိုးထလာခြင်းသည် ပုံမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။
- နို့တိုက်ကျွေးသည့် အကြိမ်တိုင်း နို့ နှစ်ဖက်စလုံးမှ တိုက်ကျွေးပါ။ သင့်ကလေးအား ပထမ တစ်ဖက်ကို ကုန်စင်အောင် သောက်သုံးစေပြီး၊ ထို့နောက်တွင်မှ အခြားတစ်ဖက်ဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးပါ။

## ရင်သား နှိပ်နယ်ပေးခြင်း

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးမီ သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်း မပြုမီ ရင်သား အောက်ခြေပိုင်းမှစတင်၍ သင်၏ ရင်သားအား ညှစ်သောစွာ နှိပ်နယ်ပေးကာ နို့သီးထိပ်ဘက်သို့ ရွေ့သွားပေးပါ။ ဤသည်မှာ နို့များအား နို့သီးခေါင်းဘက်သို့ ရောက်ရှိသွားစေဖို့ အထောက်အကူပြုပေးသည်ဖြစ်ရာ ကလေးအတွက် နို့သောက်သုံးရ ပိုလွယ်ကူစေသည် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ရ ပိုလွယ်ကူစေသည်။

## စိတ်ခံစားမှု ကောင်းမွန်စေရေး

စိတ်ဖိစီးမှုသည် နို့ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ကျသွားစေနိုင်ကြောင်း မိဘအချို့တွင် တွေ့ရှိရသည်။ 24 နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး 8 ကြိမ် သို့မဟုတ် ၎င်းအထက် ဆက်လက်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ထုတ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးဖွယ် အချိန်ကာလ ကျော်လွန်လာသည်နှင့်အမျှ သင်၏ နို့ထုတ်လုပ်မှုသည်လည်း တိုးများလာမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်လျှင် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ယူ၍ သက်တောင့်သက်သာ နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်များကို ကောင်းမွန်စေပြီး၊ မိခင်နို့ ပို၍ ထွက်စေနိုင်ကြောင်း မိဘတော်တော်များများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် ထိုင်ပါ။ လှဲနေပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ။ တရားမှတ်ပါ။ စာဖတ်ပါ။ သို့မဟုတ် အခြားသော အရာများအား ဆောင်ရွက်ပါ။



## အရေပြားချင်းထိတွေ့၍ ကလေးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင့်ကလေးနှင့်အတူ အရေပြားချင်း ထိတွေ့ပေးပါ။ သင့်ကလေးအား အဝတ်များ ချွတ်ပေးထားပြီး၊ သေးခသာ ဝတ်ဆင်စေပါ။ ထို့နောက် ကလေးအား သင်၏ အဝတ် မဝတ်ထားသော ရင်သားပေါ် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ လှဲလျောင်းစေပါ။ အခန်းသည် အေးနေလျှင် စောင်တစ်ခုအား အသုံးပြုပါ။

## အစာကျွေးချိန်များအကြား ဆက်သွယ်ချည်နှောင်မှု

နို့တိုက်ကျွေးချိန်များ သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ချိန်များကြားတွင် သင်၏ကလေး သင်၏ ရင်သားပေါ်တွင် ရှိနေလိုသည်မှာ ပုံမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ရင်သားပေါ် လှဲဆော်မှုသည် အချိန်တစ်ခဏသာ ဖြစ်သည့်တိုင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးမှ တက်ကြွစွာ နို့သောက်သုံးနေခြင်း မရှိသည့်တိုင် သင်၏ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ထောက်ပံ့နိုင်စွမ်းကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

## အပိုဆောင်း အစာထပ်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်း-

မိခင်နို့ ထပ်၍ပေါင်းထည့် တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ထုတ်ချိန်များသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ နို့ရည်များ ပို၍ ထုတ်လုပ်လျက်ရှိကြောင်း ပြောပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ ရွေးချယ်စရာ နှစ်မျိုး ရှိပါသည် -

- 10 မိနစ် နို့ညှစ်ထုတ်၍ 10 မိနစ် အနားယူမှုအား တစ်လှည့်စီ တစ်နာရီတိုင် နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နို့ညှစ်ထုတ်မှုကို ပို၍ အားကောင်းစေပါ။
- သင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်၌ (အကယ်၍ သင့်ကလေး ဆန္ဒရှိလျှင်) 24-48 နာရီ အချိန်ဖယား စီစဉ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် နေ့အချိန်နှင့် ညနေခင်းအချိန်အတောအတွင်း 2 နာရီ ကြာတိုင်းတစ်ကြိမ် တစ်သမတ်တည်း နို့ညှစ်ထုတ်ပြီး၊ ညအချိန်၌ နှစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဤသည်မှာ သင်၏ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ထောက်ပံ့မှုအား တိုးမြှင့်စေရန်အတွက် “ရုတ်တရက် ကြီးထွားမှု” ကာလအတွင်း သင့်ကလေးငယ် ဆောင်ရွက်သောအရာ ဖြစ်ပေသည်။

## အစာစားခြင်းနှင့် သောက်သုံးခြင်း

သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ နေ့စဉ် -

- အရည် 8-10 ခွက် သောက်သုံးပါ။
- သရေစာများနှင့်အတူ အစာ 3 ကြိမ် စားသုံးပါ။

## အထူး အစားအသောက်များ

အစားအသောက်တစ်မျိုးမျိုးသည် နို့ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေသည်ဟု တွေ့ရှိရချက်များ မရှိပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် အထူးတလည် လိုက်နာရမည့် ဓာတ်စာ စားသုံးမှုပုံစံများ မရှိပါ။



## ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ/ဖြည့်စွက်အဟာရများ

အချို့သော ဆေးဝါးများသည် (သန္ဓေတားသည် တစ်စုံတစ်ရာသော နည်းလမ်းများအဖြစ်) နို့ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး၊ အချို့မှာမူ နို့ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေရန် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ကောင်တာတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော ထုတ်ကုန်များ (ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ/ဖြည့်စွက်အဟာရများ) အစရှိသည်တို့ကို အသုံးမပြုမီ ၎င်းတို့သည် သင်နှင့် သင်၏ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း ရှိမရှိ သင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေရန်သာ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူဖြင့် ကျေးဇူးပြု၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

