



Doh Eain Mat - ဒို့အိမ်မက်



www.doheainmat.org

February, 2024

Issue #1



သားဦးမိခင်နဲ့

မွေးကင်းစကလေးဦးခေါင်း ဘောက်နှင့်အဆီပြင်ပြသနာ

Motherhood Matters Journal

ခိုင်ရီရေးသည်

မိခင်ဘဝဖြတ်သန်းမှုမှာ သားဦးမိခင်ဘဝရဲ့အစောဆုံး ရက်တွေ၊ အစောဆုံးလတွေကို ဖြတ်သန်းရတာ အခက်အခဲ ဆုံးနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အများဆုံးပဲလို့ ဆိုရမှာပါ။

ကလေးနဲ့ပတ်သက်သမျှ အတွေ့အကြုံအားလုံးဟာ အသစ်အဆန်းတွေချည်းပဲဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘယ်အဖြစ် အပျက်ကအရေးကြီးတာလည်း၊ ဘယ်အဖြစ်အပျက် က အရေးမကြီးဘူးလဲဆိုတာကို ခေါင်းအေးအေး ထားပြီး မတွေးတောနိုင်ဘူး။ ကြိုလာသမျှကို စိတ်ဖိစီး မှုအပြည့်နဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလွန်ကဲပြီး တနည်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့တာစုနေမိတယ်။

အဲလို စိုးရိမ်သောကတွေအပြည့်နဲ့ သားဦးမိခင်ဘဝမှာ ကျမမှားဖူးတဲ့အတွေ့အကြုံလေးတခုကတော့ မှတ်မှတ် ရရပါပဲ။

ရက်သား၊ လသားကလေးငယ်တွေရဲ့ ဦးခေါင်းမှာ အဖြူရောင်၊ အဝါရောင်၊ အညိုရောင် အပြားလိုက် ကပ်နေတဲ့ ဂျီး(ချေး)ဖတ်တွေကို ကျမ မကြာခဏ မြင်ခဲ့ဖူးတယ်။ ကျေးလက်မှာတော့ လူကြီးတွေက ကလေးတွေ နှာစေးမှာစိုးလို့ ကလေးဆေးတို့ ဖတ်ကြီးဆိုတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကို လိမ်းကြတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ငယ်ထိပ်နေရာတိုက်မှာ မည်းညစ်ညစ် အဖတ်တွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်နဲ့

ကိုယ်မဆိုင်သေးတဲ့ အတွက် ဂရုမပြုမိခဲ့ဘူး။ ပြသနာ လို့လည်း မထင်ခဲ့မိဘူး။

ကိုယ်တိုင် ကလေးမွေးပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ကျမရဲ့ ရက်သားအရွယ်ကလေးလေးရဲ့ ငယ်ထိပ်တိုက်က အဝါရောင် အချပ်အချပ်တွေဟာ ကျမကို စိုးရိမ်ပူပန် စေပါတော့တယ်။

ကလေးရဲ့ ဆံပင်ထူထူတွေကြားထဲကို တခါမှသတိ မထားမိတဲ့ကျမဟာ ကလေး ရက် ၂၀ အရွယ် လောက်မှာမှ သူငယ်ထိပ်တိုက်ကို သတိထား မိတယ်။ ငါးအရည်ခွံလို လှိုင်းထနေတဲ့ အဝါ ဖျော့ဖျော့ရောင် အဖတ်တွေဟာ ကျမကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းရှေ့ခြမ်းမှာ အလွှာလိုက်ဖြစ်နေတယ်။

ဦးရေပြားပေါ်မှာတင်မကဘဲ ကလေးရဲ့ နားရွက် နောက်မှာ၊ နှာခေါင်းဘေးမှာ၊ နားထင်မှာ နဖူး တပြင်လုံးမှာ လည်း လက်နဲ့ထိလိုက်ရင် ကြမ်းရှုရှု အဖြူရောင်အဖတ်တွေက ခပ်ပါးပါးရှိနေတယ်။

ဂျီး(ချေး)တွေလား၊ ဘောက်တွေလား၊ အနာလား၊ အဝါရောင်တွေ ဆိုတော့ အနာဖေး တွေလား၊ ဒီအဖတ်တွေ အောက်မှာ အနာတွေလား စတဲ့ အတွေးတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ ကျမတယောက်တည်း အိပ်မရအောင်သောကတွေ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ အတွေ့ အကြုံရှိတဲ့ ကလေးမအတွေ့သူကို မေးတော့ “စိတ်မပူနဲ့၊ အုန်းဆီလေးထည့်ပေးပြီး ခေါင်းလျှော် ပေးရင် ပျောက်သွားလိမ့်မယ်” လို့ အကြံပေး ကြတယ်။ **စာမျက်နှာ (၄) သို့...**

ပြဒါး (Mercury) ၏ အသံတိတ်ခြိမ်းခြောက်မှု

ဒို့အိမ်မက်

လေးလံသောသတ္တုတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ပြဒါးခါတ်သည် မာကျူရီခေါ် ပြဒါးခါတ်သည် လူ့ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားသော အကျိုးဆက်များဖြင့် ခြိမ်းခြောက်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိသည်။

စက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ သတ္တုတူးဖော် ခြင်းနှင့် ရုပ်ကြွင်း လောင်စာများကို မီးရှို့ခြင်းကဲ့သို့သော လူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပြဒါး ထုတ်လွှတ်မှု သိသိသာသာတိုးမြှင့်လာပါသည်။



ဤသို့ပျံ့နှံ့မှုထိတွေ့မှုများကြောင့် သက်ရှိများတွင် မာကျူရီများ စုပုံလာနိုင်ကာ အာရုံကြော၊ နှလုံးသွေးကြောနှင့် ခုခံအား စနစ်များအပေါ် အဆိပ်သင့်စေပြီး စိုးရိမ်စရာများ တိုးပွား လာစေသည်။

လူတွေအတွက် ပြဒါးနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၏ အဓိက ရင်းမြစ်တစ်ခုမှာ ညစ်ညမ်းသော ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများ စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ **စာမျက်နှာ (၃) သို့...**



ဒို့အိမ်မက်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီး၊ မိခင်နှင့် ကလေး ငယ်များအတွက် မရှိမဖြစ်သိထားသင့်သည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် ဗဟုသုတများကို အလွယ်တကူရယူနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှ အသိပညာရှင်များ၏ ပံ့ပိုးမှုများရယူကာ ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးရေး ဒစ်ဂျစ်တယ်မီဒီယာချန်နယ် အဖြစ် ရပ်တည်သွားမည်။



ကျန်းမာသောကိုယ်ဝန်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သင့်လျော်သောအာဟာရ ရှိခြင်းသည် သန္ဓေသားကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မိခင်၏ကျန်းမာရေးကို သေချာစေပြီး နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ခြေပြဿနာများကို လျော့ချပေးသည်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ပရိုတင်းနှင့် အိုမီဂါ-၃၊ ဖက်တီးအက်ဆစ် အပါအဝင် လိုအပ်သော အာဟာရဖြည့်တင်းမှုများ ပါဝင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်စစ်ဆေးမှုများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတခု -

ဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကနေ မီးဖွားသည်အထိ ပုံမှန်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြသည်။ မိခင်၏ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အသက်အရွယ်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အချက်များရှိနေခြင်း စသည်တို့ပေါ်မူတည်ကာ စစ်ဆေးမှု၏ အကြိမ်ရေသည် ကွဲပြားနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းသည် တဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေလိုအပ်ချက်များနဲ့ ကိုက်ညီသော ဘေးကင်းပြီးသင့်လျော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါကို နားလည်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား - Gestational Diabetes Mellitus (GDM) ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်မားခြင်းရဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပြီး မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ပြေလည်သွားသော်လည်း ကျန်းမာသောကိုယ်ဝန်နှင့်မီးဖွားရန် သေချာစေဖို့ ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။



ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းအရင်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို အတိအကျ နားမလည်ပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ဆက်စပ် နေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အချင်းမှ ထုတ်ပေးသော ဟော်မုန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မှအင်ဆူလင်ကို ထိထိရောရောက အသုံးမပြုရန် တားဆီးပေးသည့် အခြေအနေတခုဖြစ်သည်။ ဂလူးကို့စ်သည် ဆဲလ်များမှ စုပ်ယူရမည့်အစား သွေးထဲတွင်စုပုံလာပြီး သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို မြင့်မားလာစေသည်။ **စာ (၃) သို့...**

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်စစ်ဆေးခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတွင်း ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး မှုများဖြစ်ပြီး မိခင်နှင့် သန္ဓေသား၏ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဘယ်နှစ်ကြိမ်စစ်သင့်သလဲ

စစ်ဆေးမှု အကြိမ်ရေ ကွဲပြားနိုင် သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ပထမခြောက်လအတွင်း လစဉ်စစ်ဆေးခြင်း၊ သတ္တမနှင့် ရှစ်လ အတွင်း နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုးလအတွင်း အပတ်စဉ် စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားသည်။

ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှုတွေက ဘာတွေလဲ။

ပုံမှန် အားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများ၊ သွေးပေါင်ချိန် စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း၊ သန္ဓေသား

နှလုံးခုန်နှုန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် မိခင်၏ကျန်းမာရေးနှင့် သူမတွင်ရှိနိုင်သည့် စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းများ ပါဝင် သည်။ အာထရာဆောင်း ရိုက်ခြင်းနှင့် အခြား စစ်ဆေးမှုများကိုလည်း လိုအပ်သလို ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

ပထမဆုံး စစ်ဆေးမှုကို ဘယ်အချိန်မှာ အချိန်ယေးဆွဲသင့်သလဲ။

ကိုယ်ဝန်ကို အတည်ပြုပြီးသည်နှင့် ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင် စစ်ဆေးမှုကို စီစဉ်ရန် အကြံပြုထားသည်။အစောပိုင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုသည် မိခင်နှင့် သန္ဓေသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဘယ်လိုစစ်ဆေးမှုတွေလုပ်သလဲ။

ယေဘုယျစမ်းသပ်မှုများတွင် သွေးစစ်ခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း နှင့် အာထရာဆောင်းရိုက်ခြင်း ပါဝင်သည်။ အချို့နေရာများတွင် မျိုးရိုးဗီဇချို့ယွင်းမှုများကို စစ်ဆေးခြင်းများ ရနိုင်ပါက လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာတွင် ကူညီပေးပြီး လိုအပ်ပါက အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှုအတွက် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် သင်၏ နောက်ဆုံးရာသီလာခဲ့သည့်ရက်စွဲ၊ သင့်ကျန်းမာရေး ပြောင်းလဲမှုများနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများစာရင်းကဲ့သို့သော သက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

မာကျူရီသည် ရေထဲတွင် မီသယ်မာကျူရီအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ငါး၏တစ်ရှူးများတွင် အဆိပ်သင့်နိုင်သော စုပုံမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ပိုကြီးသော ငါးများသည် သေးငယ်သော အကောင်ငယ်များကို စားသုံးသည်နှင့်အမျှ မာကျူရီပါဝင်မှုသည် အစာကွင်းဆက်ကို ပြင်းထန် လာစေသည်။ ပြဒါးဓာတ်သည် သန္ဓေသားနှင့် ကလေး သူငယ်များတွင် အာရုံကြောစနစ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက် စေနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့တိုက် မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်များသည် အထူးထိခိုက် လွယ်ပါသည်။

ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားသော ငါးများ

1. Shark
2. Swordfish
3. King mackerel
4. Tilefish (Gulf of Mexico)
5. Orange roughy
6. Marlin
7. Bigeye tuna

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါ ...

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်း ရင်း များစွာရှိပြီး အောက်ပါအချက်များပါဝင်သည် -

အသက်အရွယ်- အသက် ၂၅ နှစ်အထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ။

မျိုးရိုးစုရာဇဝင် - မျိုးရိုးထဲတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိဖူးပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

အလွန်ခြင်း- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာတက်ခြင်းသည် သိသာ ထင်ရှားသော အန္တရာယ်အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

လူမျိုးစု- အာဖရိကန်၊ ဟစ်စပန်နစ် (စပိန်စကားပြော လက်တင်အမေရိက လူမျိုးများ)၊ အမေရိကန်နွယ်ဖွား သို့မဟုတ် အာရှနွယ်ဖွား အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။

ယခင် ဖြစ်ဖူးသူ - အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ယခင်ကိုယ်ဝန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ တိုးလာပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ-

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါသည် မကြာခဏ သိသိသာသာလက္ခဏာများမပြတတ်ပါ။ သို့သော် အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် အောက်ပါခြေအနေများကို ခံစားရနိုင်သည်

ရေငတ်ခြင်းနှင့် ဆီးသွားခြင်း- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏ မြင့်မားခြင်းသည် ရေငတ်ခြင်းနှင့် မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း- အင်ဆူလင်ကို ခုခံတားဆီးခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှု

ကျောက်မီးသွေး လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့် ရွှေတူး ဖော်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းစဉ်များ အတွင်း မကြာခဏ ထုတ်လွှတ်သည့် ပြဒါးငွေ့ များနှင့် ထိတွေ့မှုသည် စိုးရိမ်စရာ နောက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပြဒါးငွေ့များကို ရှူရှိုက်မိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်သည်။

အာရုံကြော စနစ်အပေါ် ပြဒါး၏ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများမှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ကလေးများတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ပြဒါးနှင့် ထိတွေ့မှုသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ ခုခံအားစနစ် ကျဆင်းမှုနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေသည်။

ပြဒါးနှင့်ထိတွေ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန်၊ အထူးသဖြင့် ငါးစားသုံးမှုနှင့်ပတ်သက်သော အစားအသောက်

မြင့်မားခြင်းသည် အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

မိခင်အတွက် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

(Preeclampsia)- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးသမီးများသည် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါ-

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါသည် အသက်ကြီး ချိန်တွင် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်း- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည့်အခြေအနေတွင် အန္တရာယ် ပိုများသည်။

ကလေးအတွက် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

သန္ဓေသားကြီးမားခြင်း (Macrosomia)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားသောကလေးငယ်များသည် ပျမ်းမျှထက်ပိုမိုကြီးမားနိုင်ပြီး မီးဖွားခြင်းကို ခက်ခဲစေနိုင်သည်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်း (Hypoglycemia) - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားသောကလေးများသည် မွေးဖွားပြီးနောက်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်းကိုခံစားရနိုင်သည်။

Respiratory Distress Syndrome ကလေးအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

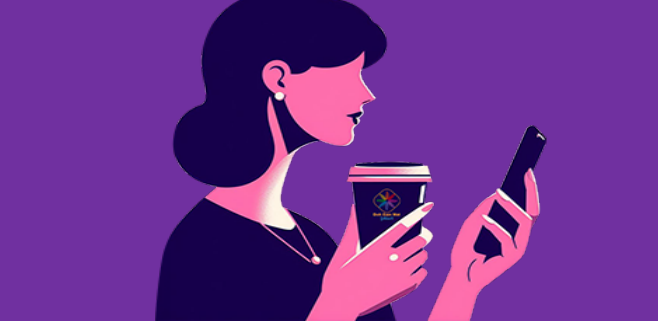
ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု-

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုကို ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်နှင့် ၂၈ ပတ်ကြားတွင် ပါးစပ်မှ ဂလူးကိုစ်

ရွေးချယ်မှုများကို သတိထားရန် အရေးကြီး ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် ကလေး ငယ်များသည် ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းသောငါးကို ရွေးချယ်ပြီး ပြဒါးမြင့်မား သောမျိုးစိတ်အချို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ပြဒါးထိတွေ့မှုအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်သူများသည် ဘေးကင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပြီး အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသင့်သည်။

မိခင်များနဲ့ ကလေးများအားလုံးရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် မေးခွန်းဆိုင်ရာ ပလက်ဖောင်း။

မမကိုပြော ... www.doheainmat.org/mamakopyaw



ခံနိုင်မှုစွမ်းရည် စမ်းသပ်မှုဖြင့် စစ်ဆေးသည်။ ရောဂါရှာဖွေ တွေ့ရှိပြီးသည်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုကို ကုသခြင်း အတွက် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အဆင့်များကို

စောင့်ကြည့်ခြင်း- ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းထားရန် ကူညီပေးသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ

စားသုံးခြင်း- မျှတသော အစားအစာကိုလမ်းညွှန်ချက် လိုက်နာခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးပြီး မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ သင့်လျော်သော အာဟာရကို ရရှိစေပါသည်။

ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ များမှ အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း အလယ်အလတ်လေ့ကျင့်ခန်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းညှိရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည်။

အင်ဆူလင်ကုထုံး- အချို့ကိစ္စများတွင်၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရန် အင်ဆူလင်ကို အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါသည် မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာရေးရန် ဂရုတစိုက် စီမံခန့်ခွဲရန်လိုအပ်သည့် အဖြစ် များသော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများ၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံကို လိုက်နာခြင်းအပါအဝင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျန်းမာသောကလေး မွေးဖွားမှုသေချာစေရန်အတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

သားဦးမိခင်နဲ့ မွေးကင်းစကလေးဦးခေါင်း ... တချို့ကျတော့လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိတုန်း အမျိုးသားနဲ့အတူနေရင် ကလေးမွေး လာတဲ့အခါ ကလေးခေါင်းမှာ အဲ့လို အဆီတွေ ကပ်ပါလာတတ်တယ် စတဲ့ အပြစ်တင်သလိုလို၊ အကြံပေးသလိုလို မှတ်ချက်ကို ပေးတယ်။ အဲ့လိုနဲ့ ကျမ ဘယ်သူ့ကိုမှဆက်မမေးဖြစ်တော့ဘူး။

အဝါရောင်အနာဖေးတွေနဲ့ အမြင်ရ ရုပ်ဆိုးနေပေမယ့် ကလေးကတော့ သက်တောင့်သက်သာပါပဲ။ နာကျင်နေတဲ့ပုံစံလည်းမရှိသလို၊ ဂျီကျတာ၊ မိန်းတာတွေ မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျမစိတ်ထဲမှာတော့ မသက်သာလှဘူး။

ကလေးရဲ့ ငယ်ထပ်နဲ့ ဦးခေါင်းရှေ့ပိုင်းတိုက်ကို ခေါင်းလျှော်ပေးဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် အဲဒီအဖတ်တွေက တို့ဟူးခြောက်တွေကို ရေစိမ်လိုက် သလို ပွလာရုံပဲရှိတယ်။ ကွာကျမသွားဘူး။ နောက်နေ့တွေမှာ ဆက်ပြီး ရှိနေတဲ့ ကလေးရဲ့ခေါင်းက အဲဒီ အဖတ်တွေကို လက်သည်းနဲ့ ဆွဲပြီး ဆွဲခွာမိတယ်။ ဆွဲခွာလိုက်တဲ့ အဖတ်တွေရဲ့အောက်မှာ အနာတွေများ ရှိနေမလားဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လက်က မဝံ့မရဲ။

ကလေးရဲ့ ထူထူထဲထဲ ဆံပင်ငုတ်တိုလေးတွေဟာ အဝါရောင် ဘောက်ဖတ် တွေနဲ့အတူတူ အဆုပ်လိုက် အဆုပ်လိုက် ကျွတ်ပါလာတယ်။ ခေါင်းမှာ ဘောက်ဖတ်တွေ ကွာသွားပြီဆိုရင် ကလေးကို ခေါင်းလျှော် ပေးတယ်။

နဖူးပြင်၊ နားရွက်နောက်နဲ့ နှာခေါင်းဘေးက အဖြူဖတ်လေးတွေကိုလည်း ကလေးလိမ်းတဲ့ သံလွင်ဆီနဲ့ နူးပြီး ဆွဲခွာတယ်။ နားကြပ်ဝှမ်းတံနဲ့ ဖိပွတ်ပြီး ဖယ်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ ရေစိမ်ထားတဲ့ ဝှမ်းလုံးလေးနဲ့ မျက်နှာသစ်ပေးတယ်။ တနေ့တနေ့ ရင်ခွင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ကလေးကို ဂရုတစိုက်နဲ့ မပြတ်တမ်း လုပ်နေမိတာက ခေါင်းနဲ့ မျက်နှာက ဘောက်ဖတ်တွေကို ဆွဲခွာနေမိတာပါပဲ။ ဆွဲခွာလိုက်၊ ခေါင်းလျှော်လိုက်လုပ်ရင်းနဲ့ ပျောက်သွား သလိုလိုနဲ့ နောက် ၂ရက်လောက် နေရင် အသစ်ကစပြီး ပြန်ပေါ်လာ ပြန်တယ်။ ကျမကလည်း အသစ်က ပြန်ပြီး ဆွဲခွာရပြန်တယ်။ တကြိမ်ခွာတိုင်းမှာ ကျမရဲ့ လက်ခုပ်တဖက်နဲ့ အပြည့်ရတဲ့ ဘောက်ဖတ်တွေ၊ ဆံပင်ကျွတ်တွေဟာ သားဦးမအေ ကျမအတွက် တကယ့် သောကဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေပါပဲ။

အဲလိုနဲ့ ၂ပတ်လောက်ကြာသွားတဲ့အချိန်မှာ ကျမကလေးရဲ့ ဆံစနဲ့ နဖူးအစပ်တွေနဲ့ နဖူးအစပ်တွေက အရေပြား နုနုကလေးတွေဟာ ဖောင်းပြီးရဲလာတယ်။ အပြင်လူတယောက် ရုတ်တရက်မြင်လိုက်ရင် ထိတ်လန့်သွားမယ့် ရေပြားအသား အရောင်လိုဖြစ်လာတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ အိမ်နဲ့အနီးဆုံးက မိသားစုဆရာဝန်ဆေးခန်းဆီကို အပြေးအလွှား သွားရတဲ့အဆင့်ကို ရောက် သွားခဲ့တယ်။ ဆရာဝန်က ကျမကလေးကို ကြည့်လိုက်ပြီး ပိုးဝင်တဲ့လက်ခဏာ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ၁၀ရက်စာ ပိုးသတ်ဆေး ပေးလိုက်မယ့်အကြောင်းပြောတယ်။ ပြီးတော့ တနေ့ ၃ကြိမ်လိမ်းရမယ့် အနာလိမ်းဆေးလေး တမျိုးပေး ပါတယ်။ အခုလို ထပ်ပြီး ဆွဲခွာဖို့ ပြောတယ်။

ကျမဟာ ဆရာဝန်ပေးလိုက်တဲ့ လိမ်းဆေးကို လိမ်းပြီး ပိုးသတ်ဆေးကို မတိုက်သေးဘဲ စောင့်ကြည့်တယ်။ ကျမကို စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ ဘောက်ဖတ်တွေကို လျှစ်လျှူရှုထားလိုက်တယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာနဲ့ နားထင်က ဘောက်ဖတ်တွေကို မတို့မထိတော့ဘဲ မမြင်ဟန်ဆောင်ထားလိုက်တယ်။ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ ကလေးရဲ့ ရဲနေတဲ့ အရေပြားနုနုလေးတွေဟာ ပြန်ပြီး အဆင်ပြေလာတယ်။ ပိုးသတ်ဆေး တိုက်စရာမလိုလိုက်ဘဲ လိမ်းဆေးနဲ့တင် ပုံမှန်အသားအရေလို ဖြစ်လာတော့မှပဲ သားဦးမအေ ကျမဟာ သက်ပြင်းမောကြီး ကျရပါတယ်။

အဲလိုနဲ့ ကလေးအသက် ၄၅ ရက်ပြည့်တော့ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးဆီ သွားပြရပါတယ်။ ကျမ ကလေးရဲ့ နဖူးဟာ ချောမွေ့မနေဘဲ ကင်းဗက်စကို ပွတ်ကြည့်ရသလိုပဲ ကြမ်းကြမ်းရှုရှုဖြစ်နေတယ်။ ကလေးဆရာဝန်ကြီးက ကလေးကိုတလှည့် ကျမကိုတလှည့်ကြည့်ပြီး “အမေရေ၊ ကျမကလေးကို ရှင်ဘယ်လိုများ လုပ်ထားသလဲ၊ မျက်နှာကလည်း ကြမ်းထော်နေတာပဲ”တဲ့။

အပြစ်တင်ခံရတာဆိုပေမယ့် ကလေးအတွက် စေတနာ အပြည့်ပါနေတဲ့ ဆရာမကြီးရဲ့လေသံကြောင့် ကျမရင်ထဲ တော်တော်နွေးထွေး ရတယ်။

ကလေးနဖူးအတွက် လိမ်းဆေးလေးတမျိုးပေးတယ်။ လိမ်းပြီး နည်းနည်းကြာရင် ပွတ်ကလာတဲ့ အဖတ်တွေကို ရေစိုအဝတ်လေးနဲ့ ဆွဲသုတ်လိုက်ရင် ဂျိုး(ချေး)တွေလို အလိတ်လိုက် ပါသွားတယ်။ ၃ရက်ပြည့်တဲ့နေ့မှာ ကလေးရဲ့မျက်နှာဟာ ချောမွေ့ပြီး အရင်ရက်တွေက သူမဟုတ်ခဲ့သလိုပဲ အားလုံး ပျောက်သွားတော့တယ်။

ကလေးလည်း ၁လခွဲလောက်ရောက်လာ၊ ကလေးနဲ့လည်း နေသားတကျ ဖြစ်စပြုလာတဲ့ ကျမဟာ အဲဒီအချိန်ရောက်တော့မှ အင်တာနက်မှာ ကလေးခေါင်းက ဘောက်ပြဿနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက် တွေ လိုက်ရှာဖတ်မိတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ စုံအောင်ရှာမတွေ့ဘူး။ ကလေးသူငယ်ပြု စုပျိုးထောင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာမျက်နှာတွေ၊ ဆေးဆိုင်စာမျက်နှာတွေ၊ ဆရာဝန်တွေရဲ့ စာမျက်နှာတွေပြီးတော့ မိဘတွေအချင်းချင်း အသိအမြင် အပြန်အလှန်ဖလှယ်ကြတဲ့ အဖွဲ့တွေဆီမှာ နေရာအနဲ့ လိုက်ရှာဖတ်ကြည့် မိပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ကလေးဦးခေါင်းအဆီပြင်နဲ့ ဘောက်ပြဿနာဆိုတဲ့ အချက်ကို တွေ့လိုက်ရတော့တာ ပါပဲ။

မွေးကင်းစကလေးတွေမှာ ကြိုရတတ်တဲ့ ဦးခေါင်းအဆီပြင်နဲ့ ဘောက်ပြဿနာ(Cradle Cap)ဆိုတာ ယားယံတာ၊ နာကျင်တာတွေမရှိလို့ မိဘတွေအတွက် စိတ်ပူစရာမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ လသားအရွယ် ကလေးတွေမှာ အတွေ့ရများပြီး၊ ကလေးအသက် ၃ ပတ်ကနေ ၁ နှစ်အတွင်း မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်လို့ သိရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း မိခင်ရဲ့ဟော်မုန်း တစ်ချို့ဟာ သန္ဓေသားဆီကို ရောက်ရှိသွားပြီး မွေးဖွားလာတဲ့အခါ ကလေးရဲ့ အဆီဂလင်းတွေကနေ အဆီတွေ လိုအပ်တာထက် ပိုထုတ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအယောက် ၁၀၀ မှာ ၁၀ ယောက်လောက်ထိဖြစ်လေ့ရှိပြီး၊ ၁ နှစ်ကျော်တဲ့အထိ ဆက်ဖြစ်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်သင့် တယ်လို့ မှတ်သားရပါတယ်။

နောက်တချက်ကတော့ Malassezia ဆိုတဲ့ မှိုရောဂါတမျိုးလိုလည်း ဖော်ပြထားတာတွေရတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်းလည်း အရေပြားမှာ ရှိတတ်ပြီး ပုံမှန်ထက် ပိုပွားများလာတဲ့အခါ Cradle Cap ဖြစ်တတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

နောက်တခုက မိဘတွေအနေနဲ့ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်လုပ်ပေးရမှာကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် ပုံမှန် ခေါင်းမလျှော်ပေးရင်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

အဓိက အကြံပေးထားတာကတော့ Cradle Cap ဖြစ်လာရင် ပိုးဝင်နိုင်တဲ့အတွက် လက်နဲ့ဆွဲမခွာဖို့၊ အားနဲ့ မကုတ်ခြစ်ဖို့၊ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ ကွာချင်ဇောနဲ့ အတင်းမလျှော်ဖို့လိုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဦးရေပြားမှာ မာတောင့်ပြီး ကပ်နေတဲ့ အဆီပြင်အဖတ်တွေ ပျော့ပြောင်းသွားအောင် အစိုဓာတ်ဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ အုန်းဆီလိုအရာမျိုးလိမ်းပြီး၊ မိနစ်နည်းနည်းကြာတဲ့အခါ ဘီးနုနုနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံစံလေး ဖြီးခိုင်းပါတယ်။

အဲလိုနည်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပါးပြီး ပျောက်သွားတတ်သလို၊ တနှစ်အတောအတွင်း ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်တတ်တာမို့ စိတ်မပူဖို့ ရေးသားထားကြတာကို ဖတ်လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ ကျမဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်မှုတွေဟာ လုံးဝ ကုန်စင်အောင် ပျောက်ပြယ်သွားပါတော့တယ်။

သားဦးမအေတယောက်အနေနဲ့ ကျမရဲ့ နားမလည်မှုတွေကြောင့် ရက်သားနုနုအရွယ်လေးမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေ သောက်ရမယ့်အဆင့် အထိရောက်စေခဲ့တဲ့ ဒီအတွေ့အကြုံကတော့ ကျမအတွက် အမြဲအမှတ်တရ ဖြစ်နေမယ့် အတွေ့အကြုံတခုပါပဲ။

ဆောင်းပါးသည် စာရေးသူ၏ ဖြစ်ရပ်မှန် အတွေ့အကြုံအားပြန်လည်မျှဝေဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။