အရေးပေါ် ခိုလှုံရာနေရာအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ကာကွယ် အားပေး မြှင့်တင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်

ကပ်ဘေးဆိုက်သော အချိန်များတွင် ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် လူထုကူညီပေးရေး အဖွဲ့အစည်းများ အသုံးပြုရန်

၁။ **အကျဉ်းချုပ်**

United States Breastfeeding Committee (USBC) လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ "အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ကာကွယ် အားပေး မြှင့်တင်မှု ပေးခြင်းနှင့် မွေးကင်းစ/ကလေးငယ်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ ပါဝင်သင့်ပါသည်။"[၁] မွေးကင်းစအရွယ်များနှင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဇီဝဗေဒ စံသတ်မှတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ American Academy of Pediatrics (AAP) က အသက်ခြောက်လအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးဖို့ တိုက်တွန်းအကြံပြုထားပြီး World Health Organization (WHO) က အနည်းဆုံး အသက်နှစ်နှစ်အထိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့ တိုက်တွန်းအကြံပြုထားကာ မိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်အလိုရှိသည်အထိ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ [၂,၃] မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း ဘေးထိခိုက်အလွယ်ဆုံးသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ကိုယ်ခံအားဆိုင်ရာ၊ အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးအကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးသည့်အပြင် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းက အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း အသက်များစွာကို ကယ်တင်ပေးပါသည်။

၂။ **မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို အားပေးသော မူဝါဒနှင့် ကျင့်ထုံးလမ်းညွှန်ချက်များ**

က။ အရေးပေါ် ကူညီကယ်ဆယ်သူများထံမှ အထောက်အထားအခြေပြု မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို နို့တိုက်မိခင်တိုင်း ရရှိသင့်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို သတင်းအချက်အလက်ပေးပါ။ အရေးပေါ် ခိုလှုံရာနေရာ အနေအထားအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ထောက်ကူပြုဖို့ ရှယ်တူနို့တိုက်မိခင်များနှင့် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များကို ခန့်အပ်ထားပါ။

ခ။ မိသားစုများ တစ်စုတစ်ဝေးတည်း ရှိနေပါစေ။ မွေးကင်းစအရွယ်များနှင့် ကလေးငယ်များကို ၎င်းတို့၏ မိဘများ/မိသားစုများ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူများ/ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ခွဲ၍မထားပါနှင့်။

ဂ။ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် မိခင်နို့ချို ဆက်လက်ရရှိဖို့ရာနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် အာဟာရနှင့် ရောဂါကာကွယ်မှုကို ပေးစွမ်းဖို့ရာ နို့တိုက်မိခင်အားလုံးကို နှောင့်နှေးမှု (သို့မဟုတ်) အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ဆက်လက်နို့တိုက်ကျွေးဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ပျက်ကွက်ခြင်းက မွေးကင်းစအရွယ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၊ သေဆုံးမှုနှင့် အစာအာဟာရချို့တဲ့မှု အန္တရာယ်ကို ပိုများစေပါသည်။

ဃ။ လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းကို နို့ညှစ်ကိရိယာများ (သို့မဟုတ်) လျှပ်စစ်သုံးကိရိယာများ မလိုအပ်ဘဲ ဆက်လက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် နို့တိုက်မိခင်အားလုံးကို တိုက်တွန်းပြောကြားပါ။

င။ အယူအဆမှားများကို ဖယ်ရှားပေးပါ - အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ နို့ရည်ထွက်နိုင်စွမ်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများသော အခြေအနေကြောင့် မထိခိုက်ပါ။

စ။ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နှင့်အညီ အသိပညာပေး မြှင့်တင်ပါ - ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် သင့်တော်မည့် ဘာသာစကားများစွာ သုံးပြီး သတင်းအချက်အလက်နှင့် စာရွက်စာတမ်းများကို ပေးပါ။ ထို့အပြင် လိုအပ်သလို ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးပါ။

၃။ အရေးပေါ် ခိုလှုံရာနေရာအတွင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

က။ နေရာထိုင်ခင်းနှင့် အချိန်ကန့်သတ်ချက်များကို စဉ်းစားဖြေရှင်းပါ - ဘေးကင်းသန့်ရှင်းပြီး မိသားစုအတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာများကို ပေးခြင်းဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုကို အားပေးပါ။ ထိုနေရာများတွင် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး မကြာခဏ သီးသန့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်အောင်၊ အချိန်ဇယားအလိုက် မဟုတ်ဘဲ ကလေးနို့ဆာတိုင်း တိုက်ကျွေးနိုင်အောင် နို့တိုက်မိခင်များကို အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ သီးသန့်နေရာများကို မလိုအပ်သော်လည်း တကိုယ်တည်း သီးသန့်ရှိနေနိုင်ဖို့ တောင်းဆိုသည့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လိုက်ကာများနှင့် မိခင်နို့တိုက်ရေး သီးသန့်ဖျင်တဲများကို အသုံးပြုပါသည်။[၄] သီးခြားနေရာအကန့်များ၊ ရှိပြီးသားအဆောက်အဦးအတွင်း နေရာလပ်များ (သို့မဟုတ်) ခိုလှုံရာနေရာများအတွင်း သီးသန့်နေရာများကိုလည်း မိခင်နို့တိုက်ရန်အတွက် နေရာပေးဖို့ အသုံးပြုပါသည်။[၅]

ခ။ အောင်မြင်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်စေဖို့အတွက် လိုအပ်သော ထောက်ကူပြုပစ္စည်းများ ပေးပါ - နို့တိုက်မိခင်အတွက် အာဟာရဓာတ်နှင့် အရည်များ၊ မိခင်နို့တိုက်ရာတွင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မည့် ထိုင်ခုံများ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှု ပေးသည့် ရပ်ရွာအတွင်း မိတ်ဖက်အဖွဲ့များထံ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း။

ဂ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း မိခင်နို့အစားထိုးပစ္စည်းများ လှူဒါန်းခြင်းက အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။ အောင်မြင်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်းကို လျော့ပါးစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆန့်ကျင်ကာကွယ်ပါ - မိခင်နို့အစားထိုးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းကို အားမပေးပါနှင့် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့ ပညာပေးခြင်းနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းအစား မိခင်များကို နို့မှုန့်ဗူးများ အခမဲ့ပေးခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ မိခင်နို့အစားထိုးပစ္စည်းများက ရောဂါဘယနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု အန္တရာယ်ကို ပိုများစေပါသည်။ ၎င်းက တဖန် မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များ သေဆုံးမှုအန္တရာယ်ကို သိသိသာသာ ပိုများစေပါသည်။

ကိုးကားချက်များ

၁။ United States Breastfeeding Committee (USBC), Statement on Infant/Young Child Feeding in Emergencies ကို အောက်ပါလင့်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည် - file:///C:/Users/dwood/Downloads/Emergencies-Statement-၂၀၁၁-USBC.pdf။

၂။ American Academy of Pediatrics, *AAP Reaffirms Breastfeeding Guidelines*, February ၂၀၁၂ ကို အောက်ပါလင့်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည် - 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 ၂၀၀၂ ကို အောက်ပါလင့်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည် -
http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA၅၅/ea၅၅၁၅.pdf?ua=၁။

၄။ Ayoya, M.A., et al., "Protecting and improving breastfeeding practice during a major emergency," Bulletin of the World Health Organization (WHO), August ၂၀၁၃.

၅။ Supporting Breastfeeding in Emergencies, World Vision International, October ၂၀၁၂.