

အချက် ၃ ချက်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောကလေး၏ ကလေးထိန်းအတွက်

www.mibreastfeeding.org

၁



မိခင်နို့သည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးကျိုးမဖြစ်စေပါ

လူနို့သည် အစားအစာဖြစ်ပါသည်။
ရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာ (The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) နှင့် လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းစင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲရေး (Occupational Safety and Health Administration (OSHA)) မှ မိခင်နို့ကို ဇီဝဆိုးကျိုးတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပါဘူး။

အလုပ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် ကလေးထိန်းစင်တာတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မိခင်နို့ကို အများသုံးရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းဆည်းလို့ရပါတယ်။

အရင်းအမြစ်- womenshealth.gov

ပိုမိုသိရှိလိုလျှင်

www.mibreastfeeding.org



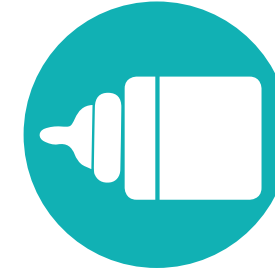
မိခင်နို့သည် ဓါတ်ပြုပြိုကွဲခြင်းမရှိဘဲ လွယ်ကူစွာသိုလှောင်သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့ သိမ်းဆည်းနည်း လမ်းညွှန်ချက်များ

သိမ်းဆည်းရန်နေရာ	အပူချိန်	သိမ်းဆည်းရာတွင် အလွန်ဆုံးကြာမြင့်ချိန်
အခန်းအပူချိန်	၁၆-၂၉ ဒီဂရီ ဆဲလ်စီးယပ်စ် (၆၀-၈၅ ဒီဂရီ ဖီရင်ဟိုက်)	အသင့်တော်ဆုံး ၄ နာရီ
		အလွန်သန့်ရှင်းသောအခြေအနေတွင် ၆-၈ နာရီ
ရေခဲသေတ္တာ	၄ ဒီဂရီ ဆဲလ်စီးယပ်စ် (၃၉.၂ ဒီဂရီ ဖီရင်ဟိုက်)	အသင့်တော်ဆုံး ၄ ရက်
		အလွန်သန့်ရှင်းသောအခြေအနေတွင် ၅-၈ ရက်
ရေခဲစက်	၀ ဒီဂရီ ဖီရင်ဟိုက် (-၁၈ ဒီဂရီ ဆဲလ်စီးယပ်စ်)	အသင့်တော်ဆုံး ၆ လ
		လက်ခံလို့ရသည့်ကာလ ၁၂ လ

အရင်းအမြစ်- ABM Protocol

၃



နို့ဖူးကိုအချိန်ခြားတိုက်ခြင်းသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသကဲ့သို့ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးပါသည်။

- ကလေးတွေ
- အချိန်မကျသေးဘဲ ဗိုက်ဆာလျှင် နို့ဖူးတိုက်သင့်ပါသည်။
- ပွေ့ချိ၍ ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ကလေးကို နို့ဖူးထိပ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပါးစပ်ထဲသို့သွင်းပါစေ။
- နို့ဖူးကို ရေပြင်ညီကိုင်ထားပါ။
- မိခင်နို့တိုက်သကဲ့သို့ စည်းချက်ညီညီ ခဏခဏရပ်ရပ်ပေးပါ။
- နို့တိုက်နေစဉ် အလည်လောက်တွင် လက်ပြောင်းပါ။
- ကလေးကို နို့စို့ရာတွင် သူ့ဘာသူ့စည်းချက်ထိန်းပါစေ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၁၀-၂၀ မိနစ်ခန့်ကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။

အရင်းအမြစ်- Kellymom.com