# မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

## သင့်ကလေး မိခင်နို့ အပြည့်အဝ လုံလောက်မှုရှိ မရှိ သိရှိနည်း

သင့်ကလေး မိခင်နို့ အပြည့်အဝ လုံလောက်မှုရှိပါသလား။ သင့်ကလေး၏ အစာအိမ်။ မစင် အရောင်ပြောင်းခြင်း။ ကလေးအနှီး (ဒိုင်ယာပါ) အရေအတွက်။

### သင့်ကလေး မိခင်နို့ အပြည့်အဝ လုံလောက်မှုရှိပါသလား။

- သင့်ကလေးအား နို့တိုက်ကျွေးချိန် အတိုင်းအတာကို ပြသခိုင်းပါ။ သားမြတ်တစ်ဖက်တွင် သင့်ကလေးအား နို့တိုက်ကျွေးပြီးနောက် ခဏနားပါ။ ကလေးကို လေထုတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်ကလေး ဆာ မဆာ သိနိုင်ရန် ကျန်သားမြတ်တစ်ဖက်ကို စမ်းတိုက်ကြည့်ပါ။
- သင့်ကလေးကို သင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် သင့်ကလေး မျိုချခြင်းကို မြင်ရ ကြားရမည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးကို ၂၄နာရီအတွင်း ၈ကြိမ်မှ ၁၂ကြိမ်အထိ နို့တိုက်ပါ။

### မစင် အရောင်ပြောင်းခြင်း

သင့်ကလေး၏ မစင် အရောင်သည် ပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။

- ၁ရက်မှ ၃ရက်- မက္ကိုနီယမ်ခေါ် ထူထပ်စေးထန်သော အနက်ရောင် မစင်
- ၃ရက်မှ ၄ရက်- ထူထပ်စေးထန်မှုနည်းသော အစိမ်းရောင်မှ အဝါရောင် မစင်
- ၅ရက်နောက်ပိုင်း- အဝါရောင် ညစ်ပတ်သော အရည်ကျဲသော မစင်

### ...လေး၏ အစာအိမ်

သင့်ကလေး၏ အစာအိမ် ...ရွယ်အစားသည် အလွန်... ...သေးငယ်သဖြင့်သင်နို့တိုက် ...ပျှင်လည်း အနည်းငယ်သာ သောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ...ယ်ဖက်တွင် သင့်ကလေး၏ အစာအိမ် အရွယ်အစားကို ပြသထားပါသည်။

### ကလေးအနှီး (ဒိုင်ယာပါ) အရေအတွက်

ကလေးအသုံးပြုသော အနှီး (ဒိုင်ယာပါ) အရေအတွက်ဖြင့် သင့်ကလေး မိခင်နို့ အပြည့်အဝ လုံလောက်မှုရှိမရှိ သိနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအရေအတွက်အတိုင်း သင့်ကလေးသည် ဆီးသွား၊ ဝမ်းသွား မစင်စွန့်ပါသည်။

သင့်ကလေးအသက်အရွယ် | ဆီးသွားထားသော အနှီး | မစင်စွန့်ထားသော အနှီး

၁ရက်
၂ရက်
၃ရက်
၄ရက်
၅ရက်
၆ရက်နောက်ပိုင်း

သင့်ကလေး ၄ပတ်-၆ပတ်ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်း သူ့မစင်နည်းသွားပါလိမ့်မည်။ ကလေး ၁လပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်း ၂ရက်- ၄ရက်ကြာမှ မစင်စွန့်ခြင်းသ... ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ထက်လည်း ပိုကြာနိုင်သည်။

### နို့ရည်စုပ် ကိရိယာကို သင်သုံးသောအခါ

ပထမအကြိမ်တွင် သင့်နို့ရည်ကို အနည်းငယ်သာ လက်ဖြင့် ညှစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။ သင့်နို့ရည် အထွက်နည်း၍ မဟုတ်ပါ။

### သင့်ကလေးတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ တွေ့ရပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် ထံမှ အကူအညီရယူပါ။

- ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်း
- အနီရောင်ဆီးသွားခြင်း
- အရေပြားဝါလာခြင်း
- ၅ရက်ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်း ကလေး၏မစင် အဝါရောင် နှင့် ညစ်ပတ်မှု မပြောင်းလဲလာရသေးခြင်း
- ဆီးသွားထားသော သို့မဟုတ် မစင်စွန့်ထားသော ကလေးအနှီး (ဒိုင်ယာပါ) လဲပေးသင့်သလောက် မလဲရခြင်း
- ၂၄နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး၈ကြိမ် နို့သောက်ရန် မနိုးခြင်း
- ၅ရက်ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်းနှင့် ၂လ ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်ထက် လျော့နေခြင်း. သို့မဟုတ်
- နို့သီးခေါင်း နာကျင်ခြင်း သင်ခံစားရခြင်း

### အစုလိုက်နို့သောက်ခြင်း

သင့်ကလေးက တစ်နာရီခြား နို့တောင်းသောက်လျှင် အစုလိုက်နို့သောက်ခြင်းဟုခေါ်ပြီး ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။ တစ်နာရီအတွင်း ၃ကြိမ်မှ ၅ကြိမ်အထိ နို့တိုက်ကျွေးရပြီး ၃နာရီမှ ၅နာရီထိ ကလေးကအိပ်ပျော်လေ့ရှိပါသည်။

WWW.HEALTH.MO.GOV

# နေ့စဉ် ကလေး အနှီး (ဒိုင်ယာပါ) လဲမှု မှတ်တမ်း

ညွှန်ကြားချက်များ - မိခင်နို့တင်ဝိတိုက်ကျွေးချိန်ကိုခန့်မှန်း၍ နေ့စဉ် ဖွင့်ပေးပါ။ သူတ်လေး ဆီးသွားလျှင် W ကိုဖိုးပေးပါ။ သူတ်လေး မစင်စွန့်လျှင် D ဖိုးပေးပါ။

**DAY 1 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W

မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

**DAY 2 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W W

မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

**DAY 3 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W W W

အစိမ်းရောင်မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

**DAY 4 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W W W W

အစိမ်းရောင်မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D D D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

**DAY 5 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W W W W W

အဝါရောင်မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D D D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

**DAY 6 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W W W W W W

အဝါရောင်မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D D D D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

**DAY 7 နေ့**

Midnight သန်းခေါင်ယံ — Noon မွန်းတည့်

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Wet Diaper** ဆီးသွားထားသော အနှီး W W W W W W

အဝါရောင်မစင်စွန့်ထားသော အနှီး D D D D

၂၄နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးသော အရေအတွက် စုစုပေါင်း
**Total number of feedings in 24 hours** ______

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ပတ်သတ်၍ စိုးရိမ်မှုများ သို့မဟုတ် မေးမြန်းစရာမေးခွန်းများ

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES ● WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204

ဝန်ဆောင်မှု ဌါန။ အခွင့်အရေးကို သာတူညီမျှဖိုးသူနှင့်အလုပ်ရှင်ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် လူမျိုးမခွဲခြားမှုကို အခြေခံသည်။