

နေ့စွဲ

တရားသူကြီးအမည်

တရားရုံးလိပ်စာ

ကလေးအမည်

တရားရုံးအမှုနံပါတ်

လေးစားအပ်ပါသော တရားသူကြီး [နာမည်ကိုဤနေရာတွင်ဖြည့်ပါ] -

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO)၊ ယူနီဆက် (UNICEF)၊ အမေရိကန် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးရုံးခန်းနှင့် အမေရိကန် မိသားစုဆရာဝန်များ အသင်းအဖွဲ့အပါအဝင် မြောက်မြားစွာသော ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများမှ ကလေးသူငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှ ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများအပေါ် မူတည်၍ အသက်တစ်နှစ်ထက်ကျော်လွန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။ မိခင်နို့ကို အနည်းဆုံး အသက်တစ်နှစ်အထိ တိုက်ကျွေးရန်နှင့် မိခင်နှင့်ကလေး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဆန္ဒရှိသလောက် ကျော်လွန်၍လည်း တိုက်ကျွေးနိုင်သည်ဟု အမေရိကန် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားပါသည်။ ထပ်မံ၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဘယ်အချိန်အထိတိုက်ကျွေးရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိသလို အသက်သုံးနှစ် ဒါမှမဟုတ် အသက်သုံးနှစ်ကျော်လွန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်လည်း မည်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါဟု အဆိုပြုထားပါသည် ("Breastfeeding and the Use of Human Milk," *Pediatrics*, March ၂၀၁၂)။ ကျွမ်းကျင်သူများမှ ပုံမှန်နို့ဖြတ်ရသည့်အသက်အရွယ်ကို ၂နှစ်ခွဲမှ ၃နှစ် ဝန်းကျင်အထိ သတ်မှတ်ထားပါသည်။ လတ်တလောတွင် WHO မှကလေးသူငယ်များအား အနည်းဆုံး အသက် ၂နှစ်အထိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။ လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်းကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု သိရှိနားလည်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

မွေးကင်းစအရွယ်ကိုကျော်လွန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသရွေ့ အာဟာရအနေနှင့်သာမက ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါသည်။ အသက်တစ်နှစ်ကျော်လျှင် မိခင်နို့မှ အခြားသော အာဟာရဓာတ်များအပြင် အသားဓာတ်၊ ကယ်လီစီယမ်၊ အဆီဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်အေကိုသို့ အာဟာရဓာတ်များကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးသူငယ်များအတွက် လိုအပ်သော အဓိကအာဟာရဓာတ်များကို အမှန်တကယ်မြောက်မြားစွာပေးစွမ်းနိုင်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်အတွက် မိခင်နို့ဟာ မည်သည့်အသက်အရွယ်မှာ အာဟာရမဖြစ်တော့ဘူးလဲဆိုတာ သိရှိခြင်းမရှိသေးပါ။ ကလေးတစ်ယောက် အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သူ့ရဲ့ အာဟာရ လိုအပ်ချက်အရ မိခင်နို့တွင်ပါဝင်သော ပစ္စည်းများလည်း စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ထို့ပြင် မိခင်နို့တွင်ပါဝင်သော ဆဲလ်များ၊ ဟော်မုန်းဓာတ်များနှင့် ရောဂါကာကွယ်သောပဋိပစ္စည်းများ (antibodies) ကြောင့် ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးထားသော လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်းကလေးများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်းနှင့် နာမကျန်းဖြစ်နှုန်း လျော့နည်းစေပါသည်။ ဒီကိုယ်ခံအားကောင်းစေသောအကျိုးကျေးဇူးများက ကလေးကိုကြာရှည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးလျှင် နားထဲပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (upper respiratory infection) များကို အဖြစ်နည်းစေပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးထားသော လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်းကလေးများတွင် ဓါတ်မတည့်ခြင်းများလည်းအဖြစ်နည်းပြီး မိခင်နို့ရေရှည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ (asthma) ကိုလည်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများသာမက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးထားသော လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်းကလေးများသည် ဉာဏ်ရည်လည်မြင့်ကြပါသည်။ အိုင်ကွီ (IQ scores) နှင့် အတန်းထဲရှိအဆင့် အပါအဝင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြား ဆက်နွယ်မှုကို အသေးစိတ်လေ့လာရာတွင် မိခင်နို့ကို အရှည်ကြာဆုံးတိုက်ကျွေးထားသောကလေးများတွင် တိုးတက်မှုအမြင့်ဆုံးရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးကျေးဇူးများအပြင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးထားသော လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်းကလေးများသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်လည်း အလိုက်သင့် ပြုမူနေထိုင်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို မိခင်နို့ရှည်ကြာစွာတိုက်ကျွေးပါက အသက် ၆နှစ်မှ ၈နှစ်အရွယ်ရောက်လာလျှင် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုကောင်းသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။ သူတို့ဘာသူတို့ အမှီအခိုကင်းအောင်နေတတ်လာသော ကလေးများသည် အရွယ်မရောက်သေးခင် အမှီအခိုကင်းအောင်နေရန်တွန်းတားပေးခြင်းခံရသောကလေးများထက် ထို အမှီအခိုကင်းမှုအပေါ် ပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိကြပါသည်။ အသက်ကြီးသောကလေးများဟာ ပုလင်းကဲ့သို့ သက်ရှိမဟုတ်သောပစ္စည်းအပေါ် တွယ်တာစိတ်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးခံရတာနှင့်စာလျှင် လူတယောက်အပေါ် တွယ်တာစိတ်ကို ကြာရှည်ထိန်းထားနိုင်ခြင်းဟာလည်း နောက်ထပ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့် အရေးကြီးတဲ့အချက်တချက်ဖြစ်ပါသည်။ တချို့အလွန်စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းတဲ့ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နေသည့် လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်းကလေးတွေရဲ့ဘဝမှာ ဒီချစ်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်နွယ်မှုလေးတွေက အလွန်အရေးပါပါသည်။

ဤအမှုအတွက် ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခွင့်သဘောတူညီမှုအပေါ် အကြံပြုဆုံးဖြတ်ရာတွင် စာထဲတွင်တင်ပြထားသောအချက်များကို ကျေးဇူးပြု၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါရန် ကျွန်ုပ်တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်

လက်မှတ်

နာမည်အပြည့်အစုံ