***အေရးေပၚ ခိုလႈံရာေနရာအတြင္း မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းကို***

***ကာကြယ္ အားေပး ျမႇင့္တင္ရန္ လမ္းၫႊန္ခ်က္***

ကပ္ေဘးဆိုက္ေသာအခ်ိန္မ်ားတြင္ေဒသတြင္းက်န္းမာေရးဌာနမ်ားႏွင့္လူထုကူညီေပးေရးအဖြဲ႕အစည္းမ်ားအသံုးျပဳရန္

၁။ **အက်ဥ္းခ်ဳပ္**

United States Breastfeeding Committee (USBC) လမ္းၫႊန္ခ်က္ႏွင့္အညီ “အေရးေပၚအေျခအေနအတြက္ ႀကိဳတင္ျပင္ဆင္ရာတြင္ မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းကို ကာကြယ္ အားေပး ျမႇင့္တင္မႈ ေပးျခင္းႏွင့္ ေမြးကင္းစ/ကေလးငယ္မ်ားကို ေဘးကင္းလံုၿခံဳစြာ ႏို႔တိုက္ေကၽြးျခင္းတို႔ ပါဝင္သင့္ပါသည္။”၁ ေမြးကင္းစအရြယ္မ်ားႏွင့္ ကေလးငယ္မ်ားကို မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းဆိုသည္မွာ ဇီဝေဗဒ စံသတ္မွတ္ခ်က္တစ္ခု ျဖစ္သည္။ American Academy of Pediatrics (AAP) က အသက္ေျခာက္လအရြယ္အထိ မိခင္ႏို႔တစ္မ်ိဳးတည္းသာ တိုက္ေကၽြးဖို႔ တိုက္တြန္းအႀကံျပဳထားၿပီး World Health Organization (WHO) က အနည္းဆံုး အသက္ႏွစ္ႏွစ္အထိ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးဖို႔ တိုက္တြန္းအႀကံျပဳထားကာ မိခင္ႏွင့္ ကေလးႏွစ္ဦးႏွစ္ဖက္ စိတ္အလိုရွိသည္အထိ ဆက္လက္တိုက္ေကၽြးႏိုင္ပါသည္။ ၂,၃ ေမြးကင္းစမ်ားႏွင့္ ကေလးငယ္မ်ားမွာ အေရးေပၚအေျခအေနမ်ားအတြင္း ေဘးထိခိုက္အလြယ္ဆံုးသူမ်ား ျဖစ္ၾကသည္။ ကိုယ္ခံအားဆိုင္ရာ၊ အာဟာရဓာတ္ဆိုင္ရာႏွင့္ ဖြံ႕ၿဖိဳးႀကီးထြားမႈဆိုင္ရာ အေကာင္းဆံုးအက်ိဳးေက်းဇူးမ်ားကို ေပးသည့္အျပင္ မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းက အေရးေပၚအေျခအေနမ်ားအတြင္း အသက္မ်ားစြာကို ကယ္တင္ေပးပါသည္။

၂။  **မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းကို အားေပးေသာ မူဝါဒႏွင့္ က်င့္ထံုးလမ္းၫႊန္ခ်က္မ်ား**

က။ အေရးေပၚ ကူညီကယ္ဆယ္သူမ်ားထံမွ အေထာက္အထားအေျချပဳ မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းဆိုင္ရာ ကူညီေထာက္ပံ့မႈကို ႏို႔တိုက္မိခင္တိုင္း ရရွိသင့္ပါသည္။ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးျခင္းဆိုင္ရာ စီမံခန္႔ခြဲမႈႏွင့္ပတ္သက္ၿပီး ဝန္ထမ္းမ်ားႏွင့္ ေစတနာ့ဝန္ထမ္းမ်ားကို သတင္းအခ်က္အလက္ေပးပါ။ အေရးေပၚ ခိုလႈံရာေနရာ အေနအထားအတြင္း မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းကို ေထာက္ကူျပဳဖို႔ ရြယ္တူႏို႔တိုက္မိခင္မ်ားႏွင့္ မိခင္ႏို႔တိုက္ျခင္းဆိုင္ရာ ပညာရွင္မ်ားကို ခန္႔အပ္ထားပါ။

ခ။ မိသားစုမ်ား တစ္စုတစ္ေဝးတည္း ရွိေနပါေစ။ ေမြးကင္းစအရြယ္မ်ားႏွင့္ ကေလးငယ္မ်ားကို ၎တို႔၏ မိဘမ်ား/မိသားစုမ်ား (သို႔မဟုတ္) အုပ္ထိန္းသူမ်ား/ၾကည့္႐ႈေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားႏွင့္ ခြဲ၍မထားပါႏွင့္။

ဂ။ ေမြးကင္းစမ်ားႏွင့္ ကေလးငယ္မ်ားအတြက္ မိခင္ႏို႔ခ်ိဳ ဆက္လက္ရရွိဖို႔ရာႏွင့္ စဥ္ဆက္မျပတ္ အာဟာရႏွင့္ ေရာဂါကာကြယ္မႈကို ေပးစြမ္းဖို႔ရာ ႏို႔တိုက္မိခင္အားလံုးကို ေႏွာင့္ေႏွးမႈ (သို႔မဟုတ္) အေႏွာင့္အယွက္မရွိဘဲ ဆက္လက္ႏို႔တိုက္ေကၽြးဖို႔ တိုက္တြန္းအားေပးပါ။ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးမႈ ပ်က္ကြက္ျခင္းက ေမြးကင္းစအရြယ္ ေရာဂါျဖစ္ပြားမႈ၊ ေသဆံုးမႈႏွင့္ အစာအာဟာရခ်ိဳ႕တဲ့မႈ အႏၲရာယ္ကို ပိုမ်ားေစပါသည္။

ဃ။ လက္ျဖင့္ႏို႔ၫႇစ္ျခင္းကို ႏို႔ၫႇစ္ကိရိယာမ်ား (သို႔မဟုတ္) လွ်ပ္စစ္သံုးကိရိယာမ်ား မလိုအပ္ဘဲ ဆက္လက္မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးႏိုင္သည့္ နည္းလမ္းတစ္ခုအျဖစ္ ႏို႔တိုက္မိခင္အားလံုးကို တိုက္တြန္းေျပာၾကားပါ။

င။ အယူအဆမွားမ်ားကို ဖယ္ရွားေပးပါ - အမ်ိဳးသမီးတစ္ဦး၏ ႏို႔ရည္ထြက္ႏိုင္စြမ္းမွာ စိတ္ဖိစီးမႈမ်ားေသာ အေျခအေနေၾကာင့္ မထိခိုက္ပါ။

စ။ ယဥ္ေက်းမႈဓေလ့ႏွင့္အညီ အသိပညာေပး ျမႇင့္တင္ပါ - ရပ္ရြာအသိုင္းအဝိုင္းအတြက္ သင့္ေတာ္မည့္ ဘာသာစကားမ်ားစြာ သံုးၿပီး သတင္းအခ်က္အလက္ႏွင့္ စာရြက္စာတမ္းမ်ားကို ေပးပါ။ ထို႔အျပင္ လိုအပ္သလို ဘာသာျပန္ဝန္ေဆာင္မႈမ်ားကို ေပးပါ။

၃။ **အေရးေပၚ ခိုလႈံရာေနရာအတြင္း စီစဥ္ေဆာင္ရြက္ရန္ အခ်က္မ်ား**

က။ ေနရာထိုင္ခင္းႏွင့္ အခ်ိန္ကန္႔သတ္ခ်က္မ်ားကို စဥ္းစားေျဖရွင္းပါ - ေဘးကင္းသန္႔ရွင္းၿပီး မိသားစုအတြက္ သက္ေသာင့္သက္သာရွိေသာ ေနရာမ်ားကို ေပးျခင္းျဖင့္ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးမႈကို အားေပးပါ။ ထိုေနရာမ်ားတြင္ အခ်ိန္မေရြး ေနရာမေရြး မၾကာခဏ သီးသန္႔ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးႏိုင္ေအာင္၊ အခ်ိန္ဇယားအလိုက္ မဟုတ္ဘဲ ကေလးႏို႔ဆာတိုင္း တိုက္ေကၽြးႏိုင္ေအာင္ ႏို႔တိုက္မိခင္မ်ားကို အားေပးတိုက္တြန္းပါ။ သီးသန္႔ေနရာမ်ားကို မလိုအပ္ေသာ္လည္း တကိုယ္တည္း သီးသန္႔ရွိေနႏိုင္ဖို႔ ေတာင္းဆိုသည့္ ႏို႔တိုက္မိခင္မ်ားအတြက္ အေရးေပၚအေျခအေနမ်ားတြင္ လိုက္ကာမ်ားႏွင့္ မိခင္ႏို႔တိုက္ေရး သီးသန္႔ဖ်င္တဲမ်ားကို အသံုးျပဳပါသည္။၄ သီးျခားေနရာအကန္႔မ်ား၊ ရွိၿပီးသားအေဆာက္အဦးအတြင္း ေနရာလပ္မ်ား (သို႔မဟုတ္) ခိုလႈံရာေနရာမ်ားအတြင္း သီးသန္႔ေနရာမ်ားကိုလည္း မိခင္ႏို႔တိုက္ရန္အတြက္ ေနရာေပးဖို႔ အသံုးျပဳပါသည္။၅

ခ။ ေအာင္ျမင္စြာ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးႏိုင္ေစဖို႔အတြက္ လိုအပ္ေသာ ေထာက္ကူျပဳပစၥည္းမ်ား ေပးပါ - ႏို႔တိုက္မိခင္အတြက္ အာဟာရဓာတ္ႏွင့္ အရည္မ်ား၊ မိခင္ႏို႔တိုက္ရာတြင္ သက္ေသာင့္သက္သာျဖစ္မည့္ ထိုင္ခံုမ်ား၊ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးျခင္းဆိုင္ရာ ကူညီေထာက္ပံ့မႈ ေပးသည့္ ရပ္ရြာအတြင္း မိတ္ဖက္အဖြဲ႕မ်ားထံ လႊဲေျပာင္းေပးျခင္း။

ဂ။ အေရးေပၚအေျခအေနမ်ားအတြင္း မိခင္ႏို႔အစားထိုးပစၥည္းမ်ား လွဴဒါန္းျခင္းက အႏၲရာယ္မ်ားႏိုင္ပါသည္။ ေအာင္ျမင္စြာ မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးႏိုင္ျခင္းကို ေလ်ာ့ပါးေစမည့္ လုပ္ေဆာင္ခ်က္မ်ားကို ဆန္႔က်င္ကာကြယ္ပါ - မိခင္ႏို႔အစားထိုးပစၥည္းမ်ား အသံုးျပဳျခင္းကို အားမေပးပါႏွင့္ (သို႔မဟုတ္) မိခင္ႏို႔တိုက္ေကၽြးဖို႔ ပညာေပးျခင္းႏွင့္ ကူညီေထာက္ပံ့ျခင္းအစား မိခင္မ်ားကို ႏို႔မႈန္႔ဗူးမ်ား အခမဲ့ေပးျခင္း မလုပ္ပါႏွင့္။ မိခင္ႏို႔အစားထိုးပစၥည္းမ်ားက ေရာဂါဘယႏွင့္ အာဟာရခ်ိဳ႕တဲ့မႈ အႏၲရာယ္ကို ပိုမ်ားေစပါသည္။ ၎က တဖန္ ေမြးကင္းစႏွင့္ ကေလးငယ္မ်ား ေသဆံုးမႈအႏၲရာယ္ကို သိသိသာသာ ပိုမ်ားေစပါသည္။

***ကိုးကားခ်က္မ်ား***

၁။ United States Breastfeeding Committee (USBC), Statement on Infant/Young Child Feeding in Emergencies ကို ေအာက္ပါလင့္တြင္ ရရွိႏိုင္ပါသည္ - file:///C:/Users/dwood/Downloads/Emergencies-Statement-2011-USBC.pdf။

၂။ American Academy of Pediatrics, *AAP Reaffirms Breastfeeding Guidelines*, February 2012 ကို ေအာက္ပါလင့္တြင္ ရရွိႏိုင္ပါသည္ - <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/aap-reaffirms-breastfeeding-guidelines.aspx>။

၃။ World Health Organization (WHO) infant feeding recommendation, *Global Strategy on infant and young child feeding*, April 2002 ကို ေအာက္ပါလင့္တြင္ ရရွိႏိုင္ပါသည္ - <http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA55/ea5515.pdf?ua=1>။

၄။ Ayoya, M.A., et al., “Protecting and improving breastfeeding practice during a major emergency,” Bulletin of the World Health Organization (WHO), August 2013.

၅။ Supporting Breastfeeding in Emergencies, World Vision International, October 2012.