



ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများလက်စွဲ

The Pregnancy & Birth Handbook



ဒေါက်တာခင်အေးထွေး
M.B., B.S. D.Obst. M.Med.Sc.(O.G)
သားဖွားပီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၄၇၅) ကျပ်

မျက်နှာဖုံး

မေသန်းနု

မျက်နှာဖုံးအပြင်အဆင်

မျိုးသဲခိုင်

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ရွှေအိမ်၊ တိုင်းလင်းစာပေ

၈/၆၅၊ စော်ဘွားကြီးကုန်း၊

အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းအောင်

သန်းထိုက်ရတနာ ပုံနှိပ်တိုက်

၈၄/၈၆၊ လမ်း ၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၅၄၄/၂၀၀၀ (၇)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၆၂၇/၂၀၀၀ (၉)

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စီ-၂ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၂၇၇

အမှတ်-၂၉၊ ၇၈ လမ်း၊ ၃၄ x ၃၅ လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း - ၃၈၇၇၉

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၃)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများလက်စွဲ

ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

The Pregnancy & Birth Handbook

Dr. Miriam Stoppard

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ	
ကျေးဇူးတင်လွှာ	
အမှာစာ	
ကိုယ်ဝန်ပြက္ခဒိန်	၁
၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း	၁၈
၂။ ကလေးမွေးရမည့်နည်းလမ်းများ	၃၈
၃။ ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၇၃
၄။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ	၁၀၄
၅။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ	၁၂၉
၆။ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဓာတ်	၁၃၉
၇။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၆၅
၈။ ပို၍ ပြေပြစ်ချောမောလှပလာခြင်း	၁၉၂
၉။ အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း	၂၀၃
၁၀။ မီးဖွားရန်ပြင်ဆင်ခြင်း	၂၁၈
၁၁။ သားဖွားဝေဒနာနှင့် မွေးထွက်ခြင်း	၂၃၃
၁၂။ သင်နှင့်သင့်ကလေးအိမ်တွင်စခန်းသွားရမည့်ပုံစံ နောက်ဆက်တွဲ	၂၈၄ ၂၉၄

ထုတ်ဝေသူအမှာ

မြန်မာ့နယ်ပယ်တွင် အချို့သော အမျိုးသမီးများက ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ မီးဖွားရသော ကိစ္စကို ကြောက်စရာဟု ထင်မှတ်ထားတတ်ကြသည်။ ရှေးရိုးဆန်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများကလည်း သူတို့၏ သားသမီးမြေးများကို “ယောက်ျားဖောင်စီး၊ မိန်းမမီးနေ” ဟူ၍ ပြောပြတတ်ကြသည်။ “ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမဟာ သင်္ချိုင်းကို တစ်နေ့ သုံးခါမျက်စောင်းထိုးသလိုပဲ” ဟူ၍လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ၏ ကြောက်ရွံ့စရာကောင်းပုံကို တင်စားတတ်ကြသေးသည်။ အမှန်တော့... ဒီလိုမဟုတ်ပါပေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သားဖွားခြင်းဟူသည် မိန်းမသားတို့အတွက် သဘာဝက ပေးစွမ်းသော ကံကောင်းခြင်း တစ်ရပ်ဟုလည်း ပြောလို့ရနိုင်ပေသည်။ မြင့်မြတ်သော မိခင်ဘဝကို ရရှိတော့မည်ဖြစ်၍ အင်မတန်မှ ပီတိဖြစ်ဖွယ်လည်းဖြစ်သေးသည်။ ဤသို့ သားသမီးမွေးဖွားခြင်းတည်းဟူသော သဘာဝကို မကြောက်ရွံ့ရန် နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်ပညာပေးနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မိခင်လောင်းများ သိသင့်သိထိုက်သော အကြောင်းအရာများကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းမှ အစပြု၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပြောင်းလဲမှုများ၊ လိုအပ်သော အာဟာရများနှင့် မွေးဖွားပြီးစီးခြင်းအထိ အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများ ပါဝင်နေသဖြင့် မိခင်လောင်းများ အကျိုးရှိစေရန်၊ သဘာဝတရားကို အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝစွာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ကျေးဇူးတင်လွှာ

၁၉၉၈ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့တွင် “ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အထူးပြု၊
ဘေးကင်းစေမှု ဖို့ရှေ့ရှု” ဟု အတည်ပြုထားသော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
WHO ၏ ဆောင်ပုဒ်အရ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် အလွန်အရေးကြီးလှ
သော ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခု သို့မဟုတ် လူသားအားလုံးအတွက်
မျိုးနွယ်စု ဆက်လက်တည်တံ့စေမည့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဤဖြစ်စဉ်ကြီးနှင့်
ပတ်သက်၍ ရေးသားပြန်ဆိုဖို့ရန် စိတ်ရှည်စွာ တွန်းအားပေးခဲ့သော
TODAY Publishing House ၏ အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်တာသာထွန်းဦး
နှင့်အဖွဲ့သားများအားလုံးကို ဦးစွာကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ “စိတ်ရှည်စွာ”
ဟု ကျွန်မသုံးခဲ့ခြင်းမှာ တကယ့်ကိုစိတ်ရှည်၍ဖြစ်သည်။ ကျွန်မအား ဘာသာ
ပြန်ဆိုရန် သုံးလအချိန်ပေးခဲ့စဉ်က ခြောက်လအပြီး ပြန်ဆိုပေးမည်ဟု ကျွန်မ
က ပြောခဲ့သော်လည်း တကယ့်တကယ်စာမူပြန်အပ်ချိန်မှာ တစ်နှစ်နှင့်
နှစ်လကြာသွားခဲ့သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပေးခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာတွင် ထိရောက်စွာပြန်ဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဝိုင်းဝန်း
ကူညီအားပေးခဲ့သော ဦးရဲမြင့် (စာရေးဆရာမောင်ရဲနိုင်) အားလည်း
ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောလိုပါသည်။ မိသားစုဝေမျှခံစားကြရမည့် မိသားစု
ပိုင်အချိန်များကို အသုံးပြုရန် ကျွန်မအား စာအုပ်ရေးသားခွင့်ပြုခဲ့ကြသည့်
ကျွန်မ ခင်ပွန်း ဦးစိန်သောင်းနှင့် သားကြီး မောင်ဉာဏ်ပြည့်၊ သားငယ်
မောင်ဉာဏ်ထူးနှင့် သမီးလေး မအေးဉာဏ်ဝင်းသောင်းတို့အားလည်း
ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းမှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် သော်လည်းကောင်း အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်ဝန်ကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ပြီး ယင်းကိုယ်ဝန်ကို မည်ကဲ့သို့မွေးဖွားရန်နည်းတို့ကို ရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် သင်၌ရှိသော ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးသင့်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။ ဤစာအုပ်တွင်သင်၏ ကြောက်လန့်စိုးရိမ်မှု များကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်၊ ဆရာဝန် ဆရာမများနှင့် ရင်ပေါင်တန်း၍ ပြောဆိုမေးမြန်း နိုင်ရန် အချက်အလက်များပါရှိသဖြင့် သင်မေးခွန်းများထုတ်နိုင်ပြီး ကျေနပ်လောက် သည့် အဖြေများရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် စာဖတ်ပရိတ်သတ် မိခင်လောင်းများ အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေခြင်းကို တက်ကြွသောပါဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်စေရန် တိုက်တွန်း လိုက်သည်နှင့်အမျှ သင်၏ခင်ပွန်းသည်အားလည်း ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု စတင်သေချာ သည့်အချိန်မှစ၍ ပါဝင်လာရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ခင်ပွန်းသည်အား စစဦးဆုံးမှစ၍ ချစ်ခင်ဖွယ်ကောင်းသော ဖခင် တစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် နည်းလမ်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းကြောင့် သင်ရရှိခံစားရမည့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုမျိုး ထပ်တူထပ်မျှခံစားရရှိနိုင်ရန်ဖော်ပြသည်။

အမျိုးသမီးများတို့သည် သူတို့ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း သိရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သည့် ခံစားချက်များကို ခံစားကြရသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မွေးဖွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမျိုးဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်လည်း သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ပေါ့ပါးသွားစေသည့် အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရင်းများကို သိနိုင်သမျှ သိရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မသိနားမလည်သော အကြောင်းအရာ ကိုသာ ကြောက်လန့်စိုးရိမ်ဖို့ လိုသည်။ ထို့ကြောင့်ထိတ်လန့်စေသည့် အကြံပြုချက်များ၊

သက်ကြီးရွယ်အို မိခင်များက ပုံပြစ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောဆို
လေ့ရှိသည့် သံထိတ်ရင်ဖို ပုံပြစ်များကို အသိတရားဖြင့်လျစ်လျူရှုထားရမည်။
ထို့ကြောင့် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော မျှမျှတတရှိသည့် အကြံပြုချက်များကို
စာအုပ်များထဲမှ သူနာ ပြုဆရာမများ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများနှင့် ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ်
သင့်ကို တိကျသော အကြောင်းအရာများကို ပြောပြနိုင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း
များထံမှသာ လေ့လာစူးစမ်းရှာဖွေထားရမည်။ သင့်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှသော
အကြောင်းအရာများနှင့် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို သင်နားလည်ထားပါက
သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သားဖွားခြင်းတို့သည် သင့်အတွက် လွယ်ကူပြီး
ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပေမည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာမှားယွင်းလွဲချော်ခဲ့ပါက
ယင်းကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် သင်သည် ပို၍ကောင်းမွန်သော အနေ
အထားတွင် ရှိနေမည်။

အမျိုးသမီးတိုင်းသည် သူတို့၏ ကိုယ်ဝန်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်သုန်မှုန်
နေခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းနှင့် မျက်ရည်ထွက်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုရမည်။
ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတည်းနေလိုသော ဆန္ဒ
ဖြစ်ပေါ်နေမည်။ အကယ်၍ သင်သည် ပျော်ရွှင်သော မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် သင်စိတ်
ဓာတ်ကျနေသည့်အကြောင်းကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ရှိရန် သင့်ကို မစပေးနိုင်သော
ကူညီသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိပါက သင်၏ စိတ်ဓာတ်သည် လျင်မြန်စွာပင်
တက်ကြွလာပေမည်။ အထူးသဖြင့် သင်သည်အခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့်
တွေ့ဆုံပါက သင်ခံစားနေရသော ပြဿနာများကို သူတို့နားလည်နိုင်မည်ကို သိရှိနေ
ခြင်းကြောင့် သင့်အတွက်များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။

သင့်ကလေးကို ကိုယ်လက်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းပြီး မွေးဖွားလာမှာ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်သည်
ပကတိသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့ အင်္ဂါချွတ်ယွင်းခြင်းတို့သည် ထိတ်
လန့်ခြင်း၊ သွေးလန့်ခြင်း၊ လဲကျခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပလောကတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်
မိခြင်းများကြောင့် ဖြစ်မလာနိုင်ကြောင်းကို သိရှိပါက သင်စိတ် ပူပန်ရန်မလိုတော့ချေ။
ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် တိုက်ဆိုင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်ပြီး ဥပေက္ခာပြုထားရမည်။
အမျိုးသမီးများအနေနှင့် သူတို့၏ကြောက်လန့်ခြင်းသည် မွေးဖွားရန်ရက်နီးကပ်
လာသည်နှင့်အမျှ ပိုလာတတ်သည်။ သို့ရာတွင် မွေးဖွားလာမည့် ကလေးအတွက်
ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစီအစဉ်များ ကြိုတင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကလေးအတွက် အဝတ်အစား အသုံး
အဆောင်များ စုဆောင်းခြင်း၊ အခန်းကို အလှပြင်ခြင်းစသည့် သာယာကြည်နူးဖွယ်
ကောင်းသည့် စောင့်မျှော်ခြင်းဖြင့် သင့်စိုးရိမ်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန် ကြိုးစားရမည်။

သင်၏ခင်ပွန်းကို အစအဦးမှစ၍ ပါဝင်ပတ်သက်နေခြင်းဖြင့် သင့်ကိုသင် စိတ်ချ ယုံကြည်မှုရှိပြီး စိတ်ခံစားချက်ကို တည်ငြိမ်နိုင်စေသည်။ သင်၏ခင်ပွန်းကို တက်ကြွသော မိဘတစ်ဦး၏ကဏ္ဍကို သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း သေချာစွာ သိရှိသည့်အချိန်မှစ၍ ပါဝင်လာရန် ကြိုးစား၍ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရမည်။ အမျိုး သားများသည် အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာ များကိုလေ့လာရန် အပင်ပန်းခံနိုင်ပါက စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိလာပြီး ပါဝင်ပတ်သက် ကူညီထောက်ပံ့လာကြသည်။ ထိုထက်မက သင်၏ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်း သင့်အတွက် ခက်ခဲနေသည့်ရက်များတွင် သင့်ကို ကူညီရန် ပို၍ ဆန္ဒရှိလာပြီး ကလေးငယ်လေး မွေးဖွားလာသောအခါတွင်လည်း ချစ်ဖွယ်ကောင်းသော၊ တာဝန်ယူသော ဖခင်ဖြစ်လာသည့် သင်၏ ခင်ပွန်းသည် သင်နှင့်အတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ တက်ရောက်ရမည့် သင်တန်းများကို တက်ရောက်ပြီး သားဖွားခြင်း၊ မွေးထွက်ခြင်း၊ သူတို့၏ ပါဝင်ခြင်းများ ကို လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမွန်သော အကြံအစည်ပင်ဖြစ်သည်။ ယခု အချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင်တန်းများတွင် “ဖခင်များ၏ ညနေပိုင်းများ” ဟူသော သင်ကြားခြင်းများပင် ပါဝင်နေကြပြီဖြစ်သည်။

သင်ကျန်းမာနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်များတွင် သင်၏အနေနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရန် မည်သည့်အကြောင်းမှ မရှိပါ။ သင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် ကာလသည် သင်၏လုပ်ငန်းအမျိုးအစား သင်၏နိုင်ငံနင်းကျနစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှလောက်ပင်ဖြစ်စေ လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် ရွေးချယ်ကြသည်။ ယခုခေတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ အစီအစဉ်ချမှတ်ရေးဆွဲခြင်းဆိုသည်မှာ သင်၏ ရှေ့လုပ်ငန်းတာဝန် တည်မြဲမှုအတွက် ဂရုတစိုက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်နှင့် မည်သည့်အခါမျှ လွယ်ကူမည်မဟုတ်သောလုပ်ငန်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိခင်တစ်ဦးဖြစ်လာခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်းရန် ကြိုးစားခြင်း၏ အကျိုးနှင့်အပြစ်များကို သိရှိနားလည်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူပြုလုပ်သော အစီအစဉ်များ အားလုံးကို သင်၏လုပ်ငန်းရှင်အား အချိန်ကောင်း အခြေအနေကောင်းများတွင် အသိပေးတင်ပြထားသမျှ ကာလပတ်လုံး အခြေအနေကောင်းနေမည်။

သင့်ဘဝတွင် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသော အရာများကို လက်ခံနိုင်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ပြီး ယင်းတို့အတိုင်း ဆီလျော်အောင်ဆောင်ရွက်ပါက သင်၏ ကိုယ်ဝန်သည် သင့်အတွက် မခဲယဉ်းဘဲ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ရာဖြစ်မည်။ သင့်အတွက် အမြဲတမ်းလုံလောက်သော အနားယူခြင်းရရှိနိုင်ရန်အတွက် သင်၏တစ်နေ့တာတိုင်းကို သေ

ချာစွာ စီစဉ်ရမည်။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ကိုယ်အလေးချိန် များစွာ တက်မလာရန် အစားအသောက်ကို သတ်မှတ်ပြီးစားရမည်။ အပေါင်းလက္ခဏာ အပြု သဘောကိုဆောင်ပြီး စဉ်းစားပါ။ သင်သားဖွားဝေဒနာ အစပြုလာပါက သင်မည် သည့် အရာများ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အသေးစိတ်အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ထားရမည်။ ဖြစ်လာသမျှသော ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ကို နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော အရည် အချင်း သင့်တွင်ရှိကြောင်း သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်စိတ်ချသည်အထိ ထိုအစီအစဉ် များကို သင့်ခေါင်းတွင် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် လေ့ကျင့်မှုပြုထားပါက သင်၏မွေးဖွား ခြင်းကို ကြောက်လန့်စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အနည်းငယ်တို့ဖြင့်သာ သင်၏ သားဖွားခြင်းကို သင်စောင့်စားနေလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အချက်အလက် အပြည့်အစုံ ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျဖော်ပြခြင်းကြောင့် စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်းနှင့် နားမလည်ခြင်းတို့ကို ဖယ်ရှားပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို မသိသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်းသည် နာကျင်ခြင်း၊ ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ မွေးဖွားစဉ် တွင် ခဲယဉ်း နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်အထိ ဖြစ်စေကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ တောင်းဆို ချက်များကို နားထောင်ရန်၊ ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်ရန်၊ ဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ရှုရန်၊ ၎င်းတို့နှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရန်၊ ကူညီရန်သင့်အနေနှင့် လေ့လာပြီးဖြစ်သဖြင့် မွေးဖွားချိန် ကိုတိုရန် သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ် ကူညီနိုင်မည်။ နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာကို သက်သာစေမည်။ ပို၍သက်သောင့်သက်သာရှိစေပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ခြင်းကို ခံစားနိုင်ခြင်း တည်းဟူသောစွမ်းဆောင်ချက်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ အကယ် ၍ သင်သာခွင့်ပြုမည်ဆိုပါက သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက အံ့ဩချီးမွမ်းဖွယ် ကောင်းလောက် အောင် နိုင်နိုင်နင်းနင်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သည်ဆိုသည့် အသိတရားပေါ်တွင် ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ပြုကွဒိန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲချက်များကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တည်ရှိဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုသဘောပေါက်ရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်မည်။ သန္ဓေသား၏ ကြီးထွားလာပုံနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းပြောင်းလဲမှုများကို အပတ်စဉ်အလိုက် အချိန်ပိုင်းခြားပြီး ဖော်ပြခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပြုကွဒိန်ဟု အသုံးပြုခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖော်ပြခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘာတွေပြောင်းလဲဖြစ်နေပြီ၊ ပိုမိုပြည့်စုံစွာနားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် ခံစားပီတိဖြစ်နိုင်ရန် သိသင့်သိထိုက်သည့် အကြောင်းအရာများကို စုစည်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏ သန္ဓေသားနှစ်ဦး ကြီးထွားနှုန်း မှာလည်း မည်သည့်အခါမှ တစ်ထပ်တည်းမဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သင့်အနေနှင့် ဖော်ပြထားသော ပြောင်းလဲချက်များ ဖြစ်မလား၊ မခံစားရသေးပါက စိုးရိမ်ပူပန်ရန် ဆန္ဒမစောပါနှင့် သူ့အချိန်နှင့်သူ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိသော လက္ခဏာများ

သင့်ကိုယ်သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု အောက်ပါအချက်များထဲမှ တစ်ချက် သို့မဟုတ် တစ်ချက်ထက်ပိုသော လက္ခဏာများကို ခံစားရခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် သိနိုင် သံသယရှိနိုင်သည်။

- ရာသီသွေးထိန်ခြင်း
- ပျို့ချင် အန်ချင်ဖြစ်ခြင်း
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ပြောင်းခြင်း၊
- အစားအသောက်တစ်ခုခုကို ချင်ခြင်းတပ်ခြင်း

၂ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

- ရင်သားများခါတိုင်းနှင့်မတူခြင်း
- မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း
- မောတောတော နုံးတုံးတုံးဖြစ်နေခြင်း
- မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူများ ပိုမိုဆင်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းသိရန် စစ်ဆေးနည်းများ

အများဆုံးအသုံးပြုသော စစ်ဆေးနည်းမှာ ဆီးထဲတွင် ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုးကို စစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်း။

သင်ကိုယ်တိုင် ဆရာဝန်ထံသွား၍ဖြစ်စေ၊ ဆေးခန်းသို့သွား၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ဆီးစစ်သည်ကိရိယာကိုဝယ်ယူ၍ သင်ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းသည် ရာသီသွေးကျော်သည့်ရက် (လာရမည့်ရက်ထက်) နှစ်ပတ်မကျော်မချင်း ရာနှုန်းပြည့်စိတ်ချရသော နည်းမဟုတ်ပေ။

- သွေးထဲတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် တွေ့ရသော ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ရာသီသွေးမထိန်မီပင် စစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်သည်။

- နောက်ဆုံး ရာသီလာသောအကြိမ်၏ ပထမဆုံးသွေးဆင်းသော ရက်မှ ရှစ်ပတ်တွင် ဆရာဝန်များအတွင်းသို့ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သေချာစွာပြောနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသည့် ကာလအပိုင်းအခြား

ဤစာအုပ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို နောက်ဆုံးသွေးပေါ်သော ပထမရက်မှ အစပြုသတ်မှတ်ထားသည်ကိုတွေ့ရမည်။ အကယ်၍သင်၏ရာသီသွေးပေါ်သောရက်သည် ပုံမှန် ၂၈ ရက်တွင်တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါက မျိုးဥများမျိုးစပ်ခြင်းသည် ၁၄ ရက်ပတ်ဝန်ကျင်းတွင် ဖြစ်မည်ဟု ခန့်မှန်းရေတွက်နိုင်ပြီး ယင်းပထမသွေးပေါ်ရက်တွင် အစမပြုနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤရာသီ စက်ဝန်းအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အား မျိုးစပ်သည့်ရက် ၂၆၆ ရက်ဟု တိတိကျကျသတ်မှတ်ထားခြင်းကို ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း (၄၀) ဟုကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကို သတ်မှတ်ပေးထားရခြင်း ဖြစ်သည်။

ရက်သတ္တ ၃ ပတ်နှင့် ၄ ပတ်အတွင်း

အီစထရိုဂျင်(Oestrogen)နှင့်ပရိုဂျက်စတန်း (Progesterone) ခေါ်ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးသည် မျိုးစပ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် ကြီးထွားလာမည့် သန္ဓေသားငယ်အား အာဟာရနှင့် အထောက်အပံ့များ ပေးနိုင်ရန်

အတွက် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ် (Metabolism) ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သန္ဓေသားလုံး (blastocyst) သည် (HCG) ဟုခေါ်သော ဖော်မုန်းဓာတ်ကို ကိုယ်ဝန်ခိုင်မြဲစေရန် လုံလောက်စွာ ထုတ်ပေးသည်။ ယင်းသန္ဓေသားလုံးသည် သားအိမ်၏ အတွင်းနံရံတွင်တွယ်ကပ်သည်။

ရက်သတ္တ ၄ ပတ်မှ ၅ ပတ်

ရာသီသွေး ပျောက်သွားမည်။ သို့ရာတွင် အချို့အမျိုးသမီးများသည် (Breaththrough bleeding) ခေါ် ကိုယ်ဝန်ရှိလျက် သွေးအနည်းငယ် ဆင်းတက်သည်။

- အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်ဝန်ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်ဟု သံသယရှိပါက မှီဝဲသောက်သုံးလျက်ရှိသော ဆေးများအားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီး ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း တို့ကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ အကယ်၍ လုံးဝမရပ်ဆိုင်းနိုင်ခဲ့သော် အနည်းနိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် လျော့ချမှီဝဲပါ။

- သင်လုပ်ဆောင်နေသော အလုပ်အကိုင်သည် သင့်ကိုယ်ဝန်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အနေအထားတွင် ရှိမရှိကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။

- သင့်ဆရာဝန်အား သင့်ထံတွင် ဝက်သက်နှင့် ဂျိုက်၊ သိုးကဲ့သို့သော ရောဂါများ အတွက် ခုခံအားရှိမရှိကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

သန္ဓေသားလုံးသည် ယခုအချိန်တွင် သန္ဓေသားငယ်ဘဝတွင် ဇီဝအလွှာ သုံးလွှာဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပြီး ထိုအလွှာသုံးလွှာမှ ကိုယ်လက် အင်္ဂါကလီစာများ နောက်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ရက်သတ္တ ၅ ပတ် ၆ပတ်

သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း စတင်ခံစားရမည်။ ရင်သားသည် ယခင်နှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲလာမည်။ ပျို့ချင်အန်ချင်ဖြစ်လာမည်။ ခံတွင်းလည်းပြောင်းလာမည်။ ဆီးလည်း ခဏခဏသွားမည်။ ဆီးတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အဖြေထွက်လာမည်။ သန္ဓေသားငယ်၏ ဦးခေါင်းဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိသည်။ နှလုံးခုန်လာပြီး ခြေထောက်များရှည်ထွက်လာမည်။ ကိုယ်ဝန်ကို ခိုင်မြဲစေရန်အတွက် အမည်၏ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော တာဝန်များကို လွှဲပြောင်း မယူနိုင်သေးသော်လည်း အချင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ရက်သတ္တ ဇပတ် စပတ်

သင့်တွင်ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သေချာစွာသိရှိနိုင်ရန် ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်၍စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည်။ ဆရာဝန်မှ အတွင်းသို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသော အခါ သားအိမ်သည် အနည်းငယ်ကြီးနေကြောင်း တွေ့ရမည်။ မွေးလမ်းကြောင်း (Vagina)နှင့် သားအိမ်ခေါင်း (Cervix)တို့သည်နူးညံ့နေပြီး အပြာရောင်သန်းနေမည်။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မွေးဖွားရမည့် နည်းလမ်းများ၊ မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်နည်းကို လိုအပ်ကြောင်းကို ကြိုတင်မေးမြန်း ဆွေးနွေးထားနိုင်သည်။ ၎င်းနောက် သင့်ဆရာဝန်၏လွှဲစာဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်သော ဆေးခန်းတစ်ခုခုတွင် စတင်ကိုယ်ဝန်အပ်ထားရမည်။

သန္ဓေသားငယ်၏ ကလီစာများသည် အားလုံးနေသားတကျဖြစ်နေပြီး အရွယ်မှာ ၂၅ မီလီမီတာ (တစ်လက်မ)ခန့်ရှိမည်။



ရက်သတ္တ စပတ်မြောက်တွင် ကလေးငယ်၏ပေါင်ရိုး (၂၅ mm) တစ်လက်မရှည်မည်။

ရက်သတ္တ ၁၀ ပတ်

ယခင်သတိမပြုမိပါက ယခုကိုယ်အလေးချိန်တက်လာကြောင်း သတိပြုမိမည်။ ရင်သားများပို၍ ကြီးလာကြောင်းတွေ့ရမည်။ ပုံကျသော ရင်သားကို “မ” တင်ပေးထားသော အတွင်းခံဘရာစီယာကိုဝတ်သင့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ သွေးပမာဏသည် ယခုမှစ၍ တဖြည်းဖြည်းများလာမည်။ နှလုံးနှင့် အဆုတ်များသည် အလုပ်ကို ပို၍အားထုတ်ပြီးလုပ်ရမည်။ ကျောက်ကပ်လည်း ထိုနည်းတူ ပို၍ အလုပ်များလာမည်။ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ လျော့နည်းနေတတ်သဖြင့် စားနေသော အစားအစာကို သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပထမအကြိမ် ဆေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပြီးပါက သင်၏ ပုံမှန်ကျန်းမာနေသော အခြေအနေအတိုင်း ဆက်လက်တည်ရှိနေစေရန် ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ သွားဆရာဝန်နှင့်လည်း လိုအပ်လျှင် ပြသထားရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြသရန်အတွက် ဆေးခန်းသို့ ပုံမှန်ရက်ချိန်းအတိုင်း သွားရသော အချိန်များအတွက် သင်၏လစာမထိခိုက်စေရန် သင့်အလုပ်ရှင်အား ပြောပြခွင့် တောင်းထားရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်လေးမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနေသော်လည်း၊ သင်ကိုယ်တိုင် မခံစားရသေးပေ။ မျက်လုံးများစုံလင်စွာဖွဲ့စည်းပြီး ဖြစ်သည်။ ခြေချောင်းငယ်လေးများနှင့် လက်ချောင်းငယ်လေးများလည်း ရှည်ထွက်လာသော်လည်း ဘဲခြေကဲ့သို့ အရေပြားများနှင့် ဆက်စပ်ထားသည်။

ရက်သတ္တ ၁၂ ပတ်

ပျို့ချင်အန်ချင်သောခံစားချက် လျော့နည်းသွားပြီး၊ ခဏခဏဆီးသွားသည့် ခုက္ခမှလည်း လွတ်ကင်းသွားမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးခန်းသို့ မသွားမီ မည်သည့်နည်းဖြင့် မီးဖွားလျှင် မိမိနှင့်သင့်တော်မည်။ ကောင်းမည်ဟု ပြန်လည်စဉ်းစားထားသင့်သည်။ ဤစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်သည် နောင်တွင်လိုအပ်၍ ပြောင်းလဲဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မည်သို့မျှ မကန့်ကွက်နိုင်ပါ။ အစာလမ်းကြောင်းရှိ အူများလှုပ်ရှားမှု နှေးသွားသဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ခံစားရမည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ကြည့်ရှုဖြုတ်သည့် ဆေးခန်းသို့သွား၍ စာရင်းသွင်းပြီး ကိုယ်ဝန်ကို စအပ်ထားရမည်။ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်ဟု ခေါ်သော (ultrasound scan) နှင့် စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပါက စစ်ဆေးခံနိုင်ရန် စာရင်းသွင်းထားရမည်။ လိုအပ်ပါက ပထမအကြိမ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည်။

၆ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

- လိုအပ်သော ဆေးဝါးများကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ရန် ဌာနဆိုင်ရာတွင် လျှောက်လွှာတင်ထားရမည်။
- မိခင်လောင်း မိဘလောင်းသင်တန်းများတွင် စာရင်းသွင်းထားရမည်။



သန္ဓေသားငယ်သည် ၁၂ ပတ်တွင် ၃ လက်မခန့်ရှည်၏။ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၁၈ ဂရမ် ($\frac{၁}{၅}$ အောင်စ)လေးသည်။

သန္ဓေသား၏ လိင်အင်္ဂါများ ထင်ရှားလာပြီး မျက်နှာမှာ သေချာစွာ ပေါ်လွင်လာသည်။ ကြွက်သားများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် သန္ဓေသား၏ လှုပ်ရှားခြင်းများ ပိုမို သန်မာလာသည်။

ရက်သတ္တ ၁၄ ပတ်

နေရထိုင်ရသည်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အားရှိလာသည်။ သားမြတ်နှင့် Areola ခေါ် သားမြတ်အောက်ခြေရှိ အညိုကွင်းတို့သည် သိသိသာသာ ညိုမည်းလာကြသည်။ ယခုချိန်ထိ သင်ဥမရှိသေးပါက ရင်သားကို "မ" တင်ပေးထားသော အတွင်းခံ ဘရာစီယာကို ဝယ်ယူရမည်။

- သင်ယခု နေကောင်းလာပြီဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသည့် လေ့ ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ကြည့်ရှုသည့် ဆေးခန်း၏ လေ့ကျင့်ခန်းယူသည့် သင်တန်းတွင် စာရင်းသွင်းရမည်။
- အကယ်၍ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားပါက Folic acid ဟုခေါ်သော အားဆေးကို စတင်သောက်သုံးရမည်။

- အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ပြီးခဲ့သောကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က သားအိမ်ခေါင်း မခိုင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းချုပ်ခဲ့ခြင်းများ ရှိခဲ့ဖူးပါက ယခု အချိန်တွင် မေ့ဆေးဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကို ပြန်ချုပ်ရန် အချိန်ဖြစ်သည်။

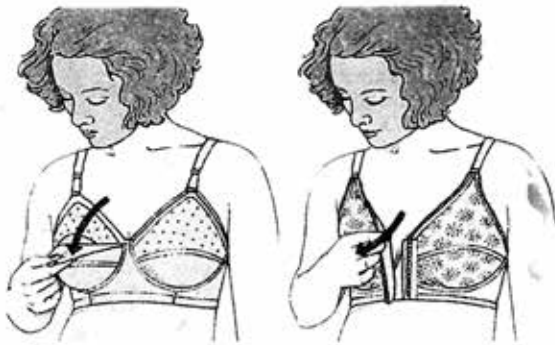
ကလေးငယ်သည် ကိုယ်လက်အင်္ဂါကလီစာများ အားလုံးပြည့်စုံပြီဖြစ်သည်။ ယခုမှစ၍ ကလေးငယ်သည် ခက်ခက်ခဲခဲ ကိုယ်လက်အင်္ဂါများကို တည်ဆောက်ခြင်း ထက် အရွယ်ကြီးထွားရန်သာ လိုတော့သည်။ ဆေးဝါး၊ ရောဂါပိုးနှင့် အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများကို မိခင်က စားသုံးမိပါက အဓိကကျသော ကလီစာများ ဥပမာ နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ် စသည်တို့ကို မထိခိုက် မပျက်စီးစေနိုင်တော့ပေ။ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ တက်လာသည်။ ကလေး၏ နှလုံးခုန်သံကို ကလေးနှလုံးခုန်သံ နားထောင်သည့် နားကျပ်နှင့် နားထောင်ပါက ကြားနိုင်သည်။ အချင်းတည်ဆောက်ပြီး စတင်အလုပ်လုပ်သည်။

ရက်သတ္တ ၁၆ ပတ်

သင်ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းကို သိသာထင်ရှားကောင်း ထင်ရှားနိုင်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများမှာ ဤကာလလောက်တွင် မသိသာသေးသော သူများလည်းရှိတတ်သည်။ ကြွက်သားများနှင့် အကြောမျှင်များသည် စတင်၍ လျော့ရဲရဲဖြစ်လာသည်။ ခါးတုတ်လာသည်။



သန္ဓေသားအရွယ် ၁၆ cm (၆လက်မ) အလေးချိန် ၁၃၅ ဂရမ် (၄၉ နှစ် အောင်စ)
သက်သောင့်သက်သာရှိသော ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်အစားများကို စတင်၍ ဝတ်ပါ။ စားသောက်ရမည့် အစားအစာကို သေချာစွာရွေးချယ်ပါ။ ခံတွင်းမှာ ဘာစားစား အရသာရှိနေပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ လျှင်မြန်စွာတက်လာမည်။ အကယ်၍ သင်၏ နို့သီးခေါင်းသည် အတွင်းသို့ ဝင်နေပါက ကျင့်သားရရန် တစ်နေ့တွင် တစ်နာရီခန့် ရင်သားအကာ (Breast Shield) ဝတ်ဆင်ရမည်။



အကယ်၍ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်လာပါက (မိသားစုသမိုင်းကြောင်းအရသော်လည်းကောင်း) သားအိမ်တွင်းမှ ရေမြွှာရေကို စုပ်ယူစစ်ဆေးဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ရမည်။ မျိုးရိုးဗီဇအရ အင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းများ ပါလာတတ်သည်။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းသည် ရက်သတ္တသုံးပတ်ခန့် ကြာမြင့်သည်။

- **Alphafetoprotein** ဟုခေါ်သော ဇီဝအသားဓာတ်တစ်မျိုးကို မိခင်၏ သွေးထဲတွင် ရှာဖွေစစ်ဆေးတိုင်းထွာရမည်။ အချို့ဆေးရုံများတွင် ပုံသေပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး အချို့ဆေးရုံများတွင် တိုင်းထွာရန် လိုအပ်မှ တိုင်းထွာတတ်ကြသည်။

သန္ဓေသားငယ်သည် လျင်မြန်စွာ ရှည်ထွက်လာသည်။ လှုပ်ရှားခြင်းမှာလည်း ပိုမိုကြမ်းတမ်းလာသည်။ (Lanugo) ဟုခေါ်သော အမွှေးနုများဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ အချင်းသည် ပြည့်စုံစွာတည်ဆောက်ပြီးဖြစ်၍ လုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်လေသည်။

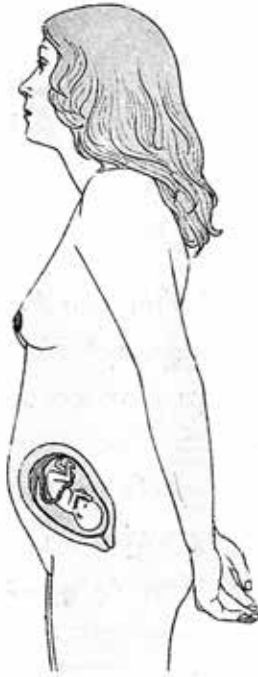
ရက်သတ္တ ၁၈ ပတ်

ဗိုက်တွင်းမှ ကလေးငယ်၏ လှုပ်ရှားခြင်းကို လိပ်ပြာတောင်ပံခတ်သည့် တုန်ခါခြင်းကဲ့သို့ ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ သွေးစစ်ထားသည့် အဖြေများရရှိလာပြီး သင့်သွေးအုပ်စုနှင့် မျောက်သွေး Rh အုပ်စုခွဲခြင်း အဖြေများပါ သိရှိလာမည်။ ရေမြွှာရေဖောက်စေသည့် အဖြေလည်း ရရှိမည်။

လက်မောင်း၊ လက်ဖုံ၊ ခြေထောက်များအားလုံးပြည့်စုံလာသဖြင့် ကလေးငယ်သည် သားအိမ်အတွင်းရှိ ရေမြွှာအိတ်ထဲတွင် လှည့်ပတ်လှုပ်ရှားနိုင်သည်။

ရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်

မိခင်၏ အသားအရေပို၍ ညိုလာသည်ကို သတိပြုမိမည်။ နို့ဦးရည် အရေကြည်များ ညှစ်ကြည့်လျှင် ထွက်လာသည်ကို တွေ့ရမည်။



ကလေးငယ်သည် ၂၅ စင်တီမီတာ (၁၀လက်မ) ခန့်ရှည်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၃၄၀ ဂရမ် (၁၂ အောင်စ) ရှိသည်။

အကယ်၍ မျက်နှာတွင် တင်းတိပ်များ များလာပါက နေရောင်ခြည်ထဲသို့ သွားခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မျက်နှာကို ဆေးများဖြင့် တင်းတိပ်များ ပျောက်ရန် အရောင်ချွတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပေ။

ကလေး၏ မေးရိုးအတွင်း သွားများ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ခေါင်းခွံတွင် ဆံပင်များပေါက်လာကြသည်။ အကယ်၍ ဤကလေးသည် သင့်အတွက် သားဦးဖြစ်ပါက သင်ကိုယ်တိုင်သာမက သင့်ခင်ပွန်းပင်လျှင် လွယ်ထားသော ရင်သွေးငယ်၏ လှုပ်ရှားခြင်းကို စမ်းသပ်ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရက်သတ္တ ၂၄ ပတ်

ကိုယ်အလေးချိန်တက်နှုန်း အမြန်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်များ တင်းကျပ်နေသည်ဟု ခံစားရမည်။ သင်၏ဖိနပ်များသည် သင့်ခြေထောက်နှင့် အံ့ကိုက် မကိုက်ကို ပြန်၍စစ်ဆေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ခြေထောက်ကိုမြှောက်ပြီး အနားယူပါ။

ရက်သတ္တ ၂၅ ပတ်တွင် သင့်နှလုံးနှင့် အဆုတ်သည် ကိုယ်ဝန်မရှိခင် ထမ်းဆောင် နေရသည့် တာဝန်၏ ၅၀%ကို ပို၍ လုပ်ဆောင်နေရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအရည် ကဏ္ဍသည် ပိုများလာသဖြင့် သင်သည်ပို၍ချွေးထွက်များလာမည်။ ထို့ကြောင့် သင့် အစားအစာတွင် ဆားလုံလောက်စွာပါဝင်ရန် သတိပြုပါ။ ပြုလုပ်နေကျ လေ့ကျင့်ခန်း များကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ သင့်အရေပြားအောက်ရှိ သွေးလှည့်ပတ်မှုသည် ယခင်က ထက် ပိုများလာသဖြင့် သင့်အသားအရည်သည် ပို၍ရဲနေမည်။ မိမိကိုယ်ကို အကောင်း ဆုံး၊ အကျန်းမာဆုံးဖြစ်အောင်နေပါ။ အမျိုးသမီးအတော်များများအတွက် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ဤအချိန်သည် နေထိုင်၍ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်သည် အလွန်သေးငယ်သေးပြီး ရှည်မျောမျောလေးဖြစ်နေသည်။ သူ့လက်သန်းကို သူ့စုပ်နိုင်ပြီး ကျို့ထိုးတတ်သည်။ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းများတွင် အရေခွံပေါ်ရှိ အရေအကြောင်းများ အတွန့်များ ပေါ်လာကြသည်။



ရက်သတ္တ ၂၄ ပတ်သန္ဓေသား အရှည်သည် ၃၃cm (၁၃လက်မ) ကိုယ် အလေးချိန်မှာ ၅၇၀ ဂရမ် (၁နီ ပေါင်)

ရက်သတ္တ ၂၈ ပတ်

မီးဖွားရန်အတွက် လက်မှတ်ကို သင်ရရှိပြီးဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ခံစားရမည့် အခွင့်အရေးနှင့် အထောက်အပံ့များကို လျှောက်လွှာတင်တောင်းခံနိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရှိ အရေပြားသည် တင်း၍ပါးလာပြီး ဗိုက်ကြောပြတ်သည့် အစင်းကြောင်းများပေါ်လာမည်။ အချို့မှာ ဤအစင်းကြောင်းများ မရှိသောလူများလည်း ရှိတတ်သည်။ ရှိသောသူများဆိုလျှင် ဤအချိန်တွင် ပို၍ထင်ရှားလာသည်။ ကိုယ်ဝန်ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်ဆေးခန်းသို့ ယခုမှစ၍ ၂ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန် ၉လ (၃၆ပတ်) ထိသွားရတော့မည်။ ယခုအချိန်တွင် သင့်ကလေးသည် လမစေ့ဘဲ မွေးထွက်ပါက ဆက်လက်ရှင်နိုင်သည့် အခြေအနေရှိသည်။ အစာမကြေ ရင်ပြည့်သည့် ဝေဒနာကို ခံစားရပါက တစ်ကြိမ်တွင် နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများစားရန် လိုအပ်သည်။ ကြွက်တက်တတ်ပါက ကယ်လ်စီယမ်သတ္တုဓာတ်များများ ပါသော အစားအစာ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို သတိပြု၍ စားပေးရမည်။ အရိုးပါစား၍ရသည့် ငါးကလေးများကိုလည်း စားပေးရမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ခံစားရမည့် ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အချို့နေထိုင်မကောင်းခြင်းများကို ပုံမှန်ကဲ့သို့ သင်ခံစားနေရမည်။ ခံစားရသည့် ပြဿနာတိုင်း၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်းများကို သဘာဝကျကျ စဉ်းစားပြီး၊ နားလည်လက်ခံထားပြီး ဤနေထိုင်မကောင်းခြင်း များသည် မီးဖွားပြီးပါက လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းကို စိတ်ချယုံကြည်ထားရမည်။ လုံလောက်သော အနားယူချိန်နှင့် အိပ်ချိန်ရှိရမည်။

မိမိအလုပ်ရှင်ထံသို့ မိမိမည်သည့် နေ့ရက်တွင် မီးဖွားမည်ဖြစ်၍ မီးဖွားခွင့်ကို မည်သည့်ရက်တွင် စတင်ခံစားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း (၃ ပတ်ကြိုတင်၍ အကြောင်းကြားရန်) နှင့် မည်သည့်နေ့ရက်တွင် အလုပ်ပြန်ဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စာရေး၍ အကြောင်းကြားရမည်။

ကလေးခေါင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင်သေးနေမည်။ အဆီများ စုစည်း၍ အဆီနှင့်ဖွဲ့စည်းသော Vermix ဟုခေါ်သော အဆီလွှာသည် အရေပြားပေါ်တွင် ဖုံးအုပ်ထားပေးခြင်းကြောင့် ရေမြှောရေထဲတွင်နေရသော သန္ဓေသားကို ရေစိုရွှံနစ်နေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးထားသည်။



၂၈ပတ် သန္ဓေသား၏ အရှည် ၁၄၅ လက်မ အလေးချိန် ၂ ပေါင်

ရက်သတ္တ ၃၂ ပတ်

အားစိုက်ထုတ်ရသော အလုပ်တစ်ခုခု၊ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု လုပ်ပြီးပါက အသက်ရှူမဝသကဲ့သို့ ခံစားရတတ်သည်။ ဒုတိယအကြိမ် သွေးအားကောင်းမကောင်း စစ်ဆေးရန်လိုသည်။ အကယ်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်ဆရာဝန် ဆရာမက သန္ဓေသား သည် ဦးခေါင်းနှင့် ဦးတိုက်ရမည့်အစား ဆုံပိုင်းနှင့် ဦးတိုက်နေသည်ကို တွေ့ရှိပါက ဦးခေါင်းနှင့် ဦးတိုက်သည့်အနေအထားဖြစ်အောင် ကလေးကို ခိုက်ပေါ်မှနေ၍ လှည့်ပေးသင့်ပါက လှည့်ပေးလိမ့်မည်။

ကလေးတိုးခြင်းကို သေချာစွာ စမ်းသပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်တွင်မြင်တွေ့နိုင်သည်။ သားအိမ်အမြင့်သည် မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ သားအိမ်နှင့်သန္ဓေသားသည် Diaphragm ဟုခေါ်သောရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက် ကိုခွဲကန်ထားသည့် ကြွက်သားအလွှာ၏ အောက်သို့တွန်းသွင်းသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ရင်ခေါင်း နံရိုး အကန့်အောက်ဘက်နားတစ်ဝိုက်တွင် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာ ခံစားရတတ်သည်။ ချက်သည် ချိုင့်ဝင်နေရာမှ ပြည့်ပြီးပြားလာမည်။ Linea nigra ဟုခေါ်သော အညိုရောင်အစင်းကြောင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အရေပြားပေါ်တွင် ချက်နှင့်တစ်တန်းတည်း

တောက်လျှောက် အထက်အောက်တန်းနေသည်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရမည်။

- သင်၏အလုပ်မှ အနားယူပြီး မီးဖွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရတော့မည်။ ခရီးဆောင်အိတ်တစ်လုံးထဲတွင် ဆေးရုံတွင်သွားရောက်မီးဖွားရန်အတွက် လိုအပ်မည့်စွည်းများကိုပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်မီးဖွားရန်အတွက် လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းများ စုဆောင်းထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

- အားလုံးကို စိုးရိမ်ရန်မလိုဘဲ အေးအေးဆေးဆေးနားနားလည်လက်ခံထားရမည်အထူးသဖြင့် ညညတိုင်း ကောင်းစွာအိပ်မရခဲ့သော် စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။ နားနိုင်သမျှ အနားယူပါ။

- မိဘလောင်းသင်တန်းများယခုအချိန်တွင် အစပြုတော့မည်။

ကလေးငယ်သည် ကိုယ်လက်အင်္ဂါစုံလင်စွာနှင့် ပြည့်စုံနေပြီး များသောအားဖြင့် ဦးခေါင်းနှင့် ဦးတိုက်သည်အနေအထားသို့ လှည့်သွားပြီဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ယခုအချိန်တွင် မွေးပါက၊ ကလေးငယ်လေးသည် ဆက်လက် အသက်ရှင်ရန် ၅၀% ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆုတ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဖြစ်သည်။ အချင်းမှာလည်း ကြီးထွားပြည့်စုံသည့် အရွယ်သို့ရောက်လာသည်။



ရက်သတ္တ ၃၂ ပတ် သန္ဓေသား၏ အရွယ်မှာ ၄၀. ၅ cm (၁၆လက်မ) ဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၁. ၆ Kg (၃၅ပေါင်)ဖြစ်လာသည်။

ရက်သတ္တ ၃၆ ပတ်

ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းသို့ယခုမှစ၍ မွေးသည်အထိ တစ်ပတ် လျှင်တစ်ကြိမ်သွားရတော့မည်။ အကယ်၍ သားဦးဖြစ်ပါက ယခုဆိုလျှင် ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်းသည် မိခင်၏အရိုးကွင်းတွင်းသို့ဝင်ပြီးခေါင်းစိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေမည်။ ဤကဲ့သို့ခေါင်းစိုက်ခြင်းသည်အသက်ရှုမဝဖြစ်ခြင်းကို သက်သာသွားစေသော်လည်း ဆီးခုံပေါ်တွင်နာကျင်ခြင်းဝေဒနာမှာ ပို၍ဆိုးဝါးလာပေမည်။ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း ပြန်၍ဖြစ်လာမည်။ ကြာကြာမတ်တတ်ရပ်၍ မနေပါနှင့်။ ခြေမျက်စိနေရာတွင် ရောင်တင်းလာမည်။ ခြေထောက်မြှောက်၍ တက်နိုင်သမျှ အနားယူပါ။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အနားယူခြင်းများကို သတိထား၍ အစီအစဉ်များပြုလုပ်ပါ။ လှုပ်လှုပ် ရှားရှားပြုလုပ်ရသည့်လုပ်ငန်းများကို များများမပြုလုပ်သင့်ပါ။ သို့သော် သင်ဝါသနာပါသည့် လုပ်ငန်းများနှင့် စာဖတ်ခြင်းများဖြင့် အနားယူပါ။ အသိုက်အမြို့နှင့်မိသားစုကို တည်ဆောက်လိုသည့် စိတ်ဓာတ်ပိုမိုပြင်းထန်လာမည်။ **Braxton Hicks Contraction** ဟုခေါ်သော သားအိမ်တင်းလိုက် လျှော့လိုက်ဖြစ်သော ခံစားချက်ကိုသိသိသာသာ ခံစားလာရသဖြင့် မီးဖွားရမည့်တာဝန်ရှိလာသည်ဟု သင့်ကိုယ်သင်သိလာမည်။ အသက်ရှူသွင်း ခြင်းရှူထုတ်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းကို ထိုသားအိမ်တင်းလိုက် လျှော့လိုက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် စည်းချက်ကျအောင် လေ့ကျင့်ထားရမည်။

အကယ်၍မိခင်နို့ရည်တိုက်ရန် အစီအစဉ်ရှိပါက နို့တိုက်မိခင်များဝတ်သော ဘရာစီယာကိုဝတ်ထားပါ။ ကလေးမွေးပြီးနို့ရည်များဖြစ်မလာမချင်း၊ ရင်သားသည် ကြီးမလာသေးပေ။ **Colostrum** ဟုခေါ်သောနို့ဦးရည်ထွက်နေပါက ရင်သားတွင် ဝှမ်းဖတ်ဖြင့်ခံထားရန် လိုကောင်းလိုလာတက်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူဆင်းခြင်းအတွက်လိုအပ်ပါက ကပ်ခွာဝှမ်းဖတ်များသာ အသုံးပြုရမည် (မွေးလမ်းကြောင်း သွင်းပြီး သုံးရသည့်ဝှမ်းဖတ်အမျိုးအစားကို အသုံးမပြုရ)

သန္ဓေသားသည် တဖြည်းဖြည်းဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ မျက်စိအတွင်းရှိ **Tris** ဟုခေါ်သော မျက်ဆန်များ အပြာရောင်ဖြစ်လာသည်။ လက်သည်းများ လက်သည်းထိပ်အထိ ရှည်လာမည်။



၃၆ ပတ်ကလေးများ ၄၅ cm(၁၈လက်မ) ရှည်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မှာ
၂.၅ Kgm (၅၅ ပေါင်) လေးမည်။

ရက်သတ္တ ၄၀ ပတ်

နေ့စေ့လစေ့အချိန် ဒုတိယကိုယ်ဝန်နှင့်နောက်ပိုင်းကိုယ်ဝန်များဆိုပါက
ယခုအချိန်တွင် ခေါင်းစိုက်ပြီးဖြစ်သည်။ မီးဖွားမည်ဟု ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားသော
ရက် နီးကပ်လာပြီး ထိုရက်ကို ကျော်လွန်သွားပါက သင်စိုးရိမ်ပူပန်လာမည်။ သို့သော်
၅%သောကလေးများသာ ထိုနေ့ရက်တွင်မွေးဖွားတတ်သည်။ သားအိမ်ထဲတွင်
ကျပ်လာသဖြင့်ကလေး၏လှုပ်ရှားမှု လျော့နည်းလာမည်။ သို့သော် တစ်ချက်တစ်ချက်
လက်များခြေများဖြင့်ထိုးသကဲ့သို့ ကန်သကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ခံစားရမည်။

ကလေးသည် ၅၁cm လက်မ ၂၀ရှည်ပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၇ ပေါင်ခွဲခန့်
ပျမ်းမျှရှိမည်။ ယောက်ျားလေးများတွင် ငှေးစေ့နှစ်ဖက်လုံး ကပ်ပယ်အိတ်ထဲသို့ဆင်း
လာမည်။



အပတ် ၄၀ ကလေးသည် 51cm (လက်မ ၂၀) ရှည်ပြီး ၃.၄ Kgm
(၇၂ ပေါင်) လေးမည်။



၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း

သင်၌ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းကို သိရှိရန်အတွက် သီးခြားအကြောင်းရင်း နှစ်ချက်ရှိသည်။ ပထမတစ်ချက်မှာ သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းကို သေချာစွာသိရန်၊ ဤအချက်ကို သင်ခံစားနေရသော လက္ခဏာများ ဥပမာ ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း၊ ဆီးခဏခဏ သွားလိုခြင်းနှင့် ရင်သားပေါ်တွင် သွေးကြောများပိုမိုထင်ရှားစွာတွေ့ ရခြင်းဖြင့် သိနိုင်သည်။ သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်းကို ဆင်ခြင်တုံအသိဉာဏ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားခြင်းတို့အား သဘောပေါက်လက်ခံဖို့ရန်မှာ ဒုတိယအချက်ဖြစ်သည်။

ပထမအချက်မှာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ပူပန်ရခြင်းတို့ကို ခံစားကောင်း ခံစားရပြီး၊ ဒုတိယအချက်အတွက် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို လက်ခံချင်သလိုလို လက်မခံချင်သလိုလိုစိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကိုယ်ဝန်လိုချင်သောဆန္ဒ မည်မျှပင်ရှိစေကာမူ “ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ” ဟူသောသတင်းစကားအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးလိုလိုပင် ရောပြွမ်းသောခံစားချက်ဖြင့် တုံ့ပြန်လေ့ရှိကြသည်။

အပေါင်းလက္ခဏာ အပြုသဘောဆောင်ခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်အနုတ် သဘောဆောင်သော မနှစ်မြို့သောခံစားချက်နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ခံစားရခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်ပြီး ဤကဲ့သို့ခံစားမိခြင်းကိုလည်း မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်သင့်ပေ။ သင့်စိတ်အတွင်း၌ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ ခင်ပွန်းသည်အတွက် နှင့် နှစ်ဦးသား၏ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းတို့ နှင့် ခံစားချက်တို့ကိုသာ အဓိကအမှတ်ရ စဉ်းစားနေရမည်။ အချို့စုံတွဲများသည် သူတို့၏ပြောင်းလဲသွားမည့် အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို လက်မခံမိတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြန်လည်သုံးသပ် ညှိနှိုင်းကြကြောင်း တွေ့ရှိရ သည်။ နောက်ဆုံးတွင် သင်သည်မိဘဖြစ်လာခြင်းအားဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာနှင့် ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ဖွယ်ရာ ဝတ္တရားအသစ်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် တာဝန်

ပေးအပ်မည့် သင့်ဘဝအတွက် ထူးခြားသော ရှေ့ခြေလှမ်း တစ်လမ်းဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရပေမည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ

သင်သည် အမှန်တကယ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟူသော ယူဆခံစားချက်သည် ကိုယ်ဝန်၏ အစောဆုံးသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု သံသယဖြစ်ခဲ့သောအချိန်များ ယခင်ကရှိချင်ရှိခဲ့ဖူးမည်။ သို့ရာတွင် အမှန်တကယ် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို အမျိုးသမီးတိုင်းက သိကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်မထင်။ ဤခံစားချက် သည်သံသယထင်မြင်ယူဆချက် သက်သက်ကြောင့်သာမဟုတ်ဘဲ အတွင်းဩတ္တပ္ပ စိတ်မှကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းကို တိတိကျကျခံစားသိရှိရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းသည်အခြားအကြောင်းအရာများပေါ်တွင် မူတည်သကဲ့သို့ ပထမဦးဆုံး စီးထွက်လာသော ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက်သည့် ဟော်မုန်းဓာတ်နှင့်လည်း ပတ်သက် သည်ဟု ကျွန်မယူဆသည်။ ယင်းဟော်မုန်းသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာတိုင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အကျိုးသက်ရောက်စေရာ သင်၏စိတ်နှင့် သင့်ခံစားချက်ကိုလည်း ပြုပြင်နိုင်လေသည်။

အခြားဦးဆုံးလက္ခဏာမှာ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီး များက အားပိုရှိလာသည်ဟုခံစားရသော်လည်း အမျိုးသမီးအများစုကို မေမြန်း ကြည့်ပါက မောတောတောဖြစ်နေသည်ဟု ဝန်ခံကြပေမည်။ ယခုမောပုံမောနည်းမှာ ယခင်အခါများတွင် မောသောမောခြင်းမျိုးနှင့်မတူဘဲ ထူးခြားသောမောခြင်းကို ခံစားကြရမည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် အချိန်အခါမရွေး မိုက်ခနဲငိုက်ကျသွားလေ့ ရှိကြောင်းကို ခံစားရတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နံနက်အိပ်ရာမှထပြီးနာရီအနည်းငယ် အတွင်းတွင်ပင်ဤကဲ့သို့ခံစားရတတ်ပြီး၊ အချို့မှာ နေ့ခင်းဘက်များတွင် အလွန်အမင်း အိပ်ငိုက်လာတက်သဖြင့် သူတို့လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသောအလုပ်ကို မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ခေတ္တရပ်ဆိုင်းပြီး၊ အိပ်ငိုက်ပြေပြီး အမောပြေသည်အထိစောင့်ဆိုင်းရကြောင်း မြင်ကြသည်။ အချို့ကမူညနေပိုင်းတွင် ခြေကုန်လက်ပန်းကျသည်ဟုပြောသည်။ ဤမောပန်း ခြင်းမည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုဖြစ်ပေါ်လာပါက အမောပြေရန် မည်သို့မျှ မပြုလုပ်နိုင်ဘဲ အိပ်လိုက်မှသာ အမောပြေသွားကြောင်း တွေ့ရှိခံစားရလေသည်။ ဤအခြေနေမျိုးကို Narcolepsy ဟု ခေါ်သည်။

ဤကဲ့သို့အလွန်အကြူးထူးထူးခြား အိပ်ချင်သောဆန္ဒသည် အဘယ်ကြောင့်

ဖြစ်ပေါ်ရသနည်းဆိုသော ရှင်းလင်းချက်အဖြေကိုကျွန်မအနေနှင့် ယခုတိုင်ရှာဖွေ၍ မတွေ့သေးပါ။ ကျွန်မအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်စောစောပိုင်းတွင် သွေးထဲတွင် တွေ့ရှိနိုင်သော ပရိုဂျက်စတရုံးခေါ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့်သာ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရသလားဟု တွေးထင်မိသည်။

ပရိုဂျက်စတရုံးသည် လူသားများအတွက် စိတ်ငြိမ်ဆေးအိပ်ဆေးသဖွယ် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီး (မြင်းများအတွက်မူ ယင်းသည် မေ့ဆေးဖြစ်၏) စိတ်ငြိမ်စေရန်နှင့် အိပ်ပျော်စေသော အလွန်ပြင်းသော အာနိသင်အစွမ်းတန်းခိုးလည်းရှိသည်။ ၎င်းအပြင် ပရိုဂျက်စတရုံးသည် ကိုယ်ဝန်သည်များတွင်တွေ့ရသော ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော အလှကိုပေါ်လွင်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာသောအခါ ယခင်ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းနှင့်မတူသော မောခြင်းတစ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်သည်။ ယင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်း ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မောပန်းခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်လနုစဉ် ပထမသုံးလအတွင်းတွင်မူ ဖြစ်ခဲ့သည်။

ရာသီထိန်ခြင်း

အမမျိုးဥနှင့် ယောက်ျားသုတ်ပိုးတို့ မျိုးစပ်ပြီး နှစ်ပတ်အတွင်းတွင်သင်၏ ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်နေသော ဓမ္မတာမပေါ်တော့ကြောင်းသင်သိ လာရမည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်၏ အဓိကစံလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဓမ္မတာထိန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းသည်အဖြစ်နိုင်ဆုံးအကြောင်းရင်း ဖြစ်နေသော်လည်း ဤအကြောင်းတစ်ခုတည်းသာ မဟုတ်ခြင်းကြောင့် ဓမ္မတာထိန်တိုင်း ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု မယူဆသင့်ပေ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ သွေးလန့်သွားခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခံခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း ဓမ္မတာနောက်ကျသွားခြင်း၏ အကြောင်းများဖြစ်ကြသည်။ ယင်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးမှ သွေးတစ်စက်နှစ်စက် ပေါ်တတ်ခြင်းသည်လည်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတတ်သဖြင့် ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် အချို့ကိုယ်ဝန်များသည် ရှစ်လမျှသာကြာသည်ဟု သတ်မှတ်ခြင်း ခံရတတ်သည်။

ပျို့အန်ခြင်း

အမျိုးသမီးအတော်များများတွင် သွေးထဲတွင် လှည့်ပတ်လျက်ရှိသော ဟော်မုန်းဓာတ်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် မြင့်တက်များလာသဖြင့် ပျို့အန်ခြင်းများကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းခံစားရတတ်သည်။

HCG - Human Hormone Chorionic Gonadotrophin ဟုခေါ်သော

ဟော်မုန်းဓာတ်သည် အီစထရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စတရုံးဟုခေါ်သောဟော်မုန်းနှစ်မျိုးကို သွေးထဲတွင် ရှိနေစေရန် လျော့ကျမသွားစေရန် ထိန်းထားရန် အတွက် လိုအပ်သဖြင့် ယင်းဟော်မုန်းကို အသစ်ထုတ်လုပ်ပေးထားရသည်။ သို့မှသာ ဓမ္မတာပေါ်ခြင်းကို တားထားနိုင်ပြီး တစ်နည်းဆိုသော် ကိုယ်ဝန်ကိုမြဲစေမည်။ ယင်းဟော်မုန်းကို ဆီးထဲတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သဖြင့် ဤအကြောင်းကို အခြေခံပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စမ်းသပ် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

ဤဟော်မုန်းဓာတ်မြင့်တက်လာခြင်းသည် အကြမ်းအားဖြင့် ပျို့အန်ခြင်း ဝေဒနာကို ခံစားရသောအချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေပြီး ကိုယ်ဝန် ၁၂ပတ်မှ ၁၄ပတ် ဝန်းကျင်ခန့်တွင် တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းသွားသည်။ ယင်းဟော်မုန်း ရုတ်တရက်မြင့် တက်လာခြင်းသည် အစာအိမ်၏ အတွင်းနံရံများကို တိုက်ရိုက် ရောင်ရမ်းယားယံစေ ပြီး ပျို့အန်ချင်သော ခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းသည် သွေးထဲတွင် ရှိသော အချို့ဓာတ်ကိုလည်း လျင်မြန်စွာဖယ်ရှားပေးနိုင်သဖြင့် အလွန်အမင်း ဆာလောင်လာ ပြီး အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းဝေဒနာသည် ကိုယ်ဝန်သုံးလထက် ကျော်လွန်ပြီး ခံစားရခြင်းရှားပါးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်းရပ်သွားသည်။

ခံတွင်းတွေ့ခြင်းနှင့် ချင်ခြင်းတပ်ခြင်း

ခံတွင်းတွေ့သော အစားအစာ အမျိုးအစားနှင့် အရသာပြောင်းလဲသွားတတ် ခြင်းနှင့် အစားအစာတစ်မျိုးမျိုးကိုမှ ရွေးပြီး တပ်မက်စားသောက်လိုခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဓမ္မတာ ဖထိန်မိပင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သေးသည်။ အချို့အစားအစားများနှင့် ဖျော်ရည်များကို လုံးဝ စားသောက်လိုစိတ်မရှိအောင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုအစားအသောက်များ မှာ အကြော်အလှော်များ၊ ကော်ဖီ အရက်များနှင့် စီးကရက်သောက်လိုစိတ်ပင် ပျောက် သွားတတ်သေးသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ metallic taste ခံတွင်းပျက်ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး အစားအသောက်များကို ချွေးများတတ်လာသည်။ အစားအသောက်တစ်ခု တစ်ခုကို ချင်ခြင်းတပ်မက်ခြင်းမှာ သွေးထဲတွင် ဟော်မုန်းဓာတ်များလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆရပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးတွင်လည်း အထက် ဝါ အကြောင်းကြောင့်ပင် ဤကဲ့သို့ချင်ခြင်းတပ်သော စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ထည်လိုရီဇာတ်များသော၊ အချို့ဓာတ်ကစီဇာတ်များသော စားစရာများကိုသာ ဦးစားပေး၍ ချင်ခြင်းတပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတွင် အာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးအနည်းငယ်သာ ပါဝင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း

သားအိမ်ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းသည် ၎င်းနှင့်ကပ်လျက်ရှိသော ဆီးအိမ်ကို ဖိထားလေသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် ဆီးအိမ်သည် ဆီးအနည်းငယ်စီး ဝင်လာသည်နှင့်အမျှ ဆီးသွားရန် ကြိုးစားသည်။ အမျိုးသမီးအများသည် စောစီးစွာပင် ကိုယ်ဝန်ရပြီး တစ်ပတ်ကျော်ကျော်မှစ၍ ဆီးခဏခဏသွားလိုခြင်းကို သတိပြုမိကြသည်။ သင့်သည်လည်း သင့်ကိုယ်သင် တစ်နာရီလျှင် တစ်ကြိမ် ဆီးသွားနေခြင်းကို သိရှိလာမည်။ ဆီးသွားသောအခါ ပူသောခံစားချက် သို့မဟုတ် ဆီးအောင့်သော ခံစားချက်ကို မခံစားရမချင်း ဆီးခဏခဏသွားရုံနှင့် သင့်ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက် ပြသဆွေးနွေးရန် မလိုအပ်သေးပေ။ ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်ခန့်ရှိလာလျှင် သားအိမ်သည် အရွယ်ကြီးလာပြီး အရိုးကွင်းတွင်းမှ အပေါ်သို့တက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် သားအိမ် သည် ဆီးအိမ်ကိုဖိထားခြင်း လျော့လာပြီး ဆီးခဏခဏသွားခြင်းလည်း လျော့သွားမည်။

ရင်သားပြောင်းလဲခြင်း

ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရင်သားပြောင်းလဲခြင်းများသည် ဓမ္မတာရက် ဒုတိယလဝက်တွင် ပရိုလျက်စထရုံးဟော်မုန်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရင်သားပြောင်းလဲခြင်း၏ အကြီးစားပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်၏ ပထမဦးဆုံး ဓမ္မတာ မထိန်မီကပင် သားမြတ်တွင် နာကျင်ခြင်းနှင့် စူးသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ ရင်သားမှာလည်း လေးလာပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါက အောင့်တောင့်တောင့်ဖြစ်လာပြီး တိုင်းထွာ၍ ရလောက်အောင်ပင် ကြီးလာမည်။ ကိုယ်ဝန်၏ အစောပိုင်းကပင် ရင်သားမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ သွေးကြောများပို၍ ထင်ရှားလာသည်။ သားမြတ်အညိုကွင်းပေါ်တွင်ရှိသော အဆီထုတ်ပေးသော အကျိတ်ဖုလေးများလည်းကြီးလာမည်။ သားမြတ်မှာကြီးလာပြီး အရောင်ပို၍ ရင့်လာမည်။ မွေးဖွားလာမည့် ရင်သွေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက် ကျွေးမွေးရန်အတွက် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်လျက်ရှိလေသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းလက်ခံရရှိခြင်း

ကျွန်မတို့အများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝမ်းသာဝမ်းနည်းဆန့်ကျင်သောခံစားချက် နှစ်မျိုးခံစားရတတ်သည်။ ထိုခံစားချက်သည် စိတ်အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြောင်းလဲနေသည်။ ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်၍ သော်

လည်းကောင်း၊ မိဘဖြစ်လာတော့မည်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း ဤကဲ့သို့ ရောထွေးခံစားချက်သည် ပကတိသဘာဝကျသော ခံစားချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထလေးမွေးဖွားပြီးပါက သင့်ဘဝသည် မပြောင်းလဲဘဲ နဂိုအတိုင်းသာ တည်ရှိမြဲတည် နိဗ္ဗေမည်ဟု ခန့်မှန်းယူဆချက်သည် လက်တွေ့မဆန်သော ခန့်မှန်းချက်သာဖြစ်ပြီး အမှန်မှာ ရှေ့ကို ကြိုတင် စဉ်းစားတွက်ဆထားသင့်သည်။ မတူညီသောဆန့်ကျင်သော ခံစားချက်များကို ခံစားရခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် မပြည့်စုံသေးဟု မထင်သင့်ဘဲ ထိုခံစားချက်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် ကြိုးစားခြင်း မပြုသင့်ပေ။ ဆန့်ကျင်သော ခံစားချက် မပျောက်ပျက်သွားသည့် အဖြေကိုရရှိရန် ကြိုးစားခြင်းထက် ထိုဆန့်ကျင်သော ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြု ရင်ဆိုင်ခြင်းသည်သာ ပို၍အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။

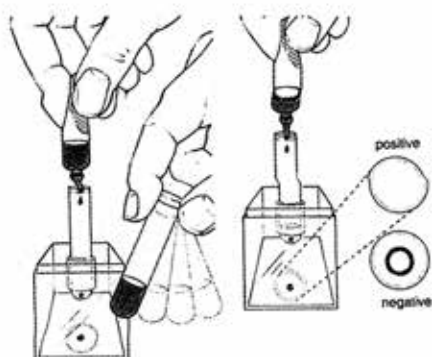
ကိုယ်ဝန်ကို ကိုးလလွယ် ဆယ်လဖွားခြင်းသည် သင်၏စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ငြီးထွားရန် အချိန်ကာလသဖွယ်ဖြစ်ပြီး အဆုံးတွင် သင့်ကိုယ်သင်သိရှိပြီး ပိုမို၍ နားလည်လာလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းများ

ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်သော ဟော်မုန်း **Chorionic Gonadotrophin Hormone** ကိုအမျိုးသမီး၏ ဆီးတွင် ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းသည် အသုံးအများဆုံးသော စစ်ဆေးနည်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် တိကျသော အဖြေကို ရရှိရန်အတွက် ဓမ္မတာ ထိန်သောကာလတွင် လာရမည့်ရက်မှ နှစ်ပတ်တိုင်တိုင်စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ စစ်ဆေးသင့် သည်။

အိမ်တွင်စစ်ဆေးသော ကိရိယာ

ဤနည်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းတွင် ဆီးကို အသုံးပြုပြီးထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို သတိပြုလိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ ထိုနည်းသည် ကုမ္ပဏီတစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဓာတုဗေဒဆေးရည်ကို ဖန်ပြွန်ချောင်းထဲတွင် ထည့်ပြီး လှုပ်ပေးပါ။ ဖန်ချောင်းအသစ်ဖြင့် ဆီးကိုစုပ်ယူပြီး ထိုဓာတုဗေဒ အရည်ထဲသို့ ဆီးတစ်စက်ရောထည့်လိုက်ပါ။ တစ်နာရီစောင့်ပါ။ အကယ်၍ ထိုဓာတုဗေဒ ဆေးရည် တွင် ပြောင်းလဲမှုမရှိပါက ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု အဖြေထွက်ပြီး ထိုဓာတုဗေဒဆေးရည် တွင် အပိုင်းကွင်းလေးတစ်ကွင်းကို တွေ့ရပါက ကိုယ်ဝန်မရှိဟု အဖြေထွက်သည်။

ဆီးစစ်ခြင်း

နံနက်စောစောတွင် ပထမဦးဆုံးသွားသော ဆီးကိုသန့်ရှင်းသော၊ ဆပ်ပြာစင် အောင် ဆေးထားသော ခွက်တစ်ခုထဲတွင် တိုက်ရိုက်ဆီးသွားပါ။ သင်၏ ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ခွဲမှူးမှ ဆီးစစ်ခြင်းကို ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ ဆီးတွင် ကိုယ်ဝန် မရှိဟု အဖြေထွက်ခြင်းသည် သင့်တွင် အမှန်တကယ်ကိုယ်ဝန်မရှိဟု မယူဆသင့်ပေ။ အကယ်၍ အခြားကိုယ်ဝန် လက္ခဏာများရှိပါက (၇)ရက်စောင့်ပြီး ထပ်မံ ဆီးစစ်ရန် လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်သည်ဆီးကို စောစီးစွာစစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်တွင် ဆီးစစ်ခြင်းနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ဆီးစစ်ခြင်းသည် ၉၇% တိကျမှန်ကန်မှုရှိသည်။

အတွင်းစမ်းခြင်း

ဆရာဝန်သည် သူ၏လက်နှစ်ချောင်းကို သင်၏ မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ သွင်းပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် သင်၏ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှ စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီး ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေပြီး သားအိမ်မှာ ကြီးနေကြောင်းကို တွေ့ရှိရ

ငယ်နှင့်သာ အတူတကွနေလိုကြသည်။ သူတို့ကလေးနှင့်သူတို့ ခွဲခွာပြီးနေရတိုင်း သူတို့ ဝမ်းနည်းကြရသည်။ မိခင်စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်သော အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ကလေးငယ်များခံစားရသော မေတ္တာလျော့နည်းသွားခြင်းကိုသာမက သူတို့ ကိုယ်တိုင် ပေးဆပ်သော စွန့်လွှတ်ခြင်း ပျက်ကွက်နေမှုအတွက်လည်း များစွာစိုးရိမ် သောက ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးမျိုးသည် သူတို့၏ ကလေးငယ်များ သူတို့အနီးအနားတွင် ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏အချိန်တိုင်း သို့မဟုတ် အချိန်အတော်များများ သူတို့ကို အဖော်ပြုနေခြင်းကို နှစ်သက်မက်မော ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများ ငယ်စဉ်အခါသူတို့ကို တစ်နေ့တွင် နာရီအနည်း ငယ်မျှသာ ခွဲခွာချန်ထားခဲ့ခြင်းသည်လည်း ကလေးများကို စိတ်သောက ရောက်စေ နိုင်သည်။

သို့သော်ငြားလည်း မိခင်များသည် စီးပွားရေးလိုအပ်ချက်ကြောင့်သော်လည်း ကောင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေလိုခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားကိုးလိုခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်းအောင်းနေရခြင်းကို ငြီးငွေ့လာခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ် တာအခြေအနေအရ အမှန်တကယ် အလုပ် လုပ်ရန် လိုအပ်လာခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်ဝင်ကြရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ဘဝနေပုံထိုင်ပုံကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးရန် ပိုမိုလွတ်လပ်လာသည်နှင့်အမျှ သူတို့သည် ပို၍ပို၍ လုပ်ငန်းခွင်တွင်းသို့ ပြန်ဝင်ကြပြီး ဤကဲ့သို့ပြန်ဝင်ရခြင်းကိုလည်း သူတို့နှစ်သက် ကြသည်။ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် သူတို့၏ဘဝကို ပြည့်ဝစုံလင်စေသည်ဟု သူတို့ခံယူပြီး အကယ်၍ ထိုသို့ပြည့်ဝစုံလင်ခြင်းဖြစ်ပါက အမှန်တကယ် မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းတွင် လည်းပြည့်ဝစုံလင်စေမည်ဟု ယူဆကြသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ် မတိုင်မီခင်အထိ အမျိုးသမီးအတော်များများသည် မိမိတို့၏ ဆန္ဒအဝဝကို လျစ်လျူရှုထားပြီး မိသားစုကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရန်သာ တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါတွင်မူ သူတို့၏ ဆန္ဒများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလက်ခံရန်အတွက် သူတို့တွင် အခွင့်အရေးရှိသည်ဟု ခိုင်ခိုင်မာမာယူဆပြီး မိသားစုတွင် အခက်အခဲဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သိရှိလျက်နှင့်ပင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ကြသည်။

သင်၏ခံစားချက်ကို စဉ်းစားနေစဉ် တစ်ပြိုင်နက် သင့်ခင်ပွန်း၏ ခံစားချက် ကိုပါ စာနာထောက်ထားစဉ်းစားသင့်သည်။ သင်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်ပြန်လုပ် မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်မပျော်မေ့ဖွယ်ရာနှင့် မကျေမနပ်ဒေါသဖြစ်ခြင်းကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သင့်ခင်ပွန်းအနေနှင့် သင်ဤကဲ့သို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ကြည်ဖြ လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သူဤကဲ့သို့ခံစားနေရသည်ကို သင့်အနေနှင့် ယုံကြည်နိုး

၂၆ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟူသော သတင်းကို ရရှိသောအခါ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ သင်နှင့်သင့်ခင်ပွန်းတို့ နှစ်ယောက်လုံး ကိုယ်ဝန်ကို လုံးဝလက်ခံယူရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပထမစောစောပိုင်း ရက်သတ္တပတ်များနှင့် လများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း မသိသာသေးသောကြောင့် သင်သည် ထိုကိုယ်ဝန်ကို လျစ်လျူရှုထားပြီး နဂိုအတိုင်း သွားလာ နေထိုင်၍ရလိမ့်မည်ဟု မယူဆသင့်ပေ။ ဇနီးရော ခင်ပွန်းပါ နှစ်ဦးက ကိုယ်ဝန်ကို ကြည်နူးနှစ်သက်ဖွယ်ရာများ ထင်ဟပ် နေသည်ဟု စိတ်ကူးမယဉ်ဘဲ လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားလက်ခံရပေမည်။

1	8	1	6	1	6	1	5	1	8	1	7	1	8	1	8	1	8	1	7
2	9	2	7	2	7	2	6	2	9	2	8	2	9	2	9	2	9	2	8
3	10	3	8	3	8	3	7	3	10	3	9	3	10	3	10	3	10	3	9
4	11	4	9	4	9	4	8	4	11	4	10	4	11	4	11	4	11	4	10
5	12	5	10	5	10	5	9	5	12	5	11	5	12	5	12	5	12	5	11
6	13	6	11	6	11	6	10	6	13	6	12	6	13	6	13	6	13	6	12
7	14	7	12	7	12	7	11	7	14	7	13	7	14	7	14	7	14	7	13
8	15	8	13	8	13	8	12	8	15	8	14	8	15	8	15	8	15	8	14
9	16	9	14	9	14	9	13	9	16	9	15	9	16	9	16	9	16	9	15
10	17	10	15	10	15	10	14	10	17	10	16	10	17	10	17	10	17	10	16
11	18	11	16	11	16	11	15	11	18	11	17	11	18	11	18	11	18	11	17
12	19	12	17	12	17	12	16	12	19	12	18	12	19	12	19	12	19	12	18
13	20	13	18	13	18	13	17	13	20	13	19	13	20	13	20	13	20	13	19
14	21	14	19	14	19	14	18	14	21	14	20	14	21	14	21	14	21	14	20
15	22	15	20	15	20	15	19	15	22	15	21	15	22	15	22	15	22	15	21
16	23	16	21	16	21	16	20	16	23	16	22	16	23	16	23	16	23	16	22
17	24	17	22	17	22	17	21	17	24	17	23	17	24	17	24	17	24	17	23
18	25	18	23	18	23	18	22	18	25	18	24	18	25	18	25	18	25	18	24
19	26	19	24	19	24	19	23	19	26	19	25	19	26	19	26	19	26	19	25
20	27	20	25	20	25	20	24	20	27	20	26	20	27	20	27	20	27	20	26
21	28	21	26	21	26	21	25	21	28	21	27	21	28	21	28	21	28	21	27
22	29	22	27	22	27	22	26	22	29	22	28	22	29	22	29	22	29	22	28
23	30	23	28	23	28	23	27	23	30	23	29	23	30	23	30	23	30	23	29
24	31	24	29	24	29	24	28	24	31	24	30	24	31	24	31	24	31	24	30
25	1	25	2	25	30	25	1	25	1	25	1	25	1	25	2	25	1	25	1
26	2	26	3	26	31	26	2	26	2	26	2	26	2	26	3	26	2	26	2
27	3	27	4	27	1	27	1	27	3	27	3	27	3	27	4	27	3	27	3
28	4	28	5	28	2	28	2	28	4	28	4	28	4	28	5	28	4	28	4
29	5			29	3	29	3	29	5	29	5	29	5	29	6	29	5	29	5
30	6			30	4	30	4	30	6	30	6	30	6	30	7	30	6	30	6
31	7			31	5			31	7			31	7			31	7		

သင်မွေးဖွားမည်ရက်ကို မည်ကဲ့သို့ တွက်ရမည်နည်း

သာမန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက်တမ်းသည် မျိုးစပ်ပြီးသည်မှ ၂၆၆ ရက်ကြာပြီး၊ နောက်ဆုံးအကြိမ် ဓမ္မတာလာသောရက်၏ ပထမဆုံးနေ့မှ ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ကြာသည်။

အောက်ပါနည်းအတိုင်းတွက်၍လည်း ရပါသည်။

ဥပမာ -သင်၏ဓမ္မတာနောက်ဆုံးလာသောရက်၏ ပထမနေ့ (Last menstrual Period LMP)ကိုထင်ရှားသော စာလုံးများရေးထားသော ဇယားကွက်တွင် ရှာကြည့်ပါ။ ကပ်လျက် ရေးသားထားသော ရက်စွဲသည် သင်မွေးဖွားမည့် ရက်၏ ခန့်မှန်းတွက်၍ ရသောရက် Expected Date of Delivery EDD ပင်ဖြစ်သည်။ သင်တွက်ချက်ယူ၍ လည်းရသည်။ $LMP 17.9.83 + 9 လ = 17.6.84 + 7 ရက် = 24.6.84$ ပျမ်းမျှ ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းမှာ ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ရှိသည်ဟု သတိပြုပါ။ သင့်ကိုယ်ဝန်သည် ပျမ်းမျှသက်တမ်း တိတိကျကျ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ သင်မွေးဖွားမည့် ရက်သည် တွက်ချက်ထားသောရက်တွင် ကျရောက်ရန် သင်သည် ၂၈ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ပုံမှန်ဓမ္မတာလာသူ တစ်ဦးဖြစ်ရမည်။ ဆရာဝန်များအနေနှင့် သင်မွေးသည့် ရက်ကျရောက်သောနေ့ကို ပုံမှန်ဟုပင်ပြောမည်။ ရက်မနု ရက်မကျော် ပုံမှန်ဟုပင် သင့်ကိုပြောလိမ့်မည်။ မွေးမည့် ရက်သည် LMP မှ (၃၉)ပတ်နှင့် (၄၁)ပတ်တွင်း တစ်ရက်ရက်တွင် ကျရောက်နိုင် သည်။

လုပ်ငန်းခွင်များမှ ကိုယ်ဝန်သည်များ

တိုင်းပြည်အတော်များများတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး အနေနှင့် ငွေကြေး အထောက်အပံ့ ရရှိရန်အတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရမည့် ကာလကို သတ်မှတ်ထားသော ဥပဒေနှင့် သူမတာဝန်ပြန်လည်ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် အလုပ်ရှင်မှ လိုက်နာရမည့် အခြေအနေ ကန့်သတ်ချက်များဟူ၍ ရှိကြလေသည်။ ဤဥပဒေများ၏ ပြင်ပတွင် လုပ်ငန်းရှင်များသည် မီးမဖွားမီ သင်၏လုပ်ငန်းကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းထားလိုခြင်းနှင့် မွေးဖွားပြီး ပြန်လည်တာဝန်ထမ်းဆောင်စေလိုသည့် အစီအစဉ်များကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးရန်အတွက် စိတ်အားထက်သန်ကြသည်။ အကယ်၍ သင့်ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကြိုတင်ပြီး တစေ့တစောင်းသာ အသိပေးခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝအသိပေးမထားပါက သင့်အတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့စေမည့် တုံ့ပြန်လိုက်လျောမှုမျိုးကို မည်သည့်လုပ်ငန်းရှင်ထံမှ သင်မျှော်လင့်၍ မရနိုင်ချေ။ ကိုယ်ဝန်ပထမဆုံးလကျော်လာသည်နှင့် သင့်အတွက် ရှေ့လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်စဉ်းစားထားခြင်း ပြုလုပ်ထားရမည်။ သင်ရွေးချယ်ရမည့် လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေး

နွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပါက သင့်အလုပ်ရှင်အားပြောပြ၍ အစီအစဉ်များကို အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ရမည်။ အကယ်၍ သင်၏လက်ရှိအလုပ်အကိုင်ကို သင်မီးဖွားခွင့်စေသည်အထိ သင့်အတွက် ချန်လှပ်ထားစေလိုပါက အချို့တိုင်းပြည်များတွင် အလုပ်ရှင်များအတွက် လိုအပ်သော ဥပဒေနှင့်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ကြေညာချက်များရှိသည်။



မည်သည့်လုပ်ငန်းအမျိုးအစားကိုမဆို သင်လုပ်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ သင်၏အလုပ်လုပ်ဖော်များသည် သင့်ကို စိတ်ဝင်စားကြမည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း

သင်ထမ်းဆောင်ရသော တာဝန်သည် ကြမ်းတမ်းပြီး လေးလံပင်ပန်းသော အလုပ်ကို လုပ်ရခြင်း သို့မဟုတ် သင်တာဝန်ထမ်းဆောင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မီးခိုးငွေ့များရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင် မဟုတ်ပါက သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သင်၏အလုပ်အကိုင်ကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရန်အတွက် မည်သည့်အကြောင်းပြချက်မှ မရှိပါ။ သင်၏ အလုပ်အကိုင် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်မည့် ကာလအပိုင်းအခြားမှာ သင်ကိုယ်ကာယကျန်းမာခြင်း၊ သင်လုပ်ကိုင်နေရသည့် အလုပ်အကိုင်၏ အမျိုးအစားအနေအထားနှင့် သင်အဘယ်ကြောင့် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရမည့် အကြောင်းအချက်အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သင်

သည် ကိုယ်ဝန်နှင့်အလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရှိသော အခြားသောလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းသည် သာမန်သာဘဝ တရားတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း နားလည်မြင်တွေ့စေသော စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အကျိုး သက်ရောက်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း မေ့လျော့ထား၍ မရပေ။ ၎င်းပြင် သင့် အလုပ်အကိုင်သည် သင်ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်နေချိန်တွင် တည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချမှုတို့ကို ပေးနိုင် စွမ်းသည်။

ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူအများက သင့်ကိုယ်ဝန် ၃၂ပတ်ကျော်လာ လျှင် လုပ်ငန်းတာဝန်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန် မသင့်တော့ဟု ယူဆကြသည်။ ဤအချိန် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင်၏နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် အခြားအရေးပါသော ကလီစာများ ဖြစ်သည့် ကျောက်ကပ်၊ အသည်းစသည်တို့တွင် ပိုမိုလေးလံသော တာဝန်ဝတ္တရား များကိုထမ်းဆောင်စေပြီး သင်၏ကျောရိုးနှင့်အဆစ်အမြစ်များ၊ ကြွက်သားများ သည်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ပိုခြင်း ဆိုးဝါးနေချိန်ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တွင် သင်မောပန်းနွမ်းနယ်လာလျှင် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအား အနားပေးခြင်းမှတစ်ပါး မည်သည့်အလုပ်မှ ဆက်လက်လုပ်ခိုင်းရန် မသင့်သောအချိန်လည်းဖြစ်သည်။ ဤ အချက်သည် လုပ်ငန်းခွင် ထိုင်၍လုပ်ရသော အလုပ်မျိုးနှင့်ပင် ဆက်လက်လုပ်ကိုင် ရန် မသင့်တော်တော့ပေ။

သင်၏အလုပ်အကိုင်သည် မည်သို့သော အလုပ်အကိုင်မျိုးဖြစ်စေ နေ့စဉ် ဝတ္တရားများ ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် သင့်အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့် အဆင်ပြေရန် ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာသည်နှင့်အမျှ သင်၏သွက်လက် ဖျတ်လတ်ခြင်းသည် လျော့နည်းလာပြီး နာရီပေါင်းများစွာနှင့် ညဉ့်နက်တိုင် အလုပ် လုပ်ရခြင်းများတို့သည် သင့်ကို မောပန်းအားလျော့စေလိမ့်မည်။ သင်သည်မကြာခဏ အိပ်ပျော်သွားလေ့ရှိပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိတော့ကြောင်း တွေ့ရှိရမည်။ အိမ်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်စေခြင်းများကို စိတ်လျော့ထားရမည်။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် မမြင်ရသေးသော သင့်ရင်သွေး၏ ကျန်းမာရေးသည် ပြောင်လက် တောက်ပနေသောသင့်အိမ်နှင့် စားသောက်ဖွယ်ရာများနှင့် ပြည့်စုံအောင် သိုလှောင် ထားသော ရေခဲသေတ္တာထက် ပို၍အရေးကြီးသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်နေ့များတွင် သက်သောင့်သက်သာနေနည်း ခြေထောက်ကို အမြင့်တွင်တင်ထားပါ။

ကိုယ်ဝန်ကြောင့်သင်နေ့စဉ် လုပ်ငန်း လုပ်နေချိန်တွင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်

ထပ်မံ ကျရောက်လာမည့် ပင်ပန်းမှု ကျဉ်းကျွတ်ကျပ်တည်းမှုတို့ တွေ့ကြုံရမည်။ အခြေအနေပေးလျှင်ပေးတိုင်း ခြေထောက်ကို အမြင့်တွင်တင်ထားပြီး တက်နိုင်သမျှ ထိုင်နေရမည်။ အကူအညီတောင်းပါက သင့်အားလူတိုင်းဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကူညီကြလိမ့်မည်။



ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာ အလုပ်လုပ်ပါ

ယခင်ကလေ့ကားကို လျင်မြန်စွာ၊ သွက်လက်စွာ တက်လှမ်းခဲ့ဖူးသော်လည်း ယခုသင်သည် နှေးနှေးနှင့်မှန်မှန်သာ တက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရမည်။ သင်မောပန်း နွမ်းနယ်လာတိုင်း ရှိသည့်နေရာတွင် ရပ်၍ အနားယူပါ။



ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း

အောက်သို့ငုံ့၍ ကုန်းရန် လိုအပ်လာတိုင်း သို့မဟုတ် ထိုင်ဖို့ရန် ခုံမရှိသော အခါများတွင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ပါ။ သင်အလုပ်လုပ်နေရသော အခိုက်များတွင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် လုပ်၍ရပါက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍လုပ်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏ပေါင်ရှိ ကြွက်သားများ သန်မာလာပြီး မီးဖွားသောအခါ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်သော အနေအထားနှင့် မီးဖွားရန် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ပြီး ပြစ်မည်။



ထုပ်ငန်းခွင်တွင်းမှ မိခင်တစ်ဦး၏ ကဏ္ဍ

အချို့အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့် သူမတို့၏ တာဝန် ဝတ္တရားများမှ ခေတ္တပျက်ကွက်ရခြင်းကို ကျေနပ်ဝမ်းသာလေ့ရှိကြသည်။ မီးဖွားရန်ရက်နာသည့်တိုင်အောင် သူတို့၏ လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေကြ ပြီး မွေးဖွားပြီးနောက် ထုပ်ငန်းခွင်ထဲသို့ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြသည်။ သူတို့သည် ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့ တိုက်ရကောင်းနိုး၊ မတိုက်ရကောင်းနိုး၊ နို့ဘူးတိုက်ရကောင်းနိုးဟူသော စိတ်ဒွိဟအဖြစ်မခံဘဲ နို့ဘူးတိုက်ဖို့ရန်သာ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။ အချို့မိခင်များမှာမူ ဤကဲ့သို့အခြေအနေမျိုးကို လက်မခံလိုကြသေး။ သူတို့၏ ကလေးငယ်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ကြည့်ရှုပြုစုလိုပြီး သူတို့၏ကလေး

ငယ်နှင့်သာ အတူတကွနေလိုကြသည်။ သူတို့ကလေးနှင့်သူတို့ ခွဲခွာပြီးနေရတိုင်း သူတို့ ဝမ်းနည်းကြရသည်။ မိခင်စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်သော အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ကလေးငယ်များခံစားရသော မေတ္တာလျော့နည်းသွားခြင်းကိုသာမက သူတို့ ကိုယ်တိုင် ပေးဆပ်သော စွန့်လွှတ်ခြင်း ပျက်ကွက်နေမှုအတွက်လည်း များစွာစိုးရိမ် သောက ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးမျိုးသည် သူတို့၏ ကလေးငယ်များ သူတို့အနီးအနားတွင် ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏အချိန်တိုင်း သို့မဟုတ် အချိန်အတော်များများ သူတို့ကို အဖော်ပြုနေခြင်းကို နှစ်သက်မက်မော ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများ ငယ်စဉ်အခါသူတို့ကို တစ်နေ့တွင် နာရီအနည်း ငယ်မျှသာ ခွဲခွာချန်ထားခဲ့ခြင်းသည်လည်း ကလေးများကို စိတ်သောက ရောက်စေ နိုင်သည်။

သို့သော်ငြားလည်း မိခင်များသည် စီးပွားရေးလိုအပ်ချက်ကြောင့်သော်လည်း ကောင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေလိုခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားကိုးလိုခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်းအောင်းနေရခြင်းကို ငြီးငွေ့လာခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ် တာအခြေအနေအရ အမှန်တကယ် အလုပ် လုပ်ရန် လိုအပ်လာခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်ဝင်ကြရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ဘဝနေပုံထိုင်ပုံကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးရန် ပိုမိုလွတ်လပ်လာသည်နှင့်အမျှ သူတို့သည် ပို၍ပို၍ လုပ်ငန်းခွင်တွင်းသို့ ပြန်ဝင်ကြပြီး ဤကဲ့သို့ပြန်ဝင်ရခြင်းကိုလည်း သူတို့နှစ်သက် ကြသည်။ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် သူတို့၏ဘဝကို ပြည့်ဝစုံလင်စေသည်ဟု သူတို့ခံယူပြီး အကယ်၍ ထိုသို့ပြည့်ဝစုံလင်ခြင်းဖြစ်ပါက အမှန်တကယ် မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းတွင် လည်းပြည့်ဝစုံလင်စေမည်ဟု ယူဆကြသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ် မတိုင်မီခင်အထိ အမျိုးသမီးအတော်များများသည် မိမိတို့၏ ဆန္ဒအဝဝကို လျစ်လျူထားပြီး မိသားစုကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရန်သာ တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါတွင်မူ သူတို့၏ ဆန္ဒများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလက်ခံရန်အတွက် သူတို့တွင် အခွင့်အရေးရှိသည်ဟု ခိုင်ခိုင်မာမာယူဆပြီး မိသားစုတွင် အခက်အခဲဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သိရှိလျက်နှင့်ပင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ကြသည်။

သင်၏ခံစားချက်ကို စဉ်းစားနေစဉ် တစ်ပြိုင်နက် သင့်ခင်ပွန်း၏ ခံစားချက် ကိုပါ စာနာထောက်ထားစဉ်းစားသင့်သည်။ သင်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်ပြန်လုပ် မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်မပျော်မွေ့ဖွယ်ရာနှင့် မကျေမနပ်ဒေါသဖြစ်ခြင်းကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သင့်ခင်ပွန်းအနေနှင့် သင်ဤကဲ့သို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ကြည်ဖြူ လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သူဤကဲ့သို့ခံစားနေရသည်ကို သင့်အနေနှင့် ယုံကြည်နိုင်

လောက်သော အကြောင်းပြချက်ရှိပါက ပြဿနာအချက်အလက်များကို သူနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မခြွင်းမချန် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသင့်သည်။ သို့မှသာ သင့်တော်သော ညှိနှိုင်းမှုများ ပြုနိုင်မည်။ သင်၏အနာဂတ်အလုပ်အကိုင်အတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာပေမည်။

ဘယ်အခါအလုပ်ပြန်ဝင်မည်နည်း

သင်၏ရင်သွေးကို မွေးဖွားပြီးပါက သင်သည်လုပ်ငန်းခွင်သို့ပြန်ဝင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့လျှင် သင့်အနေနှင့် အချို့အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲစေလိုသော ဆန္ဒရှိပေလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းကို သင့်အလုပ်ရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သင့်လုပ်ငန်းတွင် အချိန်ပိုင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်သော လုပ်ခစနစ်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်ကလေး တစ်နှစ်သားပြည့်သည်အထိ ကာလအပိုင်းအခြားနှင့် သင့်အတွက်အချိန်ပိုင်းတာဝန် ထမ်းဆောင်စေမည့် ပုံစံမျိုးသော်လည်းကောင်းရှိကောင်းရှိပေမည်။ သင့်အနေနှင့် သမဝါယမကဲ့သို့ လုပ်ငန်းကိုဝေမျှပြီး ဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်အိမ်အလုပ် လုပ်နိုင်သော ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်သောလုပ်ငန်းများရှိမရှိကို မေးမြန်း စုံစမ်းရန်လိုအပ်ပေမည်။ ယခုအချိန်သည် အစီအစဉ်အပြောင်းအလဲနှင့် ၎င်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်အတွက် စဉ်းစားဖို့အချိန်ဖြစ်သည်။

သင်ဘယ်အချိန်တွင် လုပ်ငန်းသို့ပြန်၍ စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်မည်ကို တိတိ ကျကျ သတ်မှတ်မည်ဆိုလျှင် သင့်အဖို့ သင်မျှတစွာ စဉ်းစားဖို့လိုသည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ပြီးလျှင် သင်၏ပဋိဇိဝိဇာတ်ပြုခြင်းများ နဂိုအနေအထားသို့ ပြန်ရောက်ရန် ၉ လခန့်ကြာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှာမူ ၎င်းထက်ပို၍မြန်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ ဓမ္မတာသည် ကလေးမွေးပြီး ၃လတွင်ပြန်လည်ပေါ်လာပါက သင်၏ အမည်များသည် နဂိုမူလလုပ်ငန်းလည်ပတ်ခြင်းကို ပြန်လည်ရောက်ရှိသောကြောင့် ကောင်းသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြားသော ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်သည့် အကျိတ်များအားလုံးသည် အမည်နှင့် တညီတညွတ်တည်း ပြန်၍နဂိုအတိုင်း ဖြစ်မလာ သေးသော ကြွက်သားများအကြောအမျှင်များ အဆစ်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်က ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ကိုယ်ဝန်အလေးချိန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် ပိုမို၍ ပျော့ပျောင်းပြီး ပို၍ဆန့်နိုင်ကျွံနိုင်ခဲ့ရသဖြင့် မီးဖွားပြီးနောက်တွင် နဂိုအတိုင်း တင်းတင်းရင်းရင်းရှိရန်နှင့် ဆွဲအားပြန်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ အဓိကကျသော ကလီစာ များဖြစ်သည့် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်နှင့် လှည့်ပတ်လျက်ရှိသော သွေးတို့သည် လည်း သင့်တစ်ဦးတည်းအတွက် လိုအပ်ချက်အတိုင်း အလုပ်လုပ်ရန် တဖြည်းဖြည်း ပြန်ညီသည်။ သင်နှင့် သင့်ကလေးနှစ်ယောက်ပေါင်းအတွက် မဟုတ်ပေ။

သားသမီးနှင့်မိဘများ

သားသမီးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်နည်းစနစ်သည် အဓိကထားရမည့် ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်နှင့်ကိုက်ညီသောစနစ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန်အတွက် အချိန်နှင့် အားစိုက်မှုများစွာလိုအပ်သည်။ အကယ်၍သင်သည် သင့်ကလေးအား သူတစ်ပါး ထံတွင် အပ်နှံထားရခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ကိုယ်သင်ပြန်လည်အပြစ်တင် လိုစိတ် သို့မဟုတ် ဘဝင်မကျဖြစ်ခြင်းနှင့် သင့်ရင်သွေး၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မရရှိသော မိဘဖြစ်ရန်စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က တွေ့ရှိခဲ့သော အလွန် စိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည့် လေ့လာချက်များအရ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ သင်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့် ကြမ္မပြေပျောက်စေသင့်သည်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်နှင့် အလုပ်လုပ်ရသော မိခင်ဖြစ်ခဲ့ရစဉ်က အထက်ပါသုတေသန ပြုလုပ်နေကြောင်းကို မသိသေးသော်လည်း ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ မိခင်စိတ်ဓာတ်ရှိသူဟု ယူဆယုံကြည်ထားခဲ့ သည်။ ကျွန်မကလေးများသည် ကျွန်မကိုသူတို့၏မိခင်အဖြစ် မွေးရာပါအသိစိတ်ဓာတ် အရသော်လည်းကောင်း၊ ကျွန်မထံမှ သူတို့ရရှိမည့် ဇီဝဗေဒအမှတ်အသားအရသော်လည်းကောင်း သိကြမည်ဟု ကျွန်မနားလည် ထားသည်။ သူတို့တွင်အလွန်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ကလေးထိန်းများ ရှိနေလင့် ကစား သူတို့၏မိခင်ဖြစ်သော ကျွန်မကို ကလေးထိန်းနှင့်တော့ မမှားယွင်းနိုင်ဟု ကျွန်မစိတ်ထဲတွင် သေသေချာချာ ခံယူထားသည်။ ဤအချက်ကို စဉ်းစားသော အခါတွင် သူတို့ဘယ်အရာကို မှုတည်၍ ခွဲခြား သနည်းဆိုသည့်အချက်ကို ကောက် ချက်ချရန်အတွက် အလွန်ခဲယဉ်းကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အနံ့ဖြင့်ခွဲခြားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်မထင်မြင်ခဲ့ရာ ကလေးများ ဝန်ခံခဲ့ရောက် လာသောအခါ ကျွန်မအစားအစာကျွေးချိန်နှင့် သူတို့ကိုမြှူသည့်အချိန်များတွင် သူတို့သည် ကျွန်မ၏အသားကိုကိုင်းတွယ်ခြင်း၊ ကျွန်မကိုနမ်းပြီး အနံ့ခံခြင်း တို့ကိုတွေ့ရသဖြင့် ကျွန်မ၏ထင်မြင်ချက်များ သေချာသွားတော့သည်။

သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းမှလည်း ကလေးများသည်ကျွန်မထင်မြင်ချက်ထက် ပို၍ လူသားများအားလုံးကြားထဲတွင် သူတို့၏မိဘများကို ရွေးထုတ်ရာတွင်ကျွမ်းကျင် သော ထက်မြက်သည့်စွမ်းရည်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အဓိကကျသော အချက်မှာ အမြင် စက္ခုအာရုံ၊ ဂန္ဓာရုံနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာချင်း ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မိဘများသာ ပေးနိုင်သော မေတ္တာနှင့် စိတ်ပါဝင်စားသော ဂရုစိုက် ပြုစုခြင်းကြောင့် သာဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ဤအရာကို ရှိသမျှသော သက်ရောက်မှုများကြားထဲမှ ရွေးချယ်ယူနိုင်သည်။ ဤသုတေသနပြုချက်၏ မခိုင်လုံဆုံးသော ရှုထောင့်မှာ မိဘ၏

ညတစ်ညတော့ရှိမည်။ သင်နှင့်သင့်ခင်ပွန်းတို့နှစ်ဦးလုံး အနစ်နာခံကိုယ်ကျိုး စွန့်ရန်လို သည်။ အလုပ်လုပ်သော မိခင်တစ်ဦးအနေနှင့် အကျိုးနှင့်အပြစ်များရှိရာ သင့်အနေ နှင့် အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်စေသော အခြေအနေသည်သာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး သောရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။ သင်သည်သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်လိုစိတ် သို့မဟုတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိဟူသော ခံစားချက်မျိုးခံစားရစေကာမူ သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်း တို့ ပျော်ရွှင်နေပါက သင့်အိမ်၌နေသည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ သင့်ကလေး ငယ်လည်း ထပ်တူထပ်မျှအဆင်ပြေနေမည် ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်သောမိခင်ဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးနှင့် အပြစ်များ

အကျိုးများ

အပြစ်များ

- ၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးလိုစိတ်ပိုများ - သင်၏ကလေးငယ်ကို သင်ပစ်ထားရ လာသည်။
သည်ဟု သင်ခံစားရပြီး သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်လိုစိတ်နှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း သည် အကျိုးမဲ့သက်သာသာဖြစ်သည် ဟု သင်လက်ခံယူဆမည်။
- ၂။ ငွေရေးကြေးရေး အထောက်အပံ့ရသ - မိမိအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ကင်းဝေးသွား ဖြင့်သင့်မိသားစု၏ နေထိုင်မှုအဆင့် သည်။
အတန်းကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။
- ၃။ အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းခွင်စွမ်းရည်ပို - မောပန်းနွမ်းနယ်မည်။
မိုမြင့်မားလာမည်။ သင်တန်းများရှိပါ က တက်ရောက်နိုင်ပြီး အရည်အချင်း များပိုမိုတိုးတက်လာမည်။
- ၄။ သင်အိမ်တွင်နေရသည့် အချိန်အ - တာဝန်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်ထမ်း နည်းငယ်အတွင်းတွင် သင်နှင့် သင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရှေ့ရေးကိုအမြဲတမ်း ကလေးငယ်တို့တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ပိုမို ကြိုတင်အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်နေရ အလေးတယူ ရရှိတစိုက်ရှိကြမည်။
သဖြင့် ကြီးစွာသောပင်ပန်းကျပ်တည်းမှု ကို ရင်ဆိုင်ရမည်။
- ၅။ အိမ်တွင်အထီးကျန်ပျင်းရိဖွယ်ရာဖြစ် - ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အချိန် နေ မည့်အစားလုပ်ငန်းခွင်တွင် အသိ ပြည့်သားသယံအမေအဖြစ်နှင့် အမြင်ခံ ဉာဏ်နှင့်အလုပ်လုပ်ရမည်။
ရသဖြင့် မကျေမနပ်ဖြစ်မည်။

၆။ သင်ရွေးချယ်ထားသည့် လုပ်ငန်းခွင် - ကလေးထိန်းကောင်းကောင်းနှင့် ကြာ
တွင် သင့်အားအဆင့်အတန်းမြင့် ကြာမြီမည့် ကလေးထိန်ရှာရန် ပူပန်
သော အမြင်ကိုမြင်တွေ့စေသည်။ နေရမည်။



၂။ ကလေးမွေးရမည့်နည်းလမ်းများ

လွန်ခဲ့သော ၅ နှစ်ကျော် ၈ နှစ်အတွင်း ကာလခန့်မှပင် အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားရန် နည်းလမ်းများအနက် မိမိနှစ်သက်ရာကိုရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း သိရှိလာကြသည်။ ထိုအချိန်မတိုင်မီအထိ အများစုမှာမီးဖွားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏လက်အတွင်း၌သာ ရှိသည်ဟု ယူဆထားကြသည်။ အမျိုးသမီးထုကြီး၏ နိုးကြားလှုပ်ရှားမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်မာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ပိုမိုအမြင်ကျယ်လာခြင်းနှင့် ပျော့ပျောင်း လိုက်လျောလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဤကျပ်တည်းခဲ့သော စည်းစနစ်ကြီး ကျိုးပေါက်သွားခဲ့ရသည်။ ယခုအခါတွင် ကာယကံရှင် အမျိုးသမီး၏ ဆန္ဒ၊ သူ၏ခင်ပွန်းနှင့် လွယ်ထားသော ကလေးအပေါ်တွင် မူတည်၍ မီးဖွားရန် နည်းလမ်းကိုလိုက်လျောညီ ထွေရှိအောင် ရွေးချယ်ပေးကြသည်။ ထုံးစံရှိသည့်အတိုင်း လုပ်လေ့လုပ်ထရှိသော အခြေခံပေါ်မူတည်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သမရိုးကျ မွေးဖွားရန်ရည်ရွယ်ထားရာမှ တစ်စုံတစ်ရာ (ခွဲစိတ်ခြင်း၊ ညှပ်ဆွဲမွေးခြင်း) ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သောအခါ ဆရာဝန်များ၏ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း လုပ်ကိုင်ခြင်း၌ လွယ်ကူစေရန်လည်းကောင်း၊ ယခင်ကအလေ့အထများအတိုင်းလည်းကောင်း လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ရာမှ ယခုအခါတွင် ဦးစားပေးခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးတို့ သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာခြင်းရှိရန် ဦးတည်ချက်ပြောင်းပြီး အဓိကထား၍ လုပ်ကိုင်လာကြသည်။ ယခုမှဤသို့ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာရပြီး ယခင်စောစောပိုင်းက ဤကဲ့သို့ဖြစ်မလာခြင်းအတွက်လည်း ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း

အဖိုးသမီး အတော်များများသည် သူတို့၏ မီးဖွားသည့် အတွေ့အကြုံများကို စိတ်ပျက်ကြသည်။ မွေးဖွားမှုကြောင့်မဟုတ်၊ သို့သော်မွေးဖွားသည့် နည်းလမ်းအတိုင်း သူတို့ကိုယ်တိုင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သူတို့၏ အခက်အခဲ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် မလုံလောက်သော မထိတထိ အကူအညီကြောင့်လည်းကောင်း၊ သူတို့စိတ်ပျက်ကြသည်။ အကယ်၍ သင်နှစ်သက်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း မွေးဖွားရမည်ဆိုပါက သင့်အခြေအနေကို သင်ပထမနားလည်ထားရမည်။ သင်ဘာကို အလိုရှိသည်ကို သင်သိထားရမည်။ ထို့နောက် သင့်ဆန္ဒကို သူတစ်ပါး နားလည်ရန် ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းလင်းစွာပြောပြတတ်ရမည်။ ဒုတိယအနေနှင့် သင်ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းကို သင်သိနားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ ဤသို့သိနားလည်ရန် အချက်အလက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကိုဖတ်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း အဖွဲ့အစည်းများသို့ စာများဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။ သို့မှသာ သင်နားလည်သဘောပေါက်ထားသော အချက်အလက်နှင့် ပတ်သက်၍လုံးဝ ကျေနပ်မှုမရှိသော အကြောင်းအရာများကို လက်ခံခြင်းပြုရန် မလိုဘဲ သင်ယခင်က သဘောပေါက်ထားသော အကြောင်းများထက် ယခုပိုမိုလေးနက် မြဲမြံသေချာစွာ နားလည်ယုံကြည်ထားနိုင်မည်။ တတိယအနေနှင့်လိုအပ်သော ဆက်သွယ်မှုများကို အချိန်မီပြုလုပ်ရန်လေ့ကျင့်ထားရမည်။ သင်ဘာတွေဖြစ်ချင် သနည်းဆိုသည့် အကြောင်းကို သင်စဉ်းစားပြီးသင့်ဦးခေါင်းထဲတွင် ကြိုတင် ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမွန်သော်လည်း အခြားသူများအား ပြောပြမထားပါက သင်မျှော်လင့်ချက်အတိုင်းဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ သင့်အနေနှင့် စဉ်းစားတွေးတော ကြစည်သမျှကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားရန်နှင့် သဘာဝကျကျ စဉ်းစားထားရန် လိုသည်။ သင့်အနေနှင့် တိကျခိုင်မာစွာ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဖို့ရန် လည်းလိုအပ်သည်။ သင်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ အခြေအနေမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံလာတိုင်း သင့်ကိုယ်သင်အားကိုးစိတ်ချမှုမရှိခဲ့သော် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အားပေးထောက်ပံ့မှုကို ဖိတ်ဆွဲကောင်း သို့မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းကို သင်အားကိုးနိုင်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုမှာ သင်၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားနှင့် တိုက်ကာယ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဆန်းစစ်ပြီးနောက် မွေးဖွားရန်တိကျသော ရွေးချယ်မှု ပြုပြီးလျှင် သင်နှစ်သက်သော နည်းလမ်းအတိုင်း မွေးဖွားရန်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုသောအခါလွယ်ကူစေရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်ရည်ရွယ်ချက်များထဲမှ တစ်ခုမှာ သင်၏ ဆရာဝန်များ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများနှင့်ဆွေးနွေးပြောဆိုတိုင်း ခိုင်လုံ

ယုံကြည်စွာ ပြောဆိုရန်နှင့် သင့်ကိုယ်သင်အားငယ်စိတ်မရှိဘဲ ပြောဆိုနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် သင့်တွင်တာဝန်များစွာရှိပြီး သင်၏အတွေးအခေါ်လွဲချော်သွားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ကိုခွင့်မပြုနိုင်ပေ။

သင်၏လိုလားချက်များနှင့် စဉ်းစားချက်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် သင်သည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည်မေးမြန်းရမည်။ မည်သည့်မွေးဖွားပုံမွေးဖွားနည်းကို သင့်အတွက်စံတင်လောက်သည်ဟု ယူဆသနည်း။ သင့်အနေနှင့် မီးဖွားစဉ်နာသော သားဖွားခြင်း ဝေဒနာကို ခံနိုင်ရည်ရှိမရှိ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

သင်ဘယ်မှာကလေး မွေးမည်နည်း

သင်ရွေးချယ်ရန်အတွက်အရေးကြီးသော အဓိကအချက်နှစ်ချက်မှာ သင့်အနေနှင့် သိပ္ပံနည်းကျကျဆေးပညာနှင့် စောင့်ကြပ်ပြုစုမွေးဖွားခြင်းနှင့် သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားလာခြင်းတို့အနက် မည်သည့်နည်းကို နှစ်သက်သနည်း။ သင့်ကလေးကို အိမ်တွင်မွေးစေချင်သလား၊ ဆေးရုံတွင်မွေးစေချင်သလားဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားခြင်းသည်သာ နည်းစနစ် အဆင့်အတန်းမြင့်သော မွေးဖွားခြင်းဖြစ်ပြီး အကယ်၍ အရေးပေါ်ဖြစ်လာခဲ့သော် ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်းသာ မိခင်ရောကလေးကိုပါ ကောင်းမွန်စွာပြုစုရန် အာမခံချက်ရှိသော နေရာဖြစ်သည်ဟု ဆေးရုံကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ထောက်ခံပြောဆိုသောသူများရှိသည်။ အခြားအစွန်းတစ်ဖက်တွင်မူ သဘာဝနည်းနှင့် မွေးသောစနစ်ကို ထောက်ခံပြောဆို သောလူများကလည်း သူတို့၏ နည်းကဿာ ကောင်းသည်ဟု အတင်းအကျပ် ထောက်ခံပြောဆိုကြသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများက ဆေးရုံတွင်သာ သူတို့လိုအပ်သော လုံခြုံစိတ်ချမှုကို ရရှိနိုင်မည်ဟု ယူဆထားကြသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများမှာမူ ကလေးကို မွေးဖွားနေစဉ် သူတို့၏ အိမ်များတွင် မီးလင်းဖိုဝန်းရံပြီး နွေးထွေးစွာ မွေးဖွားလိုသောဆန္ဒများ ရှိ ကြသည်။

အိမ်တွင် မွေးခြင်း

သမားရိုးကျ ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားရပြီး သာမန်မွေးဖွားမည့် အမျိုးသမီးများအတွက် အိမ်တွင် မီးဖွားခြင်းသည် စံထားနိုင်သလောက်နီးနီးကောင်းမွန်သော နည်းဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်ချိန်တစ်ခါတွင် ဆေးပညာအမြင်အရ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားခြင်းသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ရာနှုန်းပြည့်ဦးစားပေး ထောက်ခံခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် လေ့လာချက်များအရ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏အိမ်တွင် မွေးခြင်းကို ပို၍ ပျော်ရွှင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကျန်းမာသော မိခင်တစ်ဦးနှင့်

သူမ၏ ကလေးငယ်အတွက် အိမ်တွင်မွေးဖွားခြင်းသည် ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားသကဲ့သို့ပင် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အထောက်အထားများနှင့်သက်သေပြကြသည်။

အချိတ်အဆက်ပြုထားသော စီမံချက်

သင်ပြသနေသော ဆရာဝန်နှင့် ရပ်ကွက်ဝမ်းဆွဲသူနာပြုတို့ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းပြီး သင့်ကိုယ်ဝန်ကိုပြုစုဆောင်ရွက်ကြမည်။ သင်မွေးဖွားချိန်စေ့၍ ဗိုက်နာလာသောအခါ သင်၏ဝမ်းဆွဲသူနာပြု သို့မဟုတ် ထိုအချိန်တွင် တာဝန်ကျသော ဆရာမများက သင့်ကိုဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပြီး မွေးဖွားပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍အားလုံးအစဉ်ပြေချောမွေ့ပါက မွေးဖွားပြီး ၆နာရီ မှ ၄နာရီအတွင်း သင်နှင့်ဝမ်းဆွဲ ဆရာမတို့ သင်၏အိမ်သို့ ပြန်နိုင်သည့်စီမံချက်ဖြစ်သည်။

ပြင်ပမွေးခန်းငယ်များတွင်မွေးဖွားခြင်း

ဤကဲ့သို့ မွေးခန်းငယ်များသည် အချို့နေရာဌာနများတွင် ရှိတတ်သည်။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် သင်၏ဝမ်းဆွဲဆရာမတို့က သင်၏ကိုယ်ဝန်ကို မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်များတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးကြလိမ့်မည်။ သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင်၏ဝမ်းဆွဲဆရာမက သင့်ကိုဆေးရုံကြီးကဲ့သို့ ပျားပန်းခတ်ရွပ်ထွေးလှသော အလောတကြီး အခြေအနေမျိုးလောက် မရွပ်ထွေးသည့် ထိုပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင့်ကို မွေးဖွားပေးကြလိမ့်မည်။

သားဖွားခန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးရုံအသေးလေးများ

ဤနေရာများသည် သားဖွားဆောင်များပါရှိသည့် အထွေထွေဆေးရုံကြီးများ လက်အောက်ခံအဆွယ်အပွားများသာဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား အခြေခံစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းကို ဝမ်းဆွဲဆရာမများက ကြည့်ရှုပြုစုပေးရန် ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်းကို ဆေးရုံရှိ ဆေးခန်းနှင့် ဆရာဝန်မှ ဝေမျှတာဝန်ယူပေးရသည်။ မွေးဖွားခြင်းကိုမူ ထိုသားဖွားခန်းများတွင် မွေးဖွားရမည်။

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ သားဖွားဆောင်

ဤနည်းသည် သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများကို အခြေခံ၍အထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံကြီးတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ ဗိုက်နာနေစဉ်နှင့် မွေးဖွားချိန်

များတွင် အခက်အခဲ ရင်ဆိုင်တွေ့ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိသော အမျိုးသမီးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် ဆေးရုံတွင်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းသို့ မှန်မှန်လာရမည်။ ဆရာဝန်အများနှင့် ဆရာမ များ၏ စမ်းသပ်ခြင်းကိုခံရပြီး ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် ဆက်စပ်နေမည်။ သင်သည် ဤနည်းဤပုံစံမျိုးတွင် နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်မီ ဆေးပညာနည်းအရသော်လည်းကောင်း၊ သားဖွားခြင်းဆိုင်ရာ ကုသခြင်းနှင့် အချိန်မီပြုစုသင့်သော နည်းစနစ်အတိုင်းပြုစုခြင်းများကို သင်ခံစားဖို့ရန် အလားအလာရှိသည်။

သားဖွားခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအချက်များစုဆောင်းခြင်း

အခြားသန္ဓေသားလွယ်ထားသော တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ပင် မည်သည့်နေရာတွင် မည်ကဲ့သို့ သားဖွားရန် သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အချိန်ယူပြီး ကြိုတင်ရှာဖွေထားရမည်။ သင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာများအနက် ပထမဦးဆုံး သင့်ဆရာ ဝန်နှင့် သင်ပြောဆိုရမည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့် သင်နေထိုင်သော ရပ်ကွက်တွင် သင်မွေး ဖွားသောအခါ ရရှိနိုင်မည့် အကူအညီအထောက်အပံ့ နေရာဌာနများနှင့် ပတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ သင်ဆက်သွယ်ထားရမည့် လူတန်းစားအမျိုးမျိုးမှ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ သင်သိသင့် သိထိုက်သည့် အကြောင်းအရာများကို သင့်အားကူညီ ပြောပြထားလိမ့်မည်။ သင်၏ဆရာဝန်ကလည်း သင့်အတွက် သူ့အနေနှင့် ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းကို ပြောပြလိမ့်မည်။ သင့်အနေနှင့် အလွယ်တကူမွေးဖွားနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခက်အခဲအနည်းငယ်ရှိကောင်းရှိနိုင်ခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တွက်ချက် မှန်းဆနိုင်မည်။ သင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်အတွက် ဤအကြောင်းအရာများ အားလုံးသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ရပ်ကွက် ဝမ်းဆွဲဆရာမနှင့် ဆက်သွယ်ထားရမည်။ ယခုအခါ အမျိုးသမီးများသည် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဝမ်းဆွဲဆရာမများနှင့် မွေးဖွားရန် ရွေးချယ်လာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆရာဝန်များနှင့် အတူတကွ မွေးဖွားပေးရန် အမြဲတမ်းအကြံပြုလျက်ရှိနေစဉ်တွင်ပင် အချို့ဝမ်းဆွဲဆရာမများက ဆရာဝန်များ ပါရှိရန်မလိုအပ်ဟု ပြောဆိုယူဆကြသည်။ သင်၏ ဝမ်းဆွဲဆရာမထံမှ သင်ဆက်သွယ်စာရေးထားရမည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ လိပ်စာများကို ရရှိသည်။

အိမ်တွင်မွေးဖွားခြင်း

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်ဝန်သည် မည်သည့်ပြဿနာမှ မရှိသော သာမန်ရိုးရိုးကိုယ်ဝန်ဖြစ်ပြီး သင်၏မွေးဖွားခြင်းသည်လည်း အခက်အခဲမရှိဘဲ လွယ်လွယ်ကူကူ

မွေးဖွားနိုင်မည်ဆိုပါက သင်၏ကလေးကို အိမ်တွင်မွေးဖွားခြင်းအားဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးရှိမည်။ ပထမရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးများထဲမှ တစ်ချက်မှာ သင်မွေးဖွားရန် ငိုက်နာနေပြီးမှ အိမ်မှ ဆေးရုံသို့သွားစဉ် ခံစားရမည့် ပင်ပန်းခြင်း၊ ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိပြီး တစ်ခန်းဝင် တစ်ခန်းထွက် ရွှေ့ပြောင်းရခြင်းတို့မှ သက်သာမည်။ မလိုအပ်ဘဲ ဆေးဝါးများထိုးခြင်း၊ သောက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပြီး သင်ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် တစ်လျှောက်လုံးနှင့် မွေးဖွားချိန်ရောက်သည်အထိ ဝမ်းဆွဲဆရာမတစ်ယောက်တည်း၏ စောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်းကို ခံစားရမည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အစပြုရန်အတွက် အိမ်တွင်မွေးဖွားခြင်းနှင့် အိမ်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အစပြုနိုင်သည်။ အခြားအရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်မှာ သင်ကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွက် သင့်တွင် ပို၍တာဝန်ရှိသည်။ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြမှာ သင်ကိုယ်တိုင်သာဖြစ်၍ အခြားသူများမှာ သင့်အားအထောက်အကူပြုသူများဖြစ်သည်။

လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ခြင်း

တန်ဖိုးအရှိဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးမှာ သင်စိတ်တိုင်းကျ သင်လှုပ်ရှားသွားလာလိုသလောက် လှုပ်ရှား၍ရသည်။ အမျိုးသမီးအများစုမှာ ဤကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသွားလာနေခြင်းကိုပို၍ သက်သောင့်သက်သာရှိသည်ဟု ခံစားရပြီး ဤကဲ့သို့ လှုပ်ရှားနေခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကို ညှစ်အားပိုကောင်းစေသည့်အပြင် သန္ဓေသားထံသို့ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို အများဆုံးပို့ပေးနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိခင်လွဲနေပါက ကလေးထံသို့ ပေးပို့နေသည့် အောက်စီဂျင်ဓာတ်လည်း လျော့နည်းသွားသည်။

မိသားစုများ အတူတကွရှိနေခြင်း

အိမ်တွင်သင်ရှိနေခြင်းဖြင့် မိသားစုတကွဲတပြားစီနေရခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်းနေခြင်းကို သင်မခံစားရတော့ပေ။ အထူးခြားဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးမှာ သင်ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ပထမဆုံးမိနစ်များ၊ နာရီများတွင် သင်နှင့် သင့်သားသမီးများ အတူတကွ ရှိနေနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင်သင်၏ ခင်ပွန်းအတွက်လည်း အလားတူပင် အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖခင်နှင့် မွေးလာသည့် ကလေးငယ်အကြား စိတ်၏ ခံစားချက် စိတ်အဟုန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာချင်း ပူးကပ်ကာ သံယောဇဉ် ငြိတွယ်ခြင်းတို့သည် ဤအချိန်တွင် အစပြုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



အိမ်တွင်မွေးဖွားခြင်းသည် သင်၏အခြားကလေးငယ်များအား ကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် ဘဝ၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာမန်အစိတ်အပိုင်း အလုပ်တစ်ခုအဖြစ်နှင့် မြင်တွေ့စေပြီး ညီလေး၊ ညီမလေးကို မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း တွေ့နိုင်သည်။

ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိခြင်း

သင်သည် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် သက်သောင့်သက်သာနှင့် စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်နေသော ခံစားချက်မျိုးရှိရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်သည် သင်ကျင်လည် ရင်းနှီးနေသော ဝန်းကျင်နေရာတွင်သာ ရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် သင့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်လျက်ရှိသော အခြားအိမ်သူ၊ အိမ်သားများလည်း ဤအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် သားအိမ်ကို အမှန်တကယ် ညှစ်အားကောင်းစေသည်။ အကယ်၍ သင်ပျော်ရွှင်နေပါက မွေးဖွားခြင်းသည်လည်း အဆင်ပြေချောမွေ့ပေမည်။ ဆေးရုံပေါ်တွင် သင့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်လျက်ရှိသော ဆေးရုံဝန်ထမ်းများနှင့် သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အခြားမိခင်

နှင့်ကလေးများထံမှ ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများ ကူးစက်ခြင်းမှလည်း ရှောင်ဖယ်နိုင်သည်။ အိမ်တွင် မွေးဖွားခြင်းဖြင့် ဆေးရုံပေါ်မှ သင်မနှစ်သက်မလိုလားသော ဆူပူဟိန်းဟောက်ခြင်းကို အလိုအလျောက် ရှောင်ရှားပြီးသားဖြစ်သည်။ သူတို့နောက်ကွယ်တွင် မွေးဖွားခြင်းသည် ဆုလာဘ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း

ပထမဦးဆုံးအဆင့်အနေနှင့် သင်သည်အိမ်တွင်ပင် မွေးဖွားမည်ဆိုပါက သင့်ကိုယ်ဝန်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမည့် အလေ့အထရရှိနိုင်၊ မရရှိနိုင်ကို သင့်ဆရာဝန်ထံတွင် မေးမြန်းတိုင်ပင်ထားရမည်။ ထို့ကြောင့်သင့်ကိုယ်ဝန်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးမည့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို သင်ရှာဖွေထားရမည်။ သင့်တွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီးလျှင်ပြီးချင်း သင်ရှာဖွေထားရမည်။ အကယ်၍ သင်နေထိုင်သည့် နေရာဝန်းကျင်တွင် အိမ်တွင်မွေးဖွားပေးသည့် ဆရာဝန်မရှိပါက သင်နေထိုင်သည့် မြို့နယ်တွင်ရှိသော မြို့နယ်သူနာပြုအရာရှိထံသို့ သို့မဟုတ် အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဖုံးဆက်ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စာရေးဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ထားရမည်။ ထို့နောက် အိမ်တွင် မွေးပေးသော သားဖွားအထူးကု ဆရာဝန်များ၏ အမည်စာရင်းများကို မေးမြန်းထားပြီး ထိုဆရာဝန်များကို ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးသူနာပြုအရာရှိနှင့် ဆက်သွယ်ထားပါရန် အကြောင်းကြားအသိပေးထားရမည်။ သူနာပြုအရာရှိအား သင်သည် သင့်ကလေးအား အိမ်တွင် မွေးဖွားဖို့ ရန် ခိုင်မာစွာ ဆုံးဖြတ်ထားကြောင်းကို မမေ့မလျော့ ပြောပြထားရန်လိုသည်။ ဤကဲ့သို့ မွေးဖွားကြည့်ရှုပေးမည့်သူများနှင့် သင်အဆက်အသွယ်ပြု၍မရဘဲ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါက သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲ ပြဿနာနှင့် သင့်ဆန္ဒအရ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကူညီပါရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကောင်စီသို့ စာရေး၍ ရှင်းပြအကြောင်းကြားရမည်။ မိတ္တူများကို သူနာပြုအရာရှိများနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဆရာဝန်များ အဖွဲ့သို့ ပေးပို့ထားရမည်။ လိပ်စာများကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရယူနိုင်သည်။

ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်း

အခြားအမျိုးသမီးအချို့အတွက်မူ သူတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ သော်လည်းကောင်း၊ သားဖွားပညာရှုထောင့်အရလည်းကောင်း၊ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ထားကြရသည်။ လိုအပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ သင်ကိုယ်တိုင်

ဆန္ဒရှိ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားမည်ဆိုပါက မည်သည့်ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် မချရသေးမီတွင် သင်မေးမြန်းသင့်သည့် မေးခွန်းများနှင့် သင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနားလည်ရမည့် အကြောင်းများရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

၁။ ကျွန်မ၏ခင်ပွန်းသည် ကလေးမွေးပြီးသည်အထိ ကျွန်မနှင့် အချိန်ပြည့် အတူရှိနေခွင့်ပြုမည်လား။ အကယ်၍ သူမအားလပ်ပါက မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး နေခွင့် ပြုမည်လား။

၂။ အကယ်၍ ကျွန်မခွဲစိတ်မွေးဖွားရန် လိုအပ်ပါက ကျွန်မ၏ခင်ပွန်း၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေကို အတူနေခွင့်ပြုမည်လား။

၃။ အကယ်၍အားလုံးကောင်းမွန်နေပါက ကျွန်မအားဗိုက်နာနေစဉ် လမ်းလျှောက်နေခွင့်ပြုမည်လား။

၄။ မည်သည့်အနေအထားမျိုးနှင့် ကလေးမွေးရမည်ကိုကျွန်မရွေးချယ် ခွင့် ရှိပါမည်လား။

၅။ ကျွန်မ၏ ဆီးခုံရှိအမွေးများကို ရိတ်ပစ်ဖို့ရန် လိုအပ်ပါသလား။

၆။ ကျွန်မကိုဝမ်းချူခြင်း ပြုမည်လား သို့မဟုတ် ကျွန်မအား ဝမ်းချူတောင့် ထည့်၍ ဝမ်းချူမည်လား။

၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်းအား ရေမြွှာဖောက်ခြင်းကို ပုံမှန် အမြဲ ပြုလုပ်လေ့ရှိသလား။

၈။ ဤဆေးရုံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ရာနှုန်းမည်မျှကို သဘာဝ အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ဗိုက်နာအောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ မွေးဖွားစေပါသလဲ။

၉။ အမျိုးသမီးမည်မျှကို သန္ဓေသားအခြေအနေကို စဉ်ဆက်မပြတ် မှတ်တမ်းတင်သည့် လျှပ်စစ်ကိရိယာ တပ်ဆင်ထားနိုင်သနည်း။

၁၀။ အမျိုးသမီးရာနှုန်းမည်မျှကို ဤဆေးရုံတွင် မွေးလမ်းကြောင်းကို ချဲ့ပြီး မွေးသနည်း။

၁၁။ အမျိုးသမီးရာနှုန်းမည်မျှကို ဤဆေးရုံတွင် ညှပ်ဆွဲပြီးမွေးသနည်း။

၁၂။ ဤဆေးရုံတွင် ကလေးမွေးဖို့ ဗိုက်နာခြင်းကို မိမိအစီအစဉ်အရ မည်သည့်ဆေးမှ မသုံးစွဲခြင်းကို လက်ခံသလား။

၁၃။ အကယ်၍ ဗိုက်ခွဲမွေးဖို့ရန် စီစဉ်ပါက အမျိုးသမီးရာနှုန်း မည်မျှသည် ခါးထုံဆေးဖြင့် ခွဲစိတ်၍ မည်သည့်ရာနှုန်းသည် မေ့ဆေးဖြင့် ခွဲစိတ်သနည်း။

၁၄။ အကယ်၍အားလုံးအဆင်ပြေပါက မွေးလာသောကလေးငယ်ကို ကျွန်မ ပွေ့ထားလိုသလောက် ကြာမြင့်စွာ ပွေ့ထားနိုင်သလား။

၁၅။ အကယ်၍ ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားပြီးပါက ကျွန်မ (သို့မဟုတ်) ကျွန်မနှင့် ကလေး အဖေတို့ ကလေးကို ချီပွေ့ထားခွင့်ပြုပါမည်လား။

၁၆။ ကျွန်မ၏ကလေးငယ်ကို ကျွန်မနှင့် ၂၄ နာရီလုံးလုံး အတူရှိနေ စေမည်လား။

၁၇။ ကလေးနို့ဆာ၍ ငိုတိုင်း ကျွန်မနို့တိုက်ခွင့်ရှိမည်လား၊ ညဘက်များတွင်ပါ နို့တိုက်ခွင့် ရှိပါမည်လား။

၁၈။ ဧည့်သည်များကို အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ လွတ်လပ်စွာ လူနာကြည့်ခွင့် ပြုမည်လား။

၁၉။ ကျွန်မရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်းများကို ကျွန်မခင်ပွန်းက ဝိုင်းဝန်း ကူညီခွင့်ပြုမည်လား။

၂၀။ ၁၂ နာရီအတွင်း သို့မဟုတ် ၂၄ နာရီအတွင်း ဆေးရုံမှဆင်းနိုင်ရန် အစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။

အဘယ်ကြောင့် ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရသနည်း

ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရန်အတွက် လုံလောက်သော ထောက်ခံသည့် အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။

၁။ အကယ်၍ သင့်တွင် နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးအား အလွန်နည်းသော ရောဂါ၊ လွန်စွာဝခြင်းနှင့် ဝက်ဗူးပြန်ရောဂါစသည့် သင့်ဆေး မှတ်တမ်းတွင် အထက်ပါ ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေပါက -

၂။ သင်၏ လွန်ပြီးသော မွေးဖွားသည့်ဆေးမှတ်တမ်းအရ ကလေးအသေ မွေးခြင်း၊ ဆုံပိုင်းမွေးခြင်း၊ ကလေးကန့်လန့် သို့မဟုတ် တစောင်း ဖြစ်နေခြင်း၊ လမစေ့မွေးခြင်း (ကိုယ်ဝန် ၃၇ ပတ် မတိုင်မီမွေးခြင်း) အချင်းအားနည်းခြင်း (အချင်းသည် သန္ဓေသားငယ်အား အာဟာရလုံလောက်စွာ ပေးပို့မကျွေးမွေးနိုင်ခြင်း) ခက်ခဲစွာနှင့် ညှပ်ဆွဲမွေးဖွားရခြင်း၊ အချင်းကပ်ခြင်း စသည့်မှတ်တမ်းများ ပါရှိနေပါက -

၃။ အကယ်၍ အောက်ပါသားဖွား ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ သင်၏ ယခုလက်ရှိ ကိုယ်ဝန်များတွင် ဖြစ်ပေါ်နေပါက -

အကယ်၍ သန္ဓေသားသည် သင်၏အရိုးကွင်းကိုဖြတ်ပြီး မွေးဖွားရန်အတွက် အနွယ်ကြီးလွန်းနေခြင်း၊ အမှန်တကယ်ရက်လွန်နေခြင်း၊ သင်ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်နေခြင်း၊ သင့်ကိုယ်ဝန်သည် အမြွှာဖြစ်နေခြင်း၊ သင့်ကိုယ်ဝန်လရင့်စဉ် သင့်မွေးလမ်း

ကြောင်းမှ သွေးဆင်းခဲ့ဖူးခြင်း (အချင်းရွှေရောက်နေခြင်း)၊ ရှေ့မြှောရေများ၊ များလွန်းခြင်း၊ အကယ်၍သင်သည် မျောက်သွေးအုပ်စု Rh(-) မရှိသူဖြစ်ပြီး သင့်သွေးကို စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သင့်သွေးထဲတွင် antibodies ဟုခေါ်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်းများ၊ များလွန်းပြီး သန္ဓေသားငယ်အား အန္တရာယ်ပြုရန် အလားအလာရှိခြင်း၊ သင့်တွင် ပြီးခဲ့သော ကိုယ်ဝန်ကို ခွဲစိတ်မွေးဖွားခဲ့ခြင်းကြောင့် သင့်သားအိမ်တွင် ဒဏ်ရာရှိနေခြင်းနှင့် သင်၏အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်မှ ပထမသားဦးကို မွေးဖွားရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံတွင် မည်မျှကြာကြာနေရမည်နည်း

ဆေးရုံတွင် သင်နေသည့်အချိန်သည် ၆ နာရီခန့်မျှလောက်သာ ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။ သင့်တော်သောစံချိန်မှာ ၄၈ နာရီခန့်ဖြစ်ပြီး သင့်သားဦးမွေးဖွားခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ၈ ရက်မှ ၁၀ ရက်ထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ဆေးရုံတွင် ဆက်လက်နေရန် အတွက် သင့်တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိနေသည့်ကြားမှ ဆေးရုံမှဆင်းဖို့ရန်အတွက် သင်သာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိပြီး သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း သင့်တွင်သာ တာဝန်ရှိလေသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် လုံလောက်သည့် အကူအညီအထောက်အပံ့ရှိပြီး သင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးလုံး ကျန်းမာနေပါက သင်အိမ်သို့ မပြန်ရန်အတွက် မည်သည့်အကြောင်းပြချက်မှ မရှိပေ။

မွေးဖွားစဉ်အကူအညီပေးမည့်သူကို ရွေးချယ်ထားခြင်း

အကယ်၍သင်၏ ခင်ပွန်းအား သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို မွေးဖွားနေချိန်တွင် တတ်နိုင်သမျှ နီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေစေလိုပါက သူသည်မွေးဖွားစဉ် အကူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရန် သဘာဝတရားအရ ရွေးချယ်ခံရပြီးဖြစ်သည်။ သူသည် လူနာကို မေတ္တာအရှိဆုံးနှင့် အကူအညီပေးနိုင်ဆုံးသော ဝမ်းဆွဲတစ်ယောက်ဖြစ်မည်။ သူ၏ အစဦးကတည်းမှစ၍ ပါဝင်ခြင်းသည် သင်မွေးဖွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် ထိရောက်စွာပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ သင်တက်ရောက်ရမည့် သင်တန်းများတွင် သူပါအတူတက်ရောက်နိုင်ပြီး၊ ကြွက်သားများလျော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အတူတကွ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဗိုက်နာနေချိန်နှင့် မွေးဖွားနေချိန်တွင် သင့်ခင်ပွန်းသည် သင့်ကိုဂရုအစိုက်ဆုံနှင့် အာရုံစိုက်မှုအများဆုံးပေးမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှာမူ သင်တို့နှစ်ယောက်ကို ကူညီထောက်ပံ့ရန် ရှိနေကြမည်။

ဝမ်းဆွဲဆရာမ

ဝမ်းဆွဲဆရာမများ ကြီးကြပ်သော ကိုယ်ဝန်တစ်လျှောက်လုံးနှင့် မွေးဖွားချိန်ထိ ကြည့်ရှုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို အမျိုးသမီးအများစုက အာမခံချက် နိုင်မာသည်ဟု ယူဆပြီး နှစ်သက်ကြခြင်းကြောင့် ဆေးရုံများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှစ၍ ဆက်လက် ပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းမဖြစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းသို့သွားတိုင်း သင်သည်တွေ့နေကျ ဝမ်းဆွဲဆရာမတစ်ဦး တည်းကိုသာ သတ်သတ်မှတ်မှတ်တွေ့ရပြီး သင်မွေးချိန်တွင်လည်း ဤဝမ်းဆွဲဆရာမကသာ သင့်ကို မွေးဖွားပေးမည့်သူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေလိမ့်မည်။

သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

အမျိုးသမီးများသည် အကယ်၍ သူတို့မွေးဖွားနေချိန်တွင် သားဖွားဆရာဝန် တစ်ဦးဦး သူတို့နားမှာ မရှိခဲ့လျှင် လှည့်စားခြင်းခံရသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး စိုးရိမ်ပူပန်တတ် ကြသည်။ သူတို့မွေးဖွားချိန်တွင် မည်သည့်အခက်အခဲမှ မရှိနိုင်ကြောင်း သိလျက်နှင့် ပင် အထူးကုဆရာဝန်၏ လက်ထဲတွင်ဆိုလျှင် သူတို့ပို၍ ပျော်ရွှင်အားရကြသည်။ ဆေးရုံများတွင် ကလေးမွေးခြင်းကို သူတို့စိတ်တိုင်းကျ အခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးထားရသော အမျိုးသမီးတစ်စုလည်း ရှိသေးသည်။ သားဖွားအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများသည် ခက်ခက်ခဲခဲမွေးရသော အခါများနှင့် အရေးပေါ်များတွင်သာ ပါဝင်မွေးဖွားပေးလေ့ရှိသည်။ သင်၏ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်းကိုလည်း ဗုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေး အာမခံဌာနများတွင်သာ ရရှိနိုင်မည်။ သားဖွားအထူးကု များသည် အလုပ်အလွန်များသော သူများဖြစ်ကြသည့်တိုင် သင်မွေးဖွားနေချိန်တွင် သင့်ကို မွေးဖွားပေးရန် မအားမလပ်ဖြစ်နေတတ်သည်။ သင့်ကိုယ်ဝန်ပြုစု စောင့် ရှောက်သည့် ဆေးခန်းများတွင်လည်း အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးတည်းကိုသာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် တွေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ သင်သည် ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်း များသို့ သွားနိုင်ပါက သင့်ကိုယ်ဝန်ကို အပ်ရန် အထူးကုဆရာဝန်များ၏ အမည် စာရင်းကို တောင်းယူပြီး နှစ်သက်ရာတစ်ဦးဦးကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။



(ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သင်ရောသင်ခင်ပွန်းတို့ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အံ့ဩဖွယ်ရာ ထူးခြားသော တစ်စုံတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိသကဲ့သို့ ခံစားရသည်)

သဘာဝအတိုင်းမွေးခြင်း

အမျိုးသမီးများ အနေနှင့် မွေးဖွားခြင်းဟူသော တာဝန်တစ်ရပ်ကို မည်သည့်အကူအညီမပါဘဲ သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားနိုင်ခြင်းသည် အံ့ဩစရာ အကြောင်းတစ်ခုမဟုတ်ပေ။ မည်သို့မျှ စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလို၊ ဆရာဝန် ဆရာမများ၏ အကူအညီဖြစ်သော ညှပ်ဆွဲ-လေစုပ်- ခွဲစိတ် မွေးဖွားခြင်းလည်းမပါဘဲ တည်ငြိမ်အေးဆေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နားလည်ခံယူပုံချင်းအမျိုးမျိုး အစားစားရှိကြသော အမျိုးသမီးများသည်။ သူတို့၏ ရင်သွေးများကို သဘာဝအတိုင်း အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားပေးလိုသောနောက်ခံအကြောင်းရင်း အမျိုးမျိုးရှိကြလေသည်။ တစ်ဦးချင်း ပင်ကိုစရိုက်များနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်မည့် မွေးဖွားနည်းများကို ရွေးချယ်ပေးရန်နည်း အမျိုးမျိုးရှိလေသည်။ ဆေးရုံများတွင် ဤသာမန်ရိုးရိုးမွေးဖွားခြင်း၏ ကောင်းမွန်သည့် အချက်များပေါ်တွင် မူတည်၍ ဤနည်းဖြင့် မွေးဖွားခြင်းကို အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆသတ်မှတ်ပြီး ဆေးရုံ၏ ကိုယ်ပိုင်မွေးနည်းအဖြစ် လက်ခံကျင့်သုံးနေကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ မွေးနည်းအမျိုးမျိုးတွင် နည်းတစ်ခုစီ၌ မူရင်းဖြစ်သော ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော အခြေခံနည်းရှိလေသည်။ သဘာဝအတိုင်း မွေးသည့်နည်းသည် အမှန်တကယ်တွင်ပုံစံတစ်မျိုးမကရှိပါ။ မည်သည့်နည်းကို

မဆို သင်ရွေးချယ်သည်ဖြစ်စေသင်၏ စိတ်ဓာတ် ရေးရာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုပြုရန်လိုအပ်သည်။ ပြင်ဆင်ခြင်းကို သင်၏အိမ်တွင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန် ဆောင်များသင်တန်းများတွင် သင်၏မိသားစုနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သင်၏ ခင်ပွန်း နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူတိုင်းအတွက် အသင့် တော်ဆုံးဖြစ်မည့် တိတိကျကျ လိုက်နာပြုလုပ်ရမည့် နည်းလမ်းဟူ၍ တစ်နည်းတည်း မရှိသကဲ့သို့ မည့်သည့်နည်းကိုမဆို သင်ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ သင့်အိမ် အရှိဆုံးကိုသာ ရွေးချယ်ပြုလုပ်ရမည်။

Grantly Dick-Read ၏ အဘော်

၁၉၄၀ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရေးသည့် Childbirth without fear စာအုပ်တွင် စာရေးသူမှ သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားရာတွင် လိုက်နာရမည့် အခြေခံအချက်များကို လူထု၏အာရုံအတွင်းသို့ ဆွဲသွင်းပေးထားသည်။ သူ၏ ယူဆချက်မှာ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန် ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာများကို တိကျသေချာစွာ နားလည်အောင် ရှင်းလင်းပညာ ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားပေးနိုင်ဖွယ် ရှိသည်ဟု ရေးသားထားသည်။ Grantly Dick-Read ၏ နည်းသည် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွင်ဖြေရှင်းရမည်ဟု သင်ကြား ပေးသော်လည်း မွေးဖွားခြင်း နှင့်ဆိုင်သော ဗဟုသုတကို တတ်သိနားလည်ထားခြင်း မြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို သက်သာစေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကိုကာကွယ်ကာ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ဇိုက်နာသည့်ဝေဒနာကို ထိန်းချုပ် ထားနိုင်ကြောင်း ပိုမိုအသားပေး၍ ရေးသားထား လေသည်။ သင်ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင် ရန်အတွက် အကြံပြုချက် သင်ခန်းစာများဖြင့် သင့်ကို အကူအညီပေးထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် အသက်ရှူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသက်အောင့်နည်းနှင့် ကြွက်သားများ အကြောလျှော့နည်းနှင့် သာမန်မွေးဖွား ခဲ့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ကြိုတင်အသိပေးထားပြီး သင်ရင်ဆိုင်ခံစားရပါက သင့်ကိုယ် ပြန်ကူညီနိုင်ရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အချက်များ မိဝင်သည်။ ဤနည်းတွင် သင့်အား ညွှန်ကြားအကြံပြုပေးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမရှိရန် အာမခံပြောကြားပေးခြင်းနှင့် ကြင်နာခြင်း စသည့်အကူအညီများကို ရှာဖွေဆက်သွယ် ထတ်ရန် သင်ကြားပေးထားသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မိဘဘဝနှင့် အမှန်တကယ် ရိုးရိုး ခန္ဓာဖွဲ့ရန်တို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ပြည့်စုံ နှုတ်ထည့်သွင်းထားသည်။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ပြင်ဆင်မှု

ဤအချက်တွင် မွေးဖွားဖို့ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူနည်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤနည်းများသည် ရုရှားပြည်မှ စတင်တီထွင်ထားခြင်း ဖြစ်ပြီး အနောက်တိုင်းသို့ Dr. Fernand Lamaze မှ ယူဆောင်လာသည်။ ဤနည်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူကြိုက်အများဆုံးနည်းဖြစ်ပြီး အင်္ဂလန်ပြည်ရှိ National Childbirth အဖွဲ့၏ သင်ကြားပို့ချချက် အခြေခံပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသမီးများအား မွေးဖွားချိန်တွင် သူမကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူမွေးဖွားရန်နှင့် သူမ၏ ခင်ပွန်း၊ အဖော်များ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အကြံပေးများနှင့်အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ရန် တိုက်တွန်းထားသည်။ ၎င်းသည် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းကို အရေးကြီးကြောင်း တန်ဖိုးထားဖော်ပြထားသည်။ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တစ်လျှောက်လုံး အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သူမ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး မွေးချိန်ရောက်လာသောအခါ သူမခံစားရမည်ဖြစ်သော သားအိမ်ကျိုးသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်ရမည့် သူမ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားရမည်။ ခင်ပွန်းသည်မှာ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူကဲ့သို့ ပြုမူရမည်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေရန် အားပေးရမည်။ သူသည် ဇနီးသည်ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် တက်ရောက်ရမည့် သင်တန်းများကို လိုက်တက်သင့်ပြီး သူမအိမ်တွင် ပြန်၍လေ့ကျင့်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကူညီ၍ လေ့ကျင့်ရမည်။ သူမ၏ ဗိုက်နာချိန်များနှင့် မွေးဖွားချိန်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ခင်ပွန်းသည် အုပ်ချုပ်ကြီးကြပ် မြှောက်ပင့် ချောမောပြီး စိတ်သက်သောင့်သက်သာရှိရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

Leboyer ၏ ဒဿန

ဤဒဿနအတွေးအခေါ်သည် ရှေ့ကြိုတင်ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေခံကျသော အချက်များပေါ်တွင် မူတည်ပြီး မိခင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကလေးမွေးသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံး၏ တိုးတက်ခြင်းတို့ထက် သန္ဓေသား၏ အခြေအနေကို ပို၍စဉ်းစားတွေးခေါ်ပေးထားသည်။ Dr. Federick Leboyer ၏ Birth without Violence စာအုပ်ထဲတွင် မွေးကင်းစကလေးငယ်လေးသည် အရာခပ်သိမ်းကို ခံစားနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိသည်။ ၎င်းပြင်သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားဖွယ်ရာများကို ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ စိတ်မရှည်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းလည်းရှိသည်။ ကလေးငယ်၏ အရေပြား၊ စက္ခုအာရုံနှင့် သောတအာရုံတို့သည် အလွန်အလွန် ထက်မြက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းရင်းကြောင့်ပင် သန္ဓေသားငယ်ကို လှုံ့ဆော်နှိုးဆွနိုင်သည့် အရာမှန်သမျှနည်းနိုင်သမျှ

နည်းစေရန်အတွက် မှိန်သောမီးရောင်၊ တိုးညှင်းသောအသံ၊ နည်းနိုင်သမျှနည်းစွာ ကိုင်တွယ်တို့ထိခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏မူလအပူချိန်ရှိသော ရေမြှော့ရေထဲတွင် ကူးခတ်၍ နေစေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ယူဆသည်။ ထိုကြောင့်သန္ဓေသားငယ်၏ ကမ္ဘာလောကကြီးတွင်းသို့ ဝင်ရောက် လာသောအခါတွင်လည်း အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့ကို မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိသည့် အခြေအနေနှင့် ကွာခြားမှုနည်းနိုင်သမျှ နည်းစေသင့်သည်။

ဤသင်ကြားချက်သည် ကလေးငယ်မွေးဖွားချိန်တွင် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လျက် နှိုသော ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များနှင့် လုံးဝတူညီခြင်းမရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ မွေးဖွားလာသောအခါတွင် ထိတွေ့ခံစားရသော ပြင်ပလေ၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းအပူချိန်နှင့် ခြားနားခြင်းသည် ကလေးငယ်အား ပထမဦးဆုံးရှိုက်သွင်းလိုက်သည့်လေကို တစ်ကြိမ် ချွေသွင်းစေခြင်းဖြင့် အဆုတ်၏အဦးဆုံး အဓိကတာဝန်ကို စတင်စေသည်။ ၎င်းသည် ကလေးငယ်၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပြောင်းလဲစေသည့်အပြင် သန္ဓေသား၏ သွေးများကိုလည်း ရင့်ကျက်သော လူကြီးသွေးများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးလေသည်။

၎င်းပြင် ကလေးငယ်၏ သောတအာရုံသည် အလွန်ထက်မြက်သဖြင့် ကလေးငယ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အသံဗလံများကြောင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုခြင်းသည်လည်း အမှန်တရားမဟုတ်ပေ။ သားအိမ်အတွင်းရှိ သွေးကြောများတွင် သွေးလှည့်ပတ်လျက်ရှိသော အသံများသည် ဖုန်စုပ်စက်၏ မြည်သံနှင့် အလွန်ဆင်တူသည်။ မိခင်များသည် သန္ဓေသားငယ်များကို မွေးလမ်းကြောင်း အတွင်းသို့ ညှပ်ပိတ်မောင်းသွင်းခြင်းကြောင့် Leboyer ကမိခင်များအား သန္ဓေသားတို့၏ ရန်သူ သို့မဟုတ် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာသတ္တဝါကြီး ဖြစ်သည်ဟု ယူဆယုံကြည်ထားသည်။ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ညှဉ်းဆဲသူကဲ့သို့လည်း သဘောထားသည်။ အမျိုးသမီးအတော်တော်များများက မိခင်တစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍကို လျော့နည်းစေသည်သာမက သိမ်ငယ်စေခြင်းကြောင့် ဤအမြင်ကို ကန့်ကွက်ကြလေသည်။

Dr. Leboyer ကမွေးလာသောကလေးငယ်အား လူ၏အရေပြားမှလွဲ၍ တစ်ခါမှ မထိတွေ့ဖူးသောအရာဝတ္ထုများနှင့် တို့ထိခြင်းမပြုသင့် ဟုယုံကြည်ခဲ့သူသည်။ ကလေးငယ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးစံနမူနာဖြစ်သောနေရာမှာ မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် မျက်နှာကိုမှောက်ထားသည့်အနေအထားနှင့် တင်ထားပြီးမိခင်၏လက်ဖြင့်ပြန်၍ မွှေထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ထားခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ကိုယ်အပူချိန် ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အပူပေးစက်တပ်ဆင်ထားခြင်းထက် ပို၍ထိရောက်အကျိုးရှိကြောင်းကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီး သက်သေပြထားလေသည်။ ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်ရှိသော ခွဲသလိပ်များကို ခွဲစုပ်စက်နှင့်

စုပ်ပြီး ရှင်းခြင်းထက် မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် မှောက်နေခြင်းက ခွဲများကိုပို၍ ရှင်းထုတ်နိုင်ကြောင်းကို သုတေသနပြုပြီး ဖော်ပြထားလေသည်။

Leboyer ကမွေးခန်းတွင်ရှိသောခန်းဆီးများ၊ လိုက်ကာများ၊ ယင်းလိပ်များ ကို ဆွဲပိတ်ထားခြင်းဖြင့် အလင်းရောင်ကို ပိုန်ပိုန်လေးလင်းစေသင့်သည်ဟု အကြံပြုထားသည်။ အချို့ဆရာဝန်နှင့်တာဝန်ရှိသူများက ဤအလင်းရောင်ပျော့ပျော့တွင် ကလေး၏ အခြေအနေကို စမ်းသပ်လေ့လာရန် မဖြစ်နိုင်ဟုဆိုပြီး ဤယူဆချက်ကို ကန့်ကွက်ကြသည်။

မွေးခန်းအနည်းငယ်လောက်တွင်သာ Leboyer ၏နည်းစံနစ်စစ်စစ်ကို အသုံးပြုကြပြီး နေရာအတော်များများတွင်မူ Leboyer ၏နည်းပေါ်တွင် အခြေခံသော မွေးနည်းကို သုံးစွဲနေကြသည်။ Leboyer ၏စာအုပ်ကို ပထမဆုံးဖတ်ရှုကြည့်စဉ်က သူပြုလုပ်ရေးသားသမျှသည် နှစ်ရှည်လများ ဝမ်းဆွဲဆရာမများပြုလုပ်ခဲ့သော လုပ်ရပ်၏ အခြေခံအချက်များကို တရားဝင်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနေသကဲ့သို့ သဘောပေါ်မိသည်။ လျင်မြန်စွာမွေးဖွားနည်းနှင့် အဆင့်မြင့်သားဖွားခြင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာရပ်ကို အလေးပေး၍ အသုံးပြုလျက်ရှိသော ခေတ်မီသင်ကြားရေး ဆေးရုံများတွင်ပင် Leboyer နည်း၏ဆင့်ပွားနည်းစံနစ်များကို အသုံးပြုကြသည်။ ယင်းနည်း၏ မူရင်းနည်းအစစ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အနည်းငယ်ခက်ခဲလေသည်။ ဆေးပညာတွင် တာဝန်ရှိ သူများအနေနှင့်လည်း Leboyer ၏နည်းအတိုင်း ဆက်လက်အသုံးပြုသွားရန်အတွက် နှောင့်နှေးလျက်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သုတေသနပြုချက်များအရ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များသည် အခြားနည်းနှင့်မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များထက် ပိုမို၍ အကျိုးထူးခံစားရခြင်း မရှိကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ မိခင်များအနေနှင့်မူ အကျိုးထူးသည်ဟု ယူဆကြလေသည်။

Dr. Micheal Odent ၏ အယူအဆများ

ပြင်သစ်နိုင်ငံရှိ Micheal Odent ၏ဆေးခန်းတွင်မိခင်များအား တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး အိမ်တွင်နေရသကဲ့သို့ ဖြစ်အောင်ဖန်တီးထားသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထားခြင်းအားဖြင့် သူမကိုယ်သူမ တုံ့ပြန်လိုသည့်အတိုင်း ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်ရန် လုံးဝလွတ်လပ်ခွင့်ကိုရစေပြီး တိရစ္ဆာန်တို့တွင် အသိတရားအဆင့်ကဲ့သို့သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိရန် အားပေးခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်စေသည်။ သူမတွင်ရှိသော အဟန့်အတား မှန်သမျှကို မေ့ပျောက်ကာ ရှေးဦးသက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ဘဝကို ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားစေသည်ဟု Dr. Odent ကယူဆလေသည်။ Dr. Odent က Endorphins ဟုခေါ်သော လူ၏ဦးနှောက်တွင်ရှိသည့် သဘာဝအလျှောက်ဖြစ်ပေါ်နေသော မူးယစ်

ဆေးဝါးကဲ့သို့ အာနိသင်ရှိသည့် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်သော စိတ်ပစ္စည်းကို အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ဝေဒနာကိုသက်သာစေရန် များပြားစွာ လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးသင့်သည်ဟု ယုံကြည်လေသည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးအား အနာပျောက်ကင်းစေသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲစေပါက သူမ၏ Endorphins သည် ဦးနှောက်တွင်းမှ သဘာဝအတိုင်း ထွက်ပေါ်လျက်ရှိခြင်းသည် ရပ်ဆိုင်းသွားပြီး သူမသည်လည်း သဘာဝအတိုင်း နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို လျော့ပေါ့စေနိုင်သည့် Endorphins ချို့တဲ့သွားမည်ဟု Dr. Odent မှ ယထာဘူတကျကျ ငြင်းချက်ထုတ်ထားသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် Dr. Odent ၏ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပြီး သူ၏ ဒဿနအတွေးအခေါ် ခံယူချက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် မွေးဖွားနေကြသော အမျိုးသမီးများကို လေ့လာခြင်းများနှင့် ယင်းအမျိုးသမီးများသည် အများအားဖြင့် သူတို့နှင့်သင့်တော်သော နည်းများဖြင့် မွေးဖွားနေကြစဉ် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံခံစားချက်များကိုပင် မေးမြန်းပြောဆိုခြင်း ပြုနိုင်ခဲ့လေသည်။ Dr. Odent ၏ မွေးခန်းသည်ပင်လျှင် မိခင်၏ သားအိမ်နှင့်တူပေသည်။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ အားလုံးသည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းကြပြီး ထိုင်ခုံများမရှိကြပါ။ ခေါင်းအုံး၊ မှီအုံးများသာ တောင်ပုံရာပုံရှိပြီး ၎င်းအပေါ်တွင် အမျိုးသမီးများလဲအိပ်လိုအိပ်၊ ထိုင်လိုထိုင်နိုင်ကြသည်။ အလင်းရောင်မှာလည်း မှိန်ပျပျလေးသာလင်းသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးမှာ ဝီတသံကြားနေရပြီး သက်သောင့်သက်သာနားနေနိုင်သည်။ ကလေးမွေးမည့် အမျိုးသမီးအား ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အစာစားသောက်ခြင်းနှင့် သူမနှစ်သက်သလို နေထိုင်ခွင့်ပြုထားသည်။ အမျိုးသမီးများအား မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း မပြုလုပ်ရဘဲ မွေးဖွားနေစဉ် မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို မိမိနှစ်သက်သည့် အနေအထားနှင့် မိမိအတွက် သက်သောင့်သက်သာအဖြစ်ဆုံး ဖွဲ့စည်းတိုင်း မွေးဖွားခွင့်ပြုထားသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ဗိုက်နာသည့် ဝေဒနာကို သက်သာစေသောကြောင့်ဟု ယူဆကာ လေးဘက်ထောက်၍နေရန် နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ မွေးဖွားရန်နီးလာသောအခါ ရှေးဦးလူသားများ မွေးဖွားစဉ်ကကဲ့သို့ပင် မြေကြီး၏ ဆွဲငင်အား၏ အကူအညီကိုလည်းရယူကာ အမျိုးသမီးများသည် အချို့ မတ်တတ်ရပ်ကာ၊ အချို့ခါးကိုကိုင်ပြီး နေကြသည်။ Dr. Odent သည် နောက်ဖိုနှင့် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်သည့် အနေအထားနှင့်နေရန် ထောက်ခံအကြံပြုသည်။ လူနာ၏ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီး၏ နောက်တွင်ရပ်၍ လူနာ၏ဂျိုင်းသို့မဟုတ် လက်မောင်းနှစ်ဖက်မှမကာ သူမ၏ခင်ပွန်းသည်ကိုဖို့ပြီး ဒူးကိုကွေးထားစေသည်။ ရေချိုးခန်းကို မွေးခန်းနှင့်ကပ်လျက်ထားရှိသည်။ အမျိုးသမီးသည် ဗိုက်နာ

နေသည့် ကြားထဲတွင် ဆန္ဒရှိပါက သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် ရေချိုးနိုင်သည်။ အချို့မှာ ရေချိုးခန်းတွင်ပင် နေရန်နှစ်သက်ပါက Dr. Odent သည် ကလေးကို ရေချိုးကန်ထဲတွင် မွေးထွက်သွားပါကလည်း လိုက်မွေးရန် ဝမ်းမြောက်ကျေနပ် လေသည်။ Dr. Odent တွင် ဗိုက်ခွဲမွေးခြင်း၊ ညှပ်ဆွဲမွေးခြင်းနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကို ညှပ်ပြီးချဲ့ရခြင်းနှုန်းသည် အလွန်နည်းပါးသည်။ ဤကဲ့သို့ နောက်မှီနှင့် ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ပြီး မွေးသည့် ပုံစံအနေအထားသည် မွေးဖွားစဉ် မွေးလမ်းကြောင်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါး စုတ်ပြီသွားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ မွေးသည့် မိခင်သည် မတ်မတ်ထောင်နေသည့် အနေအထားတွင် ရှိနေခြင်းကြောင့် အကယ်၍ ကလေးထွက်လာပါက မိခင်သည် ထိုင်လျက်အနေအထားနှင့်ပင် ချက်ကြိုးမဖြတ်ရသေးသော ကလေးငယ်ကို လက် မောင်းထဲတွင် ပွေ့ထားနိုင်သည်။ ကလေးငယ်သည် မိခင်၏အရေပြားအနံ့ကို ချက်ချင်းမှတ်မိသွားသည်။ ဤ အချက်သည် မိခင်နို့အောင်မြင်စွာတိုက်ကျွေးခြင်းတွင် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားကြသည်။ စက္ကန့်အနည်းငယ် အတွင်းတွင်ပင် မိခင်များသည် မိခင်ဟူသော အသိဖြင့်ကလေးကို ပွေ့တင်ပြီး ရင်သား ပေါ်တွင် တင်ထားလိုက်ကြသည်။ မွေးလာသောကလေးငယ်နှင့် မိခင်ကိုရစ်သိုင်း ပွေ့ထားရန် မည်သည့် ခင်ပွန်းကိုမှပြောရန်မလိုအပ်ပေ။ ခင်ပွန်းသည်အများသည် ဝမ်းသာလွန်းသောကြောင့် ငိုလေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင်ထိုသုံးဦးသားတို့သည် လူ့အ သိုင်းအဝိုင်း၏ ချစ်ခင်ရင်းနှီးခြင်းကို ခံစားလျက်ရှိကြသည်။

ယောဂီကျင့်စဉ်နည်း (စိတ်ထိန်းချုပ်သည့်နည်း)

ဤနည်းသည် မိမိ၏စွမ်းအားကိုထိန်းချုပ်သောနည်းကို လေ့ကျင့်တတ်သော လူများအတွက်ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားနေစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများသည် သူမ၏သိရှိခံစားနိုင် မှုကို သူမတွင်ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော ဖြစ်စဉ်များနှင့် တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း သဘောပေါက်အာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်သည်။ ဤစိတ်စွမ်းအားကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ကျင့်စဉ်အားဖြင့် သူမသည်စွမ်းရည်ရှိသမျှ ခံနိုင်ရည်ရှိသမျှတို့နှင့် သူမသိရှိ ခံစားနေရ သမျှကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်တစ်ခါတစ်ရံ သားအိမ်ကျူးခြင်းကြောင့် ခံစားသော ပြင်းထန်သော ဝေဒနာအာရုံပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထို ဝေဒနာကိုခံစားရင်း သားဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် ခံစားပါဝင်နိုင်သည်။ တရားထိုင်ခြင်း၊ ဂါထာများကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းယောဂီတို့၏ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးခြင်း စသောအထောက်အပံ့တို့ဖြင့် ဝေဒနာသက်သာရန် ကြိုးပမ်း လေ့ရှိကြသည်။ ဤနည်းကို လေ့ကျင့်လိုက်စားသူများက အမျိုးသမီးများသည် ကလေး

မွေးခြင်းကို ရင့်ကျက်အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု ယူဆယုံကြည်ကြသည်။ ဤနည်းဖြင့်သားဖွားခြင်း အသိပညာတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး သည် သားဖွားရာတွင် သူမခံစားရမည့်နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ သကဲ့သို့ ဖျောက်ဖျက်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိသည်ဟူသော ခံယူချက်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေး ထားသည်။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် မွေးဖွားစဉ်တွင် သူမ၏ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း သူမစွမ်း ဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

သူနာပြုစုခြင်းနှင့် ဆေးပညာလုပ်ငန်းစဉ်များ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များကိုဆေးရုံတိုင်းတွင်ပြုလုပ်လေ့ မရှိသော်လည်း ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များသည် အများစု၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များပင်ဖြစ်သည်။ ဤဆေးရုံများအနက် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ဤလုပ်ငန်းစဉ်များကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် အမှန်တကယ်လိုအပ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်သင့်တော်ခြင်း ရှိမရှိဟူသော မေးခွန်းကို မေးမြန်းခြင်းမရှိသကဲ့သို့ ကလေးမွေးခြင်းတွင် ဤလုပ်ငန်းစဉ်များမပြုလုပ် ပါက ပို၍ကောင်းမွန် အန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ ပိုမိုအနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ သက်သောင့် သက်သာ ရှိနိုင်မည်လားဟူသော မေးခွန်းကိုလည်း မေးသည့်ပုံစံမပေါ်ပေ။ ကျွန်ုပ်အနေ နှင့် ဤမေးခွန်းကိုစိန်ခေါ်ရန် သင့်တော်သည်ဟု ယူဆမိသောကြောင့် စာဖတ်ပရိသတ် များလည်း အချို့လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အမှန်တကယ်ပြုလုပ်ရန် သင့်တော်ခြင်း ရှိမရှိနှင့် အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် လူနာဖြစ်ပါက သင်တို့ပြုလုပ်ခြင်းကို သင် နှစ်သက် ခြင်းရှိမရှိ စသည်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်အတွက် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဝမ်းချူခြင်း

ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို အူထဲရှိအစာဟောင်းများကိုရှင်းလင်းသွားရန်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆပ်ပြာကို ရေနွေးနှင့်ဖျော်ပြီး ထိုဆပ်ပြာရည်ကို သင်၏အစာဟောင်းအိမ် rectum တွင်းသို့ပိုက်နှင့်သွင်းလိုက်ရသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အူများအတွင်း ရှိ အစာဟောင်းများ ရှင်းလင်းသွားပြီး သန္ဓေသားအတွက် နေရာချောင်ချောင်လည် ထည် ရှိသွားမည်။ ၎င်းပြင် အမျိုးသမီးအားလည်း ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းကို မွေးနေစဉ် မစင်များကိုညှစ်ထုတ်နေရသည့် ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်းမှလည်း ထင်းလွတ်နေသည်။ ဤသံသယဖြစ်ဖွယ်ရာ လုပ်သင့်၏ မလုပ်သင့်ဟူ၍ မသေချာ သေးသော ဆုံးဖြတ်ချက်အပြင် အကယ်၍ သဘာဝတရားနှင့်သာ အူများ ရှင်းလင်း သွားမည် ဆိုပါက ဝမ်းချူခြင်းဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်သည် လိုအပ်မည် မဟုတ်ပေ။

ကလေးမွေးရန်ဗိုက်နာခြင်းသည် အူများလှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မကြာခဏ ဖွန်တွဲ၍ လာတတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သားအိမ်ရှိကြွက်သားများနှင့်အတူ အူများရှိကြွက်သားများသည်လည်း အတူတကွ ကျုံ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမြဲတမ်း ပုံမှန်ဝမ်းချူခြင်းသည် သင်၏အူများကို လောလောလတ်လတ် ရှင်းလင်းထားပြီး သင်သည်လည်း အစာစားထားခြင်းမရှိပါက သင်၏အစာလမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံး ရှင်းလင်းနေမည်ဆိုသည့်အချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မပြုသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။

ဝမ်းချူတောင့်များ၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးတောင့်များကို တစ်ခါတစ်ရံ အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ အချို့ဆရာဝန် ဆရာမများက ဝမ်းချူခြင်းသည် သားအိမ်ကြွက်သားများကျုံ့ခြင်းကို ပို၍ကြာစေပြီး မွေးဖွားခြင်းကို လျင်မြန်စေသည်ဟု ယူဆကြသည်။ မလိုလားအပ်သော အာနိသင်တစ်ခုမှာ အကယ်၍ ဝမ်းချူခြင်းသည် သင်၌လွန်ကဲစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် သင့်အနေနှင့် ရေအိမ်သို့ တစ်ချိန်လုံးပြေး နေရပါကလည်း သင့်အနေနှင့် စိတ်ရှုပ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး စိတ်ပူပန်လာပေမည်။ ထို့ကြောင့် သင်မွေးဖွားရန်အတွက် ဆေးရုံမွေးခန်းသို့ ဝင်သွားပါက ဝမ်းချူခြင်းကို ပုံမှန်မလုပ်မနေရလုပ်ဆောင်ခြင်း ရှိမရှိကို မေးမြန်းရန်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သင့်အစာလမ်းကြောင်းကို သင်မကြာမီကပင် ရှင်းလင်းထားသည်ဆိုပါက မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မှ ပုံမှန်ဝမ်းချူရန် မလိုအပ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုအကြောင်းရင်း အခြေအနေများကြောင့် ဝမ်းချူခြင်းကို သင့်အနေနှင့် တာဝန်ယူရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

ဆီးခုံရှိအမွေးများကိုရိတ်ခြင်း

ဤအချက်သည် လုံးဝမလိုအပ်၊ မလုပ်သင့်ပေ။ (အကယ်၍ သင်ဗိုက်ခွဲမွေးမည်ဆိုခြင်းမှလွဲ၍) သို့သော်လည်း ဆေးရုံအတော်များများတွင် ပုံမှန်မလုပ်မနေရသကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမွေးများသည် ညစ်ပတ်ပြီး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ခိုကပ်နေစေခြင်းဖြင့် မွေးဖွားရန်အတွက် မွေးလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက်ကို ပိုးသတ်ခြင်း မပြုနိုင်သောကြောင့်ဟုဆိုသည်။ အမွေးရိတ်ခြင်းသည်၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အမှန်တကယ်အမွေးရိတ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ ဆရာဝန်ဆရာမများအတွက် မွေးလမ်းကြောင်းကို ပြန်ချုပ်ရန်အတွက် လွယ်ကူစေရန်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အမွေးရိတ် ခြင်းကို မလွဲမသွေပြုလုပ်ရမည့် ဆေးရုံတွင် မွေးမည်ဆိုပါက အမွေးရိတ်ခြင်းခံရရန် ပုံမှန်သေချာသလောက်နည်းပါးပင်ဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ်မေးမြန်းသင့်သည်မှာ အမွေးရိတ်ခြင်းသည် ရောဂါပိုး

ဝင်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်သလားဟူသော မေးခွန်းပင် ဖြစ်သည်။ ဂရုတစိုက် သေချာစွာလေ့လာထားချက်၏ အဖြေအရ အမွေးမရိတ်ခြင်း ကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏နှုန်းသည် ပိုတက်မလာဟုဆိုသည်။ ဤအချက်ကြောင့် သင့်အနေနှင့် သင်၏ ဆီးခုံမှ အမွေးများကို ရိတ်ခြင်းကို ကန့်ကွက်ရန် လုံလောက်သော အကြောင်းပြချက် ရှိလေသည်။ ဤအချက်ကို ထောက်ခံရန်အတွက် သင့်အနေနှင့် မွေးမည့်နေရာတစ်ဝိုက်ကို ရိုးစင်းလွယ်ကူသောနည်းဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းသည် အမွေး ရိတ်ခြင်းထက်ပို၍ ထိရောက်ကြောင်းကို သက်သေပြခဲ့သော ပြောင်မြောက်သည့် လေ့လာချက်များကို ကိုးကားနိုင်သည်။

အင်္ဂါဇာတ်တစ်ခုလုံးတွင် ပေကျဲနေသော အခွေများ၊ သွေးများသန့်စင်သွား စေရန် ဝှမ်းစနှင့်သုတ်ပြီးနောက် ထိုနေရာရှိ ရောဂါပိုးများကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် ပိုးသတ် ဆေးရည်ဖြင့် ပက်ဖျန်းခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။

ဗိုက်နာနေစဉ် ခုတင်ပေါ်တွင်သာအိပ်နေရခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဗိုက်နာနေစဉ် ခုတင်ပေါ်တွင်သာ မထဘဲအိပ်နေစေ ခြင်းအတွက် အမှန်တကယ်ကောင်းသော အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှ မရှိပေ။ ၎င်းသည် လူနာဆောင်တွင် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ရန် လွယ်ကူပြီး အံဝင်ခွင်ကျ မြစ်နေသဖြင့် သားဖွားခြင်းတွင် ထုံးစံသဖွယ်ဖြစ်နေကာ ဤထုံးစံကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် အတွက် အခက်အခဲတစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်နေသည်။ ဗိုက်နာနေစဉ် အမျိုးသမီးသည် တစ်နေရာတည်းတွင် ငြိမ်သက်စွာနေနေရခြင်းသည် အလွန်၎င်း အာက် ဖြစ်မည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားမည့် ကိုယ်ဝန်သည် များသည် သန္ဓေသားငယ်၏ အခြေအနေကို စဉ်ဆက်မပြတ် မှတ်တမ်းတင်သည့် လျှပ်စစ်ကိရိယာ တပ်ဆင်ထားရန်အတွက် အိပ်ရာထဲတွင် လှဲနေမှရမည်ဟု ယူဆ ထားကြသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် အမျိုးသမီးအတွက် လှုပ်ရှားနေမှု အနည်း ငယ်သာ ပြုလုပ်နိုင်ပေမည်။ မွေးစင်ပေါ်တွင် နေနေရစဉ်တွင်လည်း ထိရောက်မှု မရှိသော (ညှစ်အားကောင်းကောင်း မညှစ်နိုင်သော) အလိုအလျောက် ပုံစံအတိုင်း နေရသည့် ပုံသဏ္ဍာန် အနေအထားနှင့် လှဲနေသဖြင့် အထက်ပါနိယာမ အတိုင်းပင် လှုပ်ရှားမှုကို အားရပါးရ ပြုလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ လက်တင်အမေရိကတွင် ပြုလုပ် သော ပထမတန်းစား လေ့လာချက်များအရ သားဦးမိခင်များတွင် ဗိုက်စနာသည့် အချိန်မှ မွေးချိန်အထိ ကြာမြင့်သောအချိန်မှာ နှစ်သက်သလို လှုပ်ရှားသွားလာ ခွင့်ပြုထားသည့် မိခင်များ၏ မွေးချိန်သည် အိပ်ရာထဲတွင် မလှုပ်မယှက် ငြိမ်ငြိမ် သက်သက် နေနေရသည့် မိခင်များ၏ မွေးချိန်၏ ၃ ပုံ ၂ ပုံသာ ကြာမြင့်ကြောင်း

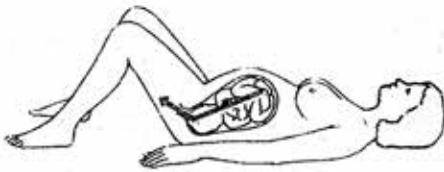
တွေ့ရှိရလေသည်။ မိခင်အားလုံးကို ခြံ၍ လေ့လာသောအခါတွင် လှုပ်ရှားသွားလာ နေသော မိခင်များသည် အိပ်ရာထဲတွင် ငြိမ်သက်စွာလှုံ့နေသည့် မိခင်များထက် ၂၅% ပို၍မြန်စွာ မွေးဖွားကြောင်းတွေ့ရလေသည်။

၉၅%သော မိခင်များအား နှစ်သက်သလို နေစေသောအခါတွင်လှုံ့နေခြင်း ထက်ထောင်နေခြင်းကိုပိုမိုနှစ်ပြီး ပို၍သက်သောင့်သက်သာ ရှိသည်ဟု ယူဆကြောင်း ယင်းလေ့လာချက်ကထက်မဲတွေ့ရှိရသည်။ မိခင်များအားလည်းဗိုက်နာနေစဉ်အတွင်း ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနှင့် သူတို့သဘောကျ နေစေသောအခါ ထိုင်နေခြင်း၊ရပ်နေခြင်း၊ ခူးထောက်၍နေခြင်းနှင့် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေခြင်းတို့သည် လှုံ့နေခြင်းထက်ပို၍ သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး ပိုမိုအနာသက်သာစေသည်ဟု ပြောကြသည်။ ထိုလေ့လာ ချက်က သဘာဝအတိုင်း အလိုအလျောက်မွေးဖွားသောအမျိုးသမီးများတွင် မတ်တတ် အနေအထားအတိုင်း နေစေသော အမျိုးသမီးများသည် မွေးဖွားသည့်ဖြစ်စဉ် တစ်ဆင့် ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်လာခြင်းသည် လွယ်ကူစွာတိုးတက်ပြီး၊ မွေးချိန်မှာလည်း ပိုမို၍ အချိန်တိုတောင်းသည်။ ၎င်းပြင် ဗိုက်နာသည့် ဝေဒနာနှင့် ကသိကအောက် ဖြစ်ခြင်း တို့မှာ ပိုမိုသက်သာသည်ကို တွေ့ရှိကြောင်း ကောက်ချက်ချထားလေသည်။ ဤတွေ့ရှိ ချက်များကိုသိရှိထားလျက်နှင့် သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားမည့်အမျိုးသမီးများကို သူတို့ နှစ်သက်သည့်အနေအထား သို့မဟုတ် ကလေးမွေးသည့်ဖြစ်စဉ်၏ ပထမ အဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့်တို့တွင် ပိုမို၍နေသာသည့်ပုံစံအမျိုးမျိုးအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းကို တားမြစ်ရန်မည်သည့်အကျိုးအကြောင်းမှမရှိပေ။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကြိုက် ဝည့် အနေအထားသည်လည်း အမျိုးသမီးများသူတို့၏ တင်ပဆုံအရိုးကွင်း ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် သန္ဓေသားတို့၏ အနေအထားတို့ အံဝင်ခွင်ကျ ရှိစေရန်အတွက် အကျိုးအရှိဆုံး အနေအထားလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီး လှုံ့အိပ်နေခြင်းဖြင့် ဝမ်းဆွဲဆရာမနှင့် ဆရာဝန်များအတွက် ပိုမို၍အဆင်ပြေပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သည်ဆိုသည့် အချက်ကို ကျွန်မအနေနှင့် လက်မခံလိုပေ။ လူနာနှင့် အံ့ကိုက်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ရမည့်သူများမှာ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်ပင်ဖြစ်သည်။

မွေးဖွားရန်အတွက် အနေအထားပုံစံ

၁၇ရာစု မတိုင်မီမွေးခန်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ အင်ပါယာ အာဏာပိုင် နယ်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေစဉ်ကာလအတွင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ သာမန်ပြုမူလုပ် ဆောင်မှုများကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခဲ့ခြင်းမရှိပေ။ သူမကြိုက်နှစ်သက်သလို လှုပ်ရှားခွင့်နှင့် သူမသက်သောင့်သက်သာရှိသည်ဟု

ယူဆသောပုံစံအတိုင်းနေခွင့်၊ သူမနှစ်သက်သလိုစားသောက်ခွင့်နှင့် မွေးဖွားစဉ်တွင်
ပင် သူမရွေးချယ်သည့်ပုံစံအနေအထားအတိုင်း မွေးဖွားခွင့်များပြုခဲ့ကြသည်။



မွေးဖွား အနေအထား

(ဆောင်ကြောင့်ထိုင်အနေအထားတွင်ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်
တိုင်းထားသည့်ပုံစံဖြင့် ကလေးမွေးလျှင် ပို၍မွေးရလွယ်ကူသည်။ မြေကြီး၏
ဆွဲအားသည် အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားနှင့် အိပ်နေစဉ်ကလေးငယ်ကို
မွေးထုတ်ရန်ထက် ဆောင်ကြောင့်အနေအထားသည် ကလေးငယ်အား အောက်သို့
တွန်းချရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်)

ထို့နောက်ဆရာဝန်များသည် မွေးခန်းတွင်းသို့ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာကြသည်။ ထိုအချိန်အခါကဆိုလျှင် ဆရာဝန်များသည် ယောက်ျားများသာဖြစ်သည်။ ပြင်သစ်ဆရာဝန်တစ်ဦးကမူ အမျိုးသမီးများသည် ထောင်နေသည့် အနေအထားနှင့် ကလေးမွေးသည့် ခွေးခြေခုံပုံစံတွင် ထိုင်၍မွေးခြင်းထက် အိပ်ရာထဲတွင် လှဲနေစေသင့်သည်ဟု ရုံးတော်တွင်တင်ပြလေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိခင်နှင့်သန္ဓေသားတို့အကျိုးရှိစေရန်မဟုတ်ဘဲ ဆရာဝန်များ မွေးလမ်းကြောင်းကို စမ်းသပ်ရန်နှင့် သားဖွားသည့် ကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ရန်ပို၍ လွယ်ကူစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်မူ သန္ဓေသားကိုမွေးဖွားရန်အတွက်ထောင်၍နေခြင်းကို နှစ်သက်သည်မှာ သဘာဝကျသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကဲ့သို့နေခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေသည်သာမက မွေးဖွားရန်အတွက်ညှစ်အားပိုမိုရရှိစေသောကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။ သူမမတ်တတ်ရပ်နေစဉ် သားအိမ်၏ ညှစ်အားများသည် အောက်ဖက်သို့သာ ရှေးရှုသဖြင့် ကလေးငယ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ တွန်းထုတ်ပေးလေသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကလေးကို ညှစ်ထုတ်နေစဉ် သူမစိုက်ထုတ်သည့် အားသည် အောက်ဖက်သို့ရှေးရှုနေပြီး သားအိမ်၏ညှစ်အားနှင့် လမ်းကြောင်း တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေသည်သာမက မြေကြီး၏ဆွဲငင်အားသည်လည်း များစွာအထောက်အကူဖြစ်သည်။ အိပ်ရာပေါ်တွင်လှဲအိပ်နေပါက သားအိမ်၏ ညှစ်အားသည် ပြင်ညီပေါ်သို့ ညှစ်ထုတ်ရသဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းအဝေးမှ မသက်ရောက်ဘဲ ထပ်လောင်းအကျိုးရှိမည့် မြေကြီး၏ဆွဲငင်အားကိုလည်း ဆုံးရှုံးရလေသည်။ ရလဒ်အနေနှင့် တုံးလုံးလှဲလှဲသည့် အနေအထားတွင် အမျိုးသမီးသည် သန္ဓေသားငယ်ကို မွေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း အပေါ်သို့တွန်းတင်ရပြီး မြေကြီး၏ဆွဲအားနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်ပြီးတွန်းရသည်။ ဤအနေအထားသည် မွေးဖွားသည့် ဖြစ်စဉ်အစအဆုံးကို ပို၍ အချိန်ကြာစေသည်သာမက ဖြစ်ပေါ်နိုင်သမျှအခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ မွေးလမ်းကြောင်းကို ညှစ်ပြီး ချဲ့ခြင်းနှင့် ထို့ထက် ကြီးမားသော ခွဲစိတ်ကုသခြင်းမျိုးတို့ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံအတော်များများတွင် အသုံးပြုနေကြသော အနေအထားမှာ အမျိုးသမီး၏ခြေမျက်စိကို ကွင်းများအတွင်းထည့်ထားရသည်။ ၎င်းကို Lithotomy position ပက်လက်ဒူးထောင်အနေအထားဟု ခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့နေခြင်းသည် သဘာဝလည်းမကျသကဲ့သို့ သိပ္ပံနည်းလည်းမကျပေ။ ခေတ်မီတိုးတက်လျက်ရှိသော မွေးခန်းများသည် ဤအနေအထား၏ အကျိုးမရှိခြင်းကို သိနားလည်လာကြပြီး ဤခေတ်မီတော့သည့် အနေအထားကိုစွန့်လွှတ်လိုက်ကြလေသည်။ သင့်မွေးဖွားမည့်

ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် မည်ကဲ့သို့ပြုကျင့်နေကြသည်ကို မေးမြန်းရန်လိုသည်။ ၎င်းပြင် မွေးဖွားစဉ်တွင် သင်နေရမည့်အနေအထားကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိမရှိနှင့် အကယ်၍ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါက စာမျက်နှာ(၂၅၀-၂၅၂)တွင် ရှိသောပုံစံအနေ အထားများအနက် မည်သည့်အနေအထားကို သင်နှစ်သက်ကြောင်းကို ကြိုတင် ရွာဖွေထားရမည်။ အကယ်၍ သင်၌ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်မရှိဘဲ အိပ်လျက်အနေအထား အတိုင်းသာသင်၏ သန္ဓေသားကို မွေးရမည်ဆိုပါက ထိုဆေးရုံ ဆေးခန်းများတွင် မွေးမည်ဆိုသော သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်လည်သုံး ဘပ်စဉ်းစားရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပေမည်။

အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် မွေးခြင်း၏ မကောင်းသော အချက်များ

- အကယ်၍ သင်သည် ပက်လက်အိပ်နေပါက -
 - သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားပြီး သန္ဓေသား သို့ပုံမှန် ပေးပို့လျက်ရှိသော အောက်စီဂျင် ဓာတ်နှင့် သွေးသွားခြင်းလျော့နည်းသွားမည်။
 - မွေးလမ်းကြောင်း ချဲ့ရန်အတွက် လိုအပ်ချက်ပိုလာခြင်း။
 - ညှပ်ဆွဲမွေးရန်ပိုမိုအလားအလာရှိခြင်း။
 - အလိုအလျောက် အချင်းကို ညှစ်ထုတ်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း။
 - ဤပုံစံအနေအထားဖြင့် ခါးအောက်ပိုင်းတွင် ဒဏ်သဘောဖြင့် နာကျင် သွားနိုင်သည့် အလားအလာပို၍ရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်များကို မစားရန် တားမြစ်ထားခြင်း

တိုင်းပြည်အတော်များများ၏ ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုး သမီး မွေးဖွားချိန်ရောက်လာသောအခါ မွေးဖို့အား ရှိရန်အတွက် အစားအစာ များကို စားရန် အထူးသဖြင့် ပရဆေးပင်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဖျော်ရည်များ သောက်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းပြုကြသည်။ အစာအိမ်သည် ပိတ်နေသကဲ့သို့ ထင်ရပြီး ထိုအချိန်တွင် စားသမျှကိုလည်း ပြန်လည်အန်ထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ မွေးဖွားချိန်ခိုက်နာနေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို အစာမစားရန် တားမြစ်ထားခြင်း သည် ယုတ္တိရှိသော အကြောင်းတစ်ခုတစ်ရာမှမရှိပေ။ အမှန်တကယ်တွင်မူ ထိုအမျိုး သမီးမျိုးသည် ရုတ်တရက်ခွန်အားလိုတတ်သဖြင့် သူမအတွက် အချို့ဓာတ် ပို၍လိုလေ

သည်။ အကယ်၍ အချို့ဓာတ်သူမတွင်မရှိပါက သူမ၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော အဆီဓာတ်ကို အင်အားရရှိရန်အတွက်ထုတ်၍ အသုံးပြုပေမည်။

အစာမစားရန်တားမြစ်ထားခြင်း၏ အကြောင်းပြချက်မှာ အမျိုးသမီးသည် (အကယ်၍ အရေးပေါ်) ခွဲစိတ်ခံရလျှင် မေဆေးပေးခြင်းခံရဖို့ရန်အတွက် အလားအလာ ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤအကြောင်းပြချက်သည် ခွဲစိတ်ပြီး မွေးဖွားခြင်းခံရရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်မည့် အမျိုးသမီးလောက်သာ အစာမစားရန် တားမြစ်ရန်ထက် ဗိုက်နာနေသည့်အမျိုးသမီးများအားလုံးကို တားမြစ်ရန်အတွက် လုံလောက်သောအကြောင်းပြချက် တစ်ခုမဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးများသည် မွေးဖွားသည့် ဖြစ်စဉ်တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ခွေးထွေးကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ အရည်များဆုံးရှုံးရလေသည်။ ထို့ကြောင့် အရည်အစားလိုအပ်သောကြောင့် အရည်များတိုက် ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ဂလူးကို့ကို လိုသလောက် သွင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အကြောဆေးကို တောက်လျှောက် သွင်းနေရမည်ဖြစ်သည့်အပြင် အစာအိမ်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး အခြားဆေးဝါးများ လိုအပ်ချက်လည်းပိုလာမည် ဖြစ်သည်။

မွေးခန်းတွင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်း

အကောင်းဆုံး အသင့်တော်ဆုံး အနေနှင့် မွေးဖွားခြင်းသည် အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး အနှောင့်အယှက်ကင်းသော ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေမျိုးတွင်သာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ အနည်းငယ်သော အနှောင့်အယှက်ကြောင့်ပင် ချောမွေ့နေသည့် မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်၏ အရေးကြီးဆုံး စိုးရိမ်စရာ အကောင်းဆုံးအချိန်တွင် သင်ရှိနေသော စပ်ကူးမတ်ကူး ကာလပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအချိန်တွင်ဆေးရုံများတွင် မွေးသောသူတို့အဖို့ ခုတင်တစ်ခုမှတွန်းလှည်းပေါ်သို့ တွန်းလှည်းပေါ်တွင် အခန်းတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ တွန်းသွားခြင်းခံရသော ကိုယ်ခန္ဓာရော စိတ်စွမ်းအားပါ အခြေပျက် အနေပျက်ဖြစ်အောင် အတင်းအကြပ် အပြောင်းအလဲ လုပ်ရသောအချိန်ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံအတော်များများတွင် ကလေးမွေးရန် ရည်ရွယ်၍ တမင်ဖွဲ့စည်းထားသော အခန်းများရှိကြလေသည်။ ၎င်းအခန်းများတွင် စိတ်အနေအထားနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့သည် ခွဲစိတ်ခန်းအတိုင်းဆင်ဆင် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဆေးခန်းသဘာဝနှင့် စက်ကိရိယာတပ်ဆင်ခြင်းများလည်း ပါဝင်သည်။ မွေးခန်းအတွင်းတွင် သင်သည် သင်၏ကလေးကို အလယ်တည့်တည့်တွင် ထောက်ထားသော ခုတင်ကျဉ်းကျဉ်းပေါ်တွင် သင်၏ကလေးကို မွေးဖွားရမည်။ ထိုထောက်ထားသော ဒေါက်တာ

လေဖိအားသုံးစက်ဖြင့် မြင့်ခြင်းနိမ့်ချခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုသည့် ဆေးခန်းသို့သွားစဉ်တွင် မွေးခန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်း စုံစမ်းခြင်း ပြုလုပ်ရပြီး ဤကဲ့သို့သောပိုးမွှားသန့်စင်သည့် အခြေအနေအတိုင်း အခြား နေရာများ ရှိမရှိကိုရှာဖွေထားရမည်။ အကယ်၍ အခြားရွေးစရာမရှိပါက ထိုမွေးခန်း ကို ကိုယ်တိုင်ကြည့်ရှုထား ဖို့ရန်လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပေမည်။ အကယ်၍ မွေးခန်းတွင် ကက်ဆက်ရှိပါက သင့်ကိုယ်ပိုင်သီချင်းခွေ ယူဆောင်လာ၍ ရမရကိုမေးထားရမည်။

သူနာပြုစုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များ၏ ကြည့်ရှုပြုစုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပြုလုပ်ရန် အတွက် ခိုင်မာသော အထောက်အထားဟူ၍ မရှိခဲ့ချေ။ မိခင်တစ်ဦးမည်မျှ ခံစားနေရ ကြောင်းကို ကိုယ်ချမ်းစာနာခြင်းကို မပြုနိုင်လောက်အောင်ပင် သူတို့သည် မခံစား မခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ညည်းဖွယ်ရာပင်ဖြစ်သည်။ သာမန်မွေးမည့် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အားတွင်မွေးခြင်းနှင့် ဆင်ဆင်တူသည့် မွေးဖွားခြင်း ပထမ အဆင့်လူနာများထားသည့် အခန်းတွင်မွေးစေမည့်အစား မွေးခန်းထဲတွင် မွေးရန် အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်ရန် ကျွန်မအနေနှင့် ဘာအကြောင်းပြချက်မှမတွေ့ မမြင်မိပါ။ ထိုပထမဆင့်လူနာများထားသည့် အခန်းတွင်မွေးမည်ဆိုပါက ထိုအခန်းသည် အလင်းရောင်လုံလောက်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည့်အပြင် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် လိုသလောက်ရအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး လိုအပ်ပါက ကလေး၏ အခွဲကိုစုပ်ရန် ခွဲစုပ်စက်လည်းရှိရပေမည်။

အပြောင်းအလဲ အသုံးပြုနိုင်သည့် မွေးခန်း

အချို့တိုးတက်နေသော ဆေးရုံများတွင် အိမ်တွင်မွေးနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆင်ဆင်တူအောင် ပြုလုပ်ထားသော မွေးခန်းကို အပြောင်းအလဲ သဘောနှင့် မွေးနိုင်ရန် ဆေးရုံတွင် စီစဉ်ထားသည်။ ထိုအခန်းသည် အမျိုးသမီး အတွက် အိမ်တွင်မွေးနေသည်နှင့် တစ်ပုံစံတည်းတူအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး အကယ်၍ မိခင်နှင့်ကလေး တို့လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူရနိုင်ရန် ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဘက် ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက် များ အဆင့်သင့်ထားရှိထားလေသည်။ မွေးဖွားနေသည့် ဖြစ်စဉ်ကို တသိကအောက်ဖြစ်အောင် ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားစေမည့် မွေးခန်းသတ်သတ်နှင့် ထိုမွေး ခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းရခြင်းလည်း မရှိတော့ပေ။ ထိုအခါသင်လည်း မွေးခန်းထဲရှိ ကိရိယာ တန်ဆာပလာတို့ဖြင့် ဝိုင်းရံထားသည့်မွေးခုတင်တွင် လှဲအိပ်နေရန် မလိုတော့ပေ။ မွေးလူနာ အမျိုးသမီးများအတွက်မူ နည်းပညာအရ သိက္ခာမရှိစွာ ဆေးရုံမှာ မွေးရ

ခြင်းနှင့် အိမ်တွင်မွေးခြင်းတို့အကြား အပြောင်းအလဲရွေးချယ်နိုင်သော မွေးခန်း ရှိခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ညှိနှိုင်းအစားထိုးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

အာဟာရကျွေးနည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း

ကလေးအာဟာရ၏ အရေးကြီးဆုံးသော ရှုထောင့်မှာ ကလေးကို အာဟာရ ကျွေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ များစွာသောကလေးတို့သည် မိခင်နို့စို့သည်ဖြစ်စေ၊ နို့ဘူးကို စို့သည်ဖြစ်စေ ရှင်သန်ကြီးထွားစမြဲပင် ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာကို အခြေခံထား ၍ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြားအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရတော့ မည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ပင် အနည်းငယ်စေကာမူ ကလေးကိုနို့တစ်မျိုးမျိုး တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးဦးစွာ အကြောင်းကို သင်သတိပြုရမည်။ သင်ရွေးချယ် ခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း ကလေးကို အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းတွင် သင်ပျော်ရွှင်ကျေနပ် နေပါက ဤနည်းသည် အအောင်မြင်ဆုံးနည်းသာလျှင်ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်စွာရွေးချယ် နိုင်ရန်အတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းတို့၏ အကောင်းနှင့်အဆိုး စသည်တို့ကို သတိပြု၍ ရွေးချယ်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ ရွေးချယ် နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်အရာကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပေမည်။ ကလေး၏ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေး ခြင်းသည်သာ ပို၍ကောင်းသည်ဆိုသည့် အချက်သည် အနည်းငယ် သံသယဖြစ်နိုင် ဖွယ်ရာရှိသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော အကြောင်းပြချက်မှာ ၎င်းသည် သဘာဝကျသော လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအများစုမှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်အတွက် သဘာဝ၏တွန်းအားပေးခြင်းကို ခံရပြီး အနည်းငယ်သော အမျိုးသမီးလောက်သာပင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်အတွက် လုံလောက်သော ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း မရှိကြပေ။ မိခင်၏သားမြတ်သည် မည်မျှပင် သေးငယ်စေကာမူ ကလေးငယ်အား ထိန်းသိမ်းကြီးထွားစေနိုင်သည့် လုံလောက်သော နို့ရည်ကို ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ နို့သီးခေါင်းများ ချိုင့်ဝင်နေသည့် အမျိုးသမီးများပင်လျှင် စောစီးစွာတွေ့ရှိ၍ သေချာပြုပြင်ထားပါက သူတို့၏ ကလေးငယ်များကို နို့တိုက်နိုင်လေသည်။ မိခင်တစ်ဦးသည် သူတို့ထုတ်လုပ်ပေး

သောအစာကို သူတို့၏ ကလေးငယ်များကို တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဂုဏ်ယူခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာချင်း နီးနီးကပ်ကပ်ဖြစ်နေစေရန် လိုလားတောင့်တခြင်းသည်လည်း သဘာဝကြောင့်ပင် ဖြစ်ပြီး သင့်နှင့်သင့်ကလေးတို့အကြား နီးစပ်သော ဆက်နွယ်မှုပေါ်ပေါက်ရန် ကြိုးစားနေလိုခြင်းသည် ကြည်နူးဖွယ်ရာပင်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော ကလေးများသည် နို့ဘူးတိုက်ကျွေးသော ကလေးများထက် ပို၍ အဖျားအနာကင်းကာ ကြာကြာလေသည်။ အထက်လှန်အောက်လျှော့ဝမ်းသွားခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ဝက်သက်ဖြစ်သော ကလေးများပို၍ နည်းပါးကြသည်။ မိခင်များ၏ သွေးထဲတွင်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများနှင့် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ခုခံကာကွယ်နိုင်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်း antibodies များသည် Colostrum ဟုခေါ်သော နို့ဦးရည်တွင်ပါဝင်သည်။ ဤနို့ဦးရည်သည် မိခင်၏ နို့များတွင် ကိုယ်ဝန်၅၅၀ အချိန်မှစ၍ ဖြစ်ပေါ်နေပေသည်။ ထို့ကြောင့်မွေးကင်းစ ကလေးငယ်သည် မွေးခါစအချိန်တွင် မိခင်၏နို့ဦးရည်ဖြစ်သော အသားဓာတ်များပါဝင်သည့် Colostrum တစ်ခုတည်းသာ မှီဝဲနေပါက ထိုကလေးငယ်သည် မိခင်၏ ကိုယ်ခံအား ပဋိဇီဝတည်းဟူသော ထီးအရိပ်အောက်တွင် အသက်ရှင်နေသကဲ့သို့ဖြစ်မည်။ ဤပစ္စည်းသည် အစာလမ်းကြောင်း အူသေးများကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်သာမက ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဖွဲ့အစည်းများအတွင်းသို့လည်း ဓာတ်ပြုပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ စိမ့်ဝင်သွား ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်များအတွက် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အရေးကြီးသော ပစ္စည်းများလည်း ဖြစ်လေသည်။ Poliomyelitis ဟုခေါ်သော အကြောသေသည့် ရောဂါကို ခုခံကာကွယ်နိုင်သည့် antibodies ရှိနေသည့် မိခင်တစ်ဦးကို ဥပမာထား ကြည့်ပါက သူမ၏ antibodies သည် သူမ၏ နို့ဦးရည်တွင် မိခင်နေခြင်းကြောင့် မိခင်နို့တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ တိုက်ကျွေးနေသော ကလေးငယ်အဖို့ အကြောသေရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ကလေးငယ်၏ အစာလမ်းကြောင်းတွင်ရှိသော antibodies သည် Virus ပိုးကို မည်သည့်အန္တရာယ်မှ မဖြစ်ပေါ်စေမိတွင်ပင် သတ်လိုက်ပေသည်။ ၎င်းလူသား၏ နို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကို ချေဖျက်နိုင်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်းများ ပါဝင်သောကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ပေါက်ပွားနိုင်ပေ။ အကယ်၍ ဤပဋိဇီဝပစ္စည်းသည် နွားနို့တွင် ပါဝင်စေကာမူ နို့ဘူးစို့သော ကလေးငယ် များအတွက် မိခင်နို့စို့သော ကလေးများကဲ့သို့ အကာအကွယ်မဖြစ်နိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းပစ္စည်းများသည် နွားနို့ကို ကြိုချက်စဉ် အာနိသင်ပျက်စီးသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူသားမိခင်နို့သည် လူသားကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရဓာတ် အကောင်းဆုံးရရှိနိုင်ရာ အရင်းအမြစ်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ကလေးငယ်များ အတွက် လိုအပ်သလောက်သော သတ္တုဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ နွားသားပေါက်များအတွက် ဖြစ်သော နွားနို့တွင် အသားဓာတ်ပို၍များစွာပါဝင်ဖွဲ့စည်း ထားပြီး ၎င်းတို့တွင် casein ဟုခေါ်သော အသားဓာတ်တစ်မျိုးသည် မိခင်နို့ထက်ပို၍ အချိုးများစွာ ပါရှိသည်။ ၎င်းသည်ချေဖျက်ရန်ခက်ခဲပြီး အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် နို့အဖတ်အဖြစ်နှင့် သို့ပြန်၍စွန့်ရလေသည်။ မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်အတွက် ဆိုဒီယမ်သတ္တုဓာတ် သာ၍သာ ပါဝင်လေသည်။ ဤအချက်သည် အရေးကြီးလေ သည်။ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်၏ ကျောက်ကပ်သည် သွေးထဲတွင်ဆိုဒီယမ်သတ္တုဓာတ် မြောက်များစွာပါဝင်ခြင်းကို ဖြေရှင်းခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သေးပေ။ အဆီဓာတ် ပါဝင်နှုန်းမှာမူ မိခင်နို့နှင့် နွားနို့တွင် တူညီသော်လည်း မိခင်နို့၏ အဆီအရွယ် အစားမှာ ပို၍သေးငယ်ပြီး အစာချေရန် ပို၍လွယ်ကူသည်။ မိခင်နို့တွင် ပါဝင်သော အဆီဓာတ်မှာ Polyunsaturates ဟုခေါ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အဆီအစိတ်အပိုင်းများစွာ ပါဝင်ပြီး Cholesterol ဟုခေါ်သော မပျော်ဆီ အစိတ်အပိုင်း အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် နောင်အသက်ကြီးလာသောအခါ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးလေသည်။ မိခင်နို့သည် နွားနို့နှင့်စာလျှင် အချို့ဓာတ် Lactose ပို၍များပြီး သတ္တုဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်တို့ ပါဝင်ခြင်းလည်း ကွာခြားလေသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်လည်း မိခင်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားကို ပြေပြစ်စေသည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ အကယ်၍ သူမသည် သူမ၏ ရင်သွေး ကို နို့တိုက်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် တစ်လျှောက်လုံး စုဆောင်းတိုးပွားလာသော အဆီဓာတ် များ ပြန်လည်၍ ကုန်ခန်းသွားစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင့်ရင်သွေးအား ကိုယ်တိုင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုပါက ကိုယ်ဝန်မရှိမီ ကိုယ်အလေးချိန်သို့ ပြန်လည် ရောက်ရန်အတွက် ပို၍ခက်ခဲပေမည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ရင်သားပုံသဏ္ဍာန်နှင့် တင်းမာမှုများ ဆုံးရှုံး သွားသည်ဟု မှားယွင်းစွာယူဆခြင်းများကို လူတော်တော်များများ လက်ခံထားကြ သည်။ ဤအချက်သည် မဟုတ်ပေ။ ရင်သားတွင် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ပြောင်းလဲ ချက်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်သာဖြစ်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ခြင်း နို့ရည်ထွက် ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပေ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် Oxytocin ဟု ခေါ်သော ဦးနှောက် အကျိတ်မှထွက်သော ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ထွက်စေသော အကျိုး

ကျေးဇူးလည်း ရရှိလေသည်။ ယင်းတော်မုန်းဓာတ်သည် သားအိမ်ကို ကျုံ့စေပြီး ကိုယ်ဝန် မဆောင်မီအရွယ်ထိ သေးငယ်သွားစေကာ သင်၏တင်ပါးနှင့် ခါးသိမ်ခြင်း တို့ကို နဂိုအနေအထားသို့ လျင်မြန်စွာပြန်၍ ရောက်စေသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အထူးသဖြင့် အစစအရာရာအဆင်ပြေလွယ်ကူ သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်းတို့ကိုလည်း လျစ်လျူရှုထား၍မရပေ။



(သင်၏ကလေးကို မည်ကဲ့သို့ ကျွေးမွေးရန် နည်းလမ်းရွေးချယ်သောအခါ မည်သည့် နည်းပင်ဖြစ်စေ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ သင်ရောသင့်ကလေးပါ နှစ်ဦးလုံး ဖော်ရွှင်ကျေနပ်မှု ရှိနေခြင်းနှင့် သင်၏ကလေး ပုံမှန်ကြီးထွားမှု ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်)

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

မကြာခဏဖော်ပြခြင်းခံရသော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အားနည်းချက် တစ်ခုမှာ လူမှုရေးပါဝင်လှုပ်ရှားမှု ကျဉ်းမြောင်းသွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤအချက် သည် ထင်သလောက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမဖြစ်နိုင်ပါ။ သင်အခြားတစ်နေရာသို့ သွားနေခိုက် ကလေးငယ်နို့ဆာလျှင် တိုက်ကျွေးရန်အတွက် သင်၏နို့ရည်ကို နို့ညှစ်ကိရိယာဖြင့် ညှစ်ထားပြီး ထားခဲ့ပေးနိုင်သည်။ သင်၏နို့ကို နို့ပုလင်းထဲတွင် ညှစ်ထားခဲ့ပြီး ရေခဲသေတ္တာ၊ သို့မဟုတ် အအေးဘူးထဲတွင် ထည့်သိမ်းထားပြီး သင့်ကိုယ်စား ကလေးထိန်းမှ ကလေးငယ်အား ပြန်လည်တိုက်ကျွေးပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍

သင်သည် သင်၏ကလေးငယ်အား ရက်သတ္တနှစ်ပတ်မျှသာ တိုက်ကျွေး နိုင်ခဲ့ပါက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း လုံးဝမပြုခဲ့ခြင်းထက် များစွာအကျိုးရှိပြီး သင့်ရင်သွေးအတွက် ဘဝကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် အစပြုစေနိုင်ကြောင်းကို မမေ့သင့်ပေ။ အကြောင်းအား လျော်စွာပင် သင်၏နို့ကို နို့ပုလင်းထဲသို့ ညှစ်ခဲ့ပြီး သင်၏ရင်သွေးငယ်အား တိုက်ကျွေး နိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ သင်၏ခင်ပွန်းသည်လည်း သင်၏ရင်သွေးအား အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းတွင် ပါဝင်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

နို့မှုန့် နို့ဘူး တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးမရှိပုံ အားနည်းချက်များဟူ၍ အမှန်တကယ် ရှာ၍ မရနိုင်သည်နှင့်အမျှ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးရှိပုံအားသာချက်ဟူ၍လည်း ငြင်းချက်ထုတ်ရန်ရှာ၍ မရပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သင်ရင်ဆိုင်နေရသော လက်ရှိ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဦးစားပေး ရွေးချယ်ရာတွင် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရန်အတွက်မဖြစ်နိုင်သော အထူးသဖြင့် အောင်မြင်စွာတိုက်ကျွေးရန် မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်ပါက နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းကိုသာရွေးချယ်ရပေမည်။ အကယ်၍ ဤအတိုင်းဖြစ်ပါကလည်း သင့်အတွက်ပူပင်သောက ရောက်ရန်မလိုပေ။ သင့်ကလေးသည် ဒုတိယအကောင်းဆုံးအာဟာရကို ရရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် နို့ဘူးစို့ခြင်းဖြင့်လည်း ပျော်ရွှင်ကျေနပ်စွာနှင့် ပုံမှန် ကြီးထွား ရှင်သန်နေမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ကလေးသည် သင်၏နို့ကိုစို့ရခြင်းထက် သင်၏မေတ္တာ နှင့်ပြုစုယုယမှုကို ပို၍ လိုအပ်ကြောင်းကို သတိပြုရပေမည်။ နို့ဘူးစို့ပြီး ဝရုစိုက်ပြုစုခြင်းနှင့် အချစ်ခံခြင်းတို့သည် မည်သည့်ကလေးအတွက်မဆို အကောင်းဆုံးရွေးယူ ရရှိသည့် ဆုလာဘ်ပင်ဖြစ်သည်။

အချို့မိခင်များသည် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိဘဲနို့ဘူးကိုသာတိုက်ရသည့် မိခင်များလည်းရှိသေးသည်။ ထိုသို့သောမိခင်များမှာ ဝက်ရွှားပြန်ရောဂါရှိ၍ ရောဂါဆိုးမလာရန် Barbiturates များကိုရေရှည်သုံးစွဲနေရသူများ Depression ခေါ် စိတ်ဓာတ်ကျသည့် ရောဂါကြောင့် antidepressant ဆေးကိုကြာရှည်စွာမှီဝဲ နေရသူများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် ဆေးဝါးများကို နှစ်ရှည်လများ စားသုံးနေရသော မိခင်များဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးဝါးလွန်းသောကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရပြီး ဆေးရုံတက်ချင်လည်းတက်ရပေမည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးအရ နို့တိုက်ရန်မသင့်တော်ပါက နို့တိုက်ရမည့်အစား နို့ဘူးသာတိုက်ရပေမည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ခုကို အမြဲတမ်းပုံမှန်သောက်သုံး နေရမည်

ဆိုပါက ဤဆေးသည်မိခင်နို့တွင်ပါဝင်ခြင်းရှိ မရှိ၊ အကယ်၍ ပါဝင်ပါက သင့်ကလေးနှင့် နို့တိုက်ခြင်းတို့အပေါ် မည်ကဲ့သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ကြောင်းတို့ကို မေးမြန်းဆွေးနွေး ထားရမည်။ များသောအားဖြင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် မှီဝဲနေသည့်ဆေးကို အစားထိုး ပြောင်းလဲ၍ သောက်သုံးနိုင်လေ့ရှိသည်။

အချို့ကိုယ်ခန္ဓာချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် တစ်ပန်းရွှံ့နေသော ကလေးများ၊ ဥပမာ အာခေါင်ကွဲနေခြင်း၊ မေးရိုးနှင့်ပါးစပ်ပေါက်တို့ ပုံစံမမှန်ခြင်းကြောင့် မိခင်နို့ကို လုံလောက်စွာ မစို့နိုင်သော ကလေးများအတွက်မူ နို့ဘူးကိုသာစိုရပေမည်။

အကယ်၍ မိခင်နို့တိုက်ရာတွင် အစဦး၌ခက်ခက်ခဲခဲ အပြုရပြီး သင်၏နို့ရည်သည်အလုံအလောက်မရရှိခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်သည် ပုံမှန်ကြီးထွားရှင်သန်ခြင်းမရှိပါက နို့ဘူးတိုက်ခြင်းကို သင်ရွေးချယ်ရပေမည်။

အချို့အမျိုးသမီးများသည် ကလေးငယ်များအား နို့တိုက်ကျွေးရန်အတွက်၊ ခါးခါးသီးသီး ငြင်းပယ်ပြီး နို့တိုက်ခြင်းသည်လည်း အလွန်ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ တာဝန်တစ်ရပ်ဟု သဘောထားကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခါးသီးစွာ ငြင်းဆန်လိုသော မိခင်များအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အလွန်ကြီးမားလေးလံသော အနှောင့်အယှက်သဖွယ်ဖြစ်ကာ နို့ရည်ထွက်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍သင့်ကလေးသည် မိခင်နို့ရည်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိခြင်းမရှိဟု သင်ခံစားနေရပါက အထက်ပါ နို့တိုက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သောဖော်ပြချက်များသည် သင့်အတွက် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုရန် ပိုမိုအားပြည့်ပေးသကဲ့သို့ဖြစ်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ကလေးကို မမွေးမီကပင် သင့်ရင်ထဲရှိ တွေးတောခံစားချက်များကို နားလည်စာနာတတ်သော မိတ်ဆွေများ၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းဆွဲဆရာမနှင့် ကြိုတင်ဆွေးနွေးမေးမြန်းထားရန် လိုအပ်သည်။ သင်၏ ခင်ပွန်းကိုပါ ဆွေးနွေးခြင်းတွင် ပါဝင်စေသင့်သည်။

နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ သင်၏ခင်ပွန်းသည် သင်၏ရင်သွေးကို အာဟာရကျွေးမွေးရန်အတွက် အစပထမမှပင် ပါဝင်လာနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်း၏အနှစ်သာရမှာ ကလေးကို အာဟာရကျွေးမွေးရန်အတွက် တာဝန်ကို ဇယားဆွဲ ခွဲခြားထားနိုင်သဖြင့် သင့်အတွက် လုံလောက်သော အနားယူချိန်ရရှိခြင်း၊ အိပ်ရေးဝခြင်းနှင့် သင့်အချိန်ကိုလည်း သင်ကြိုတင်စီစဉ်ထားနိုင်သည်။

ရာနှုန်းပြည့် မှန်ကန်သည်ဟု မယူဆနိုင်သေးသော နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ ကလေးငယ်မွေးပြီးစ ပထမပတ်တွင် နို့ဘူးတစ်ခါနှင့် တစ်ခါအကြား ကြာရှည်စွာအိပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ နွားနို့တွင်

၇၂ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

ပါဝင်သော casein သည် မိခင်နို့တွင် ပါဝင်ခြင်းထက်ပိုမိုများသဖြင့် အစာကြေ
ချက်ရန် ပိုမို၍ အချိန်ကြာခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းတွင် သင်၏ကလေးငယ်သည် နို့ကိုမည်မျှ စို့ပြီး
ကြောင်းကို မျက်မြင်တွေ့ရှိနိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ် ငယ်သေးသောအချိန်တွင်
ကလေးငယ်၏ အာဟာရအတွက် စိတ်ချနိုင်သည်။

နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

နို့ဘူးတိုက်ကျွေးသောကလေးများ အန်ထွက်သည့်အနံ့သည် ဆိုးဝါးပြီး ယင်း
ကလေးငယ်ဝမ်းသွားသောအခါတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်
ပြဿနာတစ်ခုမှာ နွားနို့နှင့်မတည့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် နွားနို့တွင်
ပါဝင်သော အသားဓာတ်နှင့် နို့နွယ်သည့် အာဟာရဓာတ်များနှင့် မတည့်ကြောင်း
စမ်းသပ်နိုင်ပြီး၊ ဤကဲ့သို့ကလေးများသည် နွားနို့တိုက်၍ မရပေ။ ထိုကဲ့သို့
နွားနို့တိုက်၍မရသော ကလေးများ၊ မျိုးရိုးဆေးမှတ်တမ်းအရ ပန်းနာရင်ကျပ်
ရောဂါရှိသူများ၊ ဝဲနှင့်ခူရှိသူများ ၏ မိသားစုထဲမှ ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ကိုသာ
ကြီးစား၍ တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ သို့မဟုတ် နွားနို့အစားထိုးနို့များဖြစ်သော ပဲနို့ကိုလည်း
တိုက်ကျွေး၍ရသည်။

နို့ဘူးများကို ပိုးသန့်စင်သည်အထိ သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ရခြင်း၊ နို့ဘူးကို
သေချာစွာ ဖျော်ရခြင်းတို့သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်စာလျှင် များစွာ အချိန်ကုန်
လေသည်။



၃။ ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာသောကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၊ ဖျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများနှင့် ရှင်သန်ကြီးထွားလျက် ရှိသော ရင်သွေးငယ်များအတွက် တစ်ခုတည်းသော သော့ချက်ဖြစ်ပြီး ထပ်မံအလေးထား အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်းကို အထူးပြုပြောဆိုရန် မလိုတော့ပေ။ ဆရာဝန်အများစုကလည်း ယခုအခါတွင် ကလေးမွေးဖွားနှုန်းတွင် စာရင်းဇယားအရ ကောင်းမွန်သော အဖြေထွက်ပေါ်လာရန် ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို စောစီးစွာ နှင့် သေချာစွာ ဝရုစိုက်ပြီး ပြုလုပ်ခြင်းသည်သာ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း လက်ခံလာကြသည်။

အမျိုးသမီးအများစုအတွက်လည်း ဆေးရုံကြီးများတွင်သော်လည်းကောင်း၊ ရပ်ကွက်ဆေးပေးခန်းများတွင်သော်လည်းကောင်း ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုသည့် ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူရခြင်းကို ဖျော်ရွှင်ကျေနပ်လေ့ ရှိကြသည်။ ဆရာဝန်များ၊ အခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများနှင့် ရင်းနှီးစွာ စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမီးဖွားခြင်းတို့အကြောင်းကို တဖြည်းဖြည်းကြိုတင်သိရှိလာပြီး သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ချယုံကြည်မှုရှိရန် အထောက်အကူ ပြုသည့်အပြင် အစစအရာရာ အဆင်ပြေနိုင်ကြောင်းလည်း အာမခံပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် ရှေ့တွင်မွေးဖွားမည့် အစီအစဉ်လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက်လည်း စိတ် ပူပန်စရာမလိုကြောင်း ပို၍သိရှိလာနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းအများသည် များသောအားဖြင့် ထုံးစံသဖွယ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များသာ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် သင့်အနေနှင့် သိလိုသည့် မေးခွန်းများမေးနိုင်သည့်အပြင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ကလေးအနေအထားအမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ကြိုတင်စမ်းသပ်ရှာ

မွေထားနိုင်ပြီး၊ ထိုအပေါ်မူတည်၍ သင်နှစ်သက်သည့် နည်းလမ်းနှင့် မွေးဖွားနိုင်ရန် အတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်လေသည်။

ဆရာဝန်ထံသို့သွားရောက်ပြသခြင်း

သင့်ထံတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု သံသယရှိလျှင် ရှိချင်း၊ သို့မဟုတ် သိလျှင် သိချင်း ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ပြသရမည်။ ဆရာဝန်မှ သင့်အားသင်၏ နောက်ဆုံး ဓမ္မတာပေါ်သည့်ရက်၏ ပထမနေ့ ရက်စွဲကိုမေးလိမ့်မည်။ ဤနေ့မှ အစပြု၍ ကိုယ်ဝန် ရက်ကို တွက်ချက်ရသည်။ သင့်ကိုယ်ဝန်ရက်၏ အနုအရင့်ပေါ် မူတည်ပြီး သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အားစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ ဆီးထဲတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင်၏ကိုယ်ဝန်ရက်သည် ၈ပတ်ကျော်ပါက သင်၏သားအိမ်ကို လက်ဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် စမ်းသပ် ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင် စစ်ဆေးနိုင်သော နည်းဖြင့် စမ်းသပ်ပြီး သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း တိတိကျကျ သိနေပြီးဖြစ်သည့် တိုင်အောင် ဆရာဝန်သည် ထပ်မံ၍ သေချာအောင် စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပေမည်။

ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သေချာစေရန် စစ်ဆေးခြင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲအခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုး အတွက်လည်း အရေးကြီးသော တွေ့ဆုံခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတွေ့ဆုံခြင်းတွင်ပင် သင် နှစ်သက်၍ ရွေးချယ်ထားသော မွေးဖွားနည်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြမ်းဖျင်းအား ဖြင့် သင်ဖော်ပြထားသင့်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖော်ပြခြင်းဖြင့် သင်တို့နှစ်ဦး ဆွေးနွေးပြော ဆိုရန်အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားထားနိုင်ပေမည်။ သင်နှစ်သက်၍ ရွေးချယ်ထားသော အစီအစဉ်များသည် သင့်ဆရာဝန်နှင့်သဘောချင်း ကွဲလွဲကောင်း ကွဲလွဲနေပေမည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့် သူ၏ထုံးစံအတိုင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိသောအစီအစဉ်များ အတိုင်း ပြုလုပ်စေလိုပြီး အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒရှိမည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် သင့်ကိုယ်ဝန်၊ သင့်မွေးဖွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ခိုင်ခိုင်မာမာဆုံးဖြတ်ထားသော်လည်း အခြားအစီအစဉ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲလက်ခံရန် အတွက် အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်းခြင်း ခံရရန် အလားအလာရှိပါက သင့်ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ရွှင်နှင့် စကားပြောနိုင်သော မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို စိတ်ဓာတ် ရေးရာအရ အားပေးရန် ခေါ်သွားသင့်သည်။ သူတို့ပါသွားခြင်းဖြင့် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက် သာ အခိုင်အမာ ရပ်တည်လျက်ရှိကြောင်း ပြန်ပြောဖို့ရန် ခွန်အားရှိပေမည်။

သင်၏ဆရာဝန်ကို သင်သိလိုသော အချက်အလက်မှန်သမျှကို ပြောပြနိုင်
သော ပင်ကိုဇာစ်မြစ်တစ်ခုသဖွယ် သဘောထားနိုင်သည့် ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်၍
ဖတ်သင့်ဖတ်ထိုက်သော စာအုပ်များ၏ အမည်စာရင်းကို မေးမြန်းနိုင်သည်။ ၎င်းပြင်
ခေါ်ယူဆွေးနွေးနိုင်သော ဝမ်းဆွဲဆရာမများ၏ အမည်စာရင်းကိုလည်းမေးမြန်း
နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ကိုယ်ဝန်သည် ပထမကိုယ်ဝန်ဖြစ်ပါက အခြားကိုယ်ဝန်
ဆောင်မိခင်များနှင့် သင်ဆွေးနွေးလိုလျှင် မွေးပြီးမိခင်များ၏ အမည်များကို မေးမြန်း
နိုင်သည်။ သင့်မိသားစုဆရာဝန်သည် သားဖွားခြင်းဆိုင်ရာဆရာဝန်တစ်ဦး မဟုတ်
ပါက သင့်ကိုယ်ဝန်ကိုပြုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် သင့်ကိုမွေးဖွားပေးနိုင်မည့် သားဖွား
ခြင်းဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးဦးကို ညွှန်ကြားပေးရန် အကူအညီတောင်း
နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင်ဆန္ဒရှိလျှင် သင်၏ကိုယ်ဝန်ကို ပြုစောင့်ရှောက်ပေးပြီး
အိမ်တွင် မွေးဖွားပေးနိုင်မည့် နီးစပ်ရာဆရာဝန်ထံသို့ သင့်ကိုလွှဲပေးရန် အကူ
အညီတောင်းနိုင်သည်။ အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ နီးစပ်ရာဆေးရုံ သို့မဟုတ်
သင်နေသည့် ရပ်ကွက် ပေါ်မူတည်၍ သင်နှစ်သက်ရာ ဆေးရုံသို့သွား၍ ထိုဆေးရုံမှာ
ဆရာဝန်ဆရာမများကို သင်၏မိသားစု ဆရာဝန်အစား ပြသနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းများ

သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း သေချာစွာစမ်းသပ် စစ်ဆေးပြီးပါက
သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အားကိုယ်ဝန်ကို ပြုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အစီအစဉ်များ
ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မည်။ ဤအစီအစဉ်သည် သင့်ရွေးချယ်မည့် မွေးဖွားရန် နည်းလမ်းပေါ်တွင်
မူတည်ပေမည်။ ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ဒေသန္တရ
ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် တွဲ၍ဖွင့်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုသည့်ဆေးခန်း သို့မဟုတ်
ဆေးရုံဝယ်များနှင့် တိုင်းခရိုင်ဆေးရုံကြီးများစသည်တို့တွင် တွဲဖွင့်ထားသော ကိုယ်ဝန်
စောင့်ရှောက်ရေး ဆေးခန်းများတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိသည်။ ဆေးရုံ
ကြီးများတွင် တွဲဖက်ထားသော ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းသည် အမြင်အား
မြင့်ရှုပ်ယှက်ခတ်နေပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှာလည်း စနစ်တကျစီစဉ်ထားခြင်း
မရှိသည်သာမက စောင့်ရသည့်အချိန်မှာလည်း အလွန်ကြာလေ့ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့
သူတို့နှင့် မပတ်သက်သကဲ့သို့ ခံစားရသည်ဟုယူဆကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောတုံ့
ပြန်ချက်အနေနှင့် သိက္ခာမရှိသကဲ့သို့ ခံစားလိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤအရာများ
အားလုံးကို ကိုယ်ဝန်ပြုစုရာတွင် ထိရောက်မှုမရှိခြင်းက ပို၍ဆိုးရွားစေသည်။ ကိုယ်ဝန်

သွားပြသည့် အချိန်များတွင်လည်း တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် တွေ့ရသည့် ဆရာဝန် ဆရာမများသည် ပုံမှန်တွေ့နေကျမဟုတ်ဘဲ လူသစ်လဲသွားလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ရိုးရိုးသာမန် ဆရာဝန်ထံတွင်ပြသရန် သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆေးရုံရှိ ဆေးပေးခန်းတွင် သင့်ကိုယ်ဝန်ကို ပြသရန်အတွက် ရွေးချယ်ပါက အထက်ပါ အတွေ့အကြုံများကို သင်ရှောင်ကွင်း၍ရမည်။

ဆေးခန်းတွင် စောင့်ဆိုင်းရသည့်အချိန်ကို ကုန်လွန်စေနည်း



အကယ်၍ သင်သည် လူနာအရေအတွက်များသော ဆေးခန်းတွင် လိုက်နာရသော အစီအစဉ်အဆင့်ဆင့်များကြောင့် သိက္ခာမရှိသည့် နေရာမျိုးတွင် ချောင်ပိတ်မိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ဟုခံစားရပါက သင်၏အချိန်များကို တန်ဖိုးရှိအောင် အောက်နည်းလမ်းများအတိုင်းပြင်ဆင်ပြီး အချိန်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုနိုင်သည်။

- မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို အတူခေါ်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖတ်ရန်စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ကို ယူဆောင်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် သိုးမွေးထိုးခြင်း၊ မဟုတ် အပ်ချုပ်ခြင်း တစ်မျိုးမျိုးကို ယူဆောင်သွားပြီး ချုပ်လုပ်နေနိုင်သည့် အဆာပြေစေရန် အစာတစ်မျိုးမျိုးကို ယူသွားရမည်။ သို့မဟုတ် သင်ဆေးရုံတွင် ရှိနေစဉ် ဆေးရုံမှကျွေးမွေးဧည့်ခံမည့် အစားအသောက်

သင့်ထံသို့ ရောက်မလာပါက သင့်အတွက်အစာပြေစားနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

-သင်မေးမြန်လိုသည့် မေးခွန်းများကို ဤအချိန်တွင် ရေးချမှတ်ထားနိုင်သည်။ ယခုလက်ငင်းသင်ရင်ဆိုင်နေရသော ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ပူပန်စရာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ခြင်းရှိမရှိကို သင်ကွဲပြားစွာ နားမလည်ပါက သင့်အနေနှင့် မေးမြန်းရန် မှတ်သားထားရမည်။

-သင်၏အခြား ကလေးငယ်များကို ကြည့်ရှုထိန်းကျောင်းထားရန်အတွက် အသင့်ရှာ၍ အပ်ထားခဲ့ရမည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်များပါ ခေါ်ဆောင်သွားပါက အချိန်ကြာခြင်းကြောင့် ငြီးငွေ့လာပြီး သင့်အားစိတ်အနှောင်အယှက် ဖြစ်စေမည်။

ဓာတ်ပုံတွင်ရေးရန် (၅)

(အကယ်၍သင်သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး ထိုအချိန်အတွင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများ ပြုလုပ်နေမည်ဆိုပါက ဆေးရုံတွင် စောင့်နေရချိန်များသည် လျင်မြန်စွာ ကုန်လွန်သွားပေမည်)

ပုံမှန်ပြုလုပ်ရမည့်	ကိုယ်ဝန်ပြုစုစောင့်ရှောက်သော	စုံစမ်းစစ်ဆေးချက်များ
အမည်	ပြုလုပ်ရသည့်ရည်ရွယ်ချက်	ထိုစစ်ဆေးချက်၏ထူးခြားသောအဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ခြင်း

အရပ်အမောင်းနှင့် ဖိနပ် အရွယ် (ပထမဆုံးလာသောအကြိမ်)	အရိုးကွင်း၏ အရွယ်အစားနှင့် အရိုးကွင်း၏ထွက်ပေါက်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်။	သေးငယ်သော ဖိနပ်အရွယ်နှင့် အရပ်ပုသူများသည် တင်ပဆုံအရိုးကွင်းထွက်ပေါက်သေးငယ်လေ့ရှိပြီး အကျိုးဆက်အားဖြင့် မွေးဖွားရာတွင်ခက်ခဲနိုင်ကြောင်း ယူဆရသည်။
---	---	---

ကိုယ်အလေးချိန်ချိန် ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားလာ အလေးချိန်လျော့သွားပါက ခြင်း (ဆေးခန်းသို့ ခြင်းသည် ကြီးထွားသင့်သည့် ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလပတ်တွင် ထာရောက်တိုင်း) အတိုင်း မှန်ကန်မှု ရှိမရှိကို အစားအသောက်ပျက်ခြင်းကို သိ ရှိ ခိုင် ရန် အလေးချိန် ခံစားရသော်လည်း လျော့သွား

ချိန်ရာတွင် ဝတ်စုံ တစ်စုံ ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို စုံ
တည်းသာ သတိပြု၍ ဝတ် စမ်း ရမည်။ ရုတ်ခြည်း အ
ပြီးမှ အလေးချိန် ချိန်ခြင်း လေးချိန်တိုးလာခြင်းသည်
သည် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် ကိုယ်ဝန်ဆိပ် တက်ခြင်းကို
ကိုအနီးစပ်ဆုံး မှန်စေပြီး တိုး ပြသည်။
လျှော့ခြင်းကိုလည်း နည်း
စေသည်။

ရင်သားနှင့်သားမြတ်ကို ရင်သားတွင် အဖုအကျိတ်ရှိမ
စစ်ဆေးခြင်း (ပထမ ရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် နို့သီးခေါင်း
ဦးဆုံးအကြိမ်နှင့် အတွင်းသို့ဝင်မဝင်စစ်ဆေးရန်
အကယ်၍လိုအပ်ပါက
လိုအပ်သလိုစစ်ဆေး
ရန်)

ရင်သားတွင် အဖုအကျိတ်ရှိမ
ရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် နို့သီးခေါင်း
အတွင်းသို့ဝင်မဝင်စစ်ဆေးရန်

အကယ်၍ နို့သီးခေါင်းသည်
အတွင်းသို့ရှုံ့ဝင်နေပြီး သင့်
အနေနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်
ဆန္ဒရှိပါက breast shield ဟု
ခေါ်တွင်သော နို့သီးခေါင်းကို
ပြုပြင်ပေးသည့် ကိရိယာကို
ဝတ်ရန်အကြံပြုခြင်း သို့မဟုတ်
နို့သီးခေါင်းကိုဖြည်းညင်းစွာ
ဆွဲထုတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ်
စောင့်ကြည့်ရန် အကြံပြုနိုင်
သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်
အတွင်းတွင် အလိုအလျောက်
လည်းထွက်လာနိုင်သည်။

နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဆံပင် သင်၏ယေဘုယျ ကျန်းမာရေး
မျက်စိသွားနှင့် လက် ကိုစစ်ဆေးရန်။
သည်း၊ ခြေသည်းများ
ကို စစ် ဆေး ရမည်။
(ပထမဦးဆုံးအကြိမ်
တွင်သာ)

သင်၏ယေဘုယျ ကျန်းမာရေး
ကိုစစ်ဆေးရန်။

(စာမျက်နှာ ၁၄၈-၁၅၂ တွင်
ပါသည့်အတိုင်း) သင့်အနေနှင့်
အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်
၍ ပို၍အာဟာရရှိသော အစား
အစာများစားရန် ဂရုစိုက်ရ
လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ် သာမ
အကြံပြုခြင်းလောက်သာ လိုနို
သည်။ သွားများကိုစစ်ဆေးခြံ
ပြုရန် အားပေးခြင်းခံရမည်။

လက်များနှင့် ခြေထောက်များ(ဆေးခန်းသို့ လာရောက်တိုင်း)

သွေးကြောထုံခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ခြေမျက်စိလက်နှင့် လက်ချောင်းများတွင် ဖောရောင်ခြင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန်။

လွန်ကျူးစွာဖောရောင်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏လက္ခဏာကိုပြသည်။ သွေးကြောထုံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်ပြုလုပ်ရမည်ကို သင့်အား အကြံပေးလိမ့်မည်။

ဆီးစစ်ရန် (ခလယ်ဆီး)(ပထမဆုံးအကြိမ် ၅)

ကျောက်ကပ်တွင်ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် ဖြစ်သည်။ မိန်းမ ကိုယ်ကိုသန့်စင်သော ဝွမ်းဖတ် ဖြင့် သုတ်ပြီး၊ ပိုးကင်းစင်သော ခွက်ထဲတွင် ဆီးကိုပေါက်ထည့် ရမည်။ အစပိုင်းတွင်သွားသော ဆီးကို မခံဘဲ ခလယ် ကောင် ဆီးကိုသာခံ၍စစ်ဆေးရမည်။

သင်မသိဘဲ သင့်တွင်ရှိနှင့်နေသော ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများရှိခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ရှိလာချိန်တွင် ဆိုးဝါးသော အခြေအနေ မျိုးဖြစ်လာနိုင်သည်။ သင်သည် ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ကုသခြင်းခံရမည်။

ဆီးစစ်ခြင်း(ဆေးခန်းသို့လာရောက်တိုင်း)

(၁)ဆီးထဲတွင် ဥအကာဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်ကျောက်ကပ်သည် အလုပ်ဝတ္တရားများ ထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိသိ ရှိရန်။

(၁)ကိုယ်ဝန်နှောင်းပိုင်းတွင် ဆီးထဲတွင်ဟုခေါ်သော ဥအကာဓာတ်ကိုတွေ့ရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏ လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာတွင်အနားယူရန်အကြံပြုခြင်းခံရမည်။

(၂) ဆီးထဲတွင် အချိုဓာတ်ရှိမရှိစစ်ဆေးရန်၊ အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ရှိပါက သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

(၂)ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရှိနှင့်နေသော ဆီးချိုရောဂါကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေနိုင်သည်။ ကုသမှုခံယူပြီး သားကြောဖြတ်သင့်သည်။ ဖွားပြီးပါက လုံးဝပျောက်ကင်း သွားနိုင်ပြီး

နောက်ထပ်ကိုယ် ဝန်ဆောင်
လျှင် ပြန်၍ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

(၃) ကိတု Ketoneစစ်ဆေးရန်။
အကယ်၍ တွေ့ပါက ဆီးချို
ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။

(၃) ဆီးထဲတွင် ကိတု:ketone
ဓာတ်များတွေ့ရှိခြင်းသည် လူ
နာတွင် အချို့ဓာတ်လိုနေကြောင်း
ပြသည်။ သင့်တွင်ဆီးချိုရောဂါ
ရှိနေခြင်းကြောင့် ကုသမှုခံယူ
နေစဉ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤဓာတ်
သည် ဆီးထဲတွင် ရံဖန်ရံခါမှ
သာတွေ့ရသည်။

မွေးလမ်းကြောင်းကို ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းကို သေချာ
အတွင်းသို့ နှိုက်၍ စေရန်နှင့် သားအိမ်၏အရွယ်
စမ်းသပ်ခြင်း (ပထမ အစားသည် ရာသီထိန်သည့်
အကြိမ် ဆေးခန်းသို့ ကာလအတိုင်းရှိမရှိ သိရှိရန်။
လာစဉ်)

သားအိမ်ခေါင်းရှိဆဲလ်များကို
ခြစ်ယူပြီး ဖန်ပြားပေါ်တွင်
ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သားအိမ်
ကင်ဆာဖြစ်မဖြစ်သိရှိရန်။ တင်
ပဆုံအရိုးကွင်း၏ အချိုးအစား
မကျမှုများနှင့် ပုံမှန်အနေအ
ထားရှိ မရှိသိရှိရန်။ သားအိမ်
ခေါင်းလုံမလုံ သိရှိရန်။

သားအိမ်ခေါင်းနှင့် တင်ပဆုံ
အရိုးကွင်းအတွင်းရှိနိုင်သော
ရောဂါအလုံးအကျိတ်အနာ
များမရှိကြောင်းသိနိုင်သည်။
အကယ်၍ သားအိမ်ခေါင်းတွင်
ကင်ဆာဖြစ်နေကြောင်းတွေ့ရှိရ
ပါက သင်၏သားဖွားအထူးကု
ဆရာဝန်နှင့် ကုသရန်ရွေးချယ်
နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ ကို
ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ အကယ်၍
သင့်တွင် သော်လည်းကောင်း၊
သင့်ခင်ပွန်းတွင် သော်လည်း
ကောင်း အင်္ဂါဇာတ်တွင် ရေယုန်
ပေါက်ဖူးပါက ဆေးခန်းတွင်
ဆရာဝန်များ အားပြောပြရ
မည်။ ၎င်းရောဂါသည် က
လေးသူငယ်တွင် ဦးနှောက်
အမြှေးပါးရောင်သည့် ရောဂါ
ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍
ကိုယ်ဝန် နေ့စေ့လစေ့တွင်

ရေယုန်ပေါက်ပါက ကလေးကို ခွဲစိတ်၍ မွေးဖွားရမည်။

ကလေး၏ နှလုံးခုန်သံ ကလေးငယ်သည် အသက်ရှိ အကယ်၍ ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် ကိုနားထောင်ခြင်း နေကြောင်း သေချာစွာသိနိုင် သင့်ကလေးနှလုံးခုန်သံကို som- (ဆေးခန်းသို့လာ ရန်နှင့် နှလုံးနှင့်နှလုံးခုန်သံတို့ icade ကိရိယာ (နှလုံးခုန်သံ၏ သည့်အကြိမ်တိုင်း) ပုံမှန်ရှိနေကြောင်းသိရှိရန်။ တုန်ခါမှုကိုနားထောင်ခြင်း) ဖြင့်

နားထောင်ပါကကလေးနှလုံး ခုန်သံသည် အကျယ်ချဲ့သကဲ့ သို့ဖြစ်နေပြီး သင်ကိုယ်တိုင် လည်းပြန်ကြားနိုင်သည်။

လူနာ၏ဝမ်းဗိုက်ကို သားအိမ်၏ အမြင့်ကိုခန့်မှန်း ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်ကာလကိုအကြမ်း ဝမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည် တွက်ချက်ရန်နှင့် ကလေး၏ ဖျင်းသိရှိနိုင်ပြီး သားအိမ်တွင်း အရွယ်နှင့် အနေအထားကို ရှိကလေး အနေအထားကို သိနိုင်ရန်။ လည်းသိနိုင်သည်။ ဤအချက် သည်အရေးကြီးသည်။ အကယ်

၍ ကိုယ်ဝန် ၃၂ ပတ်ရှိသည်အ ထိကလေး၏ အနေအထား သည် ဆုံပိုင်းနှင့်ဦးတိုက်နေရာ မှ ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့် ဦးတိုက်ရန် လှည့်မသွားပါက ဆရာဝန်သည် ကလေးအား external cepha- lic Version (ECV) ဟု ခေါ် သောနည်းဖြင့် လှည့်ပေးရန် ကြိုးစားပေးရမည်။

သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် နှလုံး (ဆေးခန်းသို့လာသည့် မှသွေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခု လုံးသို့ ညှစ်ထုတ်သည့် ညှစ် အကြိမ်တိုင်း) အားကို တိုင်းထွာခြင်းဖြစ် သည်။ သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်

သွေးတိုးနေခြင်းကိုသိရှိခြင်းသည် ရောဂါပြဿနာပေါင်းများစွာကို တွေးတောရန်ညွှန်ပြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်သွေးပေါင်

မမှန်ကိုခန့်မှန်းနိုင်ရန် ချိန်ရ ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွေးပေါင်ချိန် ကို နှစ်နေရာတွင် ဖတ်ရသည်။ အပေါ်တစ်ခုမှာ systolic pressure ဟုခေါ်သည်။ နှလုံးသည် ကျွဲပြီးညစ်စဉ်သွေးများအားလုံး ထွက်သွားပြီး နှလုံးခုန်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။ လက်မောင်းတွင် ပတ်ထားသော လက်ပတ်တင်း ကျပ်လာစဉ်ကြားနိုင် သည်။ အောက်တစ်ခုမှာ Diastolic Pressure ဟုခေါ်သည်။ နှလုံး ခုန်ခြင်း တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ် ကြား နှလုံးငြိမ်ပြီး နားနေစဉ် ရှိသော သွေးပေါင် ချိန်ကို ခေါ်သည်။ ပုံမှန် သွေးပေါင် ချိန်မှာ ၁၂၀/၇၀ ဖြစ်သည်။

ချိန်ကို စစ်ဆေးတိုင်းထွာနေ ခြင်းသည် ရုတ်တရက်သွေး ပေါင်ချိန်မြင့်တက်လာခြင်းကို သိနိုင်ပြီး သွေးမတိုးရန်ထိန်း ထားနိုင်သည်။ ဥပမာ-သွေး ပေါင်ချိန်၁၄၀/၉၀ထက်ပိုများ ခြင်းမျိုး ၎င်းသည် ဆေးရုံ တက်၍ အိပ်ရာထဲတွင် အနား ယူဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည့် အောက် သွေးဟုခေါ်သော dia-stolic pressure တက်ခြင်း သည် ပို၍အရေးကြီးသည်။

သွေးစစ်ဆေးခြင်းများ (၁)သင့်သွေးအုပ်စုကြီး အမျိုး (ပထမဆုံး အကြိမ် အစား အေ၊ ဘီ၊ အို သိရန်။ နှင့် နောက် သုံးလ တစ်ကြိမ်နှုန်း)

(၁)သင့်သွေးအုပ်စုကြီး အမျိုး အစား အေ၊ ဘီ၊ အို သိရန်။

(၁)အရေးပေါ်သွေးသွင်းရန်လို အပ်ပါကသွေးအုပ်စုကိုသိထား ရန်လိုအပ်သည်။

(၂)သင့်သွေးတွင်Rhခေါ်သော မျောက်သွေးအုပ်စုကိုသိရန်။

(၂)Rhသွေးအုပ်စုဟုခေါ်သော မျောက်သွေးအုပ်စုမတူညီကြသော ဇနီးမောင်နှံများအတွက်စစ်ဆေး ရန်လိုအပ်ပါသည်။

(၃)သွေးအားကောင်းမကောင်း ဟိမိုဂလိုဘင် အနည်းအများ ကိုစစ်ရန်။ အကြိမ်ကြိမ်စစ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဤစစ်ဆေးခြင်း သည် သင့်သွေးတွင် အောက်စီ

(၃)ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကာလအတွင်း အမျိုးသမီးများ၏ သွေးအားဟိ မိုဂလိုဘင်သည်ပို၍နည်းနေလေ့ ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်လည် ပတ်နေရသောထုထည်သည်

ဂျင်ဇာတ်ကို သယ်ဆောင်နိုင် ပို၍များသဖြင့်သွေးကျသကဲ့သို့ သည့် သွေးနီဥတွင်ပါရှိသော ဖြစ်ပြီးသွေးအားနည်းခြင်းဖြစ် ပစ္စည်းတစ်မျိုးဟိမိုဂလိုဘင်ကို သည်။ သို့သော် အကယ်၍ အနည်းအများတိုင်းထွာသည်။ သွေးအားသည် ၁၀၆%ထက် သာမန်မှာ ၁၂-၁၄၈ ဂရမ်အ လျော့နည်းပါက သွေးအား တွင်းရှိရမည်။ နည်းခြင်းအတွက် ကုသမှု လိုအပ်လေသည်။ သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေး နှစ်မျိုးဖြင့်ဟိမိုဂလိုဘင် အား ကို မြှင့်စေနိုင်ပြီး ကလေးထံသို့ အောက်စီဂျင်ဇာတ်ကို ပိုမို၍ သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။

(၄)အယ်လ်ဖာဖီတိုပရိုတိန်း (၄)အယ်ဖာဖီတိုပရိုတိန်းဟု ဟုခေါ်သော အသားဇာတ်တစ် ခေါ်သော မိခင်၏သွေးတွင် မျိုးကို သွေးထဲတွင် အထူးနည်း တွေ့ရှိနိုင်သောပစ္စည်း တစ် ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းကို ကိုယ်ဝန် မျိုးကို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ၁၆ပတ်တွင်ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ အနည်းအများပေါ် မူတည်ပြီး သန္ဓေသားတွင်မွေးရာပါ ချွတ် ယွင်းချက် ရှိမရှိကို သိရှိနိုင် သည်။

(၅)ဂျိုက်သိုရောဂါကို တွန်းလှန် (၅)မိခင်၏သွေးတွင်ဂျိုက်သိုရောဂါ ခုခံကာကွယ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးသည်။ ခုခံအားရှိ မရှိကို စစ်ဆေးနိုင် သည်။အကယ်၍ ခုခံအားမရှိ သေးပါကကိုယ် ဝန်ဆောင် စဉ်ကာလအတွင်း ဂျိုက်သိုရောဂါရှိနေသူများနှင့် မထိ တွေ့ရန် သတိပြုရမည်။

(၆)VDRLဟုခေါ်သောကာလ သားရောဂါအတွက် သွေးတွင် စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရန်။

(၆)အကယ်၍သင်သည်ကာလ သား ရောဂါပိုးကို သင်မသိဘဲ နှင့် သင့်တွင်ကူးစက်ခြင်း ခံရ ပါက ကိုယ်ဝန်ပတ်၂၀ မတိုင်မီ ဆေးကုသခြင်း ခံယူရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်သွားပေမည်။

(၇)sickle cell disease နှင့် thalassaemiaဟုခေါ်သော သွေးအားနည်းသည့်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ရှိမရှိကိုစစ်ဆေးရန်။ ဤသွေးအားနည်းခြင်းနှစ်မျိုး လုံးသည် အသားအရောင်မည်း သော လူမျိုးစုနှင့် မြေထဲပင် လယ်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ တိုင်း ပြည်များတွင် နေထိုင်သော လူမျိုးများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသည်။

(၇)ဤသွေးရောဂါသည်ကိုယ်ဝန် ကိုသာမက သန္ဓေသားငယ် ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထို ကြောင့် ကိုယ်ဝန်အပ်ချိန်တွင် လူမျိုးစု အမည်ကိုမေးမြန်း ခြင်းသည် အချို့လူမျိုးများ အတွက် စော်ကားသကဲ့သို့ ဖြစ် နေသော်လည်း မေးသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဤသွေး ရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိသော လူမျိုး စုတွင် ပါဝင်နေပါက ဤရော ဂါနှင့် ပတ်သက်သော သွေးစစ် ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဖောလစ် အက်ဆစ်များ ပိုလှုံ့စွာသောက် သုံးရန် ညွှန်ကြားသင့်သည်။ အခြေအနေ ဆိုးဝါးသည့် လူ နာများဆိုပါက သွေးသွင်း ရလေ့ရှိသည်။

ပထမဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်စ၍ပြခြင်း

ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ်ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ် (၃လ)တွင် ကိုယ်ဝန်စ၍ ပြရ ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်၏ကိုယ်ဝန်နှင့် သင်မွေးဖွားခြင်းတို့သည် သာမန်သဘာဝ ရှိမရှိမွေးနိုင်ခြေ ရှိမရှိခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် ဆေးခန်းတွင်ရှိသော ဆရာဝန်ဆရာမများအား

အသိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အိမ်မှာပင် မွေးဖွားရန် ဆန္ဒရှိပါက သင်၏ အိမ်အခြေအနေသည် အိမ်တွင် မွေးဖွားရန် သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏လူမှုရေးရှုထောင့်နှင့် အိမ်အနေအထားနှင့် ပတ်သက်သောမေးခွန်းများကို မေးမြန်းခြင်းခံရပေမည်။

သူနာပြုဆရာမသည် သင့်အားစစ်ဆေးခြင်း တချို့ကို သင့်ကျန်းမာရေး ကောင်းမကောင်းသိရန်အတွက် စမ်းသပ်ပြုလုပ်ပေးမည်။ ဥပမာ သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊ သင့်သွေးကိုစစ်ရန် ဖောက်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဆီးစစ်ခြင်းများပြုလုပ်မည်။ သွေးနှင့်ဆီးကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်ရန်ပို့လိုက်ရမည်။ အဖြေများ သင်နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန် ပြုချိန်တွင် အဆင်သင့်ရှိမည်။

သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်း

ပထမပြည့်အချိန်တွင် သင်သည်အောက်ပါမေးခွန်းတချို့ သို့မဟုတ် အားလုံးကို သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်သင်နှင့်ပတ်သက်သော ဆေးဝါးဆိုင်ရာ၊ သားဖွားဆိုင်ရာရောဂါသမိုင်းကို မေးမြန်းခြင်းခံရမည်။

- နာမည်၊အသက်၊ လူမျိုး၊ မွေးသည့်နေရာနှင့်ရက်စွဲ၊ မင်္ဂလာဆောင်သည့် ရက်စွဲ။
- သင်ကလေးဘဝဖျားနာခဲ့ခြင်းများ၊ ဆေးရုံတက်ဖူးခြင်း ရှိမရှိနှင့် ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားခဲ့ဖူးခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခံရဖူးခြင်း။
- သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းမိသားစုအတွင်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ဖျားနာခြင်းများ။
- နှစ်ဖက်မိသားစုအတွင်း အမြွှာမွေးဖွားခြင်းများ။
- ပဋိသန္ဓေ တားခဲ့ခြင်းရှိမရှိနှင့် တားခဲ့ဖူးပါက မည်သည့်နည်းမျိုးကို အသုံးပြုပြီး ရပ်ဆိုင်းထားခဲ့သည့်ကာလအပိုင်းအခြား။
- ရာသီလာသည့်သမိုင်း၊ ရာသီလာသည့် အသက်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် သွေးဆင်းရသည့် ရက်ပေါင်း၊ တစ်ကြိမ်တွင်ရာသီပြန်လာရန် ပုံမှန်ကြာသည့် ရက်ပေါင်း။ နောက်ဆုံးရာသီလာသည့် ပထမဆုံးနေ့။
- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရခြင်းနှင့် သင့်လက်ရှိ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ။
- သင်မွေးဖွားခဲ့သော ယခင်ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခဲ့ခြင်းများ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အရ မှီဝဲသုံးစွဲနေရသည့်ဆေးများ သို့မဟုတ်

allergyခေါ် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မတည့်၍ ယားယံခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်း၊ အင်ပြင်အကွက်များ ထွက်ခဲ့ခြင်းများ။

- သင်နှင့်သင့်ခင်ပွန်း အလုပ်အကိုင် နှင့်ယခုထက်တိုင်အလုပ်လုပ်နေခြင်း ရှိမရှိ။

သင်သိလိုသော မေးခွန်းများကို ဤအကြိမ်တွင်မေးမြန်းရမည်။ ဆရာဝန် ဆရာမများ သင့်ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့၏တာဝန်ထူမှုကို ရှင်းလင်း ပြောပြ ပေးခြင်းဖြင့် သင့်အနေနှင့် စိတ်ချယုံကြည်မှုကို ခံစားရရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ပထမ ဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်ပြစဉ်တွင် မလိုအပ်သေးသော်လည်း သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် မှတ်တမ်းထဲတွင် မွေးဖွားစဉ် ဗိုက်နာသောဝေဒနာကို သက်သာစေသည့် သင်ရွေးချယ် ထားသောဆေး၊ ဆေးရုံမှစောစောဆင်းခြင်းကိုသင်နှစ်သက်ပါက နှစ်သက်ကြောင်း၊ အကယ်၍သန္ဓေသားသည် ရက်လွန်ပါက သင့်အနေနှင့်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်လိုကြောင်း တို့ကို သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းထားသင့်သည်။ သင်၏မှတ်တမ်း စာရွက် စာတမ်းများကို သင်အလွယ်ရနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရမည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဆရာဝန်နှင့် သင်၏ ကိုယ်ဝန်ကို ထပ်မံပြသလျှင် အထူးလိုအပ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ပြသစမ်းသပ်ခြင်းပြီးဆုံးလျှင် သင့်အား သံဓာတ်အားဆေးပြားများ ပေးလိမ့်မည်။ သင်စားသော အာဟာရတွင် သံဓာတ်များ များစွာပါနေသော်လည်း သွေးအားနည်းသည့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေကို ဤဆေးပြားစားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်လေသည်။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းသို့ တစ် လလျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်းနှင့် ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်အထိပြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ နှစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်းနှင့် ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်အထိ ပြသရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးမွေးချိန်အထိ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်းပြရမည်။ ကိုယ်ဝန် ၃၂ပတ်တွင် သွေးကို တစ်ကြိမ်ထပ်မံ ၍ ဖောက်ပြီး စစ်ဆေးမှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရမည်။ သင်၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေ အားလုံးကောင်းမွန်နေကြောင်း သိရှိထားရန်ဖြစ်သည်။

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြုစုသည့် ဆေးခန်းတွင် မှတ်ပုံတင်သောအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ တက်ရောက်ရမည့် သင်တန်းများ၏ စာရင်းများနှင့် ကျင်းပမည့် နေရာနှင့် ကျင်းပမည့်အချိန်များကို သင့်အားပြောပြကြလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ

ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် သာမန်ကိုယ်ဝန်သည်များကို ပြုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ယင်းတို့ကလေးမွေးဖွားလာသောအခါ မွေးဖွားပေးနိုင်ရန်အတွက် အထူးသင်တန်း တက်ရောက်ထားသော သူနာပြုဆရာမပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အားလုံးအဆင်ပြေ

ချောမွေ့မည်ဆိုပါက ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် သင့်ကလေးကို အိမ်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံတွင်သော်လည်းကောင်း မွေးဖွားပေးလိမ့်မည်။ ဝမ်းဆွဲဆရာမများသည် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနတွင်လည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြသဖြင့် အကယ်၍ သင်သည်ဆေး ရုံတွင် မွေးဖွားပြီး၊ ဆေးရုံမှ စောစောပြန်ဆင်းပါက မွေးပြီး (၁၀)ရက်အထိ ဝမ်းဆွဲဆရာမက သင့်ထံသို့ နေ့စဉ်လာရောက် ကြည့်ရှုပေးမည်။

ကိုယ်ပိုင်ဆရာဝန်သည် သင့်ကိုယ်ဝန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်တစ်အသေအစားဖြင့် တာဝန်ရှိသည်။ သင်၏ကလေးကို အိမ်တွင် မွေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နီးရာအထူးကုဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ယင်းဆရာဝန်လည်း ပါဝင်မွေးဖွားပေးလိမ့်မည်။

သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်နှင့် မွေးဖွားခြင်းများကို ပြုစုကုသရန် အထူးပြုသင်ယူထားသော ဆရာဝန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ကိုယ်ဝန်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် သင့်ကလေးကို မွေးပေးမည်ဖြစ်သော ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ သူနာပြုဆရာမနှင့် ရိုးရိုးဆရာဝန်များကို အဖွဲ့ငယ်လေးတစ်ခုအဖြစ် ဖွဲ့ထားပြီး ၎င်းအဖွဲ့ကိုလည်း ဦးဆောင်သူဖြစ်သည်။ တာဝန်ခံ သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ကြီးသည် ခက်ခဲစွာ မွေးရသော မွေးဖွားခြင်းများကိုသာ ပါဝင်မွေးဖွားပေးသည်။



ဆီးစစ်ခြင်း။ ။ကိုယ်ဝန်ပြုရန်လာသည့်အခါတိုင်း သင့်အား ဆီးစစ်ရန်အတွက် ဆီး 'ပေးရန် တောင်းလိမ့်မည်။ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းကို ချက်ချင်းပြုလုပ်ပြီး အဖြေကို သင်၏ ကိုယ်ဝန်မှတ်တမ်း ကတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားလိမ့်မည်။



ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း။ ။သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို သေချာစွာ ဂရုစိုက်ရမည်။ ရုတ်တရက် ကိုယ်အလေးချိန်ထိုးတက်လာခြင်းသည် စိုးရိမ်ဖွယ်ကောင်းသည်။ သင့်တွင် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ များစွာသိုလှောင်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်ခြင်းလော။ သို့မဟုတ် ယခုအပတ် ဝတ်လာသည့် အဝတ်အစားသည် ယခင်အပတ်ကဝတ်လာသည့် အဝတ်အစားနှင့်မတူဘဲ ပို၍လေးနေသောကြောင့် ဖြစ်မည်။



သွေးပေါင်ချိန် ချိန်ခြင်း။ ။သွေးပေါင်ချိန် ချိန်ခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ပြုရန်လာခဲ အကြိမ် တိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။ အကယ်၍ အပြောင်းအလဲရှိပါက ချက်ချင်းသိ ချက်ချင်းပြန်၍ မှန်လာအောင် ဆေးကုသရမည်။



သွေးစစ်ရန် သွေးဖောက်ခြင်း။ ။ပုံမှန်သွေးစစ်ခြင်းအတွက် သင့်သွေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း နှစ်ကြိမ်ဖောက်ယူလိမ့်မည်။ ရောဂါတိတိကျကျသိရန် သွေးစစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်နှင့် သင်၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေကောင်းမကောင်း သိရန် အတွက်ဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးသော သားဦးမိခင်

မိခင်ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် သူမ၏ အသက်သည် သူမ၏ ယခင်မှတ်တမ်းသမိုင်း၊ အစားအစာနှင့် နေပုံထိုင်ပုံများနည်းတူပင် တပ်တူတပ်မျှ အရေးကြီးသည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်စ၍ပြုစဉ် အသက်ကြီးသော သားဦးမိခင်အနေနှင့် အထူးဂရုပြုခြင်းခံရန် လိုအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အုပ်စုထဲတွင် ပါဝင်ရန်ပို၍ အလားအလာရှိသောကြောင့် သူမကို မေးခွန်းများပို၍ များစွာ မေးမြန်းခြင်း လိုအပ်မည်။ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပြီးပါက ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်ပြီး လိုအပ်သော စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဝန်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း သည် အခြားသာမန်ကိုယ်ဝန်များကို ပြုစုခြင်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

မိဘပီသနည်းသင်တန်းများ

ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အနေနှင့် ဤသင်တန်းများသည် အထူးသဖြင့် မိဘများ သိရှိထားရန် လိုအပ်သော အချက်များကို အသိပေးခြင်းနှင့် စိတ်ချယုံကြည်မှု ရှိလာရန် တီထွင်ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သဘောတရားအရ ခေါင်းစဉ်တွင် အခန်းကြီး သုံးခုပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားရမည်။ သင့်အားကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းတို့နှင့်

ပတ်သက်ပြီး သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စေရန်၊ သင်မွေးဖွားချိန်တွင် ပြုလုပ်ရမည့် အကြောများလျှော့နည်း၊ အသက်ရှူနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပေးရန်နှင့် ကလေးငယ်လေးကို ကိုင်တွယ်ကြည့်တတ်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်အကူအညီပေးရန်တို့ ဖြစ်သည်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကလေး ပြုစုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း မသိနားမလည်သေးသော အကြောင်း များကို ပို၍အလေးထား သင်ကြားသော သင်တန်းများကို သင်နေသော ပတ်ဝန်း ကျင်တွင် ဖွင့်ထားပါက လိုက်၍လေ့လာတက်ရောက်သင့်သည်။ သင့်ဆရာဝန်နှင့် သင့်ဝမ်းဆွဲဆရာမကို မေးမြန်းစုံစမ်း၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် သင့်ရပ်ကွက် ကျန်းမာရေးဌာနတွင်သော်လည်းကောင်း စုံစမ်းနိုင်သည်။ စောစီးစွာ စုံစမ်းခြင်းပြုမှ သင်နှစ်သက်သော သင်တန်းကို ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်သည်။ ဆေးရုံတွင် ဖွင့်လှစ် ထားသော သင်တန်းများကိုလည်း တက်ရောက်သင့်သည်။ သို့မှသာ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရန် တက်ရောက်အခါ လိုက်နာရမည့် ထုံးစံလုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို နားလည်သိရှိထားနိုင်သည်သာမက မွေးခန်းနှင့် မွေးဖွားပြီးနေရမည့် လူနာ ဆောင်များကိုပါ လှည့်လည်ကြည့်ရှုထားနိုင်မည်။



(မိဘပီသနည်း သင်တန်းကို တက်ရောက်ထားစဉ် မွေးခန်းကိုအကျွမ်းတဝင် ဖြစ်နေစေပြီး မွေးခန်းသည် သင့်အတွက်အသစ်အဆန်း တစ်ခုမဟုတ်တော့ပေ။)

ပူးပေါင်းမှတ်တမ်းတင်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းကို သဘောပေါက် နားလည်ခြင်း။

သင်၏ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်ပြုသပြီးလျှင် သင့်အားပူးပေါင်း မှတ်တမ်း တင်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းကို သင့်အားပေးလိုက်မည်။ ကိုယ်ဝန်ပြုသည့် အကြိမ်တိုင်း သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဝမ်းဆွဲဆရာမက သင့်ကိုယ်ဝန်တိုးတက်မှု အခြေအနေ အသေးစိတ်နှင့် ပုံမှန်စစ်ဆေးသည့် စစ်ဆေးချက်များကို မှတ်တမ်း တင်ထားကြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်၏ရပ်ကွက်မှ ပြင်ပသို့ သင်သွားမည်ဆိုပါက သင်သွားရောက် မည့် ဆေးခန်းတိုင်းသို့ မှတ်တမ်းကို တစ်ပါတည်း ယူသွားရမည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ပါက သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အားလုံး သင်နှင့်အတူရှိနေရမည်။ အတိုကောက်သုံးသည့် အသုံး အနှုန်းများကို အောက်တွင်ရှင်း လင်းထားသည်။

- NAD or NIL - (ဆီးထဲတွင် ထူးထူးခြားခြား ဘာမျှတွေ့ရှိခြင်းမရှိ)
- Alb - (ဆီးထဲတွင် တွေ့ရသော အသားဓာတ်နာမည်တစ်မျိုး)
- BP - (သွေးပေါင်ချိန်)
- FHH(or)NH - (ကလေးနှလုံးခုန်သံကြားသည်၊ သို့မဟုတ် မကြားပါ)
- FSH - (ကလေးနှလုံးခုန်သံ)
- FMF - (ကလေးလှုပ်သည်ကို စမ်းမိခြင်း)
- Ceph - (ကလေးသည် ဦးခေါင်းဖြင့်ဦးတိုက်နေခြင်း)
- Vx - (ကလေးဦးခေါင်းပေါ်တွင် ရှိသော နေရာတစ်နေရာ၊ ဦးတိုက်သည့်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု)
- Br - (ကလေးသည်ဆံပိုင်းဖြင့်ဦးတိုက်နေခြင်း)
- LMP - (နောက်ဆုံးရာသီလာစဉ်၊ ပထမဆုံးလာသည့်ရက်)
- EDC/EDD - (မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်းရက်)
- Hb - (သွေးအားကောင်းမကောင်းသိရန် စစ်ဆေးရသည်)
(ဟိမိုဂလိုဘင်)
- Eng/E - (ကလေးခေါင်းသည် မိခင်၏ အရိုးကွင်းအတွင်းသို့ မွေးခါ နီးတွင် စိုက်ဝင်သွားခြင်း)

၉၂ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

- NE - (ကလေးဦးခေါင်း-အရိုးကွင်းအတွင်းသို့ မဝင်ခြင်း)
- Para'O' - (အမျိုးသမီးတွင် ယခင်ကလေးမွေးထားခြင်းတစ်ဦးမှ မရှိ)
- Pars'T' - (အမျိုးသမီးတွင် မွေးထားသောကလေး တစ်ဦးရှိပြီး)
- Fe - (သံဓာတ်အားဆေးကို သောက်ရန်ညွှန်ကြားခြင်း)
- TCA - (နောက်ထပ်ပြန်လာပြရန်)
- Height of fundus - (သားအိမ်ထိပ်ပိုင်း၏ အမြင့်၊ ကလေးငယ်သည် ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ဤသားအိမ်ထိပ်ပိုင်းသည်လည်း မြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် သားအိမ်၏အမြင့်ကို ကိုယ်ဝန်ရက်ခန့်မှန်းရန်တိုင်းလေ့ရှိသည်။ အချို့ဆေးခန်းများတွင် သားအိမ် အမြင့်ကို တင်ပဆုံကရိုးကွင်း အရှေ့ပိုင်းအပေါ်နှုတ်ခမ်းမှ သားအိမ်အမြင့်ကို စင်တီမီတာဖြင့်တိုင်းထွာကြသည်။ ရရှိသည့်အဖြေသည် ကိုယ်ဝန်ရက်ပေါင်းနှင့် အကြမ်းအားဖြင့် ညီမျှသည်)
- Relation of PP to brim - (သင့်အရိုးကွင်း၏ အဝင်ဝကိုခေါ်သည်။ ဦးတိုက်သည့်အပိုင်းသည်အရိုးကွင်းအဝင်ဝအတွင်းသို့ ကိုယ်ဝန်နှောင်းပိုင်းတွင် ဆင်းလာပြီး သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပြီး မွေးဖွားပါက ရှေးဦးစွာထွက်လာသည့် အပိုင်းဖြစ်သည်)
- PET - (ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း)
- Oed - (Oedema ဖောရောင်ခြင်း)
- Longl - (ကလေး၏အလျားသည် မိခင်၏ကျောရိုးနှင့် ပြိုင်နေခြင်း)
- RSA - (ကလေးတင်ပဆုံနောက်ဘက်ရှိ အရိုးသည် မိခင်အရိုးကွင်း၏အရှေ့ညာတွင်ရှိနေခြင်း)
- AFP - (ကိုယ်ဝန်မိခင်များ၏ သွေးတွင်ရှိသော အသားဓာတ်တစ်မျိုး)
- CS - (ခွဲစိတ်ပြီးမွေးဖွားခြင်း)
- H/T - (Hypertensionသွေးတိုးရောဂါ)
- MSU - (ဆီးစသွားပြီး မဆုံးမီအတွင်း ခလယ်တွင်ခံသည့်ဆီးဂယူ၍ ဆေးမှုပြုရသည်)
- Primigravida - (ပထမသားဦးကိုယ်ဝန်)

အထူးသီးသန့်ပြုလုပ်ရသည့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းများ

တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်

ဤစမ်းသပ်ချက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော ဖွဲ့စည်းထားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ သိပ်သည်းမှုထုထည်ပေါ်မူတည်၍ တုံ့ပြန်သောပုံတင်သံကို ဖမ်းယူပြီး ဓာတ်ပုံအဖြစ်ပြန်လည်ဖော်ထုတ်သောနည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်မှန်နှင့် မတူဘဲ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း၏ ပုံရိပ်ကိုမဆို အသေးစိတ်ဖော်ပြနိုင်ခြင်းကြောင့် သားအိမ်အတွင်းရှိ သန္ဓေသားငယ်၏ တိကျသော ရုပ်ပုံကိုကူးယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်သည် သန္ဓေသား၏သက်တမ်းကိုတွတ်ရန် အချင်း၏နေရာကိုတိတိကျကျသိရန်နှင့် မွေးမည့်ရက်ကိုတွက်ချက်ရန်တို့အတွက် အလွန်အသုံးဝင်လေသည်။

ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်မှ ၁၃ ပတ်အတွင်း ရိုက်ရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ရက်မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ထက်မံရိုက်နိုင်သည်။ အချို့ဆေးခန်းများတွင် ဤတယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်သည့် ကိရိယာမရှိသော်လည်း အကယ်၍ ဆရာဝန်ဆရာမများမှ လိုအပ်သည်ဟု ယူဆပါက သင့်အားအခြားတစ်နေရာသို့သွား၍ ရိုက်ရန်ညွှန်ကြားလိမ့်မည်။ တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန် ငါးမိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အတွင်းလောက်သာကြာမည်။ သင်သည်တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်မည့် အစိတ်အပိုင်းလောက်သာ အဝတ်အစားကို လှစ်ထားရန်လိုအပ်ပြီး မရိုက်မီတွင် သင့်အားရေများများသောက်ထားရန်နှင့် ဆီးမသွားဘဲအောင့်ထားရန် ညွှန်ကြားပေးမည်။ သို့မှသာ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်ရိုက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်အနေနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အဆီတစ်မျိုးကို ရိုက်မည့်နေရာသို့ သုတ်လိမ်းထားရပြီး transduce ဟုခေါ်သော အသံလွှင့်ခြင်းနှင့် အသံဖမ်းခြင်း ကိရိယာငယ်ကို ရိုက်သည့်နေရာပေါ်တွင်တင်၍ စမ်းသပ်ရမည်။ ထိုကိရိယာငယ်မှ ပြန်ထုတ်လွှတ်သည့် အမှတ်အသားများသည် ထိန်းချုပ်ဖမ်းယူသည့် ကိရိယာပေါ်တွင် အဖြူအမည်းပုံရိပ်ထင်လာသည်။ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာမခံစားရဘဲ ညင်သာစွာ အဆီလျှော်ပြီးစီးဆင်း သွားသကဲ့သို့ခံစားရမည်။

တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်ကို အသုံးပြုပုံ

ဆေးပညာနှင့် ပတ်သက်သော ဆရာဝန်ဆရာမများက တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ကို အောက်ပါကိစ္စရပ်များတွင် အသုံးပြုကြသည်။

သန္ဓေသား၏ သက်တမ်းကို ကလေး၏ဦးခေါင်းအတိုင်းအထွာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ၏အတိုင်းအထွာများကို တိုင်းပြီးတွက်ချက်ရန်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ရက်စောစောပိုင်း တွင် ပြုလုပ်ပါက ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း၏ အနီးစပ်ဆုံး တစ်ပတ်အတွင်း မှန်ကန်တိကျ အောင် တွက်ချက်၍ရသည်။

သန္ဓေသား၏ပုံသဏ္ဍာန်ကြီးထွားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ကြီးထွားခြင်းရှိမရှိကို တိုင်းထွာရန်၊ အကယ်၍သာမန်စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်း နေသည်ဟု ထင်မြင်မြင်ယူဆလျှင် သန္ဓေသားကြီးထွားနှုန်းသည် စံချိန်အတိုင်း ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ သိနိုင်ရန်၊ တိုင်းထွာရန် အစဉ်အဆက်ရိုက်ခြင်း။ ၎င်းသည် အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွင်း တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သန္ဓေသားငယ်၏ ကြီးထွားခြင်းကို အကဲခတ်စောင့်ကြည့်နိုင်ပြီး၊ မွေးဖွားမည့်ရက်ကိုလည်းတွက်ချက်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်၏ အနေအထားကို သိနိုင်သည်သာမက အချင်း၏တည်နေရာ ကိုသိခြင်းဖြင့် ရေမြွှာရေဖောက်ပြီး စစ်ဆေးမှုများကို ပြုရန်လိုအပ်ပါက ပြုလုပ်သော အခါ မပြုလုပ်မီအချင်းကို ဒါဏ်ရာမရရန်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အချင်း၏တည်နေရာနှင့် အခြေအနေကို သိရန်အသုံးပြုသည်။ အကယ်၍ အချင်းသည် ဦးတိုက်သည့် အပိုင်းထက်ပို၍ သားအိမ်ခေါင်း ပေါက်ဝနားနီးပါက ကိုယ်ဝန်လရင့်လာလျှင် အချင်းကွာမည့် အန္တရာယ်ကို တွေ့ကြုံရတတ်သည်။

သွေးထဲတွင် alpha feto protein ဟုခေါ်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်း မြင့်တက်နေပါ က ကိုယ်ဝန်မှာ သန္ဓေသားတစ်ဦးထက်ပိုနေမနေကို သိရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။

သန္ဓေသား၏ ကလီစာများ ပုံမှန်မဟုတ်ပါက၊ ဥပမာ- ဦးနှောက်နှင့် ကျောက်ကပ်များတွင် မြင်နိုင်လောက်သည့် ချွတ်ယွင်းချက်ရှိပါက ကြိုတင်သိရှိရန်။

မိခင်၏ တင်ပါးဆုံးရိုးကွင်း အတွင်းအလုံးဖုများ ရှိနေပါက ကလေးမွေးဖွား ခြင်းကိုအနှောင့်အယှက် ပြုနိုင်သဖြင့် သိရှိရန်အတွက် အသုံးပြုကြပါသည်။



၁။ သားအိမ်နံရံ

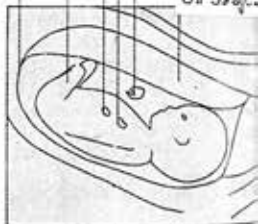
၂။ သန္ဓေသားခြေထောက်

၃။ အစာအိမ်

၄။ နှလုံး

၅။ ချက်ကြိုး

၆။ အဆုံး



သားအိမ်အတွင်းရှိ သန္ဓေသားငယ်

(သင်၏သားအိမ်အတွင်းရှိ သင်၏သန္ဓေသားငယ်ကိုမြင်တွေ့ရခြင်းသည် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားရန်ကောင်းသည်။ ပုံသဏ္ဍာန်သည်သင့်အတွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိချင်မှရှိမည်။ ဆရာဝန်အား ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေနှင့် ကလေး၏ ကလီစာများကို ညွှန်ပြ ခိုင်း၍ရသည်။ ဤစမ်းသပ်ခြင်းသည် လုံးဝမနာကျင်သောနည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်စောစောပိုင်း နုမနေသေးချိန်တွင် ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက သင်၏ ဆီးအိမ်သည် ဆီးများနှင့် တင်းပြည့်နေရမည်။ စိုးရိမ်ရန်အကြောင်းမရှိပါ။ စောစော ရောက်နှင့်နေပြီး ရေများများသောက်ထားရန်လိုအပ်သည်။)

အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေရှိမရှိ

အချို့ တာဝန်ရှိသူများက တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ကြည့်ခြင်းသည် လုံးဝ အန္တရာယ်မရှိပါဟု ကောက်ချက်ချပြောဆိုသည်။ သို့ရာတွင် သက်သေတိတိကျကျ မပြနိုင်သေးပေ။ ဓာတ်မှန်ပေါ်စကကဲ့သို့ပင် သန္ဓေသားငယ်များအား ဓာတ်မှန် ဖိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိပါဟု ယူဆခဲ့ကြသော်လည်း ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်မှသာဓာတ်မှန်သည် သန္ဓေသားငယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိလာခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့်သိရှိနားလည်ထားသော အချက်အလက်များအရ တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ဖိုက် ခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးကိုပါ အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါဟု ယခုအချိန်တွင်သာ ပြောနိုင်သေးသည်ဟု မယုတ်မလွန် ပြောခြင်းသာ သင့်တော်ပေမည်။

မိခင်သွေးထဲတွင် AFP ပမာဏပစ္စည်းတိုင်းထွာခြင်း

Alpha feto protein ဟုခေါ်သော ပမာဏပစ္စည်း တစ်မျိုးသည် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်များ၏ သွေးထဲတွင် ကိုယ်ဝန်တစ်လျှောက်လုံး စမ်းသပ်တိုင်းထွာ နိုင်သော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန် ၁၆ ပတ်နှင့် ၁၈ ပတ်ကြားတွင် ယင်းပစ္စည်းသည် သဘာဝ အားဖြင့် အနည်းငယ်သာ တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဤအချိန်တွင် သွေးတိုးကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ရရှိသည့် အဖြေသည်များနေပါက သင်သည် Neural tube defect ဟုခေါ်သော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို အိမ်ဖွဲ့ထိန်းသိမ်းထားသော အနိုးများမစုံမလင်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-Spina bifida (ခေါ်) ကျောရိုးပေါ်၌ ဝမ်းတွင်းပါမြင်းနာ သို့မဟုတ် အခြားဦးနှောက်ဖွဲ့ထွားမှု သဘာဝမကျ ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့မြင့်တက်နေခြင်းသည် အထက်ပါ အကြောင်းရင်း ကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟု ပုံသေကားကျ မပြောနိုင်ပါ။ ပိုမိုသေချာတိကျစေရန် ယင်းပစ္စည်း သည်ရေမြွှာရေတွင်လည်း စစ်ဆေးတိုင်းထွာပါက လွန်စွာများပြားနေကြောင်း တွေ့မှသာ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤပစ္စည်းသည် အမြွှာကိုယ်ဝန်များနှင့် ကိုယ်ဝန်လရင့် လာသည်နှင့်အမျှ အချိုးကျများလာနိုင်သဖြင့် တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ဖြင့် အမြွှာကိုယ်ဝန်ဟုတ်မဟုတ်နှင့် ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းအမှန်ကို ပြည်လည် စစ်ဆေး တွက်ချက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဤစစ်ဆေးချက်ပေါ် မူတည်၍ နောက်ထပ် သွေးစစ်ရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ပိုမို၍ သေချာတိကျစွာ သိရှိရန် သားအိမ်အတွင်းရှိ ရေမြွှာရေကို ဖောက်ထုတ်ပြီး စစ်ဆေးခြင်းပြုရန်အတွက် အလေး ဆားပြီး စဉ်းစားရပေမည်။ ထို Neural tube defect အသေးစားအနေနှင့် မြီးညောင်း

ရိုးအဆုံးတွင် အမွေးပါသော မွဲကြီးတစ်လုံး မွေးရာပါဖြစ်ခြင်းကို မကြာခဏ တွေ့ရတတ်သည်။

သန္ဓေသားကိုချောင်းကြည့်ခြင်း

ဤနည်းသည် အလွန်သေးငယ်သော ဖန်ပြောင်းတစ်ခုအတွင်း အားပြင်းသော မှန်ဘီလူးတစ်ခုနှင့် မီးအလင်းကို ထည့်သွင်းထားပြီး ဖန်ပြောင်းကို ရေမြှောရေရောက် သည့်တိုင်အောင် ဝမ်းဗိုက်မှတစ်ဆင့် ဖောက်သွင်းပြီး ကြီးထွားနေသော သန္ဓေသား ငယ်ကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုသောနည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ဆီးခုံရိုးအပေါ်တွင် ထုံဆေးထိုးပြီး အပေါက်ဖောက်ကာ ၎င်းအပေါက်မှတစ်ဆင့် သွင်းပြီးကြည့်ရှုရခြင်း ဖြစ်သည်။ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်နှင့် အချိန်ပြည့်စောင့်ကြည့်နေရသည်။ ဤ အတိုင်းအတာထိ ပြုလုပ်ရသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု အစဉ် အမြဲတမ်း ယူဆရမည် ဖြစ်ပြီး အကြောင်းမဲ့လိုအပ်ချက်ရှိသော အကြောင်းမှအပ ဆရာဝန်များသည် ဤစစ် ဆေးစမ်းသပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆန့်ကျင်လေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် ဤစမ်းသပ်ခြင်းကို သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွား လေ့ရှိသော ဆေးရုံများတွင် ပိုမိုအလွယ်တကူ စမ်းသပ်ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

ဤစမ်းသပ်ခြင်းကို ကိုယ်ဝန် ၁၅ ပတ်ခန့်တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး၊ ဦးနှောက် ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ သန္ဓေသား၏ သွေးရောဂါများနှင့် မြင်နိုင်လောက်သည့် မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းချက်များ၊ ဥပမာ- နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်းများကို ကြိုတင်တွေ့ရှိနိုင်ရန်အ တွက် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

ရေမြှောရေဖောက်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ဤစမ်းသပ်ခြင်းကို မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်အများအပြားအနက်မှ ကျောရိုး ပေါ်မြင်းနာ Spina bifida နှင့် mongolism ခေါ် Down's syndrome ဟုခေါ် သော ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်သည့် ရောဂါများကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန် ပြုလုပ်ကြသည့် ၎င်းကို ပုံမှန်အမြဲတမ်း ပြုလုပ်လေ့မရှိဘဲ သားဖွားအထူးကု ဆရာဝန်မှ ဤချွတ်ယွင် ချက်များ ဖြစ်နေသည်ဟု သံသယရှိပြီး အခြားနည်းများဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေး မသိနိုင်မှသာ ပြုလုပ်ကြသည်။ ပြုလုပ်ရန်လွယ်ကူသောနည်း ဖြစ်သော်လည်း ယင်းနည်းသည် သင်၏ကိုယ်ဝန်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်အထိ အနှောင့် အယှက် ပြုနိုင်သည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်အတွက် သန္ဓေသား၏ ဝန်းကျင်ရှိသားအိမ်တွင်း ရေမြှောရေကို စုပ်ယူရသည်။ ရေမြှောရေထဲတွင် သန္ဓေသား၏ အရေခွံမှ ကွာကျထ

သော မည်သည့် ကလာပ်စည်း Cell မဆို တိကျသော chromosome အရေအတွက် (ဇီဝအရေအတွက်) နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သော chromosome structure များကို ဖော်ပြနိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ရေမြှောရေထဲတွင် ပျော်ဝင်နေသော ကာဘွန်ဒိုင်အောက် ဆိုင်ဓာတ်နှင့် အောက်စီဂျင် ဓာတ်တို့၏ အချိုးအစားကို သိရှိနိုင်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေ သားငယ်သည် အောက်စီဂျင်ဓာတ် အလုံအလောက် ရရှိနေခြင်းလော၊ မွန်းသည့် အန္တရာယ်ခံစားနေခြင်းလောဟု သိရှိ နိုင်သည်။

အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်ပြီးသော အမျိုးသမီးအများကို သူတို့၏ ကလေးငယ် များ မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းချက်ပါခြင်း ရှိမရှိသိရှိရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ အသက်အရွယ်သည် သင့်ကလေးအား ချွတ်ယွင်းချက်ဖြစ်စေမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ပါက သင်၏သားဖွား အထူးကုဆရာဝန်နှင့် မေးမြန်းတိုင်ပင်ပါ။ သားဖွားအထူးကုများမှ သင်၏ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေခြင်းကို တွေ့ရှိရပါက ဤစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ် ရန် သဘောတူပေမည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်ပါသော ကလေးတစ်ဦးမွေးဖွား လျှင်သို့မဟုတ် မိသားစုအတွင်း မွေးဖွားထားခဲ့ဖူးလျှင် amniocentesis ခေါ် ရေဖောက်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရန် ထောက်ခံကြပေမည်။ ကလေးငယ်၏ လိင်ကိုလည်း ကလေး၏ အရေခွံတွင် ရှိသော cell တချို့ကိုကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပြီး လိင်နှင့်ဆက်သွယ်လျက်ရှိသော မျိုးရိုးဗီဇ ရောဂါတချို့ကို အမွေဆက်ခံခြင်း ရှိမရှိကို သိနိုင်သည်။ ကလေး၏ လိင်ကိုသိဖို့ရန်အတွက်သက်သက်နှင့် ဆရာဝန်များ ဤရေမြှော စမ်းသပ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ကြပေ။ မိဘနှစ်ဦးကြား မျောက်သွေး Rh မတည့်သည့် သန္ဓေသား ငယ်များအတွက် ရေမြှောရေတွင်ရှိသော bilirubin ပါဝင်ခြင်းသည် သန္ဓေသားငယ်သည် မိခင်၏သားအိမ်အတွင်းတွင်ပင် သွေးသွင်းရန်လိုအပ်ကြောင်းကို အကောင်းဆုံး ညွှန်ပြနိုင်သည်။

ရေမြှောရေဖောက်ပြီး စစ်ဆေးခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

ကျွမ်းကျင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သော ဆရာဝန်များ၏ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်မှ တစ်ဆင့် အချင်း၏တည်နေရာနှင့် ကလေး၏ အနေအထားကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကြည့် ရှုခြင်းဖြင့် ဖြစ်လာမည့် အန္တရာယ်အပေါင်းကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ရှောင်ရှားပြီး ရေမြှောရေဖောက်ပြီး စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကလေးပျက်နိုင်သည့် ရာနှုန်းသည် အလွန်နည်း မှိလေသည်။ အင်္ဂလန်တွင် ၀.၂% ခန့်ရှိပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ၀.၅% နိမ့်သည်။ ဤကဲ့သို့ ရေမြှောဖောက်၍ စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်၊ ပြုလုပ်သင့်ခြင်း

ရိုမရိုကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဆိုပါက သင့်အနေနှင့် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လာသော အကြောင်းများနှင့် အခြားတစ်ဖက်တွင် အကယ်၍ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ပြီးပါက ဤကလေးကို ဖျက်ပစ်ရန် အကြောင်းအရင်းတွေ့ရှိလာလျှင် သင့်အနေနှင့် ဤကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ပစ်ရန် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ထားနိုင်မှုရှိခြင်းတို့အပေါ် ချိန်ထိုးမှုတည်၍ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမည်။

အမှန်တကယ်မှာ ရေမြွှာဖောက်စစ်ဆေးခြင်း၏ အဆိုးဝါးဆုံးသော လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ထားသော ဓာတုဗေဒ အဖြေများ မရရှိမီ စောင့်ဆိုင်းနေရသည့် ပူပန်သောကသာဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် သင်၏ရေမြွှာဖောက်စစ်ဆေးခြင်းသည် မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်တစ်မျိုးတည်း အတွက်သာ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ပြုခြင်းဖြစ်ပြီး အကယ်၍ ရရှိလာသော အဖြေသည် ချွတ်ယွင်းချက်မရှိပါဟု ဖော်ပြပါက အခြားချွတ်ယွင်းချက်များ မပါရှိနိုင်ဟု ယူဆ၍မရပေ။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ဆရာဝန်အား သင့်အတွက် လိုအပ်သမျှသော စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ၏ အဖြေကို သိရှိလိုကြောင်း ပြောကြားထားရမည်။

ရေမြွှာဖောက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းရင်းများ

ရေမြွှာဖောက်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော အောက်ပါအကြောင်းပြချက်များရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ပြုလုပ်ပေးရမည်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အသက် ၄၀ ထက်ကျော်လွန်နေပါက ဤကဲ့သို့ မိခင်များတွင် မွေးလာမည့် ကလေးငယ်တွင် Chromosomal abnormalities ဝီဇချွတ်ယွင်းချက်ပါလာသောနှုန်းသည် အသက်ငယ်သော မိခင်များထက် အဆပေါင်းများစွာ များလေ့ရှိသည်။

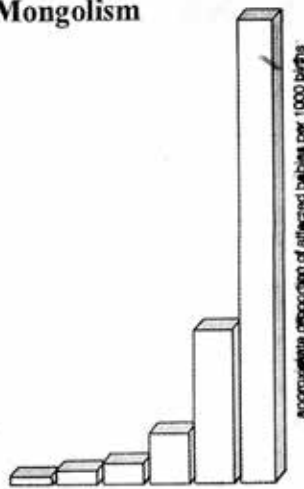
အချို့ရောဂါများ၊ ဥပမာ-ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အချို့ဓာတ်ပြု ပြောင်းလဲခြင်း ချွတ်ယွင်းသည့် ရောဂါများသည် မိသားစုအတွင်း မျိုးရိုးလိုက်ဖြစ်တတ်သည်။

မျိုးရိုးဗီဇများတွင် ကပ်၍ပါလာတတ်သော ရောဂါများ၊ ဥပမာ-သွေးမတီငသည့် ရောဂါ၊ ကြွက်သားများသေးသိမ်အားနည်းသည့် ရောဂါ (muscular dystrophy) များ၏ ဗီဇတွင် ကပ်ပါသည့်ဆောင်လာတတ်ပြီး မွေးဖွားလာမည့် ယောက်ျားလေးသန္ဓေသား၏ ၅၀% သည် ထိုရောဂါ ဝေဒနာကို ခံစားရသည်။

မိခင်သွေးထဲတွင် alpha fetoprotein ဟုခေါ်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်း များနေက (spina bifida) ကျောရိုးအပေါ်မြင်းနာသည် ကလေးငယ်တွင် ပါဝင်နေကြော ညွှန်ပြသည်။

အကယ်၍ ခွဲမွေးရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါက၊ ရေမြှောဖောက်စစ်ဆေးခြင်းသည် သန္ဓေသားငယ်၏ အဆုတ်သည် ရင့်သန်ခြင်းရှိမရှိကို ဖော်ပြသည်။ နုနောသော အဆုတ်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအားနည်းသည့် ရောဂါ (respiratory distress syndrome) ဖြစ်တတ်သည်။

ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်သည့် မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်
Down's Syndrome (or) Mongolism



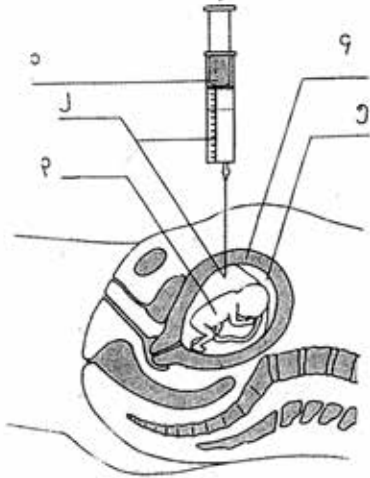
ဤချွတ်ယွင်းချက်သည် ကလေးငယ်၏ **ပီဇီ (chromosome)** ချွတ်ယွင်းချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ သန္ဓေသားအတော်များ များတွင် ပီဇီအပို extra chromosome သည် fertilization မျိုးစပ်ခြင်း မဖြစ်ပေါ်မီတွင် သို့မဟုတ် မျိုးစပ်ပြီးပြီးခြင်းတွင် သန္ဓေသား၏ ကလာပ်စည်းတိုင်းတွင် ပုံမှန် ၆၅ ခု ရှိရမည့်အစား ၆၇ ခု ပါရှိသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တိကျသော အကြောင်းရင်းကို မသိသော်လည်း မိခင်၏အသက်သည် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ ဤချို့ယွင်းချက်ပါသော သန္ဓေသား မွေးဖွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် သည် မိခင်အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်သည်နှင့် ရုတ်ခြည်းပိုများလာသည်ကို တွေ့ရသည်။



ရေမြွှာဖောက်စစ်ဆေးခြင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်

ရေမြွှာရေသည် ကလေးငယ်မျိုးချပြီးနောက်တွင် ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်မှ သော်လည်းကောင်း၊ ဆီးသွားခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပြန်၍ထွက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ရေမြွှာရေတွင် ကလေး၏အရေပြားမှ ကြွေကျထားသော ကလာပ်စည်းများနှင့် အခြားကလီစာမှ ကလာပ်စည်းများ ပါဝင်ပြီး စစ်ဆေးစမ်းသပ်သောအခါတွင် ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ သဲလွန်စများကို ဖော်ပြနိုင်သည်။ ရေမြွှာရေဖောက် စစ်ခြင်းသည် ထိုရေမြွှာရေကို သားအိမ်တွင်းမှ စုပ်ယူသော သာမန်လွယ်ကူသော လုပ်ဆောင်ချက်သာဖြစ်သည်။ မျိုးရိုးဗီဇအလိုက် ဖြစ်သော ရောဂါများအမျိုးမျိုး အစားစားအနက် ၇၅ မျိုးခန့်သော ရောဂါများသည် ဗီဇကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ ဤစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို ဆေးရုံများတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး ရာသီသွေး နောက်ဆုံးလာခြင်းမှစ၍ ၁၄ ပတ်မတိုင်မီတွင် မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ဤအချိန်မတိုင်မီတွင် ပြုလုပ်ပါက ရေမြွှာအိတ်အတွင်း ရေမြွှာအလုံအလောက် ပါရှိမည်မဟုတ်သကဲ့သို့ ပါဝင်မည့် ကလာပ်စည်း cell များကို စမ်းသပ်ခြင်းမပြုလုပ်နိုင်ပေ။

ရေမြွှာရေကို စုပ်ယူသည့်နည်းလမ်း



၁။ ဆေးထိုးပြွန် ၂။ ရေမြွှာရေ ၃။ သန္ဓေသား ၄။ ဗိုက်ခေါက် ၅။ အချင်း

ကလေး၏အနေအထားနှင့် အချင်း၏ တည်နေရာတို့ကို တယ်လီပေးရှင်း
 ဓာတ်မှန်နှင့် ရှာဖွေသတ်မှတ်ထားပြီးနောက် ဗိုက်အရေပြားပေါ်ရှိ နေရာတစ်နေရာ
 တွင်ထုံဆေးထိုးရမည်။ ထို့နောက် ဆေးထိုးအပ်ရှည်ရှည် တစ်ချောင်းကို ဆေးထိုး
 ပြွန်တွင်တပ်၍ ထိုနေရာမှတစ်ဆင့် သားအိမ်တွင်းသို့ သတိပြု၍ ထိုးသွင်းရမည်။
 ၁၄ ဂရမ် သို့မဟုတ် အောင်စဝက်ခန့်ကို ရေမြွှာအိတ်တွင်းမှ စုပ်ယူရမည်။
 ထိုရေမြွှာရေကို စက်ဖြင့်လှည့်ပြီး အရည်နှင့် ကလာပ်စည်းကို ခွဲထုတ်ရမည်။ ပါရှိသော
 ကလာပ်စည်းများကို ၂ ပတ်ခွဲမှ ၅ ပတ်အထိ မျိုးပွားစေရန် ထားရမည်။ ထိုပွား
 လာသော ကလာပ်စည်းများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည်။



၄။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ

သင်မြင်ရသော ခံစားသိရှိရသော၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပြောင်းလဲမှု မှန်သမျှ အားလုံး၊ ဥပမာ-ရင်သားများကြီးထွားလာခြင်း၊ ကိုယ်ရေပြား၏ အရောင်အသွေးသည် ယခင်ကနှင့်စာလျှင် နက်လာခြင်းနှင့် တစ်စုံတစ်ရာ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်သည့်အခါ အနည်းငယ် အသက်ရှူမဝခြင်းတို့သည် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ထွက်လာသော ဟော်မုန်းမျိုးစုံ ပို၍ထွက်လာခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော် လည်းကောင်း သက်ဆိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိစအချိန်ကာလတွင် သင်၏မျိုးစုံအိမ်များ (ovaries)သည် ထိုဟော် မုန်းများကို အဓိကထုတ်လုပ်ပေး၏။ သို့သော် မကြာမီပင်ထို ထုတ်လုပ်မှု တာဝန်များ ကို အချင်း (Placenta) ကလွှဲပြောင်းတာဝန်ယူသွားပါသည်။ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုမှာ အလွန်ပင်များပြား၏။ ဥပမာ- လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းသည့် မည်သည့်အချိန်ကာလတွင် မဆို အဓိကဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သော ပရိုဂျက်စတရုံး (Progesterone)သည် တစ် နေ့လျှင်အများဆုံးထွက်နှုန်းသည် မီလီဂရမ်အနည်းငယ်မျှသာရှိသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရင့်မာလာပြီ မီးဖွားခါနီးလောက်တွင်မူ တစ်ရက်လျှင် ၂၅၀ မီလီဂရမ်အထိ တက်လာလေ့ရှိသည်။ ပရိုဂျက်စတရုံးထွက်မှုသည် အဆ ၅၀-၆၀ မျှတိုးပြီး၊ အခြားအရေးပါသည့် ဟော်မုန်းဖြစ်သည့် အိစထရိုဂျင် (Oestrogen) ကမူ အဆ ၂၀-၃၀ မျှတိုး၏။

ဟော်မုန်းအားလုံးသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ် စေ၏။ ထိုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်များက သင့်ကိုယ်တွင်းမှ ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူပြုကာ အာဟာရများလည်း ပေးနေ၏။ ဤဇီဝဓာတု ပြောင်းလဲ မှုများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် မည်သည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမျှ ကင်းလွတ်ခြင်းမရှိချေ

ရာသီသွေးဆင်းမှုသံသရာ

ပုံမှန်ဟော်မုန်းထွက်မှု အစီအစဉ်တွင် ပထမဆုံးပြောင်းလဲမှုသည် ကိုယ်ဝန် ရှိစအချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

ဦးနှောက်အောက်တွင် (Pituitary gland) ဟုခေါ်သော အကျိတ်ရှိ၏။ ထို အကျိတ် (ဝါ) ဂလင်းက Follicle stimulating hormone ခေါ် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးကို ထုတ်ပေး၏။ ထိုဟော်မုန်းက မျိုးဥအိမ်များ (ovaries) အနက်တစ်အိမ်အတွင်း ရှိ follicle ခေါ် အိတ်ငယ်အတွင်းတွင် ဥတစ်ဥ (ovum) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် နှိုးဆွ ပေးလိုက်သည်။ ဤအဆင့်သည် ဓမ္မတာရာသီသွေးသံသရာ၏ ပထမအဆင့်ပင်။

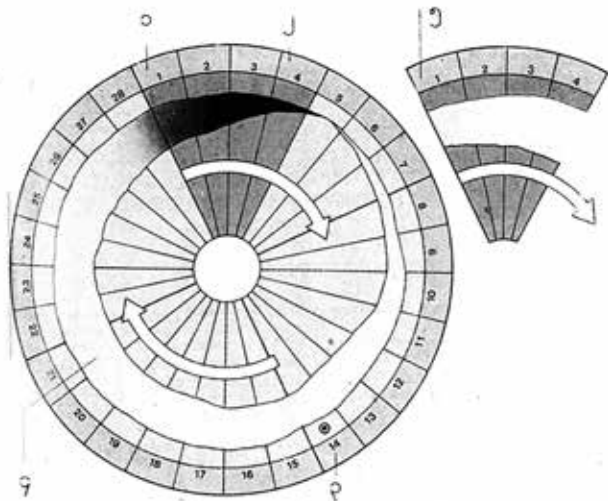
၂၈ ရက်ရှိသော ဓမ္မတာ ရာသီသွေး သံသရာတွင် ၁၄ ရက်မြောက်လောက် တွင် မျိုးဥအိတ်ငယ် (follicle) သည် ပေါက်ကွဲသွားပြီး ဥသည်မျိုးဥအိမ်နှင့် သားအိမ်ကို ဆက်သွယ်ထားသည့် (Fallopian tube) ခေါ်ပြွန်များတစ်လျှောက် သားအိမ် (Uterus) ဘက်သို့ စီးဆင်းသွားပါသည်။ ထိုစီးဆင်းမှုကို အထက်ဖော်ပြပါ ပြွန်၏ ထိပ်မှ “အတက်ကလေးများ” ကကူညီလမ်းညွှန်ပေး၏။ ထိုအချိန်တွင် သားအိမ် တွင်းရှိနံရံ (endometrium) သည် ထူလာပြီး၊ သားအိမ်၏အဝ (Cervix) မှ ထွက်သော (mucus) ခေါ် ပျစ်ချွဲချွဲအရည်သည် ကျဲလာ၏။ ဖခင်၏သုက်ပိုးနှင့် အောင်မြင်စွာ ပေါင်းစပ်ခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့လျှင် ၂၄ရက်မြောက်နေ့ခန့်တွင် ပျက်စီးနေသော ဥအိတ်ငယ် (Corpus luteum) သည် ညှိုးလျော်စပြုလာပြီး ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများကြောင့် သားအိမ်၏ အတွင်းနံရံ (endometrium) သည် ၂၈ ရက်မြောက်နေ့တွင် ပြိုကျသွားပါ တော့သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဓမ္မတာရာသီသံသရာ၏ ပထမနေ့အဖြစ် သွေးဆင်းပါတော့ သည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာတော့မည့်အခါတွင်မူ ဥနှင့်သုက်ပိုးပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်မှု (fertilization) သည် ရာသီ တစ်ပတ်၏ ၁၄ ရက်မြောက်နေ့လောက်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိ သည်။ နောက် ၇ ရက်ခန့်အကြာ ၂၁ ရက်မြောက်ကာလခန့်တွင် သန္ဓေသားသည် သားအိမ်နံရံတွင် စတင်တွယ်ကပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန္ဓေသားကပ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန် သန္ဓေမရှိစဉ်က သားအိမ်တွင်းရှိ ဥအိတ်ငယ် (corpus luteum) ညှိုးနွမ်းခြောက်သွား မည့်အချိန်တို့၏ အကြား ၃-၄ ရက်သာအချိန်ကွာခြားပါသည်။ ဤအချိန်တို့အတွင်း (corpus luteum) ညှိုးနွမ်းမသွားစေရန်နှင့် ရာသီသွေးမဆင်းအောင် ခန္ဓာကိုယ်က ဆုပ်ရပါမည်။ ဤအလုပ်ကို အလွန်စွမ်းအားကောင်းသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် (Human chorionic gonadotrophin) က ပြုလုပ်ပေးသည်ဟု ယူဆရပါသည်။ ၎င်း ဟော်မုန်းကို သန္ဓေမျိုးဥ (fertilized ovum) က ထုတ်ပေး၏။ ထိုဟော်မုန်း၏ ဆက်ဆံခြင်း

လုပ်ပေးရသော အလုပ်မှာ Corpus luteum ကိုကောင်းမွန်ရှင်သန်နေစေရန် Oestrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းများ ဥအိမ်မှလာနေသည့်အတိုင်းအတာကို ထိန်းသိမ်းပေးထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကလာပ်စည်းတောလုံးငယ်တမျှသာ ဖြစ်နေသေးသော သန္ဓေသားကလေးတို့သည် ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်လက်တည်ရှိစေရန်နှင့် ရာသီသွေးရပ်သွားအောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဟော်မုန်းအထွက်တိုးမှုသည် နည်းပါးသေးသဖြင့် ပထမလတွင် သွေးအနည်းငယ်ဆင်းမှုသည် ရပ်ချင်မှရပ်ပေမည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဒုတိယနှင့် တတိယရာသီရက်ကျရောက်ချိန်တွင်ပင် အနည်းငယ် သွေးဆင်းမှု ရှိနိုင်သေး၏။ ဤသို့ဆင်းသော သွေးသည် သားအိမ်၏အတွင်းနံရံ (endometrium) မှ လာခြင်းဖြစ်ပြီး သန္ဓေသားဥမှလာခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် ဤသွေးထွက်ခြင်းသည် ကလေးကို အန္တရာယ်မပြုပါ။ သို့သော် ဟော်မုန်းထွက်မှုသည် အလွန်နည်းပါးလွန်းပါက သားပျက်ခြင်းဖြစ်မည်မှာ သေချာသလောက်ပင်။

၂၈ ရက်တိုင်း ဓမ္မတာရာသီစီးဆင်းမှုသံသရာ



- ၁။ ရာသီလာသည့်ပထမဦးဆုံးရက်
- ၂။ သားအိမ်နံရံ ပြိုကျခြင်း
- ၃။ အမဥကြွေသည့် ခန့်မှန်းရက်
- ၄။ သားအိမ်အတွင်းနံရံ
- ၅။ အကယ်၍ ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြစ်ပါက သားအိမ်အတွင်းနံရံသည် ဆက်လက်၍ ထူလာမည်။

ဓမ္မတာရာသီစီးဆင်းမှုသံသရာ

မျိုးဥနှင့်သုက်ပိုးပေါင်းစပ်နိုင်အောင် ဝမ်းအတွင်း၌ ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ပေးမှု သဘာဝဖြစ်ရပ်ပင်။ သားအိမ်၏အတွင်းနံရံသည် ထူထဲလာ၏။ သွေးကြောများတွင် သွေးများပြည့်လာသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ မျိုးဥသည် သုက်ပိုးနှင့် ပေါင်းစပ် မှုမရှိပါက ထိုဥသည် အထက်ဖော်ပြပါ သားအိမ်အတွင်းနံရံနှင့်တကွ ရာသီသွေးအဖြစ် ထွက်သွားပါသည်။ ဤသို့သွေးထွက်မှုသည် ၅ရက်ခန့်ကြာပြီး ဤဖြစ်ရပ်သည် ၂၈ကြိမ် တစ်ခါ သံသရာလည်၏။

အချင်း (Placenta)

သုက်ပိုးနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီးသော သန္ဓေမျိုးဥသည် သားအိမ်အတွင်းနံရံ၌ ကပ်တည်နေနိုင်ရန်အတွက် ထိုမျိုးဥမှ အလွန်အလွန်သေးငယ်သော လက်ချောင်း သဖွယ် အတက်ကလေးများ (chorionic villi) ထွက်လာပြီး သားအိမ်၏ နံရံအတွင်း သို့တိုးဝင်နစ်မြုပ်သွား၏။ ၎င်းအတက်ကလေးများသည် အချင်းဟူ၍ဖြစ်လာပြီး ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် သန္ဓေသားကို အစာအာဟာရနှင့် အောက်စီဂျင်ပို့ပေးပြီး၊ အညစ် အကြေးကို ထုတ်ယူရှင်းလင်းပေးသည်။ ပထမ ၃ လအတွင်းတွင်ပင် ဤအချင်းသည် အလွန် အားကိုးရသော ဓာတုဗေဒစက်ရုံသဖွယ် ဖြစ်လာပြီး အဓိကတာဝန်နှစ်ရပ် ကို ထမ်းဆောင်ရသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် လိုအပ်သည့် ဟော်မုန်းများကို တိုး၍တိုး၍ ထုတ်လုပ်ပေးပါတော့သည်။ ပထမတာဝန်မှာ ဤဟော်မုန်းများသည် မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်လက် လွယ်ထားစေရန်နှင့် ကလေးအတွက် မိခင်နို့ရည်ထွက်စေရန် ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ထား ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယတာဝန်မှာ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ တျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်နှင့် အချင်းသည် သူ့အလုပ်တာဝန်ကို ကောင်းစွာ လုပ်နေစေရန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလျှင် သန္ဓေသားသည် အစာအာဟာရပြည့်စုံစွာ ရပြီးရှင်သန်နေပေမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းများ

အမည်	ဆောင်ရွက်ပုံ	မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အကျိုးတရား
Human chorionic gonadotrophin HCG.	Chorionic villi မှထုတ်ပေးသည်။ မျိုးဥအိမ်မှ progesterone ကိုပိုမိုထွက်စေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရာသီသွေးကို ရပ်စေပြီး ကိုယ်ဝန်ကို ထိန်းထားပေး၏။ ရက် ၇၀ မြောက်နေ့ခန့်တွင် အများဆုံးထွက်စေပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ထွက်နှုန်းသည် ငြိမ်သွား၏။ အချင်းကတာဝန် လွှဲမယူချိန်အထိ မျိုးဥအိမ်၏ အလုပ်တာဝန်ကို ထိန်းပေးထားသည်။	သွေးထဲတွင် ဟော်မုန်းဓာတ် ရှိနေမှုများသဖြင့် မိခင်သည် မူးဝေပျို့အန်ခြင်းဖြစ်၏။ နံနက်ပိုင်းတွင် မအိမသာဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ဆီးထဲတွင် ဤဟော်မုန်းကို တွေ့ရှိခြင်းသည် စိတ်ချသေချာသော ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စမ်းသပ်မှု ဖြစ်သည်။
Human placental lactogen (HPL)	အချင်းမှထုတ်ပေးသည်။ နို့ရည်ထွက်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်မာချိန်တွင် အချင်း၏အခြေအနေကောင်း မကောင်းစစ်ဆေးရန်အတွက် ဤဟော်မုန်း ရှိမှုကို စစ်ဆေးရသည်။	နို့အုံကြီးလာသည်။ ပဉ္စမလမှ စ၍ နို့ဦးရည်(Colostrum) ထွက်သည်။ အထွက်နှုန်းနည်းခြင်းက အချင်းသည် အလုပ်လုပ်မှု စွမ်းအင်နည်းသဖြင့် ကလေးအတွက် လုံလောက်သော အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းကို ပြည့်စုံစွာ တတ်သည်။
Relaxin	အချင်းကထုတ်လုပ်ပေးဟန်တူ၏။ တိရစ္ဆာန်များကို စမ်းသပ်ကြည့်ရာတွင် ဤဟော်မုန်းက သားအိမ်ပေါက်ဝကို ပျော့ပျောင်းစေကြောင်း၊ တင်ပါးဆုံအရိုးအဆက် များကို လည်း	အရိုးများကို ဆက်ထားသည်။ အရွတ်နှင့်အဆစ်များကို ပျော့ပျောင်းစေဟန် ရှိ၏။

လျော့လာစေကြောင်း တွေ့ရ၏။

Oestrogen

အချင်းမှထွက်သော ဟော်မုန်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအရပ်ရပ်နှင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ Adrenal သက်ဆိုင်၏။ အထူးသဖြင့် glandမှ ပစ္စည်းများကို အသုံး မွေးလမ်းကြောင်းများ၊ မျိုးပွား ပြုပြီး ထွက်လာသည်။ အင်္ဂါများနှင့်နို့အူကျန်းမာ ကောင်း မွန်ရေးအတွက် အရေးပါ၏။

Progesterone

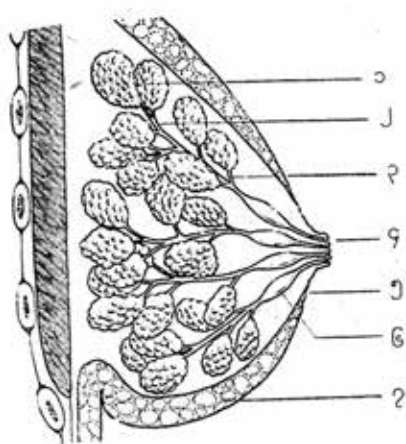
Oestrogen ကဲ့သို့ပင် ထုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအရပ်ရပ်နှင့် ၏။ ကိုယ်ဝန်ကိုထိန်းထားပေး သက်ဆိုင်၏။ နို့အုံကို နို့ထွက် ၏။ ချောမွေ့သော ကြွက်သား လာစေရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေ များကို ပျော့ပျောင်းစေ၏။ ၏။ မီးဖွားရာတွင် ကလေးထွက် လာနိုင်ရန်အတွက် အရိုးအဆစ် နှင့် အရွတ်များပျော့ပျောင်းစေ ၏။ ဝမ်းချုပ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ ကျောရိုးနာခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကို မြင့်တက် စေ၏။

Melanocyte stimulating hormone (MSH)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သာ နို့သီးခေါင်းအရောင်ရင့်လာစေ မန်အချိန်များထက် ပိုများ၏။ ၏။ မျက်နှာနှင့် ပေါင်ခြံအတွင်း ကိုယ်ရေပြားမှ အရောင်အ ဘက်တွင် အညိုရောင်အကွက် သွေး ဆိုင်ရာပစ္စည်း (pig- များ ပေါ်စေ၏။ ဝမ်းဗိုက်အ ment) ထွက်မှုကို နှိုးဆွပေး၏။ လယ်တွင် အညိုရောင် အစင်း တန်းတစ်ခု ဒေါင်လိုက်ပေါ်စေ ၏။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဤလက္ခဏာမျိုးပေါ်ပေါက်ခြင်း မရှိချေ။

ရင်သားများ (Breast)

ရင်သားများ၏ အရွယ်အစားနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်သည် လူတစ်ဦးချင်း အလိုက် ကွဲပြားခြားနား၏။ ထို့ပြင် ဓမ္မတာ ရာသီသံသရာလည်သည့် ရက်အလိုက်လည်း မတူကြချေ။ ၂၈ ရက် ရာသီပတ်၏ ဒုတိယပိုင်း၊ သားဥကျဆင်းရက်နောက်နေ့များတွင် အမျိုးသမီးအများစု၏ ရင်သားများသည် ယခင်ရက်များထက် ကြီးထွားတတ်ပါသည်။ ရာသီသွေးမဆင်းမီ ရက်ပိုင်းလောက်တွင် ရင်သားတွင် နို့ရည်အကျိတ်များ (milk gland) ဖောင်းလာသောကြောင့် စမ်းသပ်ကြည့်ပါက အလုံးအဖုကဲ့သို့ တွေ့ရမည်။ နို့သီးခေါင်းပတ်လည်ရှိ နို့သီးကွင်းများ(areola)၏ မျက်နှာပြင်သည်လည်း မညီမညာ ဖြစ်လာ၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အဆီကျိတ်များ (sebaceous glands) များ ကြီးထွားလာသောကြောင့်ပင်။ ထို့ပြင် နို့သီးခေါင်းများသည်လည်း အနည်းငယ် ထိခိုက်မိရုံဖြင့် နာကျင်မှု ခံစားရ၏။ ရင်သားများ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာပေါ်ထွက်လာသည့် လက္ခဏာများအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။



- ၁။ နို့ထုတ်လုပ်သည့်ကလာပ်စည်းများ
- ၂။ နို့ချောင်း
- ၃။ ပင်မနို့ချောင်း
- ၄။ နို့သီးခေါင်းရှိ နို့ထွက်ပေါက်
- ၅။ နို့သီးအမည်းကွင်း
- ၆။ နို့သိုလှောင်ခန်း
- ၇။ အဆီများ

- နို့ထွက်ချိန် ရင်သား၏ ဖြတ်ပိုင်းပုံသည် သစ်ကိုင်းနှင့် သစ်ရွက်များစွာ ပါသော သစ်ပင်တစ်ပင်နှင့်တူ၏။

ရာသီရက် ၂၈ ရက်တစ်ကြိမ်ဖြစ်လေ့ရှိသော အမျိုးသမီးများအနက် အများစုသည် ရာသီနောက်ဆုံးလာသော ရက်မှ နှစ်ပတ်၊ သို့မဟုတ် လေးပတ်ခန့်ကိုယ်ဝန်ရက် ပြတ်မှ ၈ ပတ်တွင် သူမ၏ ရင်သားများ သိသိသာသာ ကြီးထွားလာခြင်းကို သတိပြုမိမည်။ ရင်သားများသာ တင်းလာသည်ဟု ခံစားရပြီး ထိမိပါက နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရသည်။ အရေပြားအောက်တွင် ယခင်ကထက် ပိုများသော သွေးကြောကြီးများကို တွေ့မြင်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စူးစူးနစ်နစ် နာကျင်ခြင်းထက် ရွစ်စိ၊ စစ်ကနဲ စစ်ခနဲ မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။ နို့သီးအမည်းကွင်းပေါ်ရှိ အဆီအကျိတ်များပါ ကြီးပြီး အရောင်ပါထင်ရှားလာသည်။

ရင်သားတွင် အဓိကအားဖြင့် သန်းပေါင်းများစွာသော အလွန်သေးငယ်သည့် နို့အကျိတ်များ၊ ၎င်းတို့၏ ပြွန်ငယ်ကလေးများ၊ ထိုပြွန်ငယ်ကလေးများသည် မြစ်ချောင်းငယ်ကလေးများ ပေါင်းစပ်ပြီး မြစ်ကြီးများ ဖြစ်လျက်စီးဆင်းလာသလို နို့ပြွန်များအဖြစ် စုစည်းကာ နို့သီးခေါင်းသို့ ထွက်လာ၏။ ဟော်မုန်းတို့၏ တန်ခိုးသတ္တိနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံသည် အချို့ကိစ္စများတွင် သူ့အလုပ် ကိုယ်အလုပ်ထပ် နေသော်လည်း အဓိကအနေဖြင့် မူ အိစထရိုဂျင် (Oestrogen) က နို့ပြွန်များ ကြီးထွားမှုကို အားပေးပြီး မရိုဂျက်စတရုံး (progesterone) ကမူ အကျိတ်များ ကြီးထွားမှုကို အားပေးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိသည့် ကနဦးပိုင်းကာလမှစ၍ သင်၏ရင်သားများက ကနဦးနို့တစ်မျိုးဖြစ်သော Colostrum နို့ဦးရည်ကို စတင်ပြုလုပ်နေပါပြီ။ ဤနို့ဦးရည်သည် အလိုအလျောက်ထွက်ကောင်းထွက်မည်၊ သို့မဟုတ် အသာအယာဖိညှစ် ပေးခြင်းဖြင့် ထွက်ကောင်းထွက်မည်။ မထွက်လျှင်လည်း စိတ်မပူပါနှင့်။ လူပုံလယ်တွင် သင်အရှက်ရလောက်အောင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ထိုနို့မျိုးထွက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

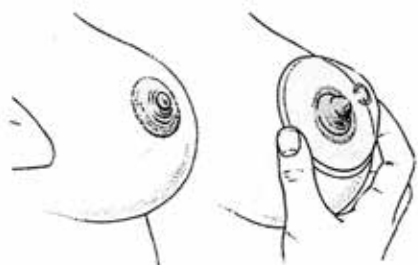
နို့ဦးရည်ထွက်စေရန် နို့ညှစ်ခြင်း



ဤနည်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက ပြုလုပ်ရမည်။ လက်တံတောင် ဆစ်ကို ဘေးသို့တည့်တည့်ထားပြီး သင်၏လက်ဖဝါးများသည် ရင်ဘတ်နံရိုးအိမ်ကို တွန်းမိခြင်းဖြင့် နို့သီးခေါင်းဘက်သို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ညင်သာစွာ ဆွဲညှစ်သွားရမည်။

နို့ပြွန်များ ကြီးထွားမှုနှင့်ရင်သားများကြီးထွားလာပြီး အလေးချိန်ပိုလာမှုသည် ကိုယ်ဝန်၏ ပထမ(၃)လအတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်၏။ နို့ထွက်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေ ဖြင့် နို့ပြွန်အရေအတွက် တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ဤသို့ဖြစ်လာရပါသည်။ ကိုယ်ဝန် ပထမ(၃)လ၏ ဤအချိန်တွင် သင်သည် ရင်သားနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မည့် ဘရာစီယာ ကို ဝတ်သင့်သည်။ နံပါတ်နှစ်ခုပိုကြီးသော ဘရာစီယာကို လိုလာနိုင်ပါသည်။ မီးဖွား ပြီးသောအခါတွင်လည်း နို့တိုက်ရာတွင် သုံးသော ဘရာစီယာမျိုးသုံးထားပါက ပိုမို သင့်တော်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်နှင့် နို့ထွက်ချိန်များတွင် သင်၏ ရင်သားအလေးချိန် ကို ထိန်းထားနိုင်သည့် အရွယ်တော် ဘရာစီယာကို ဝတ်ပါက ကလေးနို့ချိုတိုက်ကျွေး ချိန် ကုန်လွန်သည့်အခါ သင်၏ရင်သားသည် တင်းတင်းရင်းရင်းနှင့် မူလပုံပန်းအတိုင်း ပြန်ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ရင်သားတွင် ရှိသော မူလအဆီများနေရာတွင် နို့ရည် ထွက်သော ပြွန်ကလေးများက နေရာယူခဲ့သဖြင့် နို့ဖြတ်လိုက်သောအခါ အချို့ အမျိုးသမီးများ၏ ရင်သားအရွယ်အစားသည် သေးငယ်သွားတတ်ပါသည်။ ကိုယ် ဝန်ရှိသော ပထမ (၃)လ အဆုံးခန့်တွင် ရင်သားပြောင်းလဲမှုများတွင် နောက်ဆုံး ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းမှာ နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့သီးခေါင်း ဘေးမှ နို့သီးကွင်းအရောင်သည် ညိုလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ သော Pigmentation(အစက်အပြောက်)များလာသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

နို့သီးခေါင်း ပြားကပ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ချိုင့်ဝင်နေခြင်း



ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ရက်သတ္တပတ် ၁၅ ပတ်လောက်မှ စ၍ ဘရာစီယာအောက်တွင် ရင်သားအကာ (Breast Shield) များခံပြီး ဝတ်ခြင်းအားဖြင့် ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ အစတွင် တစ်နေ့လျှင် နာရီအနည်းငယ်ခန့်သာ ဝတ်ပြီး၊ တဖြည်းဖြည်း နာရီတိုးလာခြင်းဖြင့် တတိယ ၃ လပတ်နောက်ပိုင်းတွင် နာရီကြာကြာ ဝတ်သွားနိုင်၏။ ၎င်းတို့ကို ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထား၏။ ၎င်းတို့တွင် အပေါက်တစ်ခုရှိပြီး၊ ထို အပေါက်အတွင်းသို့ နို့သီးခေါင်းကို လေစုပ်အားဖြင့် ညှင်သာစွာ ဆွဲထုတ်ပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု မရှိပါ။

သားအိမ် (The Uterus)

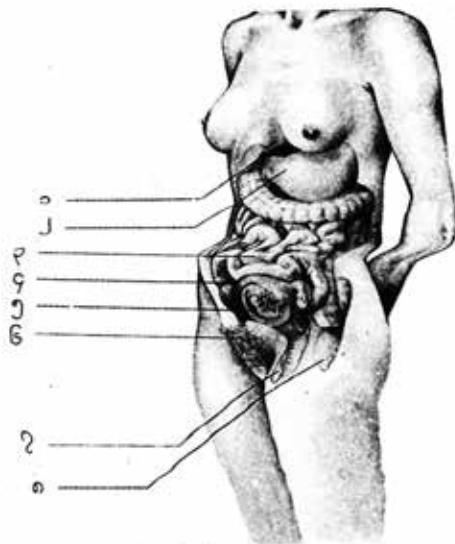
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သားအိမ်သည် အဓိကလုပ်ငန်းကြီး(၃) ခုကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၉နှင့်သုက်ပိုးတို့ အောင်မြင်စွာ ပေါင်းစပ်ပြီးသော သန္ဓေသား (fertilized Ovum) ၏တည်ရှိရာ ဘူမိနက်သန် ဖြစ်သည့် သားအိမ်သည် ကြီးထွားသော သန္ဓေသားငယ်နေလောက်အောင် လိုက်၍ဖွံ့ဖြိုးလာရပါသည်။ သန္ဓေသားသည် သားအိမ်တွင်အရွယ်ရောက်လာပြီး အချိန်ကျလျှင် ပြင်ပသို့ မွေးဆုတ်ရန်အတွက် ညှစ်ရသည်။ ဤလုပ်ငန်းများအနက် ဒုတိယလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ရေးအတွက် သားအိမ်သည်ကြီးထွားကျယ်ပြန့်ပေးရပါသည်။

၁၁၄ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

သားအိမ်သည် ယင်းအထဲတွင် တစ်စုံတစ်ခုရှိပါက ညှစ်ထုတ်လေ့ရှိသော သဘာဝ ရှိသော်လည်း အတွင်းရှိသန္ဓေသားကို ညှစ်မထုတ်အောင်လည်း ထိန်းထားရပါ သည်။ အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်ခေါင်း(Cervix)ကလည်း ကျယ်မသွားအောင် ထိန်းထားပါသည်။

ကြီး၍ လာသော သားအိမ်

သားအိမ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းတွင် အဆတစ်ထောင်မျှ ကြီးလာသဖြင့် အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို နေရာကျပ်ညှပ်သိပ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် ဆီးမကြာခဏသွားချင်ခြင်း၊ အသက်ရှုပ်ကျပ်ခြင်း၊ ရင်ခေါင်းတွင်ပူလောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေ၏။



၁၂ ပတ်မြောက် တင်ပဆုံအရိုးကွင်းမှ ဖြူထွက်စဖြစ်သဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှ ဝမ်းခြင်းဖြင့်သားအိမ်ကို စမ်း၍ရပါသည်။

၁။ ရင်ခေါင်းနှင့်ဝမ်းဗိုက်ခြားကြွက်သားမျှင်၊

၂။ အစာအိမ် ၃။ အူသေးများ ၄။ သားအိမ် ၅။ သန္ဓေသားငယ် ၆။ ဆီးအိမ်

၇။ မွေးလမ်းကြောင်း ၈။ အစာဟောင်းအိမ်



၁၆ ပတ်မြောက် သားအိမ်သည် လျင်မြန်စွာကြီးလာ၏။ သင်၏ခါးသိပ်မှု ပျောက်သွား၏။ သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း မြင်သာပြီဖြစ်သည်။



၂၈ ပတ်မြောက် သင်၏ဝမ်းဗိုက်သည် မြန့်ကားလာမည်။ အပေါ်ဘက်သို့ တွန်းသဖြင့် အစာမကြေဖြစ်တတ်သည်။



၃၆ပတ်မြောက် သားအိမ်သည် ရင်ခေါင်းဘက်ကိုပါ တွန်းကန်လာသဖြင့် သင်သည်ရင်ခေါင်းတွင် စူးခနဲနာကျင်မှုများ ခံစားရတတ်သည်။

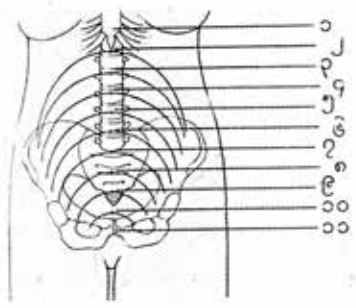


၄၀ပတ်မြောက် ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် တင်ပဆုံအရိုးကွင်းအတွင်းသို့ စိုက်ဝင်သွားသဖြင့် ပေါင်ခြံနှင့် တင်ပါးဆုံကိုဖိလာသည်။

ကျယ်ပြန့်သွားခြင်း

ကြီးထွားနေသော သန္ဓေသားကိုလည်းကောင်း၊ အချင်းနှင့်ဝန်းကျင်ရှိ ရေမြှောရေ များကိုလည်းကောင်း နေရာပေးရေးအတွက် သားအိမ်၏ အတွင်းပိုင်းအကျယ်အဝန်း သည် ၅လီတာ (၉ ပိုင့်) အထိကျယ်ပြန့်လာရပါသည်။ အဆ ၁၀၀၀ ကျယ်ပြန့်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ ပထမအချိန်ကာလ တစ်ဝက်တွင် သားအိမ်သည် လျင်မြန်စွာ အလေးချိန်တက်လာပါသည်။ ကြွက်သားမျှင်များအရွယ်အစား ကြီးလာ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်း စတင်စေ့ဆော်ပေးမှုကြောင့် သားအိမ်ကြွက်သားများ၏ ကလာပ်စည်းများ အရွယ်အစားသည် အဆ(၅၀)မျှ ကြီးထွားလာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအလယ်ခန့်တွင် ဤကြီးထွားနှုန်းသည် လျော့ လာ၏။ သို့သော် သားအိမ်ကြွက်သားမျှင်များ လျင်မြန်စွာဆန့်ပြီး ပါးလွှာသောကြောင့် သားအိမ်တွင်း အကျယ်အဝန်းသည် ပို၍ကြီးလာပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ် ကြီးထွားမှုများ ကြောင့် သားအိမ်၏ အလေးချိန်သည် အဆ(၂၀)မျှ ပိုလာ၏။ မူလက ၄၀၀ရစ် (၁၂ အောင်စ)မှ ၈၀၀ ၀ရစ် (၂၈ အောင်စ)အထိ လေးလာ၏။ ဖောင်းကားလာမှု သည်ရက်သတ္တ ၁၆ ပတ်မြောက်တွင် သိသာလာ၏။ ထိုအခါတွင် တင်ပါးဆုံကွင်း အပေါ်ပိုင်းသည် ရင်ညွန့်ရိုးအောက်အထိ ရောက်လာလေပြီ။ ထို့နောက် သန္ဓေသား ဦးခေါင်းသည် မိခင်၏ တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်းသို့ ဝင်သွားသောအခါ သားအိမ် အမြင့်သည် အောက်သို့ ပြန်ကျသွားပြန်သည်။



- ၁။ ရင်ညွန့်ရိုး
- ၂။ ၃၆ ပတ်/၄၀ ပတ်
- ၃။ ၃၂ ၄။ ၂၈ ၅။ ၂၄
- ၆။ ချက်နှင့်တစ်တန်းတည်း ၂၀ ပတ်
- ၇။ ၁၈ ၈။ ၁၆ ၉။ ၁၄
- ၁၀။ ၁၂
- ၁၁။ တင်ပါးဆုံရှေ့အရိုး (ဆီးခုံရိုး)

သားအိမ်အောက်ပိုင်း၏အမြင့် (The Height of the Fundus)

၎င်းကိုဝမ်းဗိုက်ပိုင်း စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်သိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တင်ပါးဆုံ ရိုးမှ စင်တီမီတာစကေးဖြင့် တိုင်းထွာနိုင်၏။ ၎င်းအတိုင်းအတာသည် သင်၏ကိုယ် ဝန်အချိန် ကာလမည်မျှရှိကြောင်းကို သိနိုင်ရန်အတွက် ခန့်မှန်းချက်လည်း ဖြစ်၏။ ၎င်းကိုသင်၏ မှတ်တမ်းကတ်ပြားတွင် ရေးသွင်းထား၏။

ကျုံ့ညှစ်ခြင်းများ

သားအိမ်ကြွက်သားများ၏ ထူးခြားသော သဘာဝပီသေသ အရည်အချင်း များအနက် တစ်ရပ်မှာ ကျုံ့ညှစ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသို့ကျုံ့ညှစ်ခြင်းတို့ကို သင်သတိပြုမိ ချင်မှပြုမိပါမည်။ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ဤကြွက်သားများ သည် အင်အားပျော့ပျော့ဖြင့် ကျုံ့ညှစ်တတ်ပါသည်။ ကျုံ့ညှစ်သည့်အချိန်ကလည်း တိုတောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည်တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားသိရှိလိုက်နာမှုပင် ရှိကောင်းမှရှိပေလိမ့်မည်။ သင့်လက်ဖဝါးကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် တင်ထားသည့်အခါ ကြွက်သားသည် တင်းမာသွားသည်ကို ခံစားရမည်။ ဤသို့နာကျင်မှုမရှိစေပဲ အနည်းငယ် လှုပ်ရှားမှုကို (Braxton Hicks Contraction) ဟုခေါ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်ကာလတစ်လျှောက်လုံး မိနစ် ၂၀လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြစ်နေပါသည်။ ဤကျုံ့ညှစ်မှုသည် အရေးပါ၏။ သားအိမ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေ၏။ သားအိမ်အရွယ် အစား ကြီးထွားလာရေးကို အကျိုးပြု၏။ ထိုအခါတွင် အတော်ပြင်းထန်စွာညှစ်တတ် သောကြောင့် မီးဖွားတော့မည်လောဟုပင် ထင်မှတ်နိုင်၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို “မီးဖွား တော့မည်ဟု ထင်မှတ်မှားခြင်း” (False Labour) ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရက်သတ္တ ၁၂ပတ်မှ ၁၄ပတ်အထိ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသော သန္ဓေသားသည် ကြီးထွားနေသော သားအိမ်အတွင်းတွင် အကျယ်အဝန်းလုံလောက်စွာ အလွယ်တကူ တည်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်နောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ခေါင်း (Cervix) အစပ်သည် ညီသွားပြီး ကလေးအတွက်နေရာပိုရသွား၏။ ဤအစိတ်အပိုင်း ကို သားအိမ်အောက်ပိုင်းဟုခေါ်ပါသည်။ ဤသားအိမ်အောက်ပိုင်း ညီသွားခြင်းသည် ကလေးငယ်မွေးဖွားရန် အချိန်မစေ့မီ သားအိမ်ခေါင်းကျယ်သွားအောင် မပြုလုပ် နိုင်ရန် ဖြစ်သဖြင့် မရှိမဖြစ်သော ကွင်းဆက်ဖြစ်၏။

သားအိမ်ခေါင်း၏ အပေါ်ပိုင်းသည် ကြွက်သားများဖြစ်ပြီး ဆန့် ထုတ်နိုင်၏။ သားအိမ်ခေါင်းအောက်ပိုင်းကမူ သန်မာ၍ ကျပ်သိပ်သော အမျှင်ပါသည့် တစ်ရှူးများ ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် အထူးသဖြင့် မီးဖွားခါနီး နောက်ဆုံးရက်သတ္တပတ်များတွင်

ပျော့ပျောင်းလာသော်လည်း (ကလေးထွက်လာရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်၏) သားအိမ်ခေါင်းပွင့်မလာရန် ထိန်းထားနိုင်သော ခုခံအားသည် **Braxton Hicks Contraction** ကိုပင် ကြိုကြိုခံနိုင်၏။ မီးဖွားသည့်အခါ ကလေးကို အပြင်သို့ ထွက်သွားရန် သားအိမ်၏ အပေါ်ပိုင်းကို တွန်းပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယောနိ မွေးလမ်းကြောင်း (Vagina)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စ ကာလတွင် ယောနိ၏တစ်ရှူးများသည်လည်း တိုးတက် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်၏။ ကလေးမွေးဖွားရေးလွယ်ကူစေရန်အတွက် ယောနိသည်ပို၍ ကျယ်လာရန်လိုအပ်သဖြင့် ဤသို့ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။ ကြွက်သားကလာပ် စည်းများသည် ကြီးထွားလာပြီး အတွင်းနံရံလွှာဖြစ်သော (Mucous membrane) သည်ထူလာသည်။ ထိုအခါဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ ယောနိမှ အရည် ထွက်မှုသည် ပိုများလာသောကြောင့် သင်အနေအထိုင်သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် ရာသီခံအကာ (Sanitary pad) များသုံးရန် လိုအပ်လာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ဤသို့အရည်ထွက်မှုသည် အနံ့အသက်မကောင်းလျှင်သော်၎င်း နာကျင်ခြင်းကို ဖြစ်စေလျှင်သော်လည်းကောင်း သင့်ဆရာဝန်ကိုပြောပြပါ။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် အတွင်း ယောနိအတွင်းသို့ ရေထည့်ပြီးဆေးကြောခြင်းလုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။ ဤသို့အရည် ပိုထွက်ခြင်းနှင့် ယောနိအတွင်း ယေရင်လာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခုမှာ ကာမဆက်ဆံရာတွင်ပို၍ သာယာမှုရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာလည်း အမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်ကာလအလိုက်လည်း ကွာခြား နိုင်ပါသည်။

အဓိကကျသော လုပ်ဆောင်မှုများ(Vital Functions)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းများ၏ နှိုးကြားမှုကြောင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ် သည် တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးပြုလုပ်၍ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်စေ၏။ ၎င်းတို့တွင် အရေးပါ သော သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ အသက်ရှူမှုနှင့် ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများ ထည်းပါဝင်၏။ မိခင်နှင့်သန္ဓေသား၏ ဆက်သွယ်နေမှုမှာ အိမ်ရှင်(Host)နှင့်ကပ်ပါး ကောင် (Parasite)တို့၏ အနေအထားမျိုးဟူ၍ ရှေးယခင်က ထင်ခဲ့ကြသော်လည်း အမှန်မှာ ဤထက်များစွာ ပိုမိုမြားမြောင်ရှုပ်ထွေး နက်နဲကြောင်း ယခုကျွန်ုပ်တို့ သိလာကြပြီဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစအချိန်မှ စတင်လျက် အကွဲကွဲ အပြားပြားသော ဟော်မုန်း အမျိုးမျိုး ပိုမို၍ထွက်လာသောကြောင့် မိခင်သည် ကလေးအတွက်လိုအပ်

၁၂၀ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

ချက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်နေပါသည်။ ကလေးလိုအပ်ချက်များအတွက် မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဓိကကျသော ဖွဲ့စည်းပုံလှည့်ပတ်မှုများတွင် ပြောင်းလဲမှုများ ကြိုတင်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေ၏။

သွေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးအားလုံး၏ထုထည်သည် ၁.၅ လီတာ (၂ ပိုင်)မျှပိုလာ၏။ ပျမ်းမျှကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစားရှိသော ကိုယ်ဝန်မရှိသည့် အမျိုးသမီးကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း လည်ပတ်နေသည့် သွေးသည် ၅ လီတာ(၉ပိုင်) ခန့်ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တ ၁၀ ပတ်မှစပြီး သွေး၏ထုထည်သည် တဖြည်းဖြည်း တိုးလာရာ တတိယ ၃ လပတ်တွင်အများဆုံးအဆင့်သို့ရောက်သွား၏။ ပိုလာသောသွေးကို သားအိမ်ကလိုအပ်၏။ ၂၅%ကိုသားအိမ်ကအသုံးပြုသည်။ ရင်သားနှင့်အခြား အရေးကြီးသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကလည်း ပို၍သုံးလာသည်။ သွေးစုံများကပင် ပိုမိုသုံးလာသည်။ သွေးတွင် အရည်ကြည်ပိုင်း(Plasma) တိုးတက်မှုနှုန်းသည် သွေးနီဥကလာပ်စည်းများ တိုးလာမှုနှုန်းထက် အချိုးအစားလိုက်ပိုလာ၏။

အကယ်၍ သွေးနီဥကလာပ်စည်းများထက် အရည်ကပိုများလာသောအခါ တွင်မူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးစစ်ကြည့်သောအခါ ဟီမိုဂလိုဘင်အချိုးအစားနည်းလာမှုကို မြင်တွေ့ရပြီး ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းမှု (Physiological anaemia) ဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သံဓာတ်မလုံလောက်သော သွေးအားနည်းမှု (Iron-deficiency anaemia) နှင့်မတူပါ။ သာမန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးတွင် အထူးသဖြင့် သင်၏အစားအသောက်၌ သံဓာတ်အများအပြားပါလျှင် သွေးနီဥကလာပ်စည်းများသည် မှန်မှန်များပြားလာ၏။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အရည်များလည်ပတ်မှု ပိုများလာခြင်း၏ အခြားအကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုမှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ပါဝင်မှုအချိုးအစား နည်းလာခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သင်သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဆားကိုလျော့စား၍မရပေ။ သို့သော် ကိုယ်တွင်းအရည်များသော ဖောသွပ်ခြင်းပြဿနာရှိလျှင်မူ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဖို့လိုအပ်သည်။

နှလုံး (Heart)

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အရည်များပိုမို၍ လည်ပတ်စေရသောကြောင့် နှလုံးသည် အလုပ်ပိုလုပ်ပေးရ၏။ ကိုယ်ဝန်ဒုတိယ ၃ လပတ်ပြည့်လျှင် သင့်နှလုံးသည် ၄၀%

ပို၍ အလုပ်လုပ်နေရပြီ။ ထိုသို့အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် နှလုံးသည် ပိုကြီးလာသော်လည်း အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသည်မှာ သင်၏ သွေးခန့်နှုန်းသည် ကိုယ်ဝန်မရှိမီကထက် ကျော်လွန်ခဲ့ခြင်းပင်။ ပိုမိုလာသောသွေး လည်ပတ်မှုသည် သားအိမ်သို့အများအပြား ဦးတည်၏။ ကျောက်ကပ်များသို့ သွေးလည်ပတ်မှုသည်လည်းပိုလာပါသည်။ သင်၏ ကိုယ်ရေပြားသို့ စီးဆင်းသောသွေးသည်လည်း ပိုများလာသောကြောင့် သင်၏ ကိုယ်ရေပြားသည် ပန်းရောင်ဖြစ်လာ၏။ ပိုမိုနွေးလာ၏။ ချွေးပိုထွက်လာ၏။ ကိုယ်ဝန် တတိယ ၃ ပတ်အတွင်းတွင် သင်သည် ပက်လက်လှန်အိပ်သည့်အခါ သားအိမ် သည် ဝမ်းဗိုက်ရှိသွေးပြန်ကြောကြီးများကို ဖိထားသောကြောင့် သင်၏သွေးပေါင်ချိန် သည်ကျသွားပြီး၊ မူးဝေခြင်း၊ မိုက်ခနဲဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရတက်သည်။

အဆုတ်များ (Lungs)

ပိုလာသော သွေးများကို အောက်စီဂျင်ဓာတ်အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ နိုင်ရန် အဆုတ်များလည်း အလုပ်ပို၍လုပ်ရတော့၏။ သင်သည် လေကောင်းလေဆန် များများရပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလည်း များများလုပ်လျှင် အဆုတ်များသို့ သွေးပိုမှု လည်း ပိုကောင်းလာမည်။ ထိုအခါ ကသိကအောက် ဖြစ်ခြင်းခံစားရပြီး သင်သည် အသက်ကိုပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှူရတတ်ပါသည်။ အိပ်ရာ၌ပင် မတ်မတ် ထိုင်ခြင်းက ပို၍နေသာ၏။

ကျောက်ကပ်များ(Kidneys)

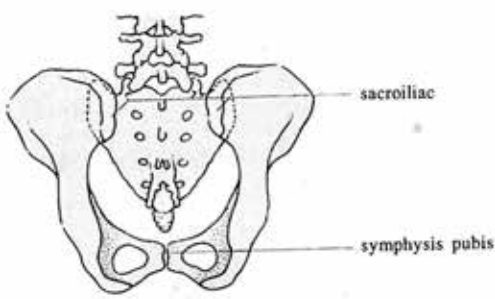
သင်၏ကျောက်ကပ်များသည် သွေးများကို စစ်ပေးလျက် သန့်စင်စေရာတွင် ယခင်ကထက် ၅၀% ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ အလုပ် အားလုံးသည် ပိုပြီးထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်လာကြ၏။ အညစ်အကြေးများဖြစ်သော ယူရီးယား(urea)နှင့်ယူရစ်အက်စ်စ်(uric acid)ကို ယခင်ကထက် မြန်ဆန်စွာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်ပယ်ပေးသည်။ သို့သော် သင်၏ကျောက်ကပ်များက အညစ်အကြေး နှင့်အာဟာရကို မခွဲခြားနိုင်သဖြင့် ဂလူးကို့သကြားဓာတ်လည်း သွေးထဲမှလျင်မြန်စွာ ထွက် သွား၏။ သတ္တုဓာတ်များ(minerals)များနှင့် ဗိုက်တာမင်များလည်း ပါသွားတော့သည်။ ဥပမာ-ရေတွင်ပျော်ဝင်သော ဗိုက်တာမင်ဓာတ်နှင့် ဖောလစ် အက်စ်စ် (folic acid)တို့သည် သာမန်နှုန်းထက် ၄ဆမျှ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်သွားပါ တော့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သင်သည်အစာအာဟာရ ပြည့်စုံရန်လိုသော အကြောင်း ရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဗိုက်တာ

မင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ရရှိသုံးဆောင်မှုသည် လုံလောက်ရန်အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဖောလစ်အက်စစ်ကို ထပ်မံဖြည့်ဆောင်းစားသောက်ခြင်းဖြစ်၏။

စွန့်ထုတ်ပစ်ရန်ဆီးသည် များလာသည့်အပြင် သားအိမ်ကျခြင်း လှုပ်ခြင်းက အနီးတွင်ကပ်နေသော ဆီးအိမ်ကိုပါ ထိသောကြောင့် သင်သည်ယခင်ကထက် အကြိမ်ပိုများစွာ ဆီးသွားနေရ၏။ ဤသည်မှာလည်း ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာရပ်များအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဆီးမကြာမီကသွားရခြင်းမှာ ကသိကအောက်ဖြစ်သော်လည်း ရေနှင့်အရည်သောက်မှုကိုလျှော့၍ မသောက်သင့်ပေ။

အရိုးဆက်များ (ဝါ) အဆစ်များ(Joints)

နှိုင်းမာ၍ အမျှင်တွဲများပါသော အရွတ်များက အရိုးဆက်များကို ဖုံးအုပ်ပြီး တွဲထားပါသည်။ အဆစ်များကို အားရှိပြီးမြဲမြဲနေစေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါ ဟော်မုန်းများထွက်လာသောကြောင့် ဤအရွတ်များ အထူးသဖြင့် တင်ပါးဆုံရှိအရွတ်များသည် ပျော့ပျောင်းပြီး ပို၍ဆန့်လွယ်ကွေးလွယ်ပါသည်။ မီးဖွားသည့်အခါ သင်၏ ကလေးသည် ပြင်ပလောကသို့ ထွက်လာနိုင်ရေးအတွက် ချောမွေ့လွယ်ကူစေရန် သင်၏တင်ပါးဆုံအရိုးသည် အလိုက်သင့်ချဲ့ပေးနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဖြစ်၏။ အဓိကသက်ဆိုင်သော အရိုးဆက်များမှာ ကျောအောက်ပိုင်းရှိ **Sacroiliac joint** နှင့် **Symphysis pubis** ခေါ်ဆီးစပ်ပိုင်းရှိ အရိုးများ ဆက်ထားသောနေရာတို့ဖြစ်၏။



Sacroiliac joint (ဤအဆစ်သည် တင်ပါးထိပ်ပိုင်းတွင်ရှိသည်)

၁၆ပတ်နောက်ပိုင်းတွင် သန္ဓေ သားသည် ပို၍လေးလာပြီး နောက်သို့ ပိုမိုလာ သဖြင့် တင်ပါးဆုံရိုးကို ရှေ့သို့ငိုက်လာစေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်အချိုးအစား စောင်းလာခြင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်းကြီးလေးလာသော သန္ဓေသားကြောင့် ကျောရိုး အောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများနှင့်အရွတ်များသည် အလေးချိန်ကို ပိုပြီးပံ့ပိုးထား ရသောကြောင့် ကျောရိုးအောင့်ကာ ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာ ခံစားရတတ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာ အနေအထားကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်နေခြင်းနှင့် (pelvic tilt exercise) တင်ပါးဆုံရိုးကို စောင်းပြီး ပြုလုပ်ရသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့သို့ စောင်းနေခြင်းကို ပြုပြင်နိုင်၏။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွင် အရွတ်အားလုံးသည် ပို၍ပျော့ပျောင်းလာသောကြောင့် ပို၍ဆန့်လာနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ပို၍ကိုက်ခဲ၏။ အထူးသဖြင့် ကျောနောက်ပိုင်းတွင် ကိုက်ခဲ၏။ ပေါင်များ၊ ခြေထောက်များကိုက်ခဲ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား ပုံမှန်ဖြစ် အောင် နေခြင်း၊ သင့်တင့်သော ဖိနပ်စီးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ် ခြင်းနှင့် ညင်သာစွာ နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့်များစွာသက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသည်။

တိုယ်အရေပြား (Skin)

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွင် ကျန်းမာစိုပြည်လှပ သော်လည်း အချို့၏ အသားအရေမှာဤသို့ မဟုတ်ချေ။ သို့သော် မီးဖွားပြီးမကြာမီ ဖြန့်လည် ကောင်းမွန်သွားတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ရေပြား အရောင်

ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်းပင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကိုယ်ရေပြား အရောင်သည် နှင့်လာပါသည်။ သို့သော် မူလရှိသောအသားအရောင်ကို လိုက်၍ ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ ဆံပင်အဝါရောင် ပျော့ပျော့နှင့် အသားဖြူသူ ဆံပင်နီသူ၊ ဆံပင်နက်နှင့် အသား အညိုရောင်သန်းသူ စသည်တို့တွင် ပြောင်းလဲသွားမှုနည်းပါး၏။ သို့သော် ညို ညက်ညက်အရောင် အသားအရေရှိသော အမျိုးသမီးများမှာမူ သိသိသာသာ ညိုသွား ခြင်း နို့သီးခေါင်းများ၊ နို့သီးကွင်းများ၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနှင့် အင်္ဂါဇာတ်ပိုင်းတွင်မူ အနီသက်တာလုံးပင် အညိုရင့်ရောင်ဖြစ်နေတတ်၏။

နို့သီးခေါင်းနှင့်နို့သီးကွင်းညိုလာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အလယ်တွင် (Linea nigrans) ခေါ် အညိုမည်းရောင် ခေါင်လိုက်အစင်းပေါ်ခြင်းတို့သည် ၁၄ ပတ်မြောက် သောက်တွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ လီနီယာနီဂရာလိုင်းသည် အကျယ်အားဖြင့်

တစ်စင်တီမီတာ(ဒလက်မ)ခန့်ရှိပြီးဆီးစပ်မှ ချက်အထိ၊ အချို့ဆိုလျှင်ရင်ညွန့်ရိုးအထိ ရှိတတ်ပါသည်။

ချက်၏အရောင်သည် ညိုမည်းလာ၏။ တတိယ ၃ လပတ်တွင် ချက်သည် ပြားလာပြီး ရက်သတ္တပတ် ၄၀ခန့်တွင် လုံးဝပြားသွားပါသည်။ မီးဖွားပြီးပါက ချက်သည်ပုံမှန် အတိုင်းပြန်ဖြစ်သွားသည်။ ဝမ်းဗိုက်ရှိ ဒေါင်လိုက်အစင်းသည်လည်း မီးဖွားပြီး မကြာမီ အရောင်စတင်ဖျော့လာပြီး လအတော်ကြာသောအခါ ပျောက်သွား၏။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် အနည်းငယ် အရောင်ခပ်မှေးမှေး ကျန်ရစ်တတ်ပါသည်။

မိခင်အသားအရည်ပေါ်ရှိ မွေးရာပါ အမှတ်အသားများ၊ မွဲများ၊ မွဲခြောက်များ၊ သို့မဟုတ် မကြာမီက ဖြစ်ပေါ်သည့် အမာရွတ်များ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရှိ အမှတ် အသားများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပို၍ညိုမည်းလာတတ်သည်။ နေရောင်ခြည် ခံလျှင် ပို၍သိသာ၏။ သို့ရာတွင် မီးဖွားပြီး မကြာမီ ၎င်းတို့သည် မူလပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

တင်းတိပ်ကွက်ကဲ့သို့ Chloasma ခေါ်မညီမညာ အညိုရောင်အကွက်ကလေး များ ကိုယ်ရေပြားပေါ်တွင် တစ်ခါတစ်ရံပေါ်လာတတ်၏။ ၎င်းတို့သည် မီးဖွားပြီး မကြာ မီအရောင်ဖျော့လာလျက် လအတန်ကြာသောအခါ လုံးဝပျောက်ကွယ် သွားတတ်သည်။

အသားအရေ အပျော့အမာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သင်၏အသားအရေသည် အထူးသဖြင့် မျက်နှာပေါ် ၌ ခြောက်သွေ့သွားမည်လော၊ အဆီပြန်မည်လော၊ ပိုမိုလှပစိုပြည် လာမည်လော၊ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်မည်လောဆိုသည်ကို ကြိုတင်တွက်ဆ၍မရပါ။

ဟော်မုန်းအမျိုးမျိုး အမြောက်အမြားထွက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေပြား သို့သွေးလှည့် ပတ်မှုပိုများလာခြင်းတို့က ကိုယ်ရေပြားကို အကျိုးသက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေ ပါသည်။

ပရိုဂျက်စတရုံး ခေါ်ဟော်မုန်းကြောင့် ဆီဘမ်း(Sebum) ခေါ်ကိုယ်ရေပြား အကိုက်မှ ထွက်သော အဆီပိုများလာသောကြောင့် အသားအရေပေါ် တွင် အဆီပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဟော်မုန်းထွက်မှု အနည်းအများမညီညာသည့်အခါ မမျှော်လင့်ဘဲ အစက်အပေါက်ကလေးများ မျက်နှာပေါ်တွင်သာမက ကျောဘက် တွင်ပါ ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အရည်ထိန်းသိမ်းမှု များပြားလာ သည့်အတွက် သင်၏မျက်နှာပုံသဏ္ဍာန်အလိုက် မျက်နှာပေါ်ရှိ အစင်းကြောင်းများ

ပျောက်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ်မျက်နှာသည် ကြည့်မကောင်းလောက်အောင် ပြည့်နေခြင်း မျိုးဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤပြောင်းလဲမှုအားလုံးသည် သဘာဝဖြစ်ရပ်များသာ ဖြစ်သောကြောင့် မီးဖွားပြီးသည့်အခါ မူလအနေအထားသို့ ပြန်ရောက်သွားပါ လိမ့်မည်။

အစင်းကြောင်းများ

အခြေအနေအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သင်၏ကိုယ်ရေပြားပေါ်တွင် အစင်းကြောင်း အမှတ်အသားများပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် ပေါ်ပေါက်သည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလျင်အမြန်ကြီးထွားလာသည့် လူပျိုအပျိုဖော်ဝင်စ အချိန်တွင် ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအခြေအနေမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်တိုကာလအတွင်း အလွန်ဝလာသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ တတိယအကြိမ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်၏။ ဤသုံးကြိမ်လုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်ပါ သည်။ **Collagen** ခေါ်အရေပြားကိုတွဲထားသည့် အမျှင်စုများ ပြတ်ကုန်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤအမျှင်စုများက အရေပြားကို လှုပ်ရှားမှုတွင် သော်လည်းကောင်း၊ အရွယ် အစားနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်အလိုက် ပြောင်းလဲရာတွင် လည်းကောင်း ဝင်ရောက်၍ ရှိစေ၊ ဆန့်စေခြင်းဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် အမှတ်အသား ပေါ်ခြင်းမှာလိင်ဆိုင်ရာ ဖော်မုန်းများ ပို၍ သွေးထဲတွင်လည်ပတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤဖော်မုန်းများ၏ အကျိုးသက် ရောက်မှုများအနက် တစ်ခုမှာ ကိုယ်ရေပြားရှိ ပရိုတိန်းဓာတ်ကို ဖြိုခွဲဖယ်ရှားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ရာ **Collagen** အမျှင်စုများကို ပျက်စီးပြီး၊ ကိုယ်ရေပြားသည်ပါးလွှာလာ၏။ အချို့နေရာများတွင် နုနယ်သည့်အသွင် ဖြစ်ပေါ် လာပြီး အစင်းကြောင်းများဖြစ်လာ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်တရာဝလာသောအခါ အရေပြားအောက်ရှိ အဆီများ တိုးလာသည့်အတွက် **Collagen** များဆန့်ထွက်နိုင်စွမ်းထက် လွန်သွားသဖြင့် ပြတ်သွားကုန်တော့သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဤအမှတ်အစင်းကြောင်းများသည် ရင်သားများ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်နှင့်တင်ပါးများတွင် ပေါ်ပေါက် လာပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကာလတစ် လျှောက်လုံး ၎င်းတို့သည် ပန်းရောင်အသွင်ဖြင့် မြင်ရပြီး မီးဖွားပြီးသောအခါတွင် ရှုံ့သွားလျက်ငွေရောင်သို့ ပြောင်းသွားသည်။ အသားမည်းသော အမျိုးသမီးများတွင် ဤအမှတ်အသားမှာ ကျန်အသားအရောင်နှင့် ကွဲပြားသောကြောင့် ပိုမိုသိသာသည်။

ဆံပင်နှင့် ခြေသည်းလက်သည်းများ

၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ Keratin ဟုခေါ်သော ပစ္စည်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် ၎င်းတို့တွင် ပြောင်းလဲမှု တွေ့ကောင်းတွေ့ရပါမည်။ အချို့အမျိုးသမီးတွင်မူ ပြောင်းလဲမှုမတွေ့ရပါ။

ဆံပင်ပြောင်းလဲမှုများ

ကိုယ်ဝန်ရှိနေသောကြောင့် ဆံပင်တွင်အံ့ဩဖွယ်ရာ မမျှော်မှန်းနိုင်သည့် ပြောင်းလဲမှုပေါ်ပေါက်နိုင်၏။ ဖြောင့်နေသော ဆံပင်များကောက်သွားပြီး၊ ကောက်နေသော ဆံပင်များဖြောင့်သွားသည်လည်း ရှိသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် မီးဖွားပြီး သည့်တိုင်အောင် ကျန်ရစ်နေတတ်သည်များလည်း ရှိ၏။ အချို့အမျိုးသမီးများ နှစ်ဆံပင်သည် ပိုမိုတောက်ပြောင်ပျော့ပျောင်းလှပလာ၏။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ကားဆံပင်သည် ခြောက်သွေ့ဖျော့တော့လာခြင်း၊ သို့မဟုတ် စေးထန်းထန်း ဖြစ်လာတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ မွေးညှင်းနုကလေးများပင် အနည်းနှင့်အများ သိသာထင်ရှားစွာ ပြောင်းလဲလာတတ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအများစု၏ ဆံပင်သည် ပို၍အဆီများနှင့် စေးထန်းထန်း ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာရှိချိန်တွင် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သွေးထဲရှိ ပရိုဂျက်စတရုံး ခေါ်ဟော်မုန်း ပိုမိုများလာခြင်းကြောင့် ဦးရေပြားအောက်ရှိ အဆီအကျိတ်များမှ ဆီပိုထွက်လာသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မူလက ဆံပင်ခြောက်သွေ့တတ်သော အမျိုးသမီးတို့ ဤအတွက် အကျိုးရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ဆံပင်သည် ပြောင့်စင်း၍ စေးကပ်သွားတတ်ပါသည်။ သင်၏ တစ်သက်လုံးတွင် ဆံပင်သည် ပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေပါက ဤပြောင်းလဲမှု တစ်ခုခုကြောင့် နေရထိုင်ရ တစ်မျိုး တစ်မည်ဖြစ်နေနိုင်၏။ မည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကို ကြိုတင်မသိနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေချိန်တွင် ဆံပင်အား ဆေးဆိုးရန် သို့မဟုတ် ဆံပင်ကောက်ပြီး အလှပြင်ရန်သင့်တော်သောအချိန်မဟုတ်ပေ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဟော်မုန်းဓာတ် အပြောင်းအလဲကြောင့် သင်၏ ဆံပင်သည် တိုး၍ တိုး၍ထူထပ်လာမည်။ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများကြောင့် သင့်ဆံပင် ၉၀%ကျော်သည် ပြိုင်တူရှင်သန်လာ၍ ဖြစ်ပါသည်။ (သာမန် အချိန်တွင် သင်၏ဆံပင် ၉၀%သာ ရှင်သန်နေပြီး ကျန်ဆံပင်များက ရှင်သန်မှုမရှိဘဲ ရပ်နားနေ၏) ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သင်၏ဆံပင်သည် ပိုမိုထူထဲ သန်မာလာတတ်ပါသည်။ သို့သော် ခြွင်းချက်အဖြစ် အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဤသို့ပြောင်းလဲမှု မပေါ်ပေါက်ပါ။

သာမန်အချိန်က ဆံပင်ကျွတ်တတ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ဆံပင်မကျွတ်ခဲ့ရာမှ မီးဖွားပြီးချိန်တွင် ပြန်လည်ပြီး ဆံပင်အမြောက်အမြား ကျွတ်ကာ ဆံပင်နုများ အသစ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းသည် မီးဖွားပြီး ၁၈လအထိ ဖြစ်တတ်ရာ အစားပေါက်ခြင်းသည် နှေးကွေးနေခဲ့ပါလျှင် ဆံပင်သည်ပါး၍ ပါး၍ လာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဆံပင်ပါးလာသည်ကို မကြောက်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး မီးဖွားရသောကြောင့် ထိပ်ပြောင်သွားသည့်အမျိုးသမီးဟူ၍ တစ်ဦးမျှ မရှိဖူးပါ။ အချိန်တန်လျှင် သင့်ဆံပင်များပြန်လည် ပေါက်လာလိမ့်မည်။

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မျက်နှာပေါ်ရှိ မွေးညှင်းနုကလေးများသည်လည်း အမွေးအသစ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် ထူပြီးသန်မာလာပါသည်။ အသားမည်းသော အမျိုးသမီးများတွင် အနက်ရောင်အစက်အပြောက်များ ပေါ်လာပြီး သူတို့၏ မွေးညှင်းနုများသည် ပို၍အရောင်ရင့်လာတတ်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဆံပင်သည် မူလအရောင် သို့ ပြန်ရောက်မသွားတော့ချေ။

ခြေသည်းလက်သည်း ပြောင်းလဲမှုများ

အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် လက်သည်းများကွဲခြင်း၊ ကျိုးပဲ့ခြင်း ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကသိကအောက် ဖြစ်ရသော်လည်း အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ရာဘာလက်အိပ်စွပ်ထားခြင်း၊ လက်ကို လိမ်းရသည့်အထိ လိမ်းရခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သန်မာပြီး တောက်ပြောင် သော ခြေသည်းလက်သည်းများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီးသောအခါတွင် ခြေသည်းလက်သည်း များ ထိခိုက်မိက ကျိုးလွယ်တက်သည်။

သွားများနှင့် သွားဖုံးများ

အယူသည်းမှုတစ်ခုမှာ မိခင်၏သွားများမှ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို သန္ဓေသား ယေက စုပ်ယူခြင်းကြောင့် မိခင်သည် သာမန်အချိန်များထက် ပို၍သွားပိုးစားလွယ်သည်ဟူ၏။ ဤသို့မဟုတ်ပါ။ သွားထဲမှကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်သည့်နည်းမရှိပါ။ သို့ရာတွင်မိခင်၏ ပရိုဂျက်စတရုံး ဟော်မုန်းများပြားနေသောကြောင့် သွားများ ဖတ်လည်၍ သွားဖုံးအနားများသည် ပျော့ပျောင်းပြီး ရေမြှုပ်ကဲ့သို့ပွလာသဖြင့် အခြားရောဂါဝင်ရန်လွယ်ကူလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို အထူးစေ့စိုက်ရန် လုံးဝလိုအပ်ပါသည်။ အစားအသောက်စားပြီးတိုင်း အထူးသဖြင့် အချို့စား

၁၂၈ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

ပြီးတိုင်း ဆက်ဆက်သွားတိုက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်း သိလျှင်သိချင်း သင်၏သွားနှင့် ခံတွင်းဆရာဝန်ကို တွေ့ဆုံပြီး အကြံဉာဏ်ကိုတောင်းခံပါ။ သူက သင်၏သွားဖုံးအနား သားများ ခိုင်မာစေရန်နှင့် သွားတစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်းအကြား သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရန် သုံးလေ့ရှိသည့် ကြိုးမျှင်ကလေးများ (dental floss) ကို အသုံးပြုရန် အကြံပေးကောင်း ပေးပါမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးချိန်အတွင်းတွင် သွားဆရာဝန်နှင့် အချိန်မှန် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။ သင်သည် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန် မသင့်သောကြောင့် သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သွားဆရာဝန်အားပြောပြရန် သတိပြုရမည်။ သွားနှင့်သွားဖုံးများ ကြိုခိုင်သန့်ရှင်းနေရေးအတွက် အကောင်း ဆုံးနည်းမှာ ကယ်လ်စီယမ် ဓာတ်နှင့် ဗိုက်တာမင်များ ပါဝင်သော အာဟာရကိုမှီဝဲရန် ဖြစ်ပြီး သွားများပျက်စီးတတ်သည့် ချိုသောအစားအသောက်များ လျှော့စားရန် ဖြစ်ပါသည်။



၅။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ

စိတ်ပညာနည်းအရ ပြောဆိုရပါလျှင် ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားသည့် ဥလအတွင်း သင်၏ အဓိကအလုပ်မှာ မွေးဖွားလာမည့်သင့်ကလေးကို သင်၏ရေရှည်စီမံချက်များ၊ သင်၏အနာဂတ်ဘဝ၊ သင်၏ခံစားချက်များ၊ သင်၏နေထိုင်မှုလေ့နှင့် သင့်ဘဝအတွင်း ဝင်ရောက်လာရန် ပေါင်းစပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်ဖခင်နှစ်ပါးစလုံးတွင် အလားတူပြောင်းလဲမှုများ၊ စိန်ခေါ်မှုများရှိသော်လည်း သင့်တွင်မူ ထူးခြားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်၏။ သင်ခံစားရသောစိတ်လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှသည် အပေါင်းလက္ခဏာသဘောကိုပြုသည့် ကောင်းမွန်သော တွန်းအားအဖြစ် မိခင်ဖခင်များ ဖြစ်လာရန် သင်တို့၏ဘဝကို ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ရေးတွင် လမ်းညွှန်သွားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် သင်သည် မွေးဖွားလာမည့်သင့်ကလေးအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ပြီးဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် စိတ်ဒွိဟများ ပေါ်ပေါက်ပါက ၎င်းတို့သည် မှားယွင်းမှုသင်လုပ်မိပြီဟု အဓိပ္ပာယ်မထွက်ပါ။ ကလေးငယ်တစ်ယောက် မွေးဖွားခြင်းသည် အစစအရာရာ အားလုံးပျော်စရာအတိသာဟု ထင်လျှင်လည်းမှားယွင်းပေမည်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်သည့်နည်းမှာ သင်၏စိတ်တွင်းခံစားချက်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်၏။ သင်တို့ ဇနီးမောင်နှံအချင်းချင်း တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ရိုးသားပွင့်လင်းစွာဖြင့် တွေးမြင်ခံစားချက်များကို ဖလှယ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တို့၏ အတွေးအခေါ်သည် ပိုမိုရှင်းလင်းစီပြင်လာပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးတွင် အစဉ်သဖြင့် ဤသို့ ခံစားချက်ဖလှယ်မှု အခြေခံအလေ့အထ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ် မိမိရှုမြင်ခြင်း

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်သည် ထူးဆန်းနေသလို သင် ခံစားကောင်း ခံစားရပါမည်။ သင်သည် ဝသွားပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိတော့မည် မဟုတ် ဟုပင် စိတ်ပူကောင်းပူမိပါလိမ့်မည်။ သင်၏အသွင်သဏ္ဍာန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဘက်ကရှုမြင်ပါ။ သင်၏ရင်သားများပြည့်လာမှုနှင့် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းလာမှု တို့တွင် ရှိသောအလှအပကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသော ကိုယ် ခန္ဓာသည် ယောက်ျားများရော မိန်းမများအတွက်ပါ အလွန်ကြည်နူးသော ခံစားမှုကို ဖြစ်စေပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးသည် သူ့နည်းသူ့ဟန်ဖြင့် လှပပြီး ကျက်သရေ ရှိလေသည်။ ဤအခြေအနေတွင် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မြင်သော အမြင်သည် အရေးကြီး ၏။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလည်းကောင်း၊ သင်သည် သားသမီးထွန်းကား နိုင်သူဖြစ်သည်ဟူသော စွမ်းရည်အပေါ်တွင် ဂုဏ်ယူသောစိတ်ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု ရှိခြင်းအားဖြင့် သင်၏လက်ရှိ အနေအထားကို အကောင်း မြင်ဝါဒဖြင့် မြင်လာစေမည်။ ၎င်းပြင် သင်သည် လှလှပပပြင်ပြင်ဆင်ဆင် နေလိုစိတ်နှင့် သွက် လက်ဖျတ်လတ်စွာ နေလိုသောဆန္ဒများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ဟော်မုန်းများက သင့်စိတ်ကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ

သင်၏စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲများဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် များသောအား ဖြင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်လုပ်နိုင်သော ဟော်မုန်းများ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲမှုကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အလွန်တရာခဲယဉ်းသောကြောင့် သင်သည် လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အပြုအမူထူးခြားပြောင်းလဲခဲ့ပါက ရှက်ကြောက်ရန် မလိုပါ။ အပြစ်လုပ်မိသည်ဟုလည်း ထင်နေရန်မလိုပါ။ သူတို့ကလည်း သင့်အပေါ် မဆင်မခြင်ဆုံးဖြတ်ရန် မသင့်ပါ။ ဥပမာ- ယခင်က သင်သည် စိတ်ရှည်သူတစ်ဦး ဖြစ်သော်လည်း ယခုသူတို့အား တိုတောင်းစွာစကားပြောကောင်း ပြောမိခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဟော်မုန်းများ မွှေမောက်များပြားစွာ ထွက်သည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အားလုံးနီးပါးသည် စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု မြန်တတ်ပါသည်။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စအပေါ် တုံ့ပြန်မှုလွန် ကဲတတ်ပါသည်။ ငိုချင်ငို၊ စိုးရိမ်စိတ်နှင့် ကြောက်စိတ်များ ရံဖန်ရံခါ ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အခြေအနေ ကောင်းမွန်နေစဉ်တွင်ပင် သင်သည်စိတ်ကျခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ကို ခံစားရတတ်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဤသို့ မကြာခဏစိတ်အား ငယ်ခြင်းမှာ သဘာဝဟု သင်သိထားခဲ့လျှင် သင်သည် စိတ်သက်သာမှုရရှိပြီး ဤ

ခံစားချက်များလည်း မြန်မြန်ပပျောက်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နောင်ဘာ
ဖြစ်လာမလဲ စသည်ဖြင့်အတွေးခေါင်ပြီး ပူပန်ရန်မလိုပါ။



သင်၏လုံးဝန်းနေသောကိုယ်ကို မှည့်ဝင်းပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း တစ်ရပ်
တဲ့သို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်၍မြင်သင့်သည်။

ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သင်တို့နှစ်ဦးအကြား ဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်ပြေသည်များ ရှိသလို စိတ်ခုစရာများလည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အတွက် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ထားပါ။ အချိန်ပေးပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်တို့နှစ်ဦးသည် စိတ်တူကိုယ်တူများ ဖြစ်ကြလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းဖြင့် သင်တို့၏သံယောဇဉ် နှောင်ကြီးသည် ပိုမိုခိုင်မာလာပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့တွယ်တာမှုခိုင်မြဲလာခြင်းသည် သင့်အတွက် ကျင့်သားမရသေးမီ လျှောင်ပိတ်ခြင်းခံထားရသကဲ့သို့ ခံစားရလေ့ ရှိတတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်စိတ်တွင် တွေးထင် ခံစားနေရသည် များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုသည့် အကျင့်ကို အစကတည်းက ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ပို၍ အဆင်ပြေမည်။ တစ်ဖက်က ပြန်လည်ပြောကြားချက်များ အပေါ်လည်း ဆန့်ကျင်နေသည်၊ ကြင်နာမှုနည်းသည်ဟု သဘောမထားသင့်ပေ။ ဤအချိန်မျိုးတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရှင်းပြပါ။ မိဘများဖြစ်လာကြတော့မည်ဟူသော စိတ်က တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်တို့အပေါ် ဖိစီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တက်ညီလက်ညီ တည်ဆောက်နေထိုင်ကြမည် ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် အခြားပြဿနာများကို ဖြေဖျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အပြန်အလှန် အလျှော့ပေးခြင်း၊ လိုက်လျောခြင်း သဘောထားကြီးခြင်းတို့ဖြင့် ဝိရောဓိများနှင့် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်ခြင်းများတို့ လျော့ပါးသွားနိုင်သည်။

အခြေအနေသစ်တွင်ကျရောက်တော့မည့် သင်တို့၏အခန်းကဏ္ဍ ရှုထောင့် ဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် အကဲဖြတ် တိုင်းထွာလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ သင်၏ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းသည်ကို မည်သို့ပုံစံဖြင့် မြင်သည်ဟူသော ဆန္ဒမျိုး သင်တို့စိတ်တွင် အမြဲရှိနေပါလိမ့်မည်။ ဤစံနှုန်းအတိုင်း ကိုက်ညီ မှမရှိလည်း အပြန်အလှန် တိုင်းတာ အကဲဖြတ်နေကြပါလိမ့်မည်။ ဤသို့အကဲဖြတ်ရာတွင် အလွန်မတင်းကျပ်ပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင်လည်း အကဲဖြတ်နေသည်ကို သတိရပါ။ ထိုအချက်ကြောင့် သင်၏ကြင် ဖော်သည်လည်း ဤကဲ့သို့အချိန်ပြည့် အကဲခတ်နေရခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မလွတ်မလပ်ခံစားချက်ကို သင်သည် နားလည်စာနာတတ်လာမည်။

တာဝန်ဝေမျှယူသော ဖခင်

ကလေးမွေးဖွားခြင်းစသော အခြေခံဘဝကိစ္စမျိုးတွင် ဖခင်ဖြစ်သူသည် ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ နေ၍ လိုမှုကူညီနေခြင်းထက် တက်တက်ကြွကြွ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ကူညီ

ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အလွန်အရေးကြီးသော ကိစ္စအတွက် နှစ်ဦးပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက် နေကြခြင်းကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသည်။ သို့မဟုတ် ပို၍အကျိုးရှိ အောင် ဆောင်ရွက်နေသည်ဟု ခံယူရန်လိုအပ်၏။

တာဝန်ကျေသော ဖခင်သည် ကလေးမွေးသောအချိန်မှသာ စတင်ပါဝင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ သင့်ဇနီး၏ ကိုယ်ဝန်အစပြုချိန်မှစပြီး တာဝန်ရှိလေသည်။ ဥပမာ- ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ထံသွားပြသည့် အချိန်၌ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ပါဝင်လာခြင်းသည် ဇနီးအတွက်အားရှိပြီး များစွာ အကျိုးများပါသည်။

ဖခင်လောင်း တစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်ဇနီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတောအတွင်း ဘာကူညီလုပ်ပေးရမည်ကို တွေးတောနေပါလိမ့်မည်။ မလုပ်တတ်မကိုင်တတ်လည်း ခိုနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များလည်း ပြည့်စုံအောင် စီစဉ်ထားရမည်။ သင့်ဘဝတွင်လည်း အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ပျက်စီးသွားနိုင်သည့်အခြေအနေတစ် ရပ်ကိုလည်း ကြိုတင်မျှော်မှန်းထားရမည်။ အမှန်တကယ် ဥပဒေတစ်ရပ်မှာ ဇနီးသည်၏ လိုအပ်ချက်များကို မြင်တတ်ရန် လိုပြီး သူမကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ဝင်ရောက် အကူအညီပေးခြင်းနှင့် သူမတွင်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော အပြောင်းအလဲများကို အနီးကပ် ဂရုစိုက်နေရန်ဖြစ်သည်။ ဖခင်ဘဝဆိုသည်မှာ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ပေး ရပါသည်။ တာဝန်များများ ခံယူရပါသည်။ အချိန်များများလည်း ပေးရပါသည်။ ထို့အတွက် အတိုင်းမသိသော သာယာပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှုများ သင်ပြန်လည်ရရှိ ခံစားနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလတွင် သင့်ဇနီးသည် သင်၏ အားပေး ကူညီမှုကို အထူးလိုအပ်နေပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ထံမှ ဤအကူအညီအားပေးမှုများမရလျှင် သင့်ဇနီးသည် တစ်ဦးတည်း အထီး တျန် အားငယ်နေပါလိမ့်မည်။

သားဦးကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်တွင် အချို့ဖခင်လောင်းများသည် မနာလိုသော ခံစားချက်မျိုး ပေါ်ပေါက်တတ်၏။ သင့်ဇနီးက သူမ၏ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သူမ၏ အမျိုးသမီးဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများနှင့်သာ တိုင်ပင်သည်အခါ၊ သင့်ကိုပစ်ထား သည်ဟု ခံစားကောင်းခံစားရပေမည်။ သူမ၏တောင်းဆိုချက်များသည် လွန်ကဲ နေသည်ဟု ထင်သည့်တိုင်အောင် သူမ၏တောင်းခံချက်များ၊ ပြဿနာများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို စာနာစိတ်ရှည်စွာ ဂရုစိုက်နားထောင်ပြီး တတ်နိုင်သလောက် အားပေးပါ။ ဇနီးသည်သည် သင်၏မေတ္တာကို တုံ့ပြန်ပါလိမ့်မည်။ ချစ်သူအဖြစ် သာမက သူ့ကလေး၏ ဖခင်အဖြစ် မေတ္တာပို့လာပါလိမ့်မည်။

လင်နှင့်မယား အပြန်အလှန် မှီခိုယှဉ်တွဲနေမှုဆိုသည်မှာ အပြောလွယ် သလောက် လက်တွေ့တွင်မလွယ်ပါ။ အချို့သော ယောက်ျားများသည် မိမိတို့ငယ်စဉ်

က ထိန်းကျောင်းကြီးပြင်းလာပုံနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်မာကျောပြီး စကား နည်းလျက်တစ်ဦးတည်း နေတတ်သော ယောက်ျားတစ်ဦးသည် တာဝန်ဝေမျှလုပ်ကိုင် ပေးတတ်သော ဖခင်လောင်းတစ်ဦးဖြစ်လာရန် မလွယ်ကူပါ။ သားသမီးများအပေါ် ဂရုစိုက်တတ်သော မိဘမျိုးထံမှ စံနမူနာယူပြီး သင်ယူသင့်၏။ သင့်ကိုယ်သင် ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် သင်ကြားလေ့ကျင့် ပျိုးထောင်နည်းကို စီစဉ် ချမှတ်ရပါမည်။

ပထမဦးဆုံး ကိုယ်ဝန်နှင့် ကလေးရချိန်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ မိခင်ဖခင်သစ်တို့ သည် များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်အကြောင်း ကလေးအကြောင်း မသိကြသည်သာ များသောကြောင့် မိမိတို့မသိလျှင်လည်း အားငယ်ရန်မလိုပါ။ လိုအပ်ချက်က သင်ပေး သွားသဖြင့်အမှားမြင်ကာအမှန်ရောက်ပြီး မိခင်များသည် နားလည်သွားတတ်ပါသည်။ ဖခင်အနေနှင့် သင်သည် ပါဝင်တာဝန်ယူမှု နည်းပါးလျှင် မိခင်ကဲ့သို့ သင်သိလာ မည်မဟုတ်ချေ။ သင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်ပါဝင်ရမည့်အစား သူစိမ်းတစ်ရံဆံကဲ့သို့နေပါက သင့်အဖို့ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ မိဘကောင်း ဖြစ်စေရန် ဘယ်လိုလုပ်ပါက သင်ပုံသေနည်းမရှိပါ။ သင့်ကလေးကြီးထွားလာသလို သင်၏ ဖခင်ဖြစ်လာသည့် လက်တွေ့ဘဝလည်း ကြီးထွားလာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အမှားများရှိပါက ဝန်ခံခြင်းနှင့် သင့်မိသားစုများအတွင်း အချိန်ပေးခြင်း စသည် များက သင့်အား ပို၍ကောင်းလာသော ဖခင်တစ်ဦးအဖြစ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးပါ လိမ့်မည်။

အထူးပူပန်စိုးရိမ်မှုများ

မိခင်လောင်း ဖခင်လောင်းတိုင်းလိုလို အထူးသဖြင့် မိခင်လောင်းသည် ကလေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမျိုးမျိုး စိုးရိမ်ပူပန်နေ၏။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် တတိယ ၃ လပတ်အချိန်တွင်ဖြစ်သည်။ မကြာမီ ကလေးမွေးတော့မည် ဖြစ်ရာ ကလေးတွင် ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုများ ပါလာလေမလားဟု စိုးရိမ်သည်။ မိမိတို့သည် ကလေးကို ကောင်းစွာ ထိန်းကျောင်းနိုင်သော မိဘများဖြစ်ပါ့မလားဟု စိုးရိမ်သည်။ မနိုင်မနင်းဖြင့် ကလေးလွတ်ကျသွားလေမည်လားဟု စိုးရိမ်သည်။ မွေးစကလေး၏ ပထမပတ်အတွင်း နေ့စဉ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်နိုင်ပါမည်လားဟုလည်း စိုးရိမ် သည်။ ဤစိုးရိမ်မှု အားလုံးသည် မိခင်တိုင်း စိုးရိမ်သည့် သဘာဝတရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤစိုးရိမ်ချက်များသည် အချိန်တန်လျှင် အဆင်ပြေသွားမည်ဟု စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် စိုးရိမ်မှုပပျောက် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကြောက်ရွံ့စရာအိပ်မက်များလည်း မက်တတ်၏။ သင့်ကလေးကို နှိပ်စက်
နေသည်ဟူသော အိပ်မက်မျိုး၊ သင့်ကလေးကို ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်ထားခြင်း
မရှိဟူသော အိပ်မက်မျိုး၊ သင့်ကလေးပျောက်သွားသည် ဟူသောအိပ်မက်မျိုး၊
သင့်ကလေးသည် အသေလေးမွေးလာသည်ဟူသော အိပ်မက်မျိုးတို့ဖြစ်၏။ ဤသို့
ထိတ်လန့်ဖွယ် အိပ်မက်များမက်ခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ သင်နိုးနေစဉ် ဤစိုးရိမ်မှု
ကို ရင်ဆိုင်ရန် ကြောက်လန့်နေပြီး ထုတ်ဖော်မပြောဖြစ်သော အတွင်းစိတ်မှ စိုးရိမ်မှု
ပန်မှုများ အိပ်မက်တွင် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ဤခံစားချက်များကို အိပ်မက်အဖြစ်
ထုတ်ဖော်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏အိပ်မက်များသည် သင်၏စိုးရိမ်စိတ်များကို
ထုတ်ပစ် လိုက်သောနည်းလမ်းဟူ၍ သဘောထားပါ။ သင့်ကလေးကို သင်က
အန္တရာယ်ပြုသည်ဟု အိပ်မက်မက်ခြင်းကြောင့် သင်သည်ကလေးကို အန္တရာယ်
ပြုမည်လည်း မဟုတ်ပေ။ ပြုလိုစိတ်လည်း ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ကလေး အန္တရာယ်ကို
ကာကွယ်လိုသည့် ကောင်းမွန်သော စိတ်အခြေခံကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းသာဖြစ်၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်းသည် မိမိတို့ သန္ဓေသားတစ်ခုခု ဖြစ်နေပြီ၊
သို့မဟုတ် တစ်ခုခုဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သန္ဓေလွယ်ထားချိန်တွင် ဖိုးရိမ်ထင်မှတ်တတ်ပါသည်။
ကလေးကို ဆုံးရှုံးသွားသည်၊ သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးသည်ဆိုသော အိပ်မက်သည်
တကယ်ဖြစ်ရပ်အပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ သင့်ကလေးသည် အကောင်အထည်
အလိုက် သားအိမ်မှပြင်ပလောကသို့ ရောက်သွားတော့မည်ဟု လက်လွှတ်လိုက်ရမည့်
အဓိပ္ပာယ်သာဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် နေမကောင်း၍ သေတော့မည်ဟု
အိပ်မက်မက်ခြင်းမှာလည်း သင့်ကလေးကျန်းမာသန်းစွမ်းရေးအတွက် သင့်မေတ္တာ
စေတနာမှ ပေါက်ဖွားချက်သာဖြစ်ပါ၏။ ဤကဲ့သို့ သောအိပ်မက်ဆိုးများသည်
သဘာဝအတိုင်း မက်တတ်ပြီး ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ဘာမျှမသက်ဆိုင်သော်လည်း
စိတ်ထဲတွင် စနိုးစနောင့် ရှိတတ်၏။ ထိုအခါတွင် ဦးခေါင်းထဲမှ ကြိုးစားထုတ်ပစ်လိုက်
ရမည်။ နိုးလာပြီး နောက်ပိုင်း၌ မွေးဖွားလာမည့် ကလေးနှင့် ပတ်သက်သည့်အပြင်
ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက် စရာကိစ္စများကိုသာ စဉ်းစားပြီး ကြည်နူးနေသင့်သည်။

အမျိုးသမီးတိုင်းသည် တကယ်မီးဖွားတော့မည့်အချိန်ကိုကြိုပြီးတွေးကာ သူတို့
ဘယ်လိုပြုမူလေမည်လဲဟု စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုများ ရှိ၏။ နာကျင်မှုသည်
အလွန်မခံမရပ် နိုင်အောင် ကြီးမားလေမည်လား၊ ဆီးများဝမ်းများ ပန်းထွက်ပြီး
ဇွတ်စရာဖြစ်နေမည်လား နာကျင်လွန်းသဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ စူးစူးရှရှ
အော်ဟစ်ကာ လူရယ်စရာ အပြုအမူများ လုပ်မိနေမည်လား၊ ဤစိုးရိမ်မှုများသည်
သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ပေါက်သော စိုးရိမ်စိတ်များဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့်
တကယ်မီးဖွားချိန်တွင် သင်သည် စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်

နိုင်သွားနိုင်ကြောင်း အံ့ဩဝမ်းမြောက်စွာ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် အချို့အမျိုးသမီးများသည်လည်း မွေးဖွား ချိန်၌နာကျင်ခက်ခဲ အော်ဟစ်မှုများ တကယ်ပင် ရှိပါသည်။ ဤအတွက်လည်း ရှက်ရန် ကြောက်ရန်၊ အားနာရန်မလိုပါ။ သင့်အားကူညီပေးနေသည့် သူနာပြုများနှင့် ဆရာဝန် များသည် ဤအတွေ့အကြုံမျိုးရှိနေကြဖြစ်၍ သူတို့အပေါ် မျက်နှာပူရန်မလိုပါ။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကာမစပ်ယှက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည့် အမျိုးသမီးအများစုက ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကာမစပ်ယှက်ခြင်းသည် ယခင်ကထက် ပိုမိုသာယာကောင်းမွန်သည်ဟု ဝန်ခံကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဟော်မုန်းများလည်ပတ်မှု ပိုမိုများပြားလာသည့်အတွက် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် စိတ်ကြွလွယ်ပြီး ကာမအရသာကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ခံစားနိုင်ကြသည်။ ရင်သား၊ နို့သီးခေါင်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်စသည်တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာသောကြောင့် ခံစားနိုင်မှုပိုမိုမြင့်မားလာသည်။ ထို့ပြင် ယခင်ကကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရသည့် အစီအစဉ်မျိုး ပြုလုပ်ရန်လည်း မလိုအပ်တော့သဖြင့် ပို၍လွတ်လပ်ခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည့် ပထမ ၃ လပတ်နှင့် တတိယ ၃လပတ်တို့တွင် ကာမဆန္ဒမရှိသည်များဖြစ်တတ်၏။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အချိန် တွင် ဟော်မုန်းများပိုမိုများလာသောကြောင့် မူးချင်အန်ချင်သလို ဖြစ်တတ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးအချိန်များတွင်မူ သင်၏ဝမ်းဗိုက်သည် အလွန်ဖောင်းကားနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤသို့စိတ်မရှိ၍ ကာမဆက်ဆံမှု မပြုသည့်တိုင်အောင် အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ကလူကျီစယ်မှုပြုပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ကာမဆက်ဆံမှု မပြုရသေး ဆေးပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာလုံးဝမရှိပါ။ သားအိမ်သည် အခွဲတုံးဖြင့် လုံးလုံးခြုံစွာ ပိတ်ထားပါသည်။ ဗြိတိသျှဆေးပညာဂျာနယ်တစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားသည့် “ကာမဆက်ဆံခြင်းသည် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေသလော” ဟူသော ဆောင်းပါးတွင် ကာမဆက်ဆံမှုအလွန်များလျှင် မိခင်သည် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပြီး ဤအစီရင်ခံစာက ထောက်ပြထားသည်မှာ ဤအန္တရာယ်မျိုးသည် လူမှုစီးပွားရေး နိမ့်ကျသော လူတန်းစားများတွင်သာ ဖြစ်ကြပြီး၊ အခြားအကြောင်းများဖြစ်ကြသော ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကလေး၏ ဖခင်နှင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားယောက်ျားများမှ ဆက်ဆံခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြောင်း ထောက်ပြထားပါသည်။ သင်သည် သင်

ခင်ပွန်းနှင့်သာ ဆက်ဆံပြီး စိတ်ပါသည်အခါတွင်သာ ဆက်ဆံလျက် ကြမ်းတမ်းစွာ မဟုတ်ခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ဆက်ဆံမှုပြုရန် ထောက်ခံချက် ပေးသင့်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ကတားမြစ်လျှင်မူ ထိုအတိုင်းလိုက်နာပါ။ ကာမဆက်ဆံမှုသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဆက်ဆံမှုပြီးမြောက်သွားသော ခံစားချက်ရခြင်းသည် သင်၏သားအိမ် ကြွက်သားများကိုကျုံ့ခြင်း၊ စန့်ခြင်းဖြစ်စေ၏။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရာကျပါသည်။ မီးဖွားခါနီးအချိန်သားအိမ်သည် ကြွက်သားညစ်ခြင်းနှင့် အလားတူသော်လည်း မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်သွားလေ့ရှိသည်။ တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်းအောက်ခြေရှိ ကြွက်သားများကိုလည်း ပိုမို၍သတိပြုလာပေမည်။

ကာမဆက်ဆံခြင်းသည် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ပြုစေသလော

အန္တရာယ်ပြုစေနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားခြင်းမတွေ့ရှိရပါ။ သန္ဓေသားကိုလည်း မည်သည့်ရောဂါပိုးမျှ မကူးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သန္ဓေသားသည် အရည်များ ဝိုင်းနေသည့် အိတ်အတွင်း၌ လုံခြုံစွာ ရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကလေးကိုလည်း ထိခိုက်ဖိနှိပ်နာကျင်စေခြင်းမျိုးမဖြစ်စေပါ။ အရည်များရှိသည့် ကလေးငယ်ကိုထည့်ထားသောအိတ်သည်အကောင်းဆုံးကူရှင်ဖြစ်၏။ သန္ဓေသားငယ်သည် မိခင်၏သားအိမ်တွင် မြဲမြံစွာ တွယ်နေပြီဆိုလျှင် ကာမဆက်ဆံမှုကြောင့် သန္ဓေသားလျှော့ခြင်း ဖြစ်ရန်အကြောင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ သန္ဓေသားပျက်ကျလျှင်လည်း ဤကိစ္စကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းများကြောင့်သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကာမစပ်ယှက်သည့်အတွက် အချိန်မစေမီ မီးဖွားမှုလည်း မဖြစ်စေပါ။ မီးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်သည်လည်း ကာမစပ်ယှက်မှုကြောင့် စတင်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပေ။

ဘယ်အချိန်တွင် ကာမဆက်ဆံမှုရှောင်မလဲ

သွေးဆင်းခဲ့လျှင် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ချက်ခြင်းတိုင်ပင်ပါ။ ကာမဆက် ဆံမှု ရပ်ထားပါ။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာကိစ္စ ဟုတ်ကောင်းမှဟုတ်ပါမည်။ သို့ရာတွင် အချင်းသည် သန္ဓေသားရှေ့တွင် ရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သားလျှော့လိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြား အကြောင်းတစ်ခုခုဖြစ်ခြင်း ဟုတ်မဟုတ်ကို ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။

၁၃၈ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

သင်သည် ယခင်က သားလျှော့ခဲ့ဖူးလျှင် သင်၏ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။ သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဆေးခန်းသို့ပြပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိစကနဦးပိုင်းတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုရန် အကြံပေးကောင်း ပေးပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်သည် ခေါင်းချွဲများ ဆင်းလျှင် သို့မဟုတ် ရေပေါင် နေပါက ကူးစက်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။



၆။ ကျန်းမာရေး နှင့် အာဟာရဓာတ်

သင်၏ကလေးငယ်သည် ကျန်းမာသော အခြေအနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ အာဟာရဓာတ် အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်ဖြိုးနေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလ တွင် အထူးတလည် အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝပြည့်စုံရန်အတွက် စီမံရန်မလိုပါ။ မရှိ မဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ပါရှိသည့် အစားအသောက် အမည်(မယ်) မျိုးစုံကို စားသုံးရန်သာဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏စားသုံးသော အစားအသောက် များတွင် အာဟာရဓာတ် တစ်စုံတစ်ရာ ချို့တဲ့ခဲ့ပါက သင်၏ကျန်းမာရေးကို သာမက သင့်သန္ဓေသား၏ ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းမှ ရရှိသော နီကိုတင်းဓာတ်နှင့်၊ အရက်သောက်စားခြင်း၊ ဆေးဝါးမျိုးစုံ မှီဝဲခြင်းတို့သည် သင်၏သန္ဓေသား၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း အတွက် ထိခိုက်နစ်နာစေသည်ကို သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကာလတွင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာ ရေးအတွက် သင်သည်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရန် အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန် ယခင်က လိုအပ်သည်ဟု ထင်သည်ထက် ယခု အချိန်တွင် ပို၍တိုးရန်လိုအပ်ပါသည်ဟု ယူဆကြသည်။ မတန်တဆမဟုတ်ဘဲ သင့် တော်သော အလေးချိန်တိုးခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ဟု အားလုံးက လက်ခံ နေကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် တိုးရန်မှာ ၉- ၁၃ ကီလိုဂရမ် (၂၀- ၃၀ ပေါင်) အထိ ရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆကြပြီး၊ ကိုယ်

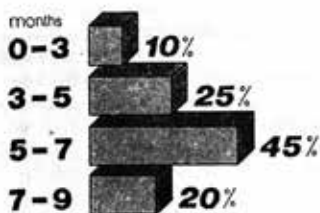
အလေးချိန်တိုးတက်မှု အမြန်ဆုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရက်သတ္တပတ် ၂၄ နှင့် ၃၂ ကြားတွင် ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏သန္ဓေသားငယ်၊ သားအိမ်၊ အချင်းနှင့် ရေမြှော့ရေများ၏ အလေးချိန်ပေါင်းသည် တိုးပွားလာသော သင်၏ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် တိုးပွားမှု၏ ထက်ဝက်ထက်ကျော်လွန်၏။ သင်သည်သွေးများကို ပိုမိုထုတ်လုပ်ပေး၏။ နို့ထွက် ရန်အတွက် အဆီကို ထုတ်လုပ်ရန်လို၏။ ဤအဆီများသည် မီးဖွားသည်အထိတည် ရှိပြီး၊ မီးဖွားပြီး နောက်ပိုင်း၌ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောအခါနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သောအခါများတွင် ပပျောက်သွားလေ့ရှိပါသည်။

ရှေးယခင်ကမူ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကာလအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် အလွန် အမင်းတိုးတက်ခြင်းသည် ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ အခြေအနေဟု လက်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ဆရာဝန်များက သတ်မှတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ် အနေဖြင့် မည်သည့်မိခင်ကိုမျှ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်တိုးတက်အောင်လုပ်ရန် မတိုက်တွန်းသော်လည်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်မှုအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်အောင် ဆေးပညာရှင်များက ပြောဆိုမှုကို သဘောမ ကျပါ။ အစာအာဟာရ စားသောက်ခြင်းကို လျော့ချလွန်းခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် ကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ အရေး ကြီးဆုံးသော ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ကြီးထွားမှုသည် ပထမ ၃လပတ်နှင့် နောက်ဆုံး ၃ လပတ်များတွင် ဖြစ်သောကြောင့် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အာဟာရ ဓာတ်များစားသုံးရန် အလွန်အရေးကြီး၏။ မည်သည့် အစားအသောက်ကို ဖိ၍စားရ မည်ဟု မဆိုလိုပေ။ အစားအသောက်မျိုးစုံကို မျှတအောင် စားသောက်ရပါမည်။

မကြာမီက ထုတ်ပြန်ခဲ့သော ဗြိတိသျှ လေ့လာချက်တစ်ရပ်က၊ မိခင်၏ ကယ်လိုရီဓာတ်၊ ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် စားသုံးမှုများသည် လိုအပ်မှုအတိုင်း အတာများနှင့် မကိုက်ညီဘဲ လျော့နည်းနေခဲ့လျှင် မွေးဖွားလာသည့် ကလေးများ၏ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းမှုနှုန်းများ ပို၍တွေ့နိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ မိခင်သည် အထိုက်အလျောက် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်တိုးမှု ရှိခဲ့လျှင် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်မကျမှုများ၊ သားလျှောတတ်ခြင်းများနှင့် မီးဖွားကာလ အသေအပျောက်နှုန်းများ လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကလေးများကလည်း အလေးချိန်ပိုမို ကြီးထွား၏။ ဤနေရာတွင် မိခင်အထိုက်အလျောက် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးသည်ဆိုရာတွင် အလွန် ဝလာသည်ကို မဆိုလိုပါ။ မီးဖွားချိန်တွင် နာကျင်မှု ဝေဒနာခံစားရသည့် အချိန်ကြာ ရှည်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအတွင်း သားအိမ်ကြီးထွားပုံနှင့် တိုင်ရိုက်တိုက်ဆိုင် နေကြောင်း သိရှိရသည်။ ဤသို့သားအိမ်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည်လည်း အစာအာဟာရ မည်မျှ ပြည့်စုံစွာ မိခင်စားသောက်ခဲ့သည်ဟူသော အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလအတွင်း အသိဉာဏ်ဖြင့် ယှဉ်လျက် စားသောက်ရန် အရေး ကြီးသည်။ အာဟာရ သင့်တင့်မှုတရား အစားအသောက် အမျိုးအမည်(မယ်) စုံလင်စွာ စားသောက်ရန်လိုပေသည်။

ဘယ်လောက်အလေးချိန် တိုးမလဲ



ယခုအခါတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းချုပ်ရန် ဦးစားပေး ပြောဆိုခြင်းထက် အနည်းဆုံး ကိုယ်အလေးချိန် တိုးရမည့်အတိုင်းအတာကို အမျိုးသမီး အများစုအတွက် ၁၁ ကီလိုဂရမ် ၂၄ ပေါင် ရှိရမည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူ့လိုအပ်ချက်အတိုင်း စားသောက်နေခဲ့လျှင် သူ့ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်သည် သဘာဝကျကျဖြင့် သက်မှတ်ချက်အတိုင်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။ သင်သည် အလေးချိန်တိုးလာကြောင်းနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလာကြောင်းတို့ကို သင့်၌ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း အတည်ပြုသိရှိရသည့် (၆-၈ ရက်သတ္တပတ်များ) အချိန်မှစလျက် သင်သတိပြုတွေ့ရှိလာနိုင်၏။ သင်သည် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းတစ်ခန်းတွင်၊ သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင်ပြသနေပါက ရက်သတ္တ ၁၂ ပတ်မှ တောင်ပြီး အလေးချိန်တိုးမှုကို မှတ်တမ်းတင်သွားပါလိမ့်မည်။

ဖော်ပြပါပုံသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်မှု နှုန်းကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ပြသသောပုံဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်သည် လိုအပ်သည်ထက် လွန်ကဲခြင်း

မည်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် အကောင်းဆုံးဟူ၍ သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း ကြိုက်သလောက် အစားအသောက်စားကာ အတိုင်းအဆမရှိ

အလေးချိန်တိုးရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ အလွန်ခြင်းကြောင့် ပြဿနာအမျိုးစုံ ကြုံတွေ့နိုင်၏။ ဥပမာ- အလွန်အကျွံဝပါက ဝိုက်ခွဲမွေးရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ သားအိမ်၏ ကြွက်သားမျှင်များ အကြားတွင် အဆီများ စုနေပါက ကလေးမီးဖွားရာတွင် ကလေးကို အပြင်သို့ရောက်သည့်တိုင် ထိရောက်စွာမညှစ်နိုင်ဘဲ ညှစ်အားလျော့တတ်ပါသည်။ အလွန်ဝခြင်းကြောင့် နဂိုမူလတာဝန်ကို ရာနှုန်းပြည့် လုပ်ဆောင်နေရသည့် သင်၏နလုံးသည် အလုပ်ပိုလုပ်လာရပါသည်။

သင်သည် ယခင်ကပင် အလွန်ဝသဖြင့်အာဟာရဖြင့် ထိန်းချုပ်နေရသူ ဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ ဤထိန်းချုပ်မှု အစီအစဉ်ကို ရပ်လိုက်ရန် အရေးကြီးပါ၏။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီး သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တော့မည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်က သင်သည် အန္တရာယ် ရှိလောက်အောင် ဝနေသည်ဟု သတိမပေးခဲ့ပါက သင်၏အစား အသောက်ကို ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်၍ စားသင့်သည်။ သို့သော် သင်၏ကလေးငယ်အား နို့မဖြတ်မီအချိန်အထိ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အလျင်အမြန် လျော့သွားအောင် မလုပ်သင့်ပေ။

ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအတွင်း သင်သည်အနည်းငယ် စတင်ပြီး ဝလာပြီဆိုလျှင် အဆီများသည် ပေါင်နှင့် လက်မောင်းတို့တွင် စပြီးစုလာတတ်၏။ မီးဖွားပြီးသော အခါ ဤအဆီများကို ကျသွားအောင် ပြုလုပ်ရန် အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ ဤအတွက် စိတ်ဆင်းရဲတတ်သောကြောင့် သင်၏အလေးချိန်တိုးမှုကို သင့်တင့်သော အတိုင်း အတာအတွင်း ထိန်းထားနိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုအပ်ပါသည်။

- သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သိလျှင်သိချင်း ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။ ထို့နောက်လစဉ်လတိုင်း ဓာတ်ပုံတစ်ပုံရိုက်ပါ။ ဤပုံများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်၏အခြေအနေကို သိနိုင်ပြီး လိုအပ်က အစားအသောက်တပ်မက်ခြင်းကို သင်၏ စိတ်ဓာတ် စွမ်းအားဖြင့် ထိန်းရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

- သင်သည် အလေးချိန်တိုးလာခြင်းဖြင့် အမြဲတမ်းပြဿနာဖြစ်နေခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်ကြားစား၍ ထိန်းသိမ်းနေရသည့်ကြားမှ သင့်တွင်ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စတင်သိရှိလာပါက ဆက်လက်မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ အလွယ်တကူပင် ပြန်၍လွန်ကြားစွာ စားသောက်မိပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဦးစွာပထမမှ အစပြု၍ သင့်တော်သလောက်သာ စားရန်အရေးကြီးသည်။ ပထမသုံးလတွင် စားသောက်လိုစိတ် အလွန်ပြင်းပြတတ်သောကြောင့် လွန်ကဲပြီး စားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

- အာဟာရပြည့်ဝသည့် သရေစာများ ဆောင်ထားပါ။ ဒိန်ခဲ၊ သစ်သီးခြောက်နှင့် အခွံမာသောအသီးများ စသည်တို့ကို သင်၏နေအိမ်နှင့် အလုပ်ခွင်တွင် ဆောင်ထားပါ။ ကယ်လိုရီများပြီး အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသော အစားအသောက်များ ဖြစ်သည့် ကိတ်မုန့်များ၊ အာလူးကြော်နှင့် ဆိုဒါပါသော အချိုရည်ပုလင်းများကို ရှောင်ပါ။

- အပျင်းပြေသဘောဖြင့် အစားအသောက် မစားပါနှင့်။ သင့်ကလေးနှင့် မွေးဖွားခြင်းကိစ္စကို တွေးပြီး အာရုံရောက်နေသောကြောင့် အလုပ်တစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အာရုံစူးစိုက်မှု မပြနိုင်ခဲ့လျှင် ဇာထိုး၊ ပန်းထိုးခြင်း သို့မဟုတ် ပဟေဠိဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ ဖြေခြင်း စသောအလုပ်တစ်ခုခုဖြင့် သင်၏အာရုံကို ဆွဲဆောင်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ပူပန်မှုကို ပျက်ပြားစေနိုင်သည်။

- အစားအသောက်များ၊ သရေစာများ ပြုလုပ်ပြင်ဆင်သည့်အခါတွင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသည့် အောက်ပါနည်းများကို လိုက်နာပါ။

ဆီသွတ်ဘူးများ၊ ပုလင်းသွင်း အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။

သင်၏အစာတွင် အမျှင်ကြမ်းများပါသော အစားအသောက်ကို များများ ပိုစားပေးပါ။

အကြော်များမစားပါနှင့်၊ မီးကင်ပြီးစားပါ။

သဘာဝအရထုတ်လုပ်ခြင်း မဟုတ်သော အချိုဓာတ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အချိုမှုန့်စသည်များကို မသုံးစွဲဘဲ သဘာဝအချိုကိုသာ သုံးစွဲပါ။

အဆီများစေသော အစားအသောက်ကို လျှော့ပါ။

စားသောက်ရေးလမ်းညွှန်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ နေ့စဉ်စားသုံးရန် သင့်တော်သော အစားအစာဇယားဟူ၍ ဖော်ပြသောအခါ အမျိုးသမီးများ အလုပ်များနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အစာစားရန်အတွက် အိမ်တွင် ရှိမနေနိုင်ခြင်းစသည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိဘဲ အစားအစာအမည်(မယ်)များစွာ ပါဝင်သောစာရင်းရှည်နှင့် ၎င်းအစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နည်းများပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာရင်းကို အချိန်များစွာ အကုန်ခံပြီးလိုက်နာနေရန် မလိုပါ။ အစားအသောက် စာရင်းအတိအကျကိုလည်းကောင်း၊ အချိုးအစားများကိုလည်းကောင်း မှတ်မိနေရန်ထက် မည်သည့်အစာအာဟာရမျိုး အဘယ်ကြောင့် သင်လိုအပ်သည်ကို နားလည်ရန် ပိုမိုအရေးကြီးပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သင့်အတွက်အစားအသောက် အစီ

အစဉ်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။ သင်သည်မူးဝေအော့အန်မှု ခံစားရလျှင် မည်သည့် အချိန်၌ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်မည်ကို စီမံနိုင်ပါသည်။

ဘာစားရမလဲ

သင်၏အစာစားလိုစိတ်သည် တိုးလာပြီး စတုတ္ထလပိုင်းမှစလျက် သင်သည် အမြဲလိုလို ဆာလောင်နေပါလိမ့်မည်။ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အာဟာရ လုံလောက်စေရန် သဘာဝကစေ့ဆော်မှုဖြစ်၏။ သင်သည်နှုတ်ယောက် စာစားရမည်ဟု အဓိပ္ပာယ်မဆိုလိုပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အလုပ်လုပ်မှုသည် ပိုလွန်လာ သောကြောင့် အစာပိုစားခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ သို့ရာတွင်သင့်အတွက်စွမ်းအင် (Calories) ပိုမိုလိုအပ်ချက်မှာ မူလကထက် ၁၅%မျှသာ တိုးထားပါသည်။ တစ်နည်း အားဖြင့် ဆိုလျှင် တစ်နေ့တာ အတွက် ကယ်လိုရီ ၅၀၀ ပိုလာလျှင် လုံလောက်ပြီ ဖြစ်သည်။

သင်စားသောက်သမျှသည် သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းဖို့ဖြစ် သင့်ပါသည်။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်မရှိစဉ်ကပင် ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခဲ့ပါလျှင် သင်သည်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစ မူးဝေပျို့အန်ခြင်းတို့ကို ခံနိုင်ရည် ရှိပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရင့်လာသည့်အခါ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်အစား အသောက်ကို အဝစားမည့်အစား ၅ ကြိမ် ၆ကြိမ်ခွဲပြီး နည်းနည်းစိစားရန် ကြိုးစားပါ။ ထိုသို့မကြာခဏ နည်းနည်းသာစားခြင်းက အစာကြေညက်ရန် ပိုမို လွယ်ကူ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အစာလမ်းကြောင်း ညှစ်အားသည် နှေးသွားသောကြောင့် သင်၏အစာအိမ်သည် အစာများ ကြေချက်ရှင်းထုတ်ရာတွင် ပိုမိုနှေး၏။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်ကို အစာများပြည့်သိပ်နေအောင် မည်သည့် အခါတွင်မျှ ထည့်မထားပါနှင့်။ နောက်ဆုံးကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃ လတွင် သင်၏ ကလေးသည် အစာအိမ်ပေါ်သို့တွန်းထားသဖြင့် အစာအိမ် အကျယ်အဝန်းကို ကျဉ်း သွားစေသောကြောင့် အစားအသောက်ကို နည်းနည်းစိစားခြင်းက ပိုပြီးနေသာ ထိုင်သာ ရှိစေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်သရေစာများကို စားသင့်ပါသနည်း ဟူသော မေးခွန်းကို မေးစရာဖြစ်လာသည်။ အစဉ်အလာအားဖြင့်မူ အလွယ်တကူ ရနိုင်သော အာလူးကြော်များနှင့် ဘီစကွတ်များ စားလေ့ရှိ၏။ ၎င်းတို့သည် ကယ်လိုရီ များပြားပြီး ကောင်းမွန်မှု သိပ်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အခြားပိုမိုသင့်တော်ရာများကို စားသုံးသင့်၏။ ဥပမာ-အစာညှပ် ပေါင်မုန့်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ သစ်သီးများနှင့် စွပ်ပြုတ်များမှအစ လူမျိုးအသီးသီး၏ ဝေလေ့ထုံးစံအလိုက် သင့်တော်ရာ အစား အသောက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်ရန် အစားအသောက်များ

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုရလျှင် အလွန်ကျက်အောင်ချက်ထားသော အစားအသောက်များ၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော အစားအသောက်များတွင် အာဟာရဓာတ်လျော့သွားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် လတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များ အစိမ်းလိုက်စားနိုင်သော အစားအသောက်များကို တတ်နိုင်သလောက်စားသုံးပေးပါ။ သင်စားသောအစား အသောက်တွင် မည်သည့်မူလသဘာဝ သတ္တိများပါရှိသည်၊ မည်သည့်အရာများကို ထပ်၍ထည့်ထားသည်၊ မည်သို့မွမ်းမံချက်ပြုတ်ထားသည်ကို သိနေခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုး နည်းပါးသော အစားအသောက်များနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါသည်။ ဘာစားရမည်လဲဟု စီမံတိုင်း အောက်ပါတို့ကို သတိရပါ။

- အထူးပြုပြင်မွန်းမံထားသော အစားအသောက်များဖြစ်သော စည်သွတ်ခြင်း၊ တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အအေးခန်းတွင် ခံထားခြင်းတို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ်များလျော့သွားနိုင်၏။ ပျက်စီးသွားနိုင်၏။ ဖယ်ထုတ်ထားနိုင်သည်။

- တာရှည်ခံအောင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ ထည့်ထားခြင်း၊ အနံ့များ ထည့်ထားခြင်းနှင့် အရောင်ဆိုးထားခြင်းတို့တွင် ပါဝင်သည့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများသည် သင့်အတွက် မကောင်းပါ။

- ဂျုံအဖြူဖြင့်လုပ်ထားသော အစားအသောက်များ၊ သကြားထည့်ထားသော အစားအသောက်များသည် ကယ်လိုရီအမြောက်အမြား ရှိသော်လည်း အာဟာရဓာတ် အနည်းငယ်သာရှိ၏။

- ဆိုဒါပါသော အချိုရည်များသည် အာဟာရဓာတ် မပါသည့် ကယ်လိုရီများသာပေးပြီး အခြားအန္တရာယ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများပါဝင်သည်။

- ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည် ပြင်းပြင်းသည် အစာကြေညက်မှုကို များစွာ ခံနိုင်စေ၏။ အစားအသောက်နှင့်ရောပြီး သောက်လိုက်သော လက်ဖက်ရည်တွင် ပါဝင်သည့် တင်းနစ်အက်စစ် (tannic acid) သည် အစာတွင် ပါဝင်သော သံဓာတ်ကို ဆင့်နွှားကိုယ်မှ စုပ်ယူ၍ မရနိုင်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ ကေဖိန်း (caffeine) ဓာတ်နှင့် တင်းနစ်အက်စစ် များပြားပါက သင့်ကလေးအတွက် မကောင်းပါ။

- သင်သည် ရောင်းတမ်းအဖြစ်ပြုလုပ်သော ဆားများစွာပါဝင်သည့် အစားအသောက်များဖြစ်သည့် အာလူးကြော်များ၊ ပုလင်းတွင်ထည့်ထားသည့် တို့စားရန် အဆင်မပြေရည်များ၊ စွပ်ပြုတ်ထုပ်များ၊ သို့မဟုတ် ငါးဆားနယ်များကို အလွန် အကျွံစားလျှင်

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်မည်မျှ ဝင်သွားသည်ကို ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲပေသည်။

• လက်ဆတ်မှ မရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် အာဟာရဓာတ် လျော့နည်းစွာ ပါဝင်သည်။

- အချို့သော မှိုများသည် အဆိပ်ထုတ်လုပ်၏။ ထို့ကြောင့် ရှောင်ရှားရမည်။ အခွံပုပ်နေသော အသီးနှင့် ဟင်းရွက်များ၊ မှိုတက်နေသော အစားအသောက်များ၊ သို့မဟုတ် ပုပ်သိုးနေသည့် အစားအသောက်အခြောက်များကို မစားမိအောင်သတိပြုပါ။ မှိုကိုဖယ်ပြီး စားရုံဖြင့် အန္တရာယ်မကွာကွယ်နိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိပ်အတောက်များသည် အစာအတွင်းသို့ တိုးဝင်သွားပြီး ကြိုချက်ရုံဖြင့် အဆိပ်ဓာတ်များ ပျက်ပြယ်မသွားပါ။

အလွယ်တကူ ရနိုင်သော အစားအသောက်ကောင်းများ

အာလူးကို လူအများက တန်ဖိုးလျော့တွက်ကြသော်လည်း အာလူးသည် အာဟာရဓာတ် အလွန်ကောင်းမွန်၏။ ထို့ကြောင့် အာလူးကို စားဖြစ်အောင်စားသသည်။ အာလူးတစ်လုံးတွင် ပရိုတင်းဓာတ် ၃၈ ဂရမ် (တစ်အောင်စ) ပါ၏။ ထို့ပြင် ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓာတ်၊ သိုင်ယာမင်၊ ရစ်ဘိုဖလက်ဗင်နှင့် ဒိုင်ယာစင်ဓာတ်များ အပြင် ပန်းသီးတစ်လုံးထက် ငိုက်တာမင်ဒီဓာတ် ၇ဆ ပါဝင်ပါသည်။ ကယ်လိုရီများမျှ မသုံးဆောင်လိုလျှင် အာလူးကို မကြော်ပါနှင့်။ အာလူးကို ဖိဖုတ်လိုလျှင်လည်းကောင်း ပြုတ်လိုလျှင်လည်းကောင်း၊ ထောင်းချေလိုလျှင်လည်းကောင်း အခွံကို အရင်ခွာပြီး မပြုတ်မဖုတ်ပါနှင့်။ ထိုသို့အခွံကို အရင်ခွာလိုက်လျှင် အမျှင်အမြောက်အမြား ပရိုတင်းအားလုံးနီးပါး၊ ဗီတာမင်အမြောက်အမြားနှင့် သံဓာတ်တစ်ဝက်မျှ ဆုံးသွား၏။

အကျိုးရှိသော အစားအသောက် နောက်တစ်မျိုးမှာ နွားနို့ဖြစ်၏။ မရှိမဖြစ် မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းသည် လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်၏။ ဈေးနှုန်းလည်း သင့်တော် ပရိုတင်းဓာတ် အာဟာရကိုပေး၏။ ထို့ပြင် ကယ်လ်စီယမ်၊ ငိုက်တာမင်အေနှင့် တို့ကိုလည်း ရရှိစေပါသည်။ နို့တွင်ရှိသောမလိုင်သည် ကယ်လ်လိုရီဓာတ် အားလုံး တစ်ဝက်ပါရှိသောကြောင့် မလိုင်နည်းသော၊ သို့မဟုတ် မလိုင်ထုတ်ထားသော နွားနို့ သောက်သုံးရန် ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။

သင်သည် နွားနို့ကို သောက်သုံးရန် မကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့လျှင် ၎င်းကို အခြာလူး၊ ဆပ်များ၊ ကြက်ဥနို့ပေါင်း၊ စွပ်ပြုတ်စသည်တို့ဖြင့် ရောပြီးသုံးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ်

ဒိန်ခဲကို စားပါ။ ဒိန်ခဲငယ်နှစ်ခဲသည် နွားနို့တစ်ဖန်ခွက်နှင့် ညီမျှ၏။ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် သောက်ပါ။ သင်သည် နွားနို့သောက်၍ ယားယံတတ်သူဖြစ်လျှင် နွားနို့မှပေးသည့် အာဟာရများပါသည့် အခြားအစားအသောက်များကို အစားထိုးသုံးဆောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကိုလို၏။

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော အစားအသောက်များ ဇယားကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့်သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း လိုအပ်သည့် အာဟာရများရရှိရေးမှာ ထွေထွေထူးထူး ခက်ခဲစွာလုပ်ယူရန် မလိုသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

သင်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သာ စားသုံးသူမဟုတ်ခဲ့လျှင် သင်၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များကိုအောက်ပါ အစားအသောက်အချို့တွင် ရရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ၎င်းတို့မှာ နွားနို့ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငါး၊ အဆီမပါသော အသား၊ ကလီစာ(ကျောက်ကပ်နှင့် အသည်း) တစေးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အစားအစာများ၊ ဒိန်ခဲမာ၊ ဖြူစင်နေအောင်ကြိတ်ဖွပ် မထားသည့် ပေါင်မုန့်အညိုနှင့် ဆန်လုံးညို၊ သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲနှင့် မုန့်တီ၊ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အခွံမာသီးများနှင့် သစ်သီးခြောက်များ စသည်တို့ဖြစ်၏။

အစာအာဟာရနှင့် နံနက်ပိုင်းပျို့အန်ခြင်း

ဆန်းကြယ်သည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် ပထမသုံးလအတွင်း မူးဝေအော့အန်မှုမျိုး ခံစားရသော မိခင်လောင်းများသည် တစ်ချိန်တည်းတွင် ဆာလောင်နေ၍လည်း နေတတ်၏။ အစာဝင်သွားသောအခါ မူးဝေအော့အန်မှု သက်သာသွားသော်လည်း ပြန်၍ပျို့အန်ခြင်းကို ခံစားရပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီး အတော်များများက ဤဝေဒနာသက်သာစေရန် အစားအသောက် အနည်းငယ်ကိုသာ စားပေး၏။ အဆီများ၍ အမွှေးအကြိုင်များစွာပါသော အစားအသောက်များကို ရှောင်၏။ စီးကရက်နံ့နှင့် ညှော်နံ့စသော အနံ့များကို ရှောင်ခြင်းသည် ပထမကိုယ်ဝန်ဆောင် လများတွင် ဝေဒနာခံစားမှု သက်သာစေပါသည်။ ဤဝေဒနာကို နံနက်ပိုင်းပျို့အန်ခြင်းဟု အမည်ပေးထားသော်လည်း တစ်နေ့တာအတွင်း အချိန်မရွေးပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ အချို့ဆိုလျှင် တစ်နေ့ကုန်ပင် ခံစားရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် နေသာထိုင်သာရှိသော အချိန်များတွင် သင်စားသောက်ရန် အစားအသောက်များကို ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။

ကစီဓာတ် (starch) ပို၍စားခြင်းဖြင့် ဤဝေဒနာ ခံစားမှုကို သက်သာစေ၏။ သို့သော် ကစီဓာတ်များခြင်းက ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးစေ၏။ ကိုယ်ဝန်ပထမလတွင် အဆီကိုလည်းလျော့၍ စားသင့်သည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကို ပေါင်မုန့်လုံး၊

...တာခင်အေးထွေး

သို့မဟုတ် ကိတ်မုန့်အဖြစ်စားသုံးလေ့ရှိပါက အထူးသဖြင့် သင်သည် အော့အန်နေလျှင် မစားဘဲ ရှောင်ခြင်းထက် စားသောက်ခြင်းကပိုကောင်း၏။ အာဟာရပိုရှိသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကို ပေါင်မုန့်ညို၊ ဆန်လုံးညို၊ သို့မဟုတ် အာလူးတို့မှ ရနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အချို့များ၊ ကိတ်မုန့်များ စားခြင်းထက် အထက်ပါအစားအသောက်များကို ရွေးချယ်သင့်သည်။

သင်၏နေအိမ်တွင်လည်းကောင်း အလုပ်ခွင်တွင်လည်းကောင်း၊ မူးဝေအော့အန်လိုခြင်း ဖြစ်လာလျှင် အောက်ပါသရေစာများကို ဆောင်ထားနိုင်ပါသည်။

- ပေါင်မုန့်အညိုကို အနည်းငယ်မီးကင်ပြီး စားခြင်း
- ပေါင်မုန့်ညို၊ ဒိန်ခဲအမာများနှင့်ပြုလုပ်ထားသော အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များ
- အခွံမာသီးများနှင့် စပျစ်သီးခြောက်
- တရုတ်ဆီးသီးခြောက်
- သစ်သီးကိတ် (ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်ထားက ပိုကောင်းသည်)
- အစိမ်းရောင်ရှိသော ကြွပ်နေသည့် ပန်းသီး
- အိမ်တွင်းလုပ်ဒိန်ခဲနှင့် မုန့်ကြွပ်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ဥပမာ- မုန်လာဥ၊ မုန်ညင်း၊ ပဲသီးတောင့်နုနု၊ ပဲသီးတောင့်အတွင်းမှ ပဲစေ့များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးစသည်များ
- လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ပါသော ဆိုဒါရည်နှင့်လည်း ဖျော်သောက်နိုင်သည်။
- ထိုဆိုဒါရည်တွင် သံပရာသီး၊ သို့မဟုတ် ရှောက်သီးတစ်စိတ်ထည့်သောက်ရန်။
- ခါးသော သံပရာရည်နှင့် ရှောက်ရည်
- သကြားမပါသည့် ပူရီနီးဆေးပြားကို ဖြည်းဖြည်းစုပ်စားရန်
- နံနက်စာအဖြစ် စားလေ့ရှိသော မီးလွတ် အစာများကို ဖွဲနု၊ အုန်းသီး သို့မဟုတ် ပန်းသီးဖြင့်ရောစားနိုင်သည်။
- အနံ့ထည့်မထားသည့် ဒိန်ချဉ်ကို ပျားရည်ဖြင့်ရောသောက်ခြင်း
- သစ်သီးဖျော်ရည်များ
- ရေနွေးကြမ်း
- ပျော့၍ အရည်ရွှမ်းသော အသီးများဖြစ်သည့် မက်မုံသီး၊ ဆီးသီး၊ သစ်တော့သီး
- မလိုင်ထုတ်ထားသည့် နွားနို့ (skimmed milk)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရများ

သင်သည် ယခင်ကထက် အစားအသောက်ကို ပိုမို၍ စားသောက်ရန် အထူး မလိုအပ်ပါ။ သို့ရာတွင် သင်စားသော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အာဟာရများ ပါဝင်သည်ကို သိသင့်၏။

ပရိုတင်းဓာတ် (Protein)

သင်၏ပရိုတင်းဓာတ် လိုအပ်ချက်သည် ၅၀% ခန့်ပိုလာ၏။ ထို့ကြောင့် သင်၏အစားအသောက်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်များ ပါဝင်ရန်လိုအပ်၏။ တစ်ရက်စာ အတွက် သင်လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကိုကြက်ဥ ၃လုံး၊ နွားနို့ပုလင်းဝက်(တစ်ပိင့်) ဒိန်ခဲ ၁၀၀ ဂရမ်(ခွဲ ပေါင်)သို့မဟုတ် ငါး၊ သို့မဟုတ် အဆီမပါသော အသားများစားခြင်းမှ ရနိုင်ပါသည်။ ဤအစားအစာအားလုံးတွင် လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ် (ပရိုတင်းပြုလုပ်ပေးသော ဓာတုပစ္စည်းများ) ပါဝင်၏။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပရိုတင်း များတွင် အမိုင်နိုအက်ဆစ် အချို့သာ ပါဝင်သောကြောင့် ၎င်းတို့နှင့်တွဲပြီး တိရစ္ဆာန်မှ ရသော ပရိုတင်း သို့မဟုတ် ဂျုံထွက်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ပေါင်မုန့်ညို) ဖြင့်တွဲစားသင့်၏။ ဤဟင်းသီးဟင်းရွက် ပရိုတင်းများကို ပဲစေ့များ၊ ပဲတောင့်များ၊ ပဲဆန်များ၊ အစေ့များနှင့် အခွံမာသီးများမှ ရရှိနိုင်၏။

တယ်လိုရီများ (Calories)

သာမန်အချိန်တွင် သင်၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက် ကယ်လိုရီမှာ ၂၀၀၀-၂၅၀၀ ခန့် ရှိရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ထိုထက်ကယ်လိုရီ ၅၀၀ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် ကြောမီ အချိန်က ကလေးမွေးဖွားခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်သည် အလုပ် လုပ်နေရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်သည်မိသားစုကြီးကို ထိန်းကျောင်းနေရလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ သင်သည်ကိုယ်အလေးချိန်သာမန်ထက် နည်းလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း ကယ်လိုရီ ပိုမိုလိုအပ်၏။ သင်သည် ကယ်လိုရီများများ ရရန်ဟူသော အာရုံဖြင့် အစား အသောက်များကို ပူပင်ပြီး စားရန်မလိုအပ်ပေ။ အစားမျိုးစုံ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကယ်လိုရီများ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

အမျှင် (Fibre)

ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာသည်နှင့်အမျှ ဝမ်းချုပ်လာတတ်၏။ ဤခံစားချက်ကို

၁၅၀ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

သက်သာစေရန်အတွက် သင်၏အူသိမ်များအတွင်းသို့ အစာကြမ်းများများထည့်ပြီး အလုပ်လုပ်ခိုင်းထားရန်လို၏။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ဖွဲနု၊ ဆန်လုံးညိုနှင့် သစ်စေ့များ၊ ပဲစေ့များ၊ ပဲသီးများသည် အမျှင်များပါသည့် အစားအစာများ ဖြစ်သောကြောင့် နေ့စဉ် အထိုက်အလျောက် စားပေးရန် လိုအပ်၏။

အရည်များ (Fluids)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အရည်များကို တတ်နိုင်သလောက် များများ သောက်ပါ။ သင်သောက်သော အရည်များတွင် ကယ်လိုရီမည်မျှပါသည်ကိုသာ ဂရုပြုပါ။ အကောင်းဆုံးအရည်ဓာတ်သည် ရိုးရိုးရေဖြစ်၏။ သင်၏ကျောက်ကပ်များကို ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်၏။ အကယ်၍ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ် များပြားခြင်းကြောင့် ဖောရောင်နေလျှင် သင်၏ အရည်သောက်မှုကို လျော့ချခြင်းဖြင့် သင်၏ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဗိုက်တာမင်များ (Vitamins)

အစားအသောက် ရိုးရိုးကို မျိုးစုံသင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဗိုက်တာမင်ဆေးများ မှီဝဲရန် မလိုဘဲလိုအပ်သည့် ဗိုက်တာမင်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သုတေသန ပြုချက်များအရ ကိုယ်ဝန်မရှိမီနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစပထမဗဟုပတ် အတွင်း ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံကို ဆောင်းပြီး စားပေးခြင်းအားဖြင့် သန္ဓေသားတွင် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းမှု အချို့ဖြစ်သည့် (anencephaly)နှင့် (spina bifida) တို့ကိုကာကွယ်စေနိုင်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဗိုက်တာမင်ဆေးများ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိသည်ဟု ဆရာဝန်များက ယူဆ၏။

သတ္တုဓာတ်များ (Mineral)

အစားအသောက် မှန်မှန်စားသောက်လျှင် ဓာတ်သတ္တုများ ချို့တဲ့မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ကယ်လ်စီယမ်နှင့် သံဓာတ်လောက်ငမူ ရှိရန်လိုအပ်သည်။ အချို့ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးခန်းများက သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်များကို အာဟာရဓာတ် တွင် ဖြည့်ဆည်းပေးသုံးလေ့ရှိပါသည်။ သင့်အား ဤဆေးများမညွှန်းခဲ့လျှင် သင့်အတွက်လိုအပ်မှု ရှိမရှိ မေးပါ။ သင်၏အစားအသောက်အတွက် ဖြည့်စုံနေပြီဟု ဆရာဝန်က ယူဆပြီး ထိုဆေးများမညွှန်းမိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဆရာဝန်ကို အသိ

မပေးဘဲ မိမိစိတ်ကူးဖြင့် အားဆေးများကို မစားသင့်ပါ။ ဆရာစိန်နှင့် ဦးစွာတိုင် ပင်သင့်သည်။ အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် သင့်တော်သော အားဆေးပံ့ပိုးမှုသည် အမှန်တကယ်ပင် အကျိုးရှိ၏။

ကယ်လ်စီယမ် (Calcium)

သင်၏သန္ဓေသား ရက်သတ္တ ၄ပတ်ပတ်မှစပြီး သွားနှင့်အရိုးများဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်စတင်ရှိချိန်မှ စပြီး မူလထက်ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ၂ ဆလိုအပ်လာပါ၏။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကြီးထွားလာသည့်နှင့်အမျှ ကယ်လ်စီယမ်လိုအပ် ချက်ကလည်း ပိုမိုလာ၏။ ရက်သတ္တ ၂၅ပတ်ဆိုလျှင် ၂ဆ ထက်ကျော်လွန်ပြီး၊ လိုအပ် ချေ့ပြီ။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ရနိုင်သော အစားအသောက်များမှာ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဟင်းရွက်များ၊ ခြောက်သွေ့သောပဲစေ့များ၊ ပဲသီးများနှင့် ပဲဆန်များ၊ အခွံမာသီးများ ဖြစ်၏။

ဗိုက်တာမင်ဒီ မပါလျှင် ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို ကောင်းစွာ စုပ်ယူမထားနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဤဗိုက်တာမင်သည်အစားအသောက် အတော်များများတွင် များစွာ မပါရှိပါ။ သို့သော်လည်း ဗိုက်တာမင်ဒီကို နေရောင်ခြည်မှရနိုင်၏။ နေ၏အကူအညီဖြင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်က ဗိုက်တာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဗိုက်တာမင်ဒီဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များ စားသောက်ရန် မလိုချေ။ သို့ရာတွင် သင်၏အသားအရောင်သည် နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှုမရှိခဲ့လျှင်မူ ထိုဗိုက်တာမင်များသော ထောပတ်၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥအကာနှင့် အသည်းကို စားသောက်ရမည်။

သင်သည် နွားနို့နှင့် မတည့်ဘဲ နွားနို့သောက်သည့်အခါ ယားယံတတ်လျှင် ကယ်လ်စီယမ်ကို အားဖြည့်ဆေးအဖြစ် မှီဝဲရန်လို၏။ သင်၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်သည် ဓာတ်ပေါင်းအသွင်ဖြင့် ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်အထိ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် အစားအသောက် ကောင်းစွာစားသောက်လျှင် နေ့စဉ် ၆၀၀ မီလီဂရမ်သည် လုံလောက်နိုင်ပါသည်။ ဗိုက်တာမင်ဒီ အားဖြည့်ဆေးကိုလည်း (halibut oil capsule) ဆေးတောင့်များအသွင်ဖြင့် ဆရာဝန်ကညွှန်ကောင်း ညွှန်ပါလိမ့်မည်။ ဤဆေးတောင့်တွင် ဗီတာမင်အေလည်း ပါဝင်ပါသည်။

သံဓာတ် (Iron)

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း သွေးများ၏ထုထည်သည် များစွာပိုလာသောကြောင့် သွေးနီဥ ကလာပ်စည်းများပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဟိမိုဂလိုဘင်ထုတ်လုပ်ရန် သံဓာတ် ပိုမို လိုအပ်လာ၏။ သွေးထဲတွင် ဟိမိုဂလိုဘင်များလေလေ ၎င်းကအောက်စီဂျင်များကို

အချင်းအပါအဝင် ကိုယ်ခန္ဓာအသီးသီးသို့ ပိုမိုထောက်ပံ့ နိုင်လေလေ ဖြစ်၏။ သင်၏ သို့လျှောက်ထားသော သံဓာတ်များကိုလည်း သင့်သန္ဓေသားက ၎င်း၏သို့လျှောက် သံဓာတ် အင်အားအဖြစ် ယူသွားပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မီးဖွားပြီးသော အခါ မိခင်၏နို့တွင် သံဓာတ်ပါဝင်မှု အလွန်နည်းသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ကို စုပ်ယူရန်အတော်ပင် ခက်ခဲ၏။ အစေ့များနှင့် အခွံမာသီးများမှ သံဓာတ်ကို စုပ်ယူရန်ထက် တိရစ္ဆာန်များမှ ရသည့် သံဓာတ် (အသည်း ကြက်ဥအကာ) ကစုပ်ယူရန်ပိုမိုလွယ်ကူ၏။ ထို့ကြောင့် ဗိုက်တာမင်စီများစွာ ပါဝင် သော အစားအသောက်များ (အရည်ရွှမ်းသောအသီးနှင့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ) ကိုသံဓာတ်များစွာပါသော အစားအသောက်နှင့် တွဲပြီးစားခြင်းအားဖြင့် သံဓာတ်စုပ်ယူနိုင်မှုကို ၂ ဆ တိုးစေသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ နောက်ပိုင်း အချိန် များတွင်လည်းကောင်း၊ သံဓာတ်ချို့တဲ့ခဲ့လျှင် သံဓာတ်ပါသော ဆေးပြားများ၊ သို့မဟုတ် ထိုးဆေးများကို ဆရာဝန်က ညွှန်းပါလိမ့်မည်။ သွေးအားနည်းသည့် ရောဂါ (anaemia) ကိုကာကွယ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

သံဓာတ်အလုံအလောက် ရရှိမှုများစွာ အရေးကြီးသော်လည်း မည်မျှအတိုင်း အတာသည် လုံလောက်ပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သည့် အသွင်သဏ္ဍာန်ဖြင့် ရယူရမည် ဖြစ်ကြောင်းမှာ အခြေအတင် ဆွေးနွေးကြံဆရမည် ဖြစ်သည်။ ပေးနေကျ ဖြစ်သော သံဓာတ်ဆေးပြားများကို အာဟာရဓာတ် လုံလောက်မှုတသည့် ကျန်းမာသော မိခင်အား တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် အကျိုးရှိကြောင်း မတွေ့ရပေ။

အစာအိမ်အတွင်း၌ အက်စစ်ဓာတ်ကို ချေဖျက်သော ဆေးများသည် သံဓာတ်စုပ်ယူနိုင်မှုကို လျော့နည်းစေ၏။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အစာမကြေရောဂါ ရှိခဲ့လျှင် ဆေးသောက်ရမည်ဆိုလျှင် သင်၏သံဓာတ်စားသုံးမှုကို ဝရပြုပါ။ မင်နရယ် များရရှိရန် ကောင်းသော နည်းလမ်းမှာ ချက်ပြုတ်သည့်အခါ သံဓာတ်ကို ထိုအစား အသောက်က စုပ်ယူသဖြင့် သံဓာတ်ပါဝင်မှုသည် အဆ ၃ဆ မှ အဆ ၃၀ အထိ တိုးလာနိုင်၏။

ဖောလစ်အက်စစ် (Folic acid)

ဖောလစ်အက်စစ်သည် နျူကလီးယစ် အက်စစ်များ (Nucleic acid) အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်၏။ နျူကလီးယစ် အက်စစ်များသည် ကလာပ်စည်းများလျှင် မြန်စွာပွားများခဲ့ထွက်ကာ ကြီးထွားနေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖောလစ်အက်စစ်ကို သို့လျှောက်ထားခြင်းမရှိသည်သာမက ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်၌ သာမန်အချိန်ထက် ၄-၅ဆမျှ

စွန့်ပစ်နေသောကြောင့် နေ့စဉ်အာဟာရတွင် ဖောလစ်အက်စစ် လုံလောက်ရန် လိုပါသည်။

ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောချို့တဲ့မှုများနှင့် (spina bifida) စသည့် ခွတ်ယွင်းချက်များရှိသည့် ကလေးများ မီးဖွားဖူးသည့် မိခင်များအတွက် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖောလစ်အက်စစ်ကို ၄ မီလီဂရမ်အထိ မြှင့်တင်ပြီး ပေးလေ့ရှိသည်။ ဖောလစ်အက်စစ်ကို ဟင်းရွက်များနှင့် တိရစ္ဆာန်အသည်းတို့မှ ရနိုင်၏။ ဖောလစ်အက်စစ် အနည်းအကျဉ်းမျှ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်မှ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်းသည် ဖောလစ်အက်စစ်ကို အားဖြည့်အာဟာရ အဖြစ်သုံးဆောင်သင့်၏။ ၎င်းတို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စောင့်ရှောက်ရေး ဆေးခန်းများတွင် ရက်သတ္တ ၄ပတ်မှစပြီး ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆား (Salt)

သာမန်အားဖြင့် လူအများစုသည် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ကို အလွန်အကဲ စားသုံးလေ့ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ သင်သည် ဆားဓာတ်ပိုမိုလိုအပ်၏။ လျှော့ရန် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အရည်ဓာတ်များ ပိုလာသောကြောင့် ဆားဓာတ်ပိုလိုလားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သက်သက်လွတ်စားသူများ

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း လုံလောက်မှုတသော အာဟာရများ ပရိုတိန်းနှင့် မင်နရယ်များ လုံလောက်မှုတစွာ ရရှိနေပါက သက်သက်လွတ် စားသုံးသူဖြစ်သော်လည်း အထူးတလည်စီစဉ် စားသောက်ရန် မလိုပါ။ အပင်မှရသော ပရိုတင်းမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်သက်လွတ် အစားအစာမျိုးစုံကို တွဲစားခြင်းဖြင့် သင်လိုအပ်သည့် အမိုင်နိုအက်စစ်များ ပြည့်စုံစွာ ရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- သင်သည် ဆန်၊ သို့မဟုတ် ပြောင်းကို စားသည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ကို ပဲသီးများ၊ ပဲဆန်များ၊ သို့မဟုတ် အခွံမာသီးများဖြင့် တွဲ၍ စားနိုင်ပါသည်။ သင်၏ အဓိကအစာသည် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဆိုပါက လိုအပ်သောအမိုင်နိုအက်စစ်များ ရရန်နှမ်းစေ့အနည်းငယ်၊ သို့မဟုတ် အခွံမာသီး၊ သို့မဟုတ် မြို့များဖြင့် အနည်းငယ်တွဲပြီးစားရမည်။ အစာတစ်မျိုးတည်းသာ စားသောသူဟူ၍ အလွန်ရှားပါသည်။

နို့ထွက်ပစ္စည်း မစားသောက်သည့် သက်သက်လွတ်သမား ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗိုက်တာမင်ဒီ (သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည်များများခံပါ) နှင့် ရစ်ဘိုဖလက်ဗင်ဓာတ် (ဗိုက်တာမင် ဘီ-၂) အလုံအလောက်ရသည့် အစား

အသောက်များ စားသုံးရန် အထူးသတိပြုရမည်။ ပြဿနာတစ်ခုမှာ ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁၂ ရရှိနိုင်ရန်ဖြစ်၏။ ၎င်းကို တိရစ္ဆာန်များမှသာလျှင် ရနိုင်၏။ အနည်းငယ်မျှ လိုအပ်သော်လည်း ၎င်းဗိုက်တာမင်ဘီ-၁၂ မရပါက သွေးအားနည်းရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ ဤဗိုက်တာမင်ကို မှီတစ်မျိုးမှ ထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် ထိုသို့သိပ္ပံနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်သော ဗိုက်တာမင်ဘီ-၁၂ ကိုစားသုံးရန် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ရမည်။

သက်သက်လွတ် စားသုံးသူအားလုံး သတိပြုရန်မှာ သံဓာတ်အာဟာရ လုံလောက်ရေးဖြစ်သည်။ အပင်မှ ထွက်လာသော အစားအသောက်များတွင် အလွန် နည်းပါး၏။ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲများတွင်ပင် ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ကို စုပ်ယူရေးတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည့် အရာများပါဝင်သော ကြောင့် သက်သက်လွတ်သမားများသည် သံဓာတ်အလုံအလောက်ရရှိရန် အစား အသောက်များစွာ စားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နိုင်သော အမျိုးသမီးများ

သင်သည် အောက်ဖော်ပြပါ အခြင်းအရာတစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်နေလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်၌ အစားအသောက် အထူးကြိုးစားပြီး စားသောက်ရန်နှင့် အားဖြည့် အာဟာရများ မှီဝဲရန်လည်း လုံးဝလိုအပ်လိမ့်မည်။ သို့မှသာ သင်နှင့်သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာနေပါလိမ့်မည်။

- အဓိကကျသော နွားနို့၊ သို့မဟုတ် ဂျုံစသည်တို့နှင့် မတည့်ဘဲ ယားယံ တတ်ခြင်း

- ကိုယ်ဝန်မရှိမီက သင်၏ ကျန်းမာရေးသည် ကျဆင်းပြီး၊ အလေးချိန်လျော့ ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာဟာရဓာတ် မပြည့်ဝသည့် အစားအသောက်များ စားလေ့ရှိခြင်း၊

- မကြာမီကသားလျော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသေမွေးဖွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် သားဆက်အလွန်နီးကပ်လွန်းခြင်း

- အလွန်အကျွံအရက်သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုခု ခံစားနေရပြီး ဆေးဝါးအစဉ်သဖြင့် မှီဝဲနေခြင်း
- အပျိုဖော်ဝင်စသာရှိသေးပြီး သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု မရပ်သေးခြင်း
- အမြွှာပူးကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
- မလွဲမရှောင်သာ အလွန်ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု ကြီးမား

ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်လိုအပ်သော ဗိုက်တာမင်နှင့် မင်နရယ်များ

အမည်	ရရှိနိုင်သည့် အစားအသောက်	အကျိုးပြုပုံ
ဗိုက်တာမင် A (retinol)	နွားနို့၊ အားပြည့်မာဂျရင်း၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥအကာ၊ အဆီပါသောငါး၊ ငါးကြီးဆီ၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ မုန်လာဥ၊ မုန်လာဥကို ချက်လိုက်ပါက အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်သည့် ဗိုက်တာမင် A ထွက်လာသည်။	ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်အားတိုးစေ၏။ မျက်စိအမြင်ဓာတ်ကို ကောင်းစေ၏။ အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း အမေးများ ကောင်းစေ၏။ သွားကိုခိုင်မာစေ၏။ ဆံပင်နှင့် ခြေသည်းလက်သည်းများသန်မာစေ၏။ ကြီးထွားမှုအတွက် အရေးကြီး၏။ သိုင်းရွိုက်ခေါ်လည်ပင်း အကျိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုကိုအားပေး၏။
ဗိုက်တာမင် B1 (thiamine)	ဂျုံ၊ ဆန် စသည်အနံ့များ၊ အခွံမာသီးများ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ တစေး။ ယင်းအစားအသောက်ကို အချက်မလွန်သင့်ပေ။ သို့မဟုတ်ပါက အာဟာရဓာတ် အချို့ပျက်တတ်ပါသည်။	အစာကြေချက်ခြင်းကိုပံ့ပိုး၏။ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်ကို ကျန်းမာစေ၏။ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်းနှင့် နို့ထွက်ခြင်းအတွက်လိုအပ်၏။ မကျန်းမာစဉ်နှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ချိန်တွင် လိုအပ်မှုပိုမိုလာသည်။
ဗိုက်တာမင် B2 (riboflavin)	တစေး၊ ဂျုံနှင့်ဆန်စသော သီးနှံများ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နွားနို့ဥအသည်း၊ အစားအသောက်ကိုအလင်းရောင်အောက်တွင်ကြာကြာထားပါက အာဟာရဓာတ် ပျက်တတ်သည်။	အစားအသောက်များကို ကြေချက်ရာတွင်ကူညီ၏။ မျက်စိနှင့် အရည်ပြားကို ကောင်းစေ၏။ ကိုယ်ဝန်ရိစနှင့် ရှေ့ပိုင်းကာလများတွင် သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။

၁၅၆ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

နိုင်းယာစင် -B3
(Niacin)

တစေး၊ ဆန်နှင့်ဂျုံစသော သီးနှံများ၊ အသည်း၊ ကျောက် ကပ်အစိမ်းရောင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ အဆီများ သဏ္ဍာန်၊ ငါးနို့နှင့် မြေပဲ။

ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းများကို တည်ဆောက်၏။ သွားဖုံးများရော ဂါပိုးကူးစက်ခြင်းနှင့် သွေးထွက် ခြင်းကိုကာကွယ်၏။

Pantothenic
acid B5

အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး၊ ဥ၊ မြေပဲ၊ ဂျုံဖွဲ၊ ဆန်နှင့် ဂျုံစသော သီးနှံများ၊ ဒိန်ခဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှမျိုးဆက်တည်ဆောက် မှုလုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် မရှိမ ဖြစ်အရေးကြီး၏။ သွေးနီဥများ ကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

ဗိုက်တာမင် B6
Pyridoxine

တစေး၊ ဆန်ဂျုံစသော သီးနှံ များ၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက် ကပ်၊ မှိုများ၊ အာလူး၊ ငှက် ပျောသီး၊ တင်လဲရည်၊ ဟင်း သီးဟင်းရွက်အခြောက်များ။

ရောဂါကို တိုက်ခိုက်စေသည့် (antibodies) များထုတ်လုပ်ရန် လိုအပ်သည့် အဆီနှင့် အဆီ အက်စစ်များ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ် လုပ်မှုတွင်ပံ့ပိုးသည်။ ဤအာ ဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ပါ က အာရုံ ကြောနှင့် သွေးအားနည်းသည့် ရောဂါများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဗိုက်တာမင် B12
(cyanocobal-
amin)

အသည်း၊ တစေး၊ ဂျုံနှင့် ဆန်စသော သီးနှံများ၊ နို့၊ ပဲပိစပ်၊ ငါး။

ကျန်းမာသော သွေးနီဥများဖြစ် ပေါ်စေရန်မရှိမဖြစ် အရေးကြီး၏။ သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံ ကြောအဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပေါ်စေရန် အတွက်လိုအပ်သည်။

ဖောလစ်အက်စစ်
(one of B
complex)

ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ သိုးငယ် ကလေး၏အသည်း၊ သစ် ကြားသီး။

သွေးဖြစ်ပေါ်မှုအတွက်မရှိမဖြစ် အရေးပါ၏။ အာရုံကြောချွတ် ယွင်းမှုများနှင့် အခြားသောကိုယ် အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုများကို ကာကွယ် သည်။ သန္ဓေသား၏ဦးနှောက်

နှင့်အာရုံကြောစနစ်တည်ဆောက်
ဖြစ်ပေါ်မှုတွင် မရှိမဖြစ် အရေး
ပါသည်။

ဗိုက်တာမင် C
(Ascorbic acid)

အရည်ရွမ်းသောအသီးများ၊
လတ်ဆတ်သော အသီးများ၊
အနီရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊
အဝါရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်
များ အချက်လွန်လျှင် အာ
ဟာရဓာတ်ပျက်၏။

ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို တွန်းလှန်
ရာတွင်အထောက်အကူပြုသည်။
အချင်းသန်မာစေရန်အားပေး၏။
အူသိမ်မှ သံဓာတ်ကိုစုပ်ယူရန်
ကူညီ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအ
ဆိပ်အတောက်များကို ချေဖျက်၏။
အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာများ
ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ရာတွင်
အရေးပါ၏။ လိုအပ်ချက်အတိုင်း
အတာမှာ အခြေအနေအလိုက်
ပြောင်းလဲမှုရှိသည်။ ရောဂါပိုး
ကူးစက်နေခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့်
အလွန်ပင်ပန်းနေသည့် အခါ
ခန္ဓာကိုယ်၌ အင်အားဆုတ်ယုတ်နေ
သောကြောင့် ဤအာဟာရဓာတ်
ပို၍လိုအပ်သည်။

ဗိုက်တာမင် D
(Calciferol)

အားဖြည့်ထားသောနို့၊အဆီ
များ၊ ဥ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊
ထောပတ်။ အလင်းရောင်က
ကိုယ်ရေပြားပေါ်တွင် ဤ
ဗိုက်တာမင်ကို စတင်ဖြစ်
ပေါ် အောင်စေ့ဆော်ပေး
သည်။

ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို အူသိမ်
များကစုပ်ယူရာတွင် ကူညီ၏။
သွေးနှင့်တစ်ရှူးများမှ ကယ်လ်စီ
ယမ်အရိုးကလာပ်စည်းများအတွင်း
သို့ရောက်သွားစေကာ အရိုးများ
သန်မာအောင် ကူညီသည်။

ဗိုက်တာမင် E

ဂျုံစေ့နှင့် အခြားအစားအ
သောက် မျိုးစုံတွင်ပါဝင်၏။

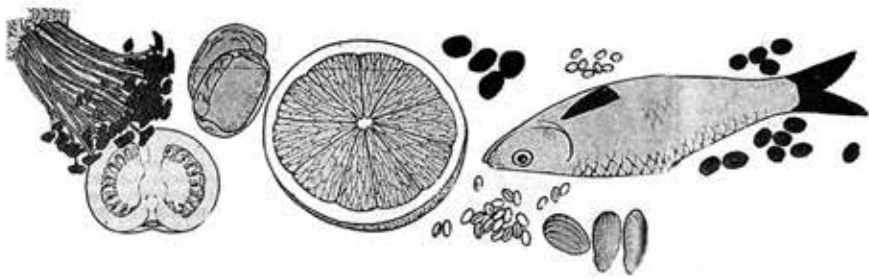
ကလာပ်စည်းအကာများခိုင်မာစေ
ရန်လိုအပ်၏။ အဆီအက်စစ်
များကို ကာကွယ်၏။

<p>• ဗိုက်တာမင် K</p>	<p>အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များ၊ အူအတွင်းရှိဗက်တီးရီးယား ပိုးများမှ ဤအာဟာရဖြစ် အောင်ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ် လုပ်ပေးသည်။</p>	<p>သွေးခဲခြင်းကို ကူညီပြုလုပ်၏။</p>
-----------------------	---	-------------------------------------

<p>ကာယ်လ်စီယမ်</p>	<p>နို့၊ ဒိန်ခဲအမာ၊ တစ်ကောင် လုံးစားရသည့် ငါးငယ်က လေးများ၊ မြေပဲ၊ သစ်ကြား သီး၊ နေကြာစေ့၊ အစိမ်း ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။</p>	<p>သွားများနှင့် အရိုးများ ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ် ၏။ ကိုယ်ဝန်ရှိစလများတွင် က လေးငယ်၏သွားများဖြစ်ပေါ်လာ ချိန်၌အရေးကြီးသည်။</p>
--------------------	---	--

<p>သံဓာတ်</p>	<p>ကျောက်ကပ်အသည်း၊ အခွံပါ သော ကမာကောင်စသည်များ။ ဥ၏အနှံ၊ အနီရောင်အသား၊ တင်လဲရည်၊ တရုတ်ဆီးသီး၊ ဗိုလ်စားပဲတောင့်၊ စပျစ်သီး၊ ခြောက်၊ ဆီးသီး။</p>	<p>သွေးနီဥများကျန်းမာစွာဖြစ်ပေါ်နေ ရန် မရှိမဖြစ်အရေးပါသည်။</p>
---------------	--	--

<p>သွပ်ဓာတ်</p>	<p>ဂျုံမှထွက်သော ဖွဲနု၊ ဥ၊ အ သည်း၊ အခွံမာသီးများ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကမာစသည် အခွံမာ သောရေသတ္တဝါ များ၊ နေကြာစေ့၊ ဂျုံ။</p>	<p>အင်ဇိုင်း (enzymes) မျိုးစုံဖြစ် ပေါ်မှုကို ကူညီ၏။ (အင်ဇိုင်းများ သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဓာတ်ဖြူ မှုများကို ထိန်းချုပ်ပေးသော အထူးပရိုတိန်းမျိုးစုံ ဖြစ်၏။) အ သည်းမှ ဗိုက်တာမင် A များသွေး အတွင်းသို့ ရောက်သွားရေးတွင် တူညီသော ပရိုတင်းဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်ရေးကို အထောက်အကူ ပြုသည်။</p>
-----------------	--	---



အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ

သင်သည် မည်သည့်အစားအသောက်များမှီဝဲရမည်ကို ဂရုစိုက်သလို သားအိမ်အတွင်းရှိ သန္ဓေသားငယ်အား ထိခိုက်စေမည့် အန္တရာယ်ရှိသော အရာများကို ကြိုးစားပြီးရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

စီးကရက်အငွေ့တွင်ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများက သန္ဓေသား၏ ခန္ဓာကိုယ် နှင့် ဦးနှောက်ရှိ ကလာပ်စည်းများ ကြီးထွားမှုကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေ၏။ နီကိုတင်း ဓာတ်သည် သွေးကြောများကို ကျုံ့စေသောကြောင့် အချင်းကို သွေး ထောက်ပံ့မှု လျော့နည်းစေသည့်အတွက် သန္ဓေသားငယ်၏ အာဟာရဓာတ်ရရှိမှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦး၏ သွေးတွင် ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ် ပါဝင်မှုသည်မြင့် တက်နေသောကြောင့် သန္ဓေသား၏ သွေးကြောတွင်လည်း ဤအတိုင်းသိပ်သည်းစွာ မြင့်တက်နေပါသည်။ ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်သည် အဆိပ်ဖြစ်ရုံသာမက သွေးက သယ်ဆောင်နိုင်သော အောက်စီဂျင် ပမာဏကိုကျဆင်းစေသည်။ သန္ဓေသား၏ သွေးထဲတွင် ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်များလေလေ၊ မွေးလာမည့် ကလေး အလေးချိန်လျော့ လေလေဖြစ်၏။ ဆေးလိပ်သောက်သော မိခင်များကမွေးသော ကလေးသည် ဆေးလိပ်

မသောက်သောမိခင်ကမ္ပေးသော ကလေးထက် ၂၀၀ ဂရမ် (၇အောင်စ) အထိလျော့နည်းနိုင်၏။ မွေးစတွင် ပေါင်ချိန်နည်းလွန်းသော ကလေးသည် ပြဿနာမျိုးစုံဖြစ်တတ်၏။ အသက်ရှင်ရေးပင် ထိခိုက်နိုင်သည်။ လမစေ့ဘဲမွေးတတ်ခြင်းမျိုးလည်း ဆေးလိပ်သောက်သောမိခင်များတွင် ၂ဆ ပိုမိုဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

အချို့ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် အစားပါလျော့သဖြင့် သူတို့ကလေးများသည် ကြီးထွားရန်အတွက် သင့်တင့်လုံလောက်သော အာဟာရဓာတ် မရတော့ချေ။

ဆေးလိပ်သောက်သော မိခင်များတွင် မွေးရာပါ အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည့် ကလေးများ မွေးနိုင်ရန် ပို၍အလားအလာများပါသည်။ အထူးသဖြင့် အာခေါင်ကွဲနေခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲနေခြင်းနှင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော စနစ်ပုံမှန်မရှိခြင်းများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်အသောက်များလျှင် ဤအန္တရာယ်သည် ၂ဆ တိုးလျက်ရှိသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် အလိုအလျောက် သားလျှော့မှု (သားလျှော့မှုနှင့် အသေမွေးမှု) ၂ဆ ပိုမို ဖြစ်ပွားနိုင်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရသည့် တစ်စိတ် တစ်ဒေသအကြောင်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်သည့်အတွက် အချင်းသည် သားအိမ်၏ အောက်ပိုင်းတွင် အတော်ကျရောက်ပြီး တွယ်ချိတ်ဖို့ အကြောင်း အလွန်များနေခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများ၏ အချင်းသည် ပါးတတ်ခြင်း၊ သွေးကြောများ ပျက်စီးပြီး အိုမင်းလွယ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်းဖြစ်၏။

မွေးဖွားစ ကလေးငယ်များ သေဆုံးမှုနှုန်းသည် ဆေးလိပ်သောက်သော မိခင်များတွင် ပိုမိုများပြား၏။ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ၄လ နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်၍ဆေးလိပ်သောက်သော မိခင်များသည်၊ ၎င်းတို့ကလေးမွေးဖွားပြီး ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း သေဆုံးရန် အန္တရာယ်ကို သုံးပုံတစ်ပုံမျှပိုမိုရှိစေ၏။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်မှုသည် သင့်ကလေးငယ် မွေးဖွားပြီး အတော်ကြာသည်အထိ ပေါ်ပေါက်နေပါသည်။ ထို့ပြင် ဆေးလိပ်သောက်တတ်သော အိမ်ထောင်စုတွင် နေထိုင်သည့် ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းတတ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူနေရခြင်းသည် သူ၏ပထမတစ်နှစ်တာဘဝအတွင်း အန္တရာယ်များစွာ ရှိစေ၏။ ရင်ကျပ်ရောဂါနှင့် ပုခက်အတွင်း၌ အကြောင်းမသိဘဲ သေနေတတ်ခြင်းများ ပိုမိုဖြစ်တတ်၏။

ဆေးလိပ်ဘယ်လောက် သောက်ရမလဲ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း မှန်သမျှသည် အန္တရာယ်ရှိသော်လည်း တစ်စုံတစ်ရာ အကြီးအကျယ်ဖြစ်နိုင်သော အတိုင်းအတာသည် တစ်ရက်လျှင် ၁၀ လိပ်ဖြစ်၏။

ထိုအရေအတွက်ထက်နည်းပြီး သောက်လျှင် ကလေးသေနှုန်းသည် လျော့သွားသည်။ ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်မတိုင်မီ ဆေးလိပ်သောက်လျော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်သော အမျိုးသမီးများ၏ ကလေးသည် မွေးဖွားသည့်အချိန်၌ ဆေးလိပ် မသောက်သော မိခင်များ၏ မွေးဖွားသည့် ကလေးကိုယ်အလေးချိန်နှုန်းနှင့် အတူတူ လောက်ပင်ရှိသော်လည်း ယခင်က ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ သည်များကြောင့် မွေးဖွားရာပါ ချွတ်ယွင်းမှုများရှိတတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ် မသောက်သော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်သူများနှင့်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ငွေ့များရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အနေများခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိ၏။ ဆေးလိပ်အလွန် သောက်သော ဖခင်၏ ကလေးများသည် ကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းမှု အန္တရာယ် ၂ဆမျှ ပို၍ရှိ၏။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကာလအတွင်း၌ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော မိခင်တစ်ဦးသည် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် အထူးအရေးကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်တစ်စုံတစ်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်သွားဖို့ အကြောင်းပိုလာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအသေမွေးဖွားမှုသည် မိခင်လောင်းတစ်ဦးသည် နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အသေထပ်မံ မွေးဖွားမည့် အန္တရာယ်ပို၍ ရှိလာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဆေးလိပ် လျော့သောက်ရန် အကြံပြုချက်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ပူပန်စိုးရိမ်ခြင်း မိစီးမှု ရှိသဖြင့် သင်သည် ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ခြင်းမှ ဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် စိတ်ပူပန်စရာ၊ သို့မဟုတ် ပျင်းစရာ အချိန်ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုအခါတွင် စိတ်သက်သာရာ ရစေရန် အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဆေးလိပ်သောက်တတ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်လျော့ရန်မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အထိ အကြံဉာဏ်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

- တစ်နေ့ကို ၁၀ လိပ်အောက်လျော့သောက်ပါ။
- ကတ္တရာနှင့် နီကိုတင်းဓာတ်ပါဝင်မှု လျော့သည့် စီးကရက်တံဆိပ်များကို သောက်ပါ။
- အစိခံပါသော စီးကရက်ကိုသာ သောက်ပါ။
- တအားရှိက်ပြီး မသွင်းပါနှင့်။
- စီးကရက်ကို တစ်ဝက်လောက်သာသောက်ပြီး လွင့်ပစ်ပါ။ ကတ္တရာနှင့်

နီကိုတင်းဓာတ်တို့သည် အရင်းပိုင်းတွင် လာစုတတ်၏။

- သင်သည် စိတ်ဂနာမညီမိသောကြောင့် သောက်ခြင်းဖြစ်လျှင် သင်၏ လက်ကို တစ်စုံတစ်ရာ အလုပ်လုပ်ခိုင်းထားပါ။ ဥပမာ- ပုတီးစိပ်ခြင်း။

- သင်၏ပါးစပ်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ရာရှိနေလိုလျှင် ပလတ်စတစ်၊ စီးကရက် စွပ်တံကို ကိုက်ပြီး အသာအယာဝါးပါ (သကြားလုံးများနှင့် အခြားအစားအသောက် များ ထပ်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ)

- သင်၏အစာအာဟာရကို ထိန်းထားပါ။ ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် သွပ်ဓာတ်၊ မဂ္ဂနီး၊ ဗိုက်တာမင်အေ၊ ဘီ-၆၊ ဘီ- ၁၂ နှင့် စိတို့တွင် ချို့တဲ့တတ်ပါသည်။

အရက်သောက်ခြင်း

အရက်ပြန်သည် အဆိပ်ဖြစ်ရာ သန္ဓေသားငယ်ကို မည်မျှ အတိုင်းအတာအထိ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ကြောင်းကို လွန်ခဲ့သည့် ၅ နှစ်ခန့်မှသာ အသေအချာ သိရှိခဲ့ပါသည်။ သင်သောက်လိုက်သော အရက်မှအရက်ပြန်အချို့သည် သင့်သန္ဓေသား၏ သွေးကြောများအတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသွားပြီး အလွန်အရေးကြီးသော ဖွံ့ဖြိုးရန် ကာလများ ဖြစ်သည့် ရက်သတ္တံ- ၁၂ တွင်အလွန် အန္တရာယ်ပေးနိုင်၏။ အခြားအချိန် များတွင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာပုံမှန် ဖြစ်ပေါ်မှုများကို အမျိုးမျိုး အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် မည်မျှအတိုင်းတာအထိ သောက်သုံးလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟူသော အကန့် အသတ်မရှိပါ။ အကယ်၍ သင်သည်တစ်နေ့လျှင် နှစ်ခွက်ထက်ပိုပြီး သောက်ခဲ့လျှင် သင်၏သန္ဓေသား၌ (Fetal alcohol syndrome (FAS)ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ဖို့ ၁၀ ဦးလျှင် တစ်ဦးပေါ်ပေါက်နိုင်ဖွယ်ရှိ၏။ ဤဝေဒနာ ကြောင့်မျက်နှာတွင် ပုံသဏ္ဍာန်ချွတ်ယွင်းခြင်းများ ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ အာခေါင် ကွဲခြင်း နှင့်နှုတ်ခမ်းကွဲနေခြင်း၊ ခြေလက်များ ပုံမှန်မဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် သာမန်ထက် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကြီးအကျယ်ချွတ်ယွင်းသွားသော ကလေး များသည် သူတို့နှင့် အရွယ်တူကလေးများကို စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းအရ မယှဉ်နိုင် တော့ပေ။

ပုံမှန်နည်းနည်းချင်း အရက်သောက်လေ့ရှိသော်လည်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ အလွန်အကြူး သောက်သုံးမိပါက အထက်ပါကဲ့သို့ပင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ကိုယ်ဝန်တစ်လျှောက်လုံး များများသောက်သော မိခင်ကဲ့သို့ပင် အန္တရာယ် ရှိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့်သင်သည် တစ်နေ့လျှင် အရက် ၂ခွက်၊ သို့မဟုတ် ဘီယာတစ် ပိုင်အထိသာ အများဆုံးသောက်သုံးသင့်၏။

အချို့လေ့လာမှုများက တစ်နေ့လျှင် နှစ်ခွက်ထက်လျော့၍ သောက်သုံးလျှင် ပင် ကလေးများတွင် အနည်းအကျဉ်းထိခိုက်တတ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့၏။ ဤသို့ဖြစ် ရခြင်းမှာ အချို့မိခင်များသည် အရက်ပြန်ကိုအက်ဆစ်တော့ဒီဟိုက် (acetaldehyde) အဖြစ်အလျင်အမြန်ပြောင်းလည်းလိုက်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ အက်ဆစ် တော့ဒီဟိုက်သည် အဆိပ်ဖြစ်၏။ အခြားဖြစ်နိုင်ဖွယ် အကြောင်းတစ်ခုမှာ အချို့ သန္ဓေသားများသည် အရက်ပြန်ကို ခံနိုင်ရည်ပိုနည်းလာခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင် သည်။ မည်သို့မျှ အသေချာ မဖော်ထုတ်နိုင်သေးချေ။ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်များအရ တစ်နေ့ လျှင်တစ်ခွက်သာသောက်သော မိခင်၏ကလေးသည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု သေးနိုင်သော အန္တရာယ် ၂ဆ ရှိလာ၏။ ထို့ထက်တစ်ဝက်လောက်သာ သောက်သော မိခင်၏ ကလေးသည် အရပ်နိမ့်နိုင်ပါသည်။ အရက်အနည်းငယ်သာသောက်ခြင်း သည်လည်း ယခုအထိ ရှင်းလင်းဖော်ပြနိုင်ခြင်း မရှိသေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ် ပေါ်မှုများကို ထိခိုက်ပါသည်။ ယခုကျွန်ုပ်တို့ သိရှိသမျှ အခြေအနေအရ အန္တရာယ် ကင်းသော အတိုင်းအတာတူ၍ မသတ်မှတ်နိုင်သေးရာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် ကလေးယူတော့မည်ဆိုလျှင် အရက်လုံးဝမသောက်ရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက် လုံးတွင်လည်း အရက်ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

ဆေးဝါးများ

အချို့သော ဆေးဝါးများသည် သန္ဓေသားဖြစ်ပေါ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက် စေကြောင်း ကောင်းစွာ သိပြီးဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အဓိကကျသည့် ကိုယ်အင်္ဂါ များ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရက်သတ္တ ၆ပတ်နှင့် ၁၂ ပတ်ကြားတွင် အထူးသတိပြုရန်လို၏။ ထို့ပြင် ဆေးဝါးတစ်ခုသည် ၎င်းအနေဖြင့် အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ပင် အန္တရာယ် မရှိသည့် အခြားဆေးဝါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက် တစ်ခုခုဖြင့် စည်းကောင်း ပူးတွဲသုံး စွဲလိုက်လျှင်မူ အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

ထိုအန္တရာယ်များကြောင့် အက်စပရင်အပါအဝင် မည်သည့် ဆေးဝါးကိုမျှ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။ ဆေးဆိုင်မှ ပြောလိုက်သော ဆေးကိုသောက်သုံးခြင်း၊ ယခင်က အကြောင်းတစ်ခုခု ကြောင့် သင်သောက်သုံးခဲ့သည့်ဆေးဝါး လက်ကျန်ကို သောက်သုံးခြင်း၊ အခြားသူများ အတွက် ဆရာဝန်က ညွှန်ထားသောဆေးကို သောက်သုံးခြင်း စသည်တို့မပြုလုပ်သင့် ။ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သည့်အခါတိုင်း သင်သည် ကလေးရယူတော့မည် ဖြစ် ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားဖို့မမေ့သင့်ပေ။

အချို့ဆေးဝါးများသည် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်သည့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံး ရာဂါ၊ လည်ပင်ကြီးရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒ်ရောဂါ၊ ဝက်ရွေးပြန်ရောဂါ စသည်တို့ အတွက် သောက်သုံးရခြင်းရှိနိုင်ရာ ဤဆေးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးရန် သင့်မသင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သင်၏ဆရာဝန်နှင့် ကြိုတင်တိုင်ပင်ထားရမည်။



၇။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်မရှိမီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်လက်လှုပ် ရှား လေ့ကျင့်မှုသည် မရှိမဖြစ်အရေးကြီး၏။ သင်သည်ကိုယ်ဝန် မရှိမီကပင် ကျန်းမာ သော ကလေးတစ်ယောက်ကို သန္ဓေလွယ်ကာ ကောင်းမွန်စွာ ဖွားမြင်နိုင်ရေးအတွက် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျန်းမာစွာရှိနေရန် အရေးကြီးသည်။ သင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာ သောအခါတွင်လည်း မီးဖွားသောအခါ လွယ်ကူစေရန်အတွက် သဘာဝအရ အရိုး အဆစ်များနှင့် ကျောရိုးများသည် ပျော့ပျောင်းလာမည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏အရိုး အဆစ်များနှင့် ကျောရိုးကို အကာအကွယ်ပြုရန် ကြွက်သားများကို သန်မာစွာရှိနေစေရ ချေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ လွန်ကဲလျှင်လည်း ယင်းကြွက်သားများ၏ နာကျင် တိုက်ခဲမှုဖြစ်တတ်၏။

အသက်ရှူခြင်းနည်းစနစ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာရှိအောင် လျှော့ချသည့် စနစ်များနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပေါင်းစည်း လိုက်သောအခါ မီးဖွားချိန်တွင် သင်၏ စွမ်းအင်ကို လုံလောက်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် အခြားစီမံ နည်းစနစ်က သင်၏ မီးဖွားမှုအနေအထားများကို ကြိုတင်ပြုပြင်ပေးရာတွင် အထောက် အကူဖြစ်စေသည်။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုပြုပါ

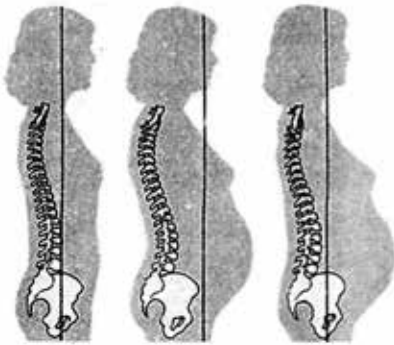
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြောင်းလဲမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ မြင်သာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ အရိုးအဆစ်များကို ပိုင်းရံထားသည့် အရွတ်များသည် ပျော့ပျောင်းပြီး ဆန့်ထွက်

လာ၏။ သို့သော် ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ နေ့စဉ်အလေ့အထ ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် သင်သည် ယခင်ကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ သက်သောင့်သက်သာ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း တွင် ကွာခြားသွား မှုဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာသည်အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်သည် များစွာပြောင်းလဲသွားသည်။ အရွယ်အစားကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သွက်လက်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်မှုတွင် များစွာလျော့ပါးသွားပါသည်။ ယခင်ကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားလျှင်သင်သည် မောလာတတ်၏။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် (centre of gravity)သည်ယခင်နှင့်စာလျှင် ရှေ့သို့ရောက်လာ၏။ သင်သည်ခန္ဓာကိုယ်ကို ယခင်ကလောက် တည်ငြိမ်အောင် မထိန်းနိုင်တော့ပေ။ တစ်ဖက်သို့ စောင်းသွားပါက ပြန်၍မတ်ရန်အခက်အခဲ ရှိနိုင်၏။ အကယ်၍ တစ်ဦးဦးနှင့် တိုက်မိလျှင် သင်သည်လဲကျသွားနိုင်၏။ ဤသို့ ထိန်းနိုင်မှု စွမ်းအင် လျော့လာသည်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သင်သည်ပခုံးများကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်သည့်အခါ ခြေကိုကားပြီးရပ်ခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ဘဲသွားသွားခြင်းတို့ ပြုလုပ်လာတတ်ပါသည်။

ဤသို့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် တုံ့ပြန်ရသည့် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကြောင့် သင်၏ ကြွက်သားများကို အသုံးချရာတွင် ယခင်ကနှင့် မတူဘဲ ကွဲပြားမှုများရှိလာ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာသည်အခါ ကျောရိုးကိုက်ခဲမှု အနည်းငယ်ခံစားရတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း (သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို) ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းထားပြီး အလွန်အကျွံ မထိခိုက်မိအောင်နှင့် အသုံးမချမိအောင် (မည်သို့အကာအကွယ်ပြု) ထားရမည်ကို သိရှိလျှင် သင်၏ကြွက်သားများ၊ အရိုး အဆစ်များနှင့် အရွတ်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဒဏ်ကို နာကျင်ကိုက်ခဲမှုမရှိဘဲ ပိုမို၍ ခံနိုင်စွမ်းရှိလာပါမည်။ ကိုယ်လက်မအိမ်သာဖြစ်ခြင်းများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သဘာဝနှင့် မကိုက်ညီသော အနေအထားတစ်မျိုးတွင် ရှိနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထူးခြားသော အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ရှိနေခြင်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားတုံ့ပြန်မှုများနှင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားများကို တွေးခေါ်နေရန် အလေ့အကျင့်ပြုနေရပါမည်။ အကယ်၍ သင်သည်ကသိကအောက် ဖြစ်နေခဲ့လျှင် သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နေသာထိုင်သာရှိရန် ပြုလုပ်ရမည်။



မှားယွင်းသော ကိုယ်ဟန် အနေအထားကို ပြုပြင်ခြင်း

သင်၏ဟန်ချက် (ဝဲပုံ) သည် သန္ဓေသား ကြီးထွားလာသောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် များလာသည့်အတွက် နောက်ကျောဘက်သို့ ရွေ့သွားသည်။ (အလယ်ပုံ) မှန်ကန်သော အနေအထား (ယာပုံ) သည်သင်၏ ဟန်ချက်ကို မှန်ကန်စေပြီး ကိုက်ခဲမှုများကို ပပျောက်စေ၏။

ခန္ဓာကိုယ်ကို တုန်းခြင်းနှင့် အလေးအပင်မခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ထွက်လာသည့် ဟော်မုန်းများက ကျောရိုးအောက်ပိုင်းနှင့်တင်ပါးဆုံရိုးများ၏ အရွတ်များကို ပျော့ပျောင်းလာစေသည်။ ထို့ကြောင့် လေးပင်သော အရာများကို ချိမခြင်းမပြုရန် သတိပြုရမည်။ ဤအချိန်တွင် သင်သည် သင်၏ကျောရိုးကို အနာတရမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တုန်းသော အခါနှင့် အလေးအပင်မသည့်အခါ သင်၏ကျောရိုးအောက်ပိုင်းတွင် မလိုလားအပ်သော ဝန်ပိမှုများ မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားရမည်။

- လေးအပင်မသည့်အခါ သင်၏ပေါင်မှ ကြွက်သားများကို အသုံးပြုပါ။ မထမဦးစွာ သင်၏ ကျောရိုးကို ပြောင့် တန်းနေအောင်ထားပြီး ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ သင်၏ ခြေထောက်များကို အနည်းငယ် ကားထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်ရှိ ကြွက်သားများကို တောင့်ထားပါ။ တင်ပါးဆုံအောက်ပိုင်း ကြွက်သားများ (pelvic floor muscles) ကို အပေါ်သို့ ကျုံ့တင်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ရောက်ပြီးသော အခါ အသက်ကို ၃ ချက် ၀၀ ရှုလိုက်ပြီး၊ ၄ ကြိမ်မြောက်အသက် ၀၀ရှုလိုက်ချိန်တွင် မပါ။ ထိုသို့ မလိုက်သည့်အခါ အသက်ကိုရှုထုတ်လိုက်ပါ။ သင် “မ” နေသော အရာနှင့် ဆင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ထိုသို့မနေစဉ်တွင် ထိုအရာကိုသင်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကပ်ပြီး ထားပါ။

- တစ်စုံတစ်ရာကို သယ်ဆောင်သည့်အခါ ဘေးတစ်ဖက်ဖက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိနှိပ်ထိုးသွားခြင်း မဖြစ်အောင် သတိပြုရမည်။ အလေးချိန်ကို ညီညီမျှမျှ ဖြန့်ထားရန် ကြိုးစားရမည်။ ဥပမာ- လေးသော ဈေးခြင်းတောင်းကိုမခြင်း။

- သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးကို ချီပိုးလာသည့် အခါ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မတ်၍ ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်ပြီးမထားသင့်ပါ။ ကလေးကိုလည်း လက်ဝဲလက်ယာ တစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး ချီပိုးသင့်သည်။

- ငွေပြီးတစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ရန်လိုအပ်လာပါက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ချလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် လေးဘက်ထောက်အနေအထားနှင့် ငံ့ရမည်။ ဤအနေအထားသည် သက်သောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သင်သည် ခါးနာနေပါက သားအိမ်၏ အလေးချိန်ကို ကျောရိုးပေါ်တွင် သယ်ဆောင်ထားစေခြင်းမှ ရွှေ့လိုက်သောကြောင့် သက်သာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် ပုံပျက်နေလျှင် သို့မဟုတ် သင်၏ ကျောရိုးသည် တောင့်တင်းနေပါက နံရံကိုမှီကာ တင်ပလွှင်ခွေထိုင်ပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကျောရိုးကို ဆန့်ထုတ်ပြီး သင်၏ကျောကိုနံရံနှင့် ကပ်မိထားခြင်းဖြင့် သင်၏ တင်ပါးဆုံကွင်းကို စောင်းလိုက်ပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုထိန်းလာနိုင်ပြီး ကျောရိုးသန်မာရန် အတွက်လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။

- လေးလံသော ပစ္စည်းများကို အမြင့်မှငုံ့ပြီး မခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်၏ ကျောသည် ရှေ့သို့ကိုင်လာသည်သာမက မမည့်ပစ္စည်းသည် သင်ထင်မှတ်သည်ထက် လေးလံပါက သင်သည် လဲသွားနိုင်၏။

သင်၏ကျောရိုးကို ကာကွယ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာသည့်အခါ နေ့စဉ်သာမန် လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည့် လှဲအိပ်ရာမှမတ်တတ်ရပ်ခြင်းနှင့် ကုလားထိုင်မှထခြင်းတို့ကအစ အလိုက်သင့်လှုပ်ရှားရန် အကျင့်လုပ်ပေးရမည်။ သင်၏ကျောရိုးကို တတ်နိုင်သမျှ ဝန်မပိစေဘဲ သင်၏ပေါင်များကိုပို၍ အသုံးပြုရမည်။



ကုလားထိုင်မှထခြင်း

ခြေတစ်ဖက်ကို ရှေ့တိုးထားပါ။ ဟန်ချက်ကို သင့်တင်ပါးမှ ရှေ့သို့ ရွှေ့လိုက်ပါ။ လည်ပင်းနှင့် ကျောရိုးကို ဖြောင့်တန်းနေစေပြီး ခြေထောက်အားသုံးလျက် ထလိုက်ပါ။

လဲလျောင်းရာမှထခြင်း

ဘေးစောင်းလှည့်လိုက်ပြီး သင်၏လက်မောင်းအားကို သုံးလျက်ဘေးတိုက်ထပါ။

ကလေးငယ်ကိုချီခြင်း

ကျောကို စန့်နေစေရန် သတိပြုလျက် ဒူးများကွေးထားရမည်။

သွက်လက်စွာနေပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းအတွက် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အလုပ်များစွာ လုပ်ရန်လို၏။ ထို့ကြောင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာ သန်စွမ်းနေလေလေ ကောင်းလေလေဖြစ်၏။ ကိုယ်ဝန်မရှိမီက သင်လုပ်လေ့ရှိသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်း စနစ်သစ်များကို မည်သို့လုပ်သင့်ကြောင်း ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်လျက် သင်ရွေးချယ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသော အချက်မှာ

သင် သည် သွက်လက်စွာ ရှိနေရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် သန်မာဖျတ်လတ်လေလေ ကိုယ်ဝန် ရင့်မာလာသည့်အခါ တောင့်တင်းနေမှု သက်သာလေလေဖြစ်၏။ သင်သည် ထိုင်ခြင်းထခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ကို ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါက ကိုယ်နေဟန်ထားမှားယွင်းမှုကြောင့် ခံစားရသော နာကျင် ကိုက်ခဲမှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းနေခြင်း၏ အကျိုးတရားများ

သင်သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ပိုမိုကောင်းမွန် စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုက သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ စိတ်ကြည်လင်ငြိမ်သက်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ထွက်စေ၏။ ၎င်းတို့က သင့်အား သက်သောင့်သက်သာရှိစေခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းသာစေခြင်းနှင့် စိတ်ပူပန်မှုများကို ပပျောက်စေခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေ၏။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသည့်အခါ သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုမိုမြန်ဆန်လာသဖြင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သင့်သန္ဓေသားတွင် အောက်စီဂျင်ဓာတ် ပိုမိုရစေသည်။

သင်၏ကြွက်သားများကောင်းမွန်သန်မာနေပါက မီးဖွားရာတွင်ခံစားရမှု ပိုမို သက်သာ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း တက်ရောက်သည့် ပညာပေးသင်တန်း များက သင်ကြားပေးသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုများနှင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့ပြီး နေတတ်သည့် အလေ့အထများ၊ အသက်ရှူနည်းများက သင့်ကိုအရာရာတွင် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းနေခြင်းအားဖြင့် မီးဖွားပြီးသော အခါ သင်၏ပုံမှန် အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရေးတွင် မြန်ဆန်အောင် အကူ အညီ ဖြစ်စေပါသည်။ တင်ပါးဆုံကွင်း ကြွက်သားများကို ပုံမှန်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့် ပေးခြင်းအားဖြင့် မီးဖွားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန်လည်း အကျိုးပြုပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်မစီမံ ထိုအစီ အစဉ်သည် သင့်အတွက် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ကြောင်း သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပြီးမှ စတင် ပြုလုပ်သင့်သည်။ မိခင်လောင်းတစ်ဦးသည် သားပျက်တတ်သော မှတ်တမ်း ရှိခဲ့လျှင် လည်းကောင်း၊ အခြားကန့်သတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် လည်းကောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမဥ လအတွင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်ရန် အချို့ ဆရာဝန်များက တားမြစ်လိမ့်မည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ စတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ကျန်းမာစွာခွင့်
အောက်ပါ အကြံပြုချက်များကို ပေးလိုက်ပါသည်။

- ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများအတွက် သီးခြားစီစဉ်
သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုသင်တန်းကို တက်ပါ။ သင်တန်းဆရာ၏
လမ်းညွှန်အကူအညီပေးမှု ရရှိပါက ပိုမိုအဆင်ပြေ လွယ်ကူတတ်ပါသည်။ သင့်ကို
တစ်စုံတစ်ယောက်က စောင့်ကြည့်နိုင်ပြီး ပြုလုပ်သည့်နည်း မှန်ကန်ရန် ပြသပေး
နိုင်သည်။

- သင်သည် ကိုယ်ဝန်မရှိစဉ်က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်လေ့ မရှိသူ
တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိသောအခါတွင်မှ သင်၏အလေ့အကျင့်ကို ချက်ချင်း
ပြောင်းလိုမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၂၀ ခန့် အနည်းဆုံး
လမ်းလျှောက်ဖို့ရန် ကြိုးစားရမည်။

- သင်သည် တစ်နေ့ကုန်ထိုင်နေရသူ ဖြစ်လျှင်ပင် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်
ထိုင်ရင်း လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ရမည်။

- နေ့စဉ် ၁၀ - ၁၅ မိနစ်ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်သည့် အလေ့
အထက်စတင်ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သင်၏ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများ
သည် ပုံမှန်ဖြစ်ရန်နှင့် ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။ တတ်နိုင်သလောက်
စည်းချက်မှန်မှန် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားရာတွင် တေးဂီတဖြင့်
လှုပ်ရှားခြင်းသည် ပို၍ကောင်း၏။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုမစမီ သွေးပူအောင် ညင်သာစွာအရင်
ပြုလုပ်ရမည်။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခြင်းကို ရက်ပေါင်းများစွာ ရပ်မထားပါနှင့်။
ကြာကြာရပ်ထားပြီးမှ တစ်ဖန်ပြန်၍ ပင်ပင်ပန်းပန်း စလုပ်ခြင်းထက် နေ့စဉ်အနည်း
ငယ် မှန်မှန်လှုပ်ရှားခြင်းက ပိုကောင်း၏။

- မောပန်းနွမ်းတိုက်သွားသည်အထိ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို မည်သည့်အခါမျှ
မလုပ်ပါနှင့်။

- သင့်ကို နာကျင်ကိုက်ခဲစေသော လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။
နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာသည် တစ်စုံတစ်ရာလွှဲမှားနေကြောင်းကို သတိပေးခြင်း
ဖြစ်၏။ လွယ်လွယ်ကူကူ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ ပြုလုပ်ပါ။

- သင်၏ ခြေချောင်းများကို အချိန်ကြာကြာ ဆန့်မထုတ်ထားပါနှင့်။ သင်၏
ခြေထောက်များကို ကြွက်တက်စေပါသည်။

- လေ့ကျင့်ခန်းအများစုသည် ကြမ်းပေါ်တွင် ပြုလုပ်ရသောကြောင့် သက်

သောင့်သက်သာရှိရန် ခေါင်းအုံးများ သို့မဟုတ် ကူရှင်များ လိုကောင်း လိုအပ်ပေမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး မစမီ အသက်ကို အကြိမ်အနည်းငယ် ပြင်းပြင်း ရှူပါ။ သို့မှသာ သင်၏စိတ်ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားပြီး ဖျတ်လတ် ပေါ့ပါးလာပါလိမ့်မည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းလာပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများ အောက်စီဂျင်ဓာတ် ပိုမိုရရှိပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းများ

ဤသင်တန်းမျိုးစုံရှိနေရာ ၎င်းတို့ကို လေ့လာပြီး မိမိနှင့်အကိုက်ညီဆုံး၊ မိမိ အနှစ်သက်ဆုံးကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများ၊ ဆေးခန်းများ သို့မဟုတ် အစိုးရ အဖွဲ့မဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အထူး စီမံပေးထားသော ကိုယ်ခန္ဓာပြုပြင်ရေးစခန်းများတွင် အထက်ပါ သင်တန်းများ ရှိတတ်ပါသည်။

သူတို့ဘာတွေ သင်ပေးသလဲ

အချို့သင်တန်းများသည် သာမန်လေ့ကျင့်ခန်းများကဲ့သို့ပင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်စေကာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အထူးအစီအစဉ်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်းရေး၊ ခွန်အားနှင့် သက်လုံကောင်းမွန်ရေးတို့ကို လေ့ကျင့်ပေး သည်။ အချို့ သင်တန်းများကလည်း သူတို့၏ မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်တို့နှင့် ကိုက်ညီအောင် သင်တန်းများ စီစဉ်ထားသည်။ ဥပမာ - ဒေါက်တာမိုက်ကယ်အိုးဒင့် (Michel Odent) တိုက်တွန်းသကဲ့သို့ သင်သည် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်လျက် ပုံစံဖြင့် မီးဖွားလိုလျှင် ကျောရိုးနှင့် ပေါင်များသန်မာလာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ရှိ၏။

သင်တန်းများတက်ခြင်းသည် အခြားသင်နှင့် ဘဝတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရေးအတွက် ဆုံးစည်းသော နေရာများဖြစ်ပါသည်။

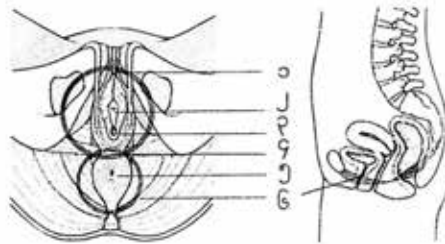
ယောဂီကျင့်စဉ်

ယောဂီကျင့်စဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများ ထိန်းချုပ်နည်း၊ အသက်ရှူ နည်း၊ မိမိစိတ်ကို လျော့ချထားရန်နှင့် တည်ငြိမ်စွာထားရှိရန်တို့ကို အသားပေးလေ့ကျင့် သည့် နည်းဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ယောဂီကျင့်စဉ်သည် အတွေးအခေါ်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဘဝတစ်ခု

လုံးနှင့် သက်ဆိုင်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်
သော်လည်း ၎င်းသည် ယင်းကျင့်စဉ်တစ်ရပ်လုံး၏ အလွန်သေးငယ်သော အစိတ်
အပိုင်းသာဖြစ်သည်။ သင်သည် ဤကျင့်စဉ်ကို မူလကပင် ကျင့်လာသူတစ်ဦး မဟုတ်
ခဲ့လျှင် သင်ကိုယ်ဝန်ရှိမှ လုပ်ခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးခံစားရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်လျှင်
မှားမည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ ယောဂီလှေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သင်တန်းများတွင် လှေ့ကျင့်ပေးသော အချို့လှေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်
ဆင်တူပါသည်။ သို့သော် အသက်ရှူ လှေ့ကျင့်မှုများသည် နာကျင်မှုကို ခံနိုင်ရည်
ရှိသော အတိုင်းအတာကို မြှင့်စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။





- ၁။ အစေ့ ၂။ ဆီးပေါက်ဝ ၃။ ယောနိ (မွေးလမ်းကြောင်း)
 ၄။ မိန်းမကိုယ်အောက်ပိုင်း (ဝါ) ခွကြား ၅။ စအိုဝ ၆။ တင်ပါးဆုံရိုးကြွက်သား

ဤကြွက်သားများသည် ကြိုးသိုင်းကွင်းကဲ့သို့ပင် တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်းအတွင်း ရှိ အင်္ဂါများကို သူ့နေရာနှင့်သူ နေရာတကျရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးထားသည်။ ယင်းတို့သည် အင်္ဂလိပ်ဂဏန်း(၈) ပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် ဆီးပေါက်ဝနှင့် ယောနိအဝကို ဝိုက်၍ လည်းကောင်း၊ စအိုကိုဝိုက်၍လည်းကောင်း အုပ်စုနှစ်စုဖြစ်သည်။ တစ်စုပေါ်တစ်စု ထပ်၍ဆုံသော နေရာခွကြားသည် အထူးဆုံးဖြစ်သည်။

တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများ

ဤကြွက်သားများသည် သားအိမ်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ဆီးအိမ်ကို ထောက်ပိုးထားပါသည်။ ထို့ပြင် ဆီးပြွန်ဝ၊ ယောနိဝနှင့် စအိုပေါက်ဝတို့ကို အကာအကွယ်ပြုလုပ်ပေးထား၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပရိုဂျက်စတရုံးခေါ် ဟော်မုန်းက ဤကြွက်သားများအပါအဝင် အရိုးအဆစ်များနှင့် အရွတ်များ ပျော့ပျောင်းစေကာ မီးဖွားခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ပေးထား၏။ သားအိမ်ကြီးထွား ခြင်းကြောင့် သားအိမ်က တင်ပါးဆုံကွင်း ကြွက်သားများကို ဖိသဖြင့် ကြွက်သားများ အားနည်းလာသည့်အခါ ကိုက်ခဲခြင်း အားလျော့ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ပို၍ဆိုးသော အခြေအနေတွင် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းနှင့် ဆီးယိုစိမ့်ခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ပြင် သားအိမ်အောက်သို့ ကျလာခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီး အမျိုးသမီးတစ်ဝက်ခန့်တွင် ဤကြွက်သားများ အားနည်းမှုဖြစ်ပေါ်ကာ ရယ်မောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် အလေးအပင်မခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါ မအီမသာ ခံစားရခြင်းနှင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း အချို့ရှိတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရူပဗေဒ ဆေးပညာကုထုံးဖြင့် ကုသပေးသော ဆရာဝန်များက မီးဖွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စီမံထားပါသည်။ လော့အိန်ဂျလီမြို့ရှိ ကာလီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ

အာနိုးကီးဂဲ (Dr. Arnold Kegel) သည် ဤကြွက်သားများ၏ အရေးပါပုံကို စတင် သိရှိခဲ့သော သမားတော်များအနက် တစ်ဦးဖြစ်သဖြင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကီးဂဲ လေ့ကျင့်ခန်းများဟုခေါ်ပါသည်။

ဤကြွက်သားများ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေစဉ်တွင် အမျိုးသမီးတိုင်း လေ့ကျင့်ကြရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ အသက်အရွယ် ရလာသော အမျိုးသမီးများတွင် ပို၍ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ စက္ကန့်ကြာမျှကြွက်သား များကို ညှစ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၅ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ သင်သည်အလေ့အကျင့်ရသွား လျှင် မည်သည့် အနေအထားတွင်မဆို လေ့ကျင့်မှု ပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုင်လျက်၊ သို့မဟုတ် မတ်တတ်ရပ်လျက် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်လျက်ပင် သင်လေ့ကျင့်နိုင်၏။ တတ်နိုင် သလောက် မကြာခဏပြုလုပ်ရန် သတိပြုရမည်။ မီးဖွားရာတွင်သင်၏ ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်းပြင်ပသို့ ထွက်လာခါနီးအချိန်တွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အသုံးကျ၏။ တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများ၏ အနေအထားကို သိအောင်ပြုလုပ်နည်း

ပက်လက်လှန်၍ အိပ်ပါ။ သင်၏ဦးခေါင်းအောက်နှင့် တံကောက်ကွေးများ အောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်ခုစီချထားပါ။ သင်၏ ခြေထောက်ကို တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း ချိတ်လိုက်ပြီး နှစ်ချောင်းလုံးပူး၍ ညှစ်ပါ။ သင်၏ တင်ပါးကြွက်သားများ ကို ဆီးသွားလိုသည့်အခါ အောင့်ထားသကဲ့သို့ အပေါ်သို့ညှစ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ သင်၏ တင်ပါးဆုံကွင်း ကြွက်သားများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို သင်သိလာပါလိမ့်မည်။ သင်၏ ယောနိအတွင်း ကျပ်လာသည်ကို သင်ခံစားရပါလိမ့်မည်။ ရှာဖွေနည်းနောက် တစ်ခုမှာ ဆီးသွားနေစဉ် ရပ်လိုက်ပါ။ ဤကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်သည့်အခါ တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများကိုသာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်နှင့် တင်ပါးရှိ ကြွက်သားများကို လျစ်လျူရှုထားရမည်။

အပေါက်ဝများကို ညှစ်သောကြွက်သားများ

ရှေ့တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ပက်လက်လှန်ပြီး လှဲလျောင်းပါ။ သင်၏ ခြေ ထောက်များကို အကြောလျှော့ထားပါ။ ခြေချိတ်ထားရန် မလိုပါ။ သင်၏ သန့်ရှင်းသော လက်ချောင်းထိပ်ဖျားကို ယောနိ၏ အပေါက်ဝတွင်းသို့ သွင်းပြီး တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက် သားများကို ညှစ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါတွင် ယောနိ၏ အပေါက်ဝကို ညှစ်ထိန်းသည့် ကြွက်သားသည် ကျုံ့ညှစ်သွားသည်ကို သင်ခံစားရပါသည်။

ဆီးပြန်အံ့မှ ထိန်းညှစ်ထားသော ကြွက်သားအနေအထားကို သိရှိရန် ပြုလုပ်ရသည်က ပို၍ခက်ခဲပါသည်။ ယောနိနှင့် နီးလွန်းသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့သော်

တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများကို ညှစ်လိုက်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည်လည်း တင်းကျပ်သွားပါသည်။

ထို့နောက် သင်၏ လက်ချောင်းကို စအိုဝသို့ သွင်းပြီး စအိုဝကို တအားညှစ်လိုက်သည့်အခါ အဝတွင် ထိန်းချုပ်ထားသော ကြွက်သားများ တောင့်တင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများ သန်မာရေး

ဤကြွက်သားများ သန်မာရေးအတွက် ကီးဂဲ၏ အဓိက လေ့ကျင့်ခန်း (၄) အနက် (၃)ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှုံ့ခြင်းနှင့် လျှော့ခြင်း

သင်၏ ခြေထောက်များကို ခွဲထားပြီး ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။ တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများကို အပေါ်သို့ ကျုံ့တင်ခြင်းဖြင့် ယောနီကို ထိန်းထားသည့် ကြွက်သားများကို ရှုံ့လိုက်ပါ။ ၂-၃ စက္ကန့်မျှ ထိန်းထားပြီးနောက် လုံးဝလျှော့ချလိုက်ပါ။ အကြောလျှော့လိုက်ပြီး ခေတ္တခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို လျှော့ထားပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် ဤအတိုင်း (၃)ခါ ပြုလုပ်ပါ။

မြင့်တင်ခြင်း

တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများကို ဓာတ်လှေကားတစ်ခုတူ၍ သဘောထားပါ။ ဓာတ်လှေကားသည် အထပ်တစ်ထပ်သို့ ရောက်တိုင်း တစ်ခါရပ်နားသည်ဟု ယူဆပါ။ ကြွက်သားများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြင့် အဆင့် (၅)ဆင့် ညှစ်ပါ။ တစ်ဆင့်ပြီးတိုင်း ခေတ္တရပ်ထားပါ။ ရပ်ထားစဉ် ကြွက်သားများကို လျှော့မချမိရန် သတိပြုရမည်။ ၅ ဆင့်ပြီးသွားမှ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြန်လျှော့ပါ။ အောက်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါတွင် ကြွက်သားများကို လုံးဝလျှော့ပေးလိုက်ပါ။ အောက်သို့အနည်းငယ် နိမ့်ဖောင်းလာသလို ခံစားရပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ဓာတ်လှေကားကို ပထမအထပ်တွင်သာမက မြေအောက်ထပ်သို့ရောက်အောင် မောင်းသလိုထပ်ပြီး အောက်သို့ညှစ်ချလိုက်ပါက အောက်သို့ကျသွားပြီး ယောနီ၏ နှုတ်ခမ်းများသည် အနည်းငယ် ပွင့်လာပါလိမ့်မည်။ သင်သည် အသက်အောင့်ထားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ်လေများကို တအားထုတ်လိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း သင်သည် အထက်ပါ အခြေအနေကို ခံစားသိရှိရပါလိမ့်မည်။ သင်သည်အတွင်းပိုင်းစမ်းသပ်မှု ခံယူရလျှင်သော်လည်းကောင်း သင်မီးဖွားရာတွင် ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်းထွက်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း သင်၏ တင်ပါးဆုံကြွက်သားများသည် ဤအနေအထားမျိုးပင် ဖြစ်သည်ကို သိရှိထားရမည်။

အိမ်သာအတွင်း

ဆီးသွားနေစဉ် ယောနိ၏ ကြွက်သားများကို ကျုံ့လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဆီးကို အောင့်လိုက်ပါ။ ၁၊ ၂၊ ၃ မှ ၅ ထိ ရေတွက်ပြီးမှ ဆီးဆက်သွားစေပါ။ ဤသို့အောင့်လိုက်ခြင်းနှင့် ဆီးကို ဆက်သွားစေခြင်းတို့အကြား ခံစားမှုကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်းကို ထင်ရှားစွာ သိနိုင်သည်။

ကလေး၏ဦးခေါင်းစတင် မွေးဖွားခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ ကြွက်သားများ ကျုံ့သွားခြင်းနှင့် လျှော့ချလိုက်ခြင်းတို့အပေါ် ပိုမိုသတိပြုသိရှိလာခြင်းသည် သင်၏ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်းစတင်ထွက်လာရေးအတွက် ပြင်ဆင်ရာ၌ အထောက်အကူများစွာဖြစ်၏။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။ ဒူးများကိုကွေးထားပါ။ ခြေထောက်များကို ပူးထားပါ။ ကျောကုန်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံးခံထားပါ။ သင်၏ဒူးများကို ဖိကပ်ထားပြီး တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများကို ညှစ်လိုက်ပါ။ သင်၏ပေါင်အတွင်းဘက်နှင့် ခြေထောက်များအကြားတွင် တင်းမာသွားသည်ကို သတိပြုပါ။ ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်းသည် မွေးလမ်းကြောင်းကို တွန်းထွက်လာသည့်အခါ မိခင်အများသည် အလိုအလျောက် ဤကြွက်သားများတောင့်တင်းသွားတတ်ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် သင်သည်ဤသို့မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းမကိုယ်အဝ စုတ်ပြသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကြောများကို လျှော့ထားပါက ကြွက်သား၏ ခြားနားသော ခံစားရမှု အခြေအနေကို အသေအချာ သတိပြုမိသည်။ သင်သည် တကယ်မီးဖွားသည့်အခါ ဤကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုး ရှိရပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။ ကျောအောက်တွင် ခေါင်းအုံးများ ခွဲ၍ သင်၏ ဒူးများနှင့် ခြေထောက်များကို ကားထားပါ။ သင်၏ပေါင်များနှင့် တင်ပါးဆုံကွင်းကြွက်သားများကို တဖြည်းဖြည်း လျှော့ချပါ။ ထိုအခါ သင်၏ ဒူးနှစ်ဖက်သည် တဖြည်းဖြည်း ပို၍ကားသွားပါလိမ့်မည်။ (သင်၏ ခြေဖမ်းများသည် တဖြည်းဖြည်း ဘေးစောင်းဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်) ဤလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခါစတွင် သဘာဝမကျသလို၊ အနေအထိုင် မသက်သာသလို ခံစားကောင်းခံစားရမည်။ သို့သော် အနည်းငယ် အလေ့အကျင့်ရလာသည့်အခါ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအနေအထား

၁၇၈ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

တွင် အသက်ကို ပေါ့ပေါ့နှင့် ရှိက်ပြီးရှုသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ ကလေးငယ်သည် မွေးလမ်းကြောင်းမှ ဖြည်းညင်းသာယာစွာ ထွက်လာသည့်အခါ သင်အား ဆရာဝန်ဆရာမများက အသက်ရှူခိုင်းသည့် ပုံစံအတိုင်း ရှုရန်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်မစမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း အစဉ် သဖြင့် စတင်ပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုကို သွက်လက်စေ၏။ ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်များ လျော့လာသဖြင့် လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေ၏။ ဤသို့ဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေ၏။ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးကို ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်နေဟန်ထားသည် ကောင်းမွန်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် သတိပြုရမည်။



လက်ကောက်ဝတ် လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံ

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပါ။ ကျောကို ဆန့်ထားပါ။ လက်များကို ရှေ့သို့တည့်တည့် ဆန့်ထားပါ။ လက်ကောက်ဝတ်များကို အပေါ်သို့ ကွေးလိုက်ပြီး လက်ချောင်းများကို မိုးပေါ်သို့ ထောင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်၎င်းတို့ကို အောက်သို့ တုတ်ချလိုက်ပြီး ကြမ်းပြင်ဘက်သို့ လက်ချောင်းများ စိုက်ထားပါ။ သင်၏ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံများကို ဤအနေအထားအတိုင်း ရှိစေပြီး သင်၏ လက်ကောက်ဝတ်များကို စက်ဝိုင်းရေးဆွဲသည့်သဖွယ် လှည့်ပတ်လှုပ်ရှားပါ။

လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်ဖဝါးများ

သင်၏ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံကို ပခုံးနှင့်အမြင့်အတူတူထားပြီး ကွေးလိုက်ပါ။ သင်၏ လက်သီးများကို ဆုပ်ပြီး ရင်ဘတ်တွင် ကပ်ထားပါ။ ထို့နောက်လက်များကို ရှေ့သို့ဆန့်လိုက်ပါ။ လက်သီးဆုပ်များကို ဖြေလိုက်ပြီး မန်းမှုတ်သည့်အခါ တစ်စုံတစ်ရာကို ပစ်လိုက်သလိုလုပ်ပါ။



ခါး

တင်ပလွင်ခွေ မတ်မတ်ထိုင်ပြီး လည်ပင်းကို အပေါ်သို့ဆန့်ထားပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို လက်ယာဘက်သို့ စောင်းလိုက်ပါ။ လက်ယာလက်ကိုလည်း သင့်နောက်ပိုင်းတွင် ထောက်ထားပါ။ ဆက်စဲလက်ကို လက်ယာ ဒူးအပေါ်တွင်တင်၍ ဤလက်ကို အားယူပြီး သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်ဆက်၍ စောင်းလိုက်ပါ။ သင်၏ခါး၊ ကြွက်သားများကို ဆန့်လိုက်သလိုဖြစ်သွားပါမည်။ ဤအတိုင်း ဘယ်ညာပြောင်း၍ လုပ်ပါ။

ရင်ဘတ်

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပါ။ လက်များကို ကျောဘက်တွင်ပစ်လျက် နောက်ပြန်ဘုရားရှိခိုးနေမည့်ပုံစံဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ လက်ဖဝါးများကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ပူးထားပြီး တံတောင်ဆစ်ကို အပြင်သို့ထုတ်ထားပါ။ လည်ပင်းကို ဆန့်ထုတ်ပြီး အသက်ကို မှန်မှန်ရှူပါ။ ဤအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့် ၂၀ နေပါ။

လက်များနှင့် ပခုံးများ

ကြမ်းပေါ်တွင် တပလ္လင်ခွေ၍ ထိုင်ပါ။ ညာဘက်လက်မောင်းကို မြှောက်ပြီး မိုးပေါ်သို့ ဆန့်လိုက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို နောက်ကျောဘက်သို့ ကွေးချလိုက်ပြီး လက်ဖျံနှင့် လက်ဖဝါးတို့ကို အောက်သို့ချ၍ ကျောတွင်ကပ်လျက်ထားပါ။ လက်ဝဲလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးလျက် လက်ဖျံနှင့် လက်ဖဝါးကိုအပေါ်သို့ထောင်ပါ။ လက်ယာ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ဝဲလက်ဖဝါးတို့ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ဤအနေအထားအတိုင်းစက္ကန့် ၂၀ ခန့်ထားပြီးနောက် လျှော့ချလိုက်ပါ။

ခြေထောက်များ

(က) ခြေဆန့်ပြီး မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လက်များဖြင့် နောက်ဘက်တွင် ထောက်ထားပါ။ ဒူးတွေကွေးလိုက်ဆန့်လိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ညာခြေနှင့် ဘယ်ခြေ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

(ခ) ခြေထောက်များ ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ချိန်တွင် သင်၏ ခြေချောင်းများကို သင့်ဘက်သို့ကော့၍ ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ဖနောင့်များကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ အနည်းငယ် ၎င်းတို့ကိုမြှောက်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခြေချောင်းများကို တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက်နှင့် ဝေးရာဘက်သို့ ကားထုတ်လိုက်ပါ။ သင်၏ လက်သီးများကို ဆုပ်ပြီးနောက်ဘက်တွင် ထားပါ။ သင်၏ ခြေထောက်ကို ဤသို့ လှုပ်ရှားနေစဉ်တွင် ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

အထွေထွေကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အကျိုးရှိအောင် အထူးစီစဉ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ရာ သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။ ညီညာသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြည်းဖြည်း သက်သာစွာ လှုပ်သွားခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်မအီမသာ ဖြစ်မှု၊ ဒဏ်ဖြစ်မှုမျိုး မပေါ်ပေါက်

နိုင်ပါ။ မောပန်း နွမ်းဟိုက်သည့်တိုင် ပြုလုပ်ရန်မသင့်ပါ။ စတင်လုပ်သည့် အခါ၌ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးကို ၅ ကြိမ်သာပြုလုပ်ပါ။ နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တစ်ရက်ခြားစီ တစ်ကြိမ်တိုးလုပ်သွားရင်း ကျင့်သားရလာသည့်အခါ တစ်မျိုးလျှင် ၁၀ကြိမ်မှ ၁၅ကြိမ် အထိပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှေ့နောက်ကြိုက်ရာ အစီအစဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်၏။

ရင်ဘတ်ပိုင်း သန်မာရေး

ဤလေ့ကျင့်ခန်းက ရင်သားကို ပံ့ပိုးထားသော ရင်ဘတ်ကြွက်သားများ သန်မာစေ၏။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပြီး လက်မောင်း တစ်ဖက်စီကို မြဲမြံစွာ အုပ်ကိုင် လျက် တံတောင်ဆစ်များကို ပခုံးအမြင့်သို့ရောက်အောင် မြှောက်ပါ။ လက်ဖဝါးများကို တံတောင်ဆစ်ဘက်သို့ ရှေးရှု၍ ညှစ်ပါ။ သင်၏ရင်ဘတ်ကြွက်သားများ တင်းမာလာ သည်ကို ခံစားရပါမည်။

တင်ပါးလှုပ်ရှားမှုကောင်းရေးနှင့် ဝမ်းဗိုက်အားရှိရေး

မြဲမြံသောမျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် တန်းတစ်ခုကို ကိုင်ထားပြီး သင်၏ အလေးချိန်ကို လက်ဝဲခြေပေါ်တွင် စုလိုက်ပါ။ ညာခြေကို ရှေ့သို့သက်သောင့်သက်သာ မြင့် မြောက်နိုင်သလောက် မြှောက်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းလုံးကို ဆန့်ဆန့်ထားပါ။ ညာခြေကို ရှေ့နောက်လွဲပါ။ ထို့နောက် ဤအစီအစဉ်အတိုင်း ဘယ်ညာပြောင်းပြီး မြဲလုပ်ပါ။

ပေါင်များသန်မာရေး

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကျောကိုမတ်မတ်ထားလျက်ထိုင်ပါ။ သင့်ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ကပ်ထားပါ။ ဖနောင့်နှစ်ဖက်ကို သင့်ကိုယ်နှင့် နီးနိုင်သမျှ ဆီကပ်အောင်ထားပါ။ လက်ဖဝါးများကို ခြေချင်းဝတ်ပေါ်တွင် တင်လိုက်ပါ။ သင့်ကျောကို ဆန့်ထားရင်း ရှေ့သို့ကုန်းလိုက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်များကို ဝှူးခေါင်းပေါ်သို့ ထိထားပါ။ ဤအနေအထားတွင် စက္ကန့် ၂၀ နေပါ။

ကျောပြင်သန်မာရေး

ခြေလက် ၄ ချောင်းပေါ်တွင် လေးဘက်ထောက်ပါ။ သင့်လက်များ ပခုံး ထောက်ဖက်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။ ကြမ်းပြင်ကို မျက်နှာမူ၍ လက်ဖဝါးများဖြင့်

ထောက်ထားပါ။ လက်ယာခြေကို ဆန့်ပြီးမြှောက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဝဲလက်ကို မြှောက်ပါ။ ခြေထောက်ကျောကုန်းနှင့် လက်သည် တစ်ပြေးတည်းဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ၅ စက္ကန့်မျှ ဤအတိုင်းနေပါ။ ထို့နောက်ခြေလက်များကို ပြန်ချလိုက်ပါ။ ဤအစီအစဉ် အတိုင်း ဘယ်ခြေနှင့် ညာလက်ကို ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် ပေါင်များသန်မာရေး

ပတ်လက်လှန်ပြီး လက်များကို ဘေးတွင်ဆန့်လျက်ချထားပါ။ ဒူးများကို ကွေးလျက် ဖဝါးများကို ကြမ်းပေါ်တွင် ဖြန့်ချထားပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲပြီး ချထားရပါမည်။ တင်ပါးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ အနည်းငယ်မြင့်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် တင်ပါးဆုံကို အနည်းငယ်စောင်းပေးပါ။ ဤအတိုင်း ၅ စက္ကန့်ခန့်နေပြီး အားလုံးကို လျော့ချလိုက်ပါ။

ထိုင်လျက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် သီးခြားအချိန်ပေးထားလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော်လည်း နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေချိန် ကာလအတွင်းလည်း ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။ ဤကြွက်သားဆန့်သည်လေ့ကျင့်ခန်းများကို သွေးလည်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်ရန် ပြုလုပ်ပါ။ ရုံးတွင်လည်းကောင်း၊ ဘတ်စကားပေါ်တွင်လည်းကောင်း လုပ်လျှင်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ခေါင်းနှင့်လည်ပင်း

စက်ဝိုင်းကဲ့သို့လှည့်ပါ။ ပခုံးများ တောင့်တင်းမှု လျော့လာလိမ့်မည်။

ပခုံးများ

ပခုံးများကို နောက်ပြန်လှည့်ပါ။ တောင့်တင်းမှုများကိုလျော့စေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားကောင်းမွန်စေသည်။



ခြေချင်းဝတ်များ သန်မာရေး

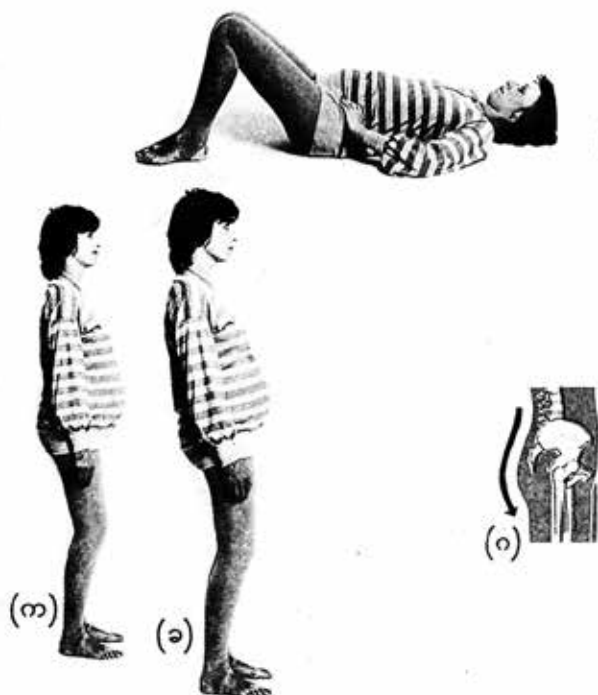
ဖနောင့်များကို ကြမ်းပြင်တွင် အနည်းငယ်ခွဲပြီး ချထားပါ။ ဝါခြေမနှစ်ဖက်ကို ထိအောင်လုပ်ပါ။ ထိုနောက် ပြန်ကားလိုက်ပြီး အခြားခြေချောင်းလေးများကို အပေါ်ထောင်လျက် ခြေမများကို အောက်သို့ကုပ်ပါ။

သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ရေး

ခြေချောင်းများကို ဆန့်ထားပြီး ခြေထောက်ကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခြေမျက်စိကို လှည့်ခြင်းဖြင့် စက်ဝိုင်းကဲ့သို့ လှည့်ပါ။

တင်ပါးဆုံကွင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သင်၏တင်ပါးဆုံကွင်းကို လွယ်ကူစွာ လှုပ်ရှားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါက မီးဖွားချိန်၌ သက်သာသောအနေအထားကို သင်ရရှိပါလိမ့်မည်။ တင်ပါးဆုံကွင်းကို စောင်းပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ သန်မာလာပြီး ကျော၏အောက်ပိုင်းသည် ပိုမိုပျော့ပျောင်းလာကာ၊ သားအိမ်၏ အလေးချိန်ကို တင်ပါးဆုံနှင့် ဝမ်းဗိုက်က ပံ့ပိုးထားနိုင်၏။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် တင်ပါးဆုံရိုးကို အနည်းငယ် အပေါ်သို့ ညင်သာစွာကြွတင်ရပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အိပ်လျက်သာမက မတ်တတ်ရပ်လျက် သို့မဟုတ် ထိုင်လျက်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြွက်သားများကို တောင့်လိုက်ချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး လျော့ချလိုက်ချိန်တွင် အသက်ရှူသွင်းရပါသည်။



တင်ပါးဆုံရိုးကို အိပ်လျက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်း

ပက်လက်လှန်အိပ်ကာ ဒူးများကိုကွေးလျက် ခြေဖဝါးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ချထားပါ လက်တစ်ဖက်ကို ကျောအောက်သို့သွင်းပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်ကို တင်ပါးဆုံရိုးပေါ်တွင်တင်ထားပါ ကျောကို ကြမ်းပြင်နှင့် ဖိကပ်လိုက်ပါ။ (သင်၏အစာအိမ် ကြွက်သားများကို သုံးရပါလိမ့်မည်) သင်၏တင်ပါးဆုံရိုးအောက်ဘက်သို့ နှေ့သွားပြီး သင်၏တင်ပါးများအပေါ်သို့ အနည်းငယ်မြင့်တက်လာသည်ကို သင်ထိတွေ့ခံစားရပါလိမ့်မည်။ ဤအနေအထားအတိုင်း ၄-၅ စက္ကန့်မျှထားပြီး ဖြည်းညင်းစွာ မူလအနေအထားသို့ လျော့ချလိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိပြုလုပ်ပါ။

တင်ပါးဆုံရိုး မတ်တတ်ရပ်လျက် လှုပ်ရှားခြင်း

လက်များကို ဘေးသို့ချလျက် တည့်တည့်ရပ်ပါ။ (လေ့ကျင့်စတွင် မှန်ကန်စွာလှုပ်ရှားမှု၌ အထောက်အကူဖြစ်ရန် နံရံကိုကျောပေးလျက်ရပ်ပါ) ခြေထောက်

များကို အနည်းငယ်ကွေးပါ။ (က) ထို့နောက်တင်ပါးဆုံရိုးကို အနည်းငယ်ရှေ့သို့
ငိုက် လိုက်ပါ။ ထိုသို့လုပ်စဉ် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ (ခ) သင်၏တင်ပါးများသည်
အောက်သို့ ကျသွားမည်။ (ဂ) သင်၏ကျောအောက်ပိုင်း ကွေးဝင်သွား၍ သင်၏
ပခုံးများကို ငြိမ်ထားရပါမည်။ တင်ပါးဆုံသာ လှုပ်ရှားရပါမည်။ ဤအတိုင်း ၅
စက္ကန့်နေပါ။ ထို့နောက် လျော့ချလိုက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ သင်၏ပခုံးများကို
ငြိမ်ထားပြီး ဤအတိုင်း တင်ပါးဆုံရိုးကို ရှေ့နောက်ယိမ်းထိုးပြီး အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

တင်ပါးဆုံရိုးလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခြင်း

သင်သည် လေးဘက်ထောက်အနေအထားတွင်လည်းကောင်း၊ ညီညာသော
မျက်နှာပြင်ကို မှီထားရင်းဖြင့်လည်းကောင်း တင်ပါးဆုံရိုးကို ရှေ့နောက်ရွေ့လျား
လေ့ကျင့်နိုင်၏။ ကျင့်သားရလာသည့်အခါ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်လေ့ကျင့်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အကျိုးတရားများစွာရနိုင်၏။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်လိုက်
သည့်အခါ သွေးအချို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း လည်ပတ်ခြင်းမှ ခေတ္တဖြတ်တောက်လိုက်
သည့်အတွက် နှလုံးကို အနားပေးရာကျ၏။ သင်၏အရိုးအဆစ်များ၊ အထူးသဖြင့်
တင်ပါးဆုံကွင်းအရိုးများ ပိုမိုပျော့ပျောင်းလာစေ၏။ စန့်လာစေ၏။ ပေါင်နှင့်
ကျောဘက် ကြွက်သားများ သန်မာလာစေ၏။ ကျောရိုးနာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာ
စေ၏။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်းသည် တောင့်တင်းမှုကို လျော့ချရန် သက်သောင့်
သက်သာရှိသော အနေအထားဖြစ်၏။ မီးဖွားရာတွင် လက်တွေ့ထားရှိရမည့်
အနေအထားလည်း ဖြစ်သည်။ အစတွင်ခက်ခဲသယောင်ရှိသော်လည်း အလေ့အကျင့်
ရလာသည့်အခါ ပို၍ပို၍လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။



ကျောမှီဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း

လေ့ကျင့်စတွင် နံရံနှင့် ခေါင်းအုံးများသည် သင့်ကိုပံ့ပိုးထားရန်နှင့် အထောက်အကူပြုရန် လိုအပ်ပေမည်။ ခေါင်းအုံးများကို ကြမ်းပေါ်တွင်ထားပါ။ နံရံတွင် ကျောက်ပြား ပြီး မတ်တတ်ရပ်ပါ။ သင်၏ခြေထောက်များသည် တင်ပါးများနှင့် တစ်ပြောင့်တည်းရှိရန် အနည်းငယ်ခွဲထားရမည်။ ထို့နောက် ဆောင့်ကြောင့် အနေအထားရောက်အောင် ခေါင်းအုံးများပေါ်သို့ ကိုယ်ကိုလျှော့ချလိုက်ပါ။ သင်၏ခြေဖောက်များကို ကြမ်းပေါ်သို့ ရောက်သည်အထိ ချစ်ရကောင်းမှရမည်။ သင်၏အလေးချိန်ကို ရှေ့သို့အနည်းငယ်ပို့ထားပါ။

တစ်ဝက်ထိုင်နည်း

ခိုင်မာသော တန်းကို လက်နှစ်ဘက်ဖြင့်ကိုင်ထားပြီး လက်ဝဲဖက်ခြေထောက်ကို လက်ယာခြေထောက်၏ ရှေ့သို့ပို့ထားပါ။ လက်ဝဲဘက်ခူးခေါင်းကို အနည်းငယ်ကားထားပါ။ ထို့နောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြမ်းပေါ်သို့ တဖြည်းဖြည်း နှိမ်ချသွားပါ။ နှိမ်နိုင်သလောက်နှိမ်သွားပါ။ သင်၏ကျောကို ဆန့်ထားပြီး တင်ပါးကို ရှေ့သို့ရှုံ့ထားပါ။ ပြန်လည်မတ်တတ်ရပ်ပြီး အခြားခြေတစ်ဖက်သို့ ပြောင်းလျက် ဤအတိုင်းလေ့ကျင့်ပါ။



အပြည့်အဝထိုင်ခြင်း

ကျောကို ပြောင့်တန်းနေအောင်စန့်ထားပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ကားထားပြီး တတ်နိုင်သလောက် ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ဖနောင့်များကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိနေအောင် ကြိုးစားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဖနောင့်များနှင့် ခြေချောင်းများပေါ်တွင် မျှပြီးထားပါ။ သင်၏ ဖနောင့်များ မြောက်ထားရမည်ဆိုလျှင်လည်း စိတ်မပူပါနှင့်။ သင်၏တံတောင် ဆစ်များကို ပေါင်များပေါ်တွင် ဖိလိုက်ပါက သင်၏ ပေါင်များအတွင်းပိုင်းနှင့် တင်ပါး ဆုံစေရိယာများကို ပို၍ဆန့်ထုတ်လာနိုင်ပေမည်။

အားကစား လှုပ်ရှားမှုများ

သင်ဆက်လက်ပြုလုပ်နိုင်သော အားကစားနည်းမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ အဓိက သတိပြုရန်မှာဖြည်းဆေးစွာ ပြုလုပ်ရန်နှင့် မောသည့်အခါ ရပ်လိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အသက်ရှူမဝလောက်အောင် မောသွားလျှင် သင်၏သန္ဓေသားအတွက် ဇည်း အောက်စီဂျင်မရဖြစ်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။

၁၈၈ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

လမ်းလျှောက်ခြင်း

ကောင်းမွန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သင်နှစ်သက်သလောက် သင်တတ်နိုင်သလောက် လမ်းလျှောက်နိုင်သည်။ အဓိကအချက်မှာ အန္တရာယ်ကင်းသော အခြေအနေမျိုးတွင် လမ်းလျှောက်ရန် ဖြစ်၏။

ရေကူးခြင်း

အလွန်ကောင်းသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မီးဖွားချိန် အထိ ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားနိုင်သော အားကစား တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဒုတိယကလေး မမွေးဖွားမီ ရက်သတ္တ ၂ ပတ်အထိ ဖြည်းဖြည်းနှင့်ညင်ညင်သာသာ ရေကူးခဲ့ပါသည်။ ရေအေးပါက မကူးပါနှင့်။ ကြွက်တက်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေကူးကန်၏ တစ်ဖက်မှ ကိုယ်ကိုတွန်းထည့်လိုက်ပြီး ပက်လက်လှန်ကာ လက်များကို ဦးခေါင်းနောက်တွင် ထားလျက်ရေတွင် ဖော့နေပါ။ လက်များ ပေါင်များ ကားထားလျက်လည်း ကြိုးစားပြီး ဖော့သော လှေကျင့်ခန်းမျိုး ပြုလုပ်နိုင်သည်။

စက်ဘီးစီးခြင်း

စက်ဘီးစီးခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင်သင်၏ ဝမ်းဗိုက်သည် အလွန်ကြီးလာပြီး ဟန်ချက်ပြောင်းသွားပါက စီးရန် မသင့်တော်တော့ပါ။ ဟန် ချက်လွတ်သွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မြင်းစီးခြင်းနှင့် စက်တံစီးခြင်း

လုံးဝစီးရန် မသင့်တော်ပါ။ အလွန်ကျွမ်းကျင်သူများပင် မြင်းပေါ်မှ လိမ့်ကျခြင်း၊ လဲပြိုခြင်းများ ဖြစ်နိုင်၏။

ကခုန်ခြင်း

အလွန်အကျွံကခုန်ခြင်း၊ ကျွမ်းထိုးခြင်း မလုပ်သရွေ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကနိုင်ပါသည်။ တင်ပါးဆုံကွင်း လှုပ်ရှားမှု အတွက် လှေကျင့်ခန်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ရေထဲတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ

ရေကူးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အလွန်ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၏။ သင်၏ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးကို ပိုမိုကောင်းစေ၏။ ရေထဲတွင် လှုပ်ရှားရသဖြင့် ပိုမိုအဆင်ပြေ၏။ သင်သည် ရေမကူးတတ်သည့် တိုင်အောင် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်နိုင်ပါသည်။



ခြေထောက်များကို စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ခြင်း

ရေကူးကန်၏ တန်းကိုကျောပေးကာ လက်များဖြင့်တန်းကိုကိုင်ထားလျက် ကိုယ်ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေထောက်များကိုမြှောက်ပြီး စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ကားနိုင် သလောက်ကား၍ လှည့်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းသာလှုပ်ရှားပြီး လှည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် လုပ်ပါ။ မောပန်းနွမ်းဟိုက်သည်အထိ မလုပ်ပါနှင့်။

ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းလှုပ်ရှားမှု

ရေကူးကန်တန်းကို မျက်နှာမူလျက် ခြေဖဝါးများကို ရေကူးကန် နံရံနှင့် တပ်လိုက်ပါ။ ခူးများကို ကွေးထားပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ညာလွှဲပါ။ သင်၏ ခြေထောက်များကို ကားပြီးဆန့်လိုက်ကာ ခြေဖဝါးများကို ရေကူးကန်နံရံတွင် ဆက်ပြီး တပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ကိုယ်ကို ယခင်ကဲ့သို့ လွှဲပါ။

ခရီးသွားခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွင် ခရီးတို ခရီးရှည်သွားခြင်းသက်သက်က သင့်အား

အကျိုးစီးပွားမပေးနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင်ဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ်ပြီး ခရီးသွားရန်လိုသည်။ အထူးသဖြင့်

သင်သည် တစ်ဦးတည်းမရပ်မနား ခရီးရှည်သွားလာခြင်းဖြင့် အလွန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေအောင် မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကြမ်းတမ်း၍ ခုန်တတ်သော ခရီးကြမ်းမျိုးကို သွားရန် မသင့်ပါ။ မီးဖွား ချိန်နီးလာသောအခါ သင်၏နေအိမ် အနီးအနားတွင်သာ သွားလာ လှုပ်ရှားပါ။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် လက်လှမ်းတစ်မီ ရှိနေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကားမောင်းခြင်း

သင်၏ကိုယ်သည် အလွန်ကြီးမားလာသဖြင့် နောက်သို့ လှည့်ကြည့်ရန် မလွယ်တော့သည့်တိုင် သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ဘီးသည် သင်၏ဗိုက်နှင့် ကောင်းစွာ မလွတ်တော့သည့်တိုင် သင်သည် ကားကိုမောင်းနေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီး တော်တော်များတွင် ဤအခြေအနေသည် ၇ လမြောက်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး အချို့တွင်မူ ပြဿနာ မရှိချေ။ (အချို့တိုင်းပြည်များတွင်) ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်အတွက် ထိုင်ခုံခါးပတ် မပတ်ရဟူသော ခြွင်းချက်မရှိပါ။ အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကားမောင်းရာတွင် မျက်စိ နားနှင့် ခြေထောက်များ စနစ်တကျ လျင်မြန်စွာယှဉ်တွဲ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်လျော့လာတတ်၏။ အထူးသဖြင့် ခရီးရှည်မောင်းနှင့်လျှင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ဤသို့ဖြစ်တတ်ကြောင်း သတိပြုမိလျှင် ခရီးရှည်မောင်းနှင့်မည်ဆိုပါက ဆင်ခြင်ကင်းမဲ့လွန်းရာကျပေမည်။ သင်သည် နောက်ကျောနှင့် ခါးကိုက်ခဲ တတ်လျှင် သင့်တော်သော နောက်မှိုကို သုံးပါ။ ကီလိုမီတာ ၁၆၀ (မိုင် ၁၀၀) မောင်းပြီး တိုင်း ကားရပ်လျက် ကားအပြင်သို့ထွက်ပြီး အနည်းငယ် အညောင်းပြေလမ်းလျှောက်ပါ။ သင်၏အရိုးအဆစ်များကို အနားပေးရန်နှင့် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ရန်ဖြစ် ပါသည်။

ရထားစီးခြင်း

ရထားဖြင့် ခရီးသွားခြင်းသည် (တိုင်းပြည်အများစုတွင်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် များအတွက် သက်သာမှု အရှိဆုံးသော ခရီးသွားနည်း ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အနီးအနားတွင် အစဉ်သဖြင့် အိမ်သာရှိနေသောကြောင့်ပင်။

လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည့် အချိန်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင်သည် ကမ္ဘာ၏ စံတော်ချိန် ကွဲပြားသော ဒေသများကို ဖြတ်ပြီး ပျံသန်းသွားလာရလျှင် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်၏။ ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တ ၂၈ ပတ် ကျော်လာလျှင် လေယာဉ်ဖြင့်

ခရီးမသွား သင့်တော့ပါ။ မလွဲသာ၍ သွားရမည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်က သင့်အား ရက်သတ္တ ၃၆ ပတ်အထိ သွားခွင့်ပြုကောင်း ပြုပါလိမ့်မည်။ ၂၈ ပတ် ကျော်လွန် သည့်အခါ လေကြောင်း ကုမ္ပဏီများက သင်သည် လေယာဉ်ခရီးသွားလာနိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်၏ ဆေးလက်မှတ် ထောက်ခံချက်ကိုလည်းကောင်း၊ မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်း ချက်ကိုလည်းကောင်း တောင်းခံကောင်း တောင်းခံရပါလိမ့်မည်။ လေယာဉ်ပေါ်တွင် ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို သင်၏ဝမ်းဗိုက်အောက်မှ အမြှီပတ်ထားပါ။



၈။ ပို၍ ပြေပြစ်ချောမောလှပလာခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးများစုကြီးသည် အသားအရည် ပိုမိုလှပလာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အရေပြားအောက်တွင် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုမိုများပြားလာသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် နေထိုင်ကောင်းပြီး ရုပ်ရည်လည်း လှပကျက်သရေရှိလာပါသည်။ ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်သော ဟော်မုန်းများကလည်း သဘာဝတရားအရပင် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ရုပ်ရည် ရှုပကာယ ပိုမိုတင့်တယ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခြင်း ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်သော အစာအာဟာရမှီခိုခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲလာမှုကို သတိမမူမိခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ သင်၏ အချိုးအစား ပြောင်းလဲလာခြင်းအတွက် ဖျော်ရွှင်ခြင်းကို ခံစားရပြီး သင့်ကိုယ် သင် ကျေနပ်မှု၊ ချမ်းမြေ့မှု ပိုမိုခံစားရရှိလာနိုင်ပါသည်။ သင့်တော်သော အဝတ်အစား ဝတ်ခြင်း၊ မိတ်ကပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာမှုတို့ကြောင့်လည်း သင်၏ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။

သင်၏စိတ်သည် ချမ်းသာနေလျှင် သင်၏ ရုပ်ရည်သည်လည်း လှပနေလေလိမ့်မည်။ သက်သောင့်သက်သာရှိ၍ ခွာနိမ့်သော ဖိနပ်များစီးကာ ကိုယ်နေဟန်ထားကို သတိပြုခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အသက်သာဆုံး ဖြစ်အောင်ထားရမည်။ သင်သည် ပုံပန်းမကျသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ရန်မလိုဘဲ ပထမ ၆ လအတွင်း သင့်တွင်ရှိပြီးဖြစ်သော အဝတ်အစားများထဲမှ ရွေးပြီး သင့်ရာတို ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့် အဝတ်အစားမျိုးကို ဝတ်သင့်သနည်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပို၍များလာသောကြောင့် သင်သည် ချွေးထွက်ပိုလာလိမ့်မည်။ ယောနိမှ အရည်ထွက်မှုလည်း ပိုလာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် ရေချိုးသင့်ပါသည်။ (သို့ရာတွင် မည်သည့်အခါမျှ ယောနိအတွင်းသို့ ပိုက်သွင်း၍ ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်) အဝတ်အစားဝတ်ရာတွင်လည်း ပေါ့ပါး၍ သဘာဝ ချည်မျှင်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အဝတ်အစားများကို တတ်နိုင်သလောက် ဝတ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ရေပြားကို သက်သာစေပြီး ပူလောင်မှုကိုလည်း လျော့စေ၏။ ရာသီဥတုအေးမြစဉ်တွင်ပင် သင်သည်နွေးထွေးနေသည်ကို အံ့ဩဖွယ်ခံစားရမည်။ ထို့ကြောင့် ပေါ့ပါးပြီး အထပ်များများ မပါသည့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ခြင်းက သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာ ပို၍ရရှိစေမည်။

သင်၏အဝတ်အစားများသည် ကျပ်မနေဘဲ နှိုးရိုးအဝတ်အစားများ ဖြစ်သင့်၏။ ခါးကျပ်သော အဝတ်အထည်များ၊ ပေါင်နှင့် ခွကြားတွင် ကျပ်နေသော အဝတ်အထည်များကို ရှောင်ရှားရမည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ကိုယ်ဝန် ၆ လအထိ သူတို့ဝတ်နေကျ အဝတ်များနှင့် အဆင်ပြေနေတတ်ပါသည်။ (ခါးနေရာတွင် တယ်ခိတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကပ်ခွာကိုသုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကျယ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ခါးရှုံ့ကြိုးပါသော သို့မဟုတ် ရှုံ့နိုင်ခဲ့နိုင်သော ကြက်ပေါင်ကြိုးခါးစည်းများ ပါသည့်အဝတ်အထည်များ ဖြစ်ပါက ဖောင်းကားလာသော ကိုယ်ဝန်အတွက် အလိုက်အထိုက် ဖြစ်မည်) အနက်ရောင်အထည်များ၊ ပခုံးနေရာတွင် ထင်ထင်ရှားရှား လှလှပပ ချုပ်ထားခြင်းနှင့် လည်ပင်းဖဲကြိုး ကြိုးကြိုးများက သင်၏ဝမ်းဗိုက်ပူနေသည်ကို လူအများ သတိမပြုမိအောင်ပြုလုပ်နိုင်၏။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်သော အပေါ်တွင် ထပ်၍ ရုံဝတ်နိုင်သောအထည်များ သင့်တွင်ရှိနေပါက ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာချိန်အတွက် သီးခြားအဝတ်များပင် ချုပ်ရန်မလိုပေ။ သင်၏ ရင်သားသည် ကြီးထွားလာမည် ဖြစ်သောကြောင့် ကျပ်သော ဘရာစီယာ သို့မဟုတ် ဘော်လီများကို မဝတ်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အင်္ကျီတစ်ထည် နှစ်ထည် စသည်ဖြင့် ဈေးတွင် သွားရောက်ရွေးချယ် ဝယ်ယူခြင်းမှာလည်း စိတ်ဓာတ်တက်ဖွယ်ရာဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ကြီးရင့်သည်အထိ ဈေးဝယ် မထွက်ဘဲ စောင့်နေရန် မလိုပေ။ ကိုယ်ဝန်ဗိုက်ဖုံး အင်္ကျီကိုသာ ရွေးဝယ်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ပုံမှန် အင်္ကျီများထဲမှပင် ဖက်ရှင်ကျသော အင်္ကျီများကို ရွေးယူနိုင်သည်။

အဝတ်အစားများ ရွေးချယ်စုဆောင်းခြင်း

- ချိတ်ထားသော ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် အကြံဉာဏ်ရနိုင်သည်။ အင်္ကျီကို ချွဲကားနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုထားသော သားရေပင်ကြီးများ၊ ကပ်ခွာများကို တပ်ထားပုံကို သတိပြုမှတ်သားရမည်။ သင်၌ရှိပြီးသား အဝတ်အထည်များကို ဤနည်းဖြင့် ပြုပြင်နိုင်သည်။

- ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီများတွင် ရှိသော အရှေ့ဘက်ရှိ တွန့်ထပ်ထားသော ပိတ်များသည် ၂.၅ Cm (၁ လက်မခန့်) ထိရှည်လေ့ရှိသည်။ ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီမဟုတ်သော အပေါ်ဖုံးအင်္ကျီများကို သင်ကိုယ်တိုင် ချုပ်ဝတ်လျှင် သို့မဟုတ် ဝယ်ဝတ်မည် ဆိုပါက ထိုကဲ့သို့ တွန့်ထပ်ထားသော နေရာများတွင် ပိတ်စများများနှင့် တွန့်ထားခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးသင့်သည်။

- သင့်ခင်ပွန်း၏အဝတ်အစားဗီရိုထဲတွင် သင်ယူဝတ်နိုင်သော အင်္ကျီအဝတ်အစား ရှိမရှိကိုလည်း ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်သည်။

- ခါးရှုံ့ကြိုးတပ်ထားသော နေရာများတွင် သရေကြက်ပေါင်ကြိုး ပြောင်းတပ်နိုင်သည်။

- အင်္ကျီချောင်ချောင်များ၊ ပုံသဏ္ဍာန်ညှပ်ထားသော ကုတ်အင်္ကျီများနှင့် အပေါ်တွင် ထပ်၍ဝတ်သော အင်္ကျီများသည် အလွန်သင့်တော်သည်။ စက်ဘီးစီးစဉ် ဝတ်ရသော အပေါ်ရုံအင်္ကျီသည် မိုးကာအဖြစ်နှင့် ဝတ်ရန် အလွန်ကောင်းသည်။

- ထပ်၍ဝတ်ခြင်း စကတ်ရှည်ပေါ်တွင် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီအတိုထပ်ဝတ်နိုင်သည်။

- အဆင်ကြီးကြီး အစင်းကြားများက သင့်ကို အလွန်ဝသကဲ့သို့ အမြင်ရှိစေပြီး အပွင့်နှစ်နှစ်ပန်းပွင့်သေးသေးနှင့် အရောင်နုနုများက သင့်ကိုပို၍ နုပျိုစေသည်။

- ပိတ်စပါးပါးများက ပို၍သက်သောင့်သက်သာရှိစေပြီး ကိုယ်ကျပ်အင်္ကျီများ ဝတ်ခြင်းကိုရှောင်ရှားရမည်။

- ကမ်းခြေများတွင် ခေါင်းစွပ်အင်္ကျီဖားဖားကို အောက်နားတစ်ဖက်တွင် ထုံးချည်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းအုပ်ပဝါပါး ခပ်ကြီးကြီးကို လွမ်းခြုံထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပို၍ကြည့်ကောင်း ရှုကောင်းရှိမည်။

ဖိနပ်များ

တတ်နိုင်သမျှ ဖိနပ်မစီးဘဲသွားလာပါ။ ခြေအိတ်ဝတ်ရန်လိုလျှင် ဝါဂွမ်းသို့ မဟုတ် သိုးမွေးခြေအိတ်ကို ဝတ်ပါက ပို၍နေသာထိုင်သာရှိမည်။ အလွန်ကျပ်တည်းသောခြေအိတ်များ ဖိနပ်များကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ သင်၏ခြေချောင်းကလေးများ

လှုပ်ရှားနိုင်စေရမည်။ ပေါင်အထိရှည်သော ခြေအိတ်များ သို့မဟုတ် ဒူးခေါင်းအထိ ရှည်သော ခြေအိတ်များ၊ ကြိုးရှုံ့များပါသည့် ခြေအိတ်များကို မသုံးသင့်ပါ။ သင်၏ခြေ ထောက်များနှင့် ကျောသည် ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာသည့် ဝန်ကိုထမ်းထားရပြီး သင်၏ အရွတ်များသည် စန့်လာသောကြောင့် ဖိနပ်များရွေးချယ်ရာတွင် သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရေးကို ဝရုစိုက်ပါ။ ခုံမြင့်ဖိနပ်များ မစီးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ လမ်း လျှောက်ရာနှင့်ရပ်ရာတွင် အခက်အခဲရှိတတ်ရုံသာမက ချော်လဲတတ်၏။ ပျော့ပျောင်း သော ခုံနိမ့်ဖိနပ်ကိုသာ များများစီးပါ။ သင်၏ခြေထောက်များရောင်လာချိန်တွင် ဖိနပ်ကျပ်ပါက ခြေထောက်များကိုညှစ်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်၏။ ဖိနပ်သည် ချောင်လွန်းပါကလည်း ချော်လဲတတ်၏။

ဘရာစီယာများ

သင်သည် ဘရာစီယာကို အစဉ်ဝတ်ထားလေ့ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် သင်၏ရင်သားသည် ကြီးထွားလာသည့်အခါ အလေးချိန်ကို ထိန်းထားရန် ဝတ်ထား သင့်၏။ သင်၏ရှုံ့နိုင်စွမ်းမရှိသော ရင်သားကို မထားရသည့် တစ်ရှူးအချို့၏ ပင်ပန်း မှုသက်သာစေနိုင်၏။ အကယ်၍ ဝတ်မထားခဲ့ပါက သင်၏ရင်သားများသည် အလေး ချိန်ဒဏ်ကြောင့် တစ်ရှူးအချို့ စန့်ထွက်သွားပြီး ရင်သားသည် အစဉ်အမြဲတွဲကျသွား နိုင်၏။

ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တ ၆- ၈ပတ်ခန့်တွင် ရင်သားသည် စတင်ကြီးထွားလာသော အခါ ပုံပိုးထားနိုင်မည့် ဘရာစီယာကို ဝတ်ရမည်။ ရင်သား၏ အောက်ပိုင်းကိုပါ ထိန်းထားသော အရွယ်အစား ဖြစ်ပါက ပိုမိုသင့်တော်၏။ သင်၏ရင်သားသည် ထိုထက် ပိုမိုကြီးထွားလာပါက သင့်တော်သော ဘရာစီယာအရွယ်အစားဖြင့် လဲလှယ်ဝတ်ဆင် ပါ။ သင်၏ရင်သားသည် အလွန်ကြီးထွားလာပါက ညအချိန်တွင် ပေါ့ပါးသော ဘရာစီယာကို ဝတ်နိုင်ပါသည်။

သင်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အစီအစဉ်ရှိပါက ရက်သတ္တ ၃၆ ပတ်ခန့်တွင် နို့တိုက်ရာတွင် လွယ်ကူသည့် ရှေ့ပိုင်းမှဖွင့်နိုင်သော ဘရာစီယာပုံစံမျိုးကို ရှာဖွေသင့် သည်။ ကုန်မျိုးစုံဆိုင်များတွင် ပုံစံအမျိုးစုံ ရွေးချယ်ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်၏ ရင်သားသည် အခြားသူများနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်သီးခြားကွဲလွဲနေပါက ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အထူးမှာကြား ချုပ်ခိုင်းသင့်သည်။ သင်သည် ဤဘရာစီယာကို နေ့ရောညပါ အနည်းဆုံး ၆ ပတ်မျှ ဝတ်ရမည်ဖြစ်ရာ သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် အနည်းဆုံး ၂ ထည်ဝယ်ယူ ထားရမည်။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကနဦးပိုင်းကတည်းက ရင်သားများကို သင့်တော်သောဘရာစီယာဖြင့် ထိန်းထားပါက သင့်ကလေးအား

၁၉၆ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ရပ်လိုက်သည့် နောက်ပိုင်းတွင် သင့်ဆန္ဒအရ ဘရာစီယာမဝတ်ဘဲ နေနိုင်ပါသည်။ ယခုအခါတွင် အဆင်သင့် လုပ်ထားပြီးသော ရင်သားအကာ အကွယ်များလည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။



နို့တိုက်ရန် ဘရာစီယာ အတိုင်းအထွာ

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း နေရာ ၂ နေရာ မှ အတိုင်းအထွာကို ရယူပါ။

နို့တိုက်ဘရာစီယာ အမျိုးမျိုး

ပုံတွင်ပြထားသည့် ၂ မျိုးလုံးသည် ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် ဝတ်သင်၏ ရင်အံ့အားထိန်းထားပါသည်။

အသားအရေနှင့် ဆံပင်လှပအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မိခင်၏အသားအရည်သည် ဝင်းပနေသည်မှာ အကြောင်းရှိ၏။ သင်၏ သွေးထဲတွင် ဟော်မုန်းများပိုမိုများပြားလာခြင်းက သင်၏ အသားအရေကိုတိုက်ရိုက်အကျိုးပြု၏။ အသားအရေ ပြည့်ဖြိုးစိုပြည်လာစေရန် သင်၏မျက်နှာသည် ချောမွတ်နူးညံ့လာ၏။ ထို့ပြင်သင်၏ အရေပြားသည် နှင်းဆီသွေး လွှမ်းလာ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးများ

လှည့်ပတ် လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအများစုကြီး၏ အသားအရေသည် ပိုမိုလှပ လာသည်။ ခြောက်နေသော ကိုယ်ရေပြားသည် စိုပြည်နူးညံ့ပျော့ပျောင်း လာ၏။ အဆီပြန်သော ကိုယ်ရေပြားသည် ပြောင်လက်မှု လျော့လာ၏။ အစက် အပေါက် ကလေးများရှိတတ်သူတွင် ထိုအစက်အပေါက်များမှ ပျောက်လာ၏။ သို့သော်ပြောင်းပြန် အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ အလှအပပြင်ဆင်မှု ဓလေ့ကို သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲရမည်။ သင်၏ မျက်နှာသည် ပို၍ ပြည့်ပြီးဝိုင်းလာတတ်သည်။ ထိုအခါတွင် အရေးအကြောင်းများ ပျောက်သွား သည့်အတွက် သင်သည်ပို၍ အသက်ငယ်သွားသလို ပို၍ကျန်းမားလာသလို၊ တွေ့ရ ပေမည်။ အချို့လည်း ပြောင်းပြန်ဖြစ်ကာ ယခင်ကထက် ပို၍ဖောင်းပြီး ဝိုင်းလာ၏။

သင်၏ကိုယ်ရေပြားသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပိုပြီးယာယံတတ်၏။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်သည် ပို၍ယားတတ်ပါသည်။ မည်သည့် အဆီကိုမဆို ကိုယ်ရေ ပြားပေါ်တွင် လိမ်းပြီး ပွတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆီကိုယ်တိုင်က အကျိုးမထူးသည့် တိုင်အောင် ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးကြောများကို နိုးဆွပေးရာကျပြီး ယားယံခြင်း သက်သာစေ၏။

အကယ်၍သင်သည် အလွန်ဝလာလျှင်၊ အထူးသဖြင့် ပေါင်များပိုမို တုတ်လာလျှင် ကိုယ်ရေပြားပွန်းတိုက်နိုင်ပါသည်။ မကြာခဏရေချိုးပါ။ ပွန်းတိုက်တတ် သောနေရာတွင် ပြောင်းဆန်မှုန့် သို့မဟုတ် ဆေးပေါင်ဒါလိမ်းပြီး ထိုနေရာကို ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့နှင့် အေးနေအောင်ထားပါ။ ချည်ထည်များကိုသာ ဝတ်ဆင် ပါ။ နိုင်လွန်ကိုယ်ကျပ်အဝတ်အစားများကို ရှောင်ပါ။ ကလမင်းလိမ်းဆေး (Ca- lamine) လိမ်းက သက်သာ၏။ သို့သော် ဝခြင်းကိုလျော့မှသာလျှင် အမှန်တကယ် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တိုယ်ရေပြားလှပအောင် ထိန်းသိမ်းနည်း

- တတ်နိုင်သလောက် သင်၏မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ဆပ်ပြာအသုံး လျော့ပါ။
- လက်လိမ်းသော ဆီ (hand cream)နှင့် နှုတ်ခမ်းမခြောက်အောင် ဆီလိမ်းသောဆီကို လိုအပ်သောအခါတိုင်း သုံးနိုင်အောင်အသင့်ဆောင်ထားပါ။
- သင်သည် မိတ်ကပ်လိမ်းလေ့ရှိလျှင် ဆက်၍လိမ်းသင့်သည်။ မိတ်ကပ်သည် အရေပြားအတွက် ကောင်းပါသည်။ အရေပြားမှ ရေဓာတ်များအငွေ့ပျံထွက်သွားမှုကို ကာကွယ်ပေး၏။ အစိုဓာတ်များထိန်းသိမ်းခြင်းကို အထောက်အကူပြု၏။
- ရေချိုးရာတွင် ရေချိုးဆီ(bath oil)ကိုသုံးပါ။ သင်၏အရေပြားပေါ်တွင် အဆီက ပါးလွှာစွာ ဖုံးလွှက်ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကိုယ်ရေးပြားမှ အစက်အပြောက်များ (တင်းတိပ်များ)

ကိုယ်ရေးပြားပေါ်တွင် အစက်အပြောက်အမှတ်အသားများ၊ ဥပမာ- မွေးမှတ်၊ မဲ့နှင့် မဲ့ခြောက်များသည် အထူးသဖြင့် အသားညိုသော အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ ပိုပြီးအရောင်ရင့်လာတတ်၏။ နေရောင်ခြည်များများ မထိမိအောင် အကာအကွယ်ယူသင့်သည်။

မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ အညိုရောင် အကွက်ကလေးများ ပေါ်တတ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ထွက်လာသည့် ဟော်မုန်းများကြောင့် ဖြစ်၏။ လူတိုင်းလည်း ဤသို့ဖြစ်ပါ။ ပဋိသန္ဓေတားဆေး စားသုံးလေ့ရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ရေးပြား ရောဂါဆရာဝန်များက ဤအရောင်ပြောင်းလဲမှုသည် ရေမွှေးစသော အမွှေးအကြိုင်များကြောင့် ပို၍ဖြစ်တတ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထိုကြောင့်သင်သုံးသော အမွှေးအကြိုင်များကို သတိပြု စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ပြီး ဤသို့မဖြစ်စေမှသာ သုံးသင့်သည်။ ဤအပြောက်များကို ဆေးများလိမ်းပြီး ဖျောက်ရန်ပြုလုပ်၍ မရပါ။ သင့်တော်ရာမိတ်ကပ်လိမ်းပြီး အရောင်ကိုညိုလျက် မှိန်သွားရန်သာ ပြုလုပ်နိုင်မည်။ blemish stick ဟုခေါ်သော မိတ်ကပ်ကို လက်ညှိုးနှင့် တို့လူးပြီး အောက်ခံ foundation ဖြင့်အပေါ်တွင် ထပ်၍ လိမ်းနိုင်သည်။ မွှေးပြီး ၃ လခန့် အထိလိမ်းနိုင်သည်။ နေရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့လျှင် ပိုပြီးဖြစ်တတ်၏။ သို့သော် သင်သည် နေရောင်အောက်သို့ မသွားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက ထီးစသော အကာအရံများ အသုံးပြုရမည်။ အသားမည်းသော အမျိုးသမီးများသည် မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းတွင် အဖြူရောင်အပြောက်များ ပေါ်တတ်၏။ အမျိုးသမီးအားလုံးသည် မီးဖွားပြီး ၃ လအတွင်း ဤအစက်အပြောက်အကွက်များ အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

ပင့်ကူနှင့်တူသော သွေးပြန်ကြောများ

သွေးပြန်ကြောငယ်ကလေးများ ပြတ်နေသဖြင့် အနီရောင်ပင့်ကူ ကလေးများ နှင့် တူ၏။ ၎င်းတို့သည် မျက်နှာတွင် အထူးသဖြင့် ပါးများပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ကိုယ်ရေးပြားရှိ သွေးကြောသည် ကျယ်လာပြီး ၎င်းကို ဗဟိုပြု၍ အလွန်အလွန် သေးငယ် သော သွေးကြောကလေးများ ဖြာထွက်လာပြီး ပေါ်ပေါက်ခြင်းဖြစ်၏။ အသားဖြူသော အမျိုးသမီးများတွင် ပိုမိုသိသာ၏။ ၎င်းတို့သည်လည်း မီးဖွားပြီး ၂လအတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

ဆံပင်အလှကိုထိန်းသိမ်းခြင်း

အချို့အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ ဆံပင်ပြောင်းလဲမှုတွေ့ရ၏။ အချို့တွင်လည်း မတွေ့ရချေ။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ဆံပင်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု လွယ်ကူရန် ခပ်တိုတိုဖြတ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ ကလေးမွေးပြီးနောက်တွင် ဤကိစ္စ အတွက် ပူပန်ရန်လျော့နည်းသွားစေပါသည်။ သင်၏ဆံပင်ကိုကြိုက်သလောက် မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သင်၏ဆံပင်အပြောင်းအလဲ ရှိလျှင် သင့်တင့်သည့် ခေါင်းလျှော်ဆီကို ပြောင်းလဲ၍ သုံးသင့်သည်။ ခေါင်းလျှော်သည့်အခါ ကြောအင်တုံသည် အလွန်နိမ့်နေပါက သင်၏ခါးကိုများစွာ ကိုင်းထားရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဤသို့ဖြစ်အောင် သတိပြုရမည်။

မိတ်ကပ်သုံးစွဲရာတွင် အလှတိုးစေမည့်နည်းများ

သင်သည် မိတ်ကပ်သုံးစွဲတတ်သူဖြစ်ပါက အရောင်ဖျော့ဖျော့ဖြင့် သဘာဝ အသွင်သဏ္ဍာန် ထွက်ပေါ်စေမှုသည် အစဉ်သဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အသား အရေ စိုပြည်သည့် အသွင်ပေါ်လွင်စေပါသည်။ ထူးထူးခြားခြားတောက်တောက်ပြောင်ပြောင် ခြယ်သခြင်းမျိုးသည် မသင့်တော်ပါ။ အောက်ခံ (Foundation)ကိုသင်၏ လည်ပင်းအသားအရောင်ထက် ပျော့သည့်အရောင်ကိုသုံးပါ။ အရောင်မှိန်သော်လည်း အလင်းရောင်ဖောက်ထွင်းနိုင်သည့် ပေါင်ဒါကိုသုံးပါ။ ပန်းရောင်နှင့်အနီစပ်ကြား အရောင် တစ်မျိုးမျိုးကပို၍ သဘောကျသော အသွင်ဆောင်သည်။

မျက်လုံးမိတ်ကပ်တွင်လည်း အရောင်ရင့်များကို ရှောင်သင့်သည်။ ထိုအရောင် ရင့်များကသင်၏ မျက်လုံး တောက်ပမှုအလှကို လျော့စေတတ်ပါသည်။ ထိုအစား ခွံ့ရောင်ဖျော့ဖျော့ကို သုံးသင့်သည်။ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတွင်သဘာဝ အရောင်သည်ပို၍ ကောင်း၏။ သင်၏မျက်နှာတွင် အလှပျက်စေသော အရာတစ်ခုခုရှိပါက ဖုံးကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ပို၍ကြည့်ကောင်းစေရန် မိတ်ကပ်ပြုပြင်နည်း အများအပြားရှိပါသည်။

အရေတွန့်ခြင်း

သင်၏အရေပြားသည် ယခင်ကထက်ခြောက်သွေ့လာပါက အစင်းများ၊ အရေတွန့်များ သို့မဟုတ် ကျီးကန်းခြေထောက်ရာကဲ့သို့ အရာကလေးများ ပေါ်လာ တတ်ပါသည်။ အောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းနှင့်ပေါင်ဒါရင့်ရင့်သုံးပါက ပို၍သိသာလာ၏။ တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် လိမ်းလျှင်လည်းအလားတူပင် ထိုအရာများပို၍ ထင်ရှား သာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်သင်၏ အရေပြားတွင် ရေဓာတ်ပြန်ရသည်အထိ

ရက်အနည်းငယ်မျှ မိတ်ကပ်မလိမ်းပါနှင့်၊ သို့မဟုတ် လိမ်းလိုလျှင်လည်း အရောင်အနုဆုံး ဖောင်ဒေးရှင်းနှင့် ပေါင်ဒါကို လိမ်းသင့်သည်။

မျက်နှာနီမြန်းခြင်း

သွေးလည်ပတ်မှု ပို၍များလာသောကြောင့် သင်၏မျက်နှာသည် ယခင်ကထက် အစဉ်တစိုက် ပိုမိုနီမြန်းနေနိုင်ပါသည်။ ဤနီမြန်းမှုကို အနည်းငယ်သက်သာစေရန် သဘာဝသစ်သားအရောင် (matt beige)ဖောင်ဒေးရှင်းကို အနည်းငယ်သုံးပါ။ ပန်းရောင်သွေးလုံးဝ မပါစေသင့်ပါ။ သင်၏လက်ဖျားကလေးများဖြင့် တို့ပြီး ပါးပေါ်နီလိုအပ်မည့်နေရာများ ပေါ်တွင်ပန်းချီဆွဲသကဲ့သို့ အသာအယာ စိတ်ရှည်စွာ ပွတ်ပေးပါ။ ဤဖောင်ဒေးရှင်းခြောက်သွားသည့်အခါ သင်သုံးစွဲနေကျ ဖောင်ဒေးရှင်းကို အပေါ်မှ ပါးပါးထပ်ပြီးလိမ်းပါ။ ထို့နောက်အရောင်မပါသော ပေါင်ဒါကို အုပ်လိမ်းပြီး အဆုံးသတ်ပါ။ သင်၏ပါးများပေါ်တွင် သွေးကြောငယ်များ မြင်နေရကလည်း ဤနည်းအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ အသားနီသော အမျိုးသမီးများအတွက် အစိမ်းရောင်များပါသည့် ဖောင်ဒေးရှင်းအချို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ရောင်းချကြသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်က မျက်နှာနီသဖြင့် ဤဖောင်ဒေးရှင်းမျိုးကို လိမ်းဖူးခဲ့သော်လည်း စိတ်တိုင်းမကျခဲ့ပါ။ ကော်သုတ်ထားသော ရုပ်ရှင်ထဲမှ နတ်ကတော်မျက်နှာများကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။

အဆီပြန်သော အသားအရေ

ရေဖြင့်ဖော်စပ်သည့် အဆီလည်းမပါသော ကိုယ်ရေပြားခြောက်သွေ့မှုက ကာကွယ်သည့် ဖောင်ဒေးရှင်းမျိုးကို သုံးပါ။ ပေါင်ဒါမူန့်အကြည်အရောင်ဖျော့ဖျော့များကို ဆီထွက်သည့် နေရာများတွင် တို့ပေးပါ။

အသားအရေ အလွန်ခြောက်ခြင်း

အဆီနှင့် ဖော်စပ်သည့် ဖောင်ဒေးရှင်းကိုလိမ်းပြီး ပေါင်ဒါလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခြောက်နေသော အကွက်ကလေးများပေါ်တွင် စိုပြည်စေသည့် အရည်ပစ္စည်း ၂ မျိုး သုံးပါ။ ပထမဦးစွာ အရေပြားက စက္ကန့်တွင်းစုပ်သွားမည့်အရည်ကို ပါးပါးလိမ်းသင့်တော်သော မိတ်ကပ်တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းထားခြင်းသည်လည်း ကိုယ်ရေအရေဓာတ်လွင့်ပါးခြင်းကို နည်းပါးစေပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်၏မျက်နှာသည် အကလေးများ ကွာလာပါက ၎င်းကိုမိတ်ကပ်ဖြင့် ဖုံးထား၍ မရနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့်

သင်၏ အရေပြားများ စိုပြည်လာသည်အထိ မိတ်ကပ်သုံးစွဲခြင်း ရပ်ဆိုင်း ထားရမည်။ အဖတ်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့်အတူ မျက်နှာသည်လည်း နီမြန်းလာပါက အထူး ပြုစုကုသမှုလိုမည် ဖြစ်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန်လိုပါ သည်။

မျက်နှာဖောင်းနေခြင်း

မေးစေ့အောက်တွင် ပိုမိုသိသာစွာ တွေ့ရတတ်၏။ မေးရိုးအောက်နှင့် လည်ပင်း တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် အညိုရောင်မိတ်ကပ်အနည်းငယ် လိမ်းခြင်းအား ဖြင့် ထင်ရှားနေခြင်းကို လျော့သွားစေနိုင်ပါသည်။ လူများက သင့်ကိုကြည့်ရာတွင် သူတို့ မျက်စိအာရုံသည် မေးအောက်မှ အခြားသို့ရောက်စေရန်အတွက် နားထင်နှစ် ဖက်တွင် ကြက်သွေးရောင်မိတ်ကပ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သင်၏မျက်လုံးများကို ပို၍အာရုံ စိုက်လာပါလိမ့်မည်။

အညိုအမည်းတွက်များ

ဖောင်ဒေးရှင်း အောက်ခံပါးပါး လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွားအောင် စောင့်ပြီး လျှင် မျက်စိအောက်တွင် လိမ်းလေ့ရှိသော အဆီကို ပို၍ပျစ်ခဲမှု လျော့သွားစေရန် သင်၏လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားတွင် ပွတ်ချေပြီးနောက် ညိုမည်းသော နေရာများသို့ ပန်းချီဆွဲသလို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ အသားကျသွားအောင် ဂြိမ်ခန့် စောင့်ပြီး ထိုအပေါ်မှထပ်လျက် ဖောင်ဒေးရှင်း ပါးပါးကို ညီညာစွာ လိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် အရောင်မရှိသော ပေါင်ဒါမှုန့် အကြည်ဖြင့် ဖုံးပေးလိုက်ရမည်။

မဲ့နှင့် ဝက်ခြံများ

သင်သည် ကိုယ်ဝန်မရှိစဉ်ကပင် ဝက်ခြံများ၊ သို့မဟုတ် ထိပ်ဖျားတွင် အမည်းစက် ကလေးများပါသည့် ဆားဝက်ခြံများ ရှိခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်အခါ ၎င်းတို့ကွယ်ပျောက် သွားတတ်ပါသည်။ ဟော်မုန်းများ ထွက်လာမှု အပြောင်း အလဲကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပြောင်းပြန်ဖြစ်တတ်သည်များလည်းရှိ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိက ဝက်ခြံမရှိသော မျက်နှာနှင့် ကျောဘက်တွင် ဝက်ခြံများ ပေါ်လာတတ်သည်။ ထိုဝက်ခြံများသည် သာမန်ဝက်ခြံများနှင့်မတူဘဲ ခြားနား တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သာမန်ဝက်ခြံပျောက် ဆေးများကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ စိတ်ပူခဲ့လျှင် သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်နိုင်သည်။ ဒုတိယ ၃ လပတ်တွင် ပျောက်သွား လေ့ရှိပြီး မွေးဖွားပြီးသည့်အခါတွင် အမှန်တကယ်ပျောက်သွားပေမည်။

မြင်၍မကောင်းသော ဝက်ခြံများရှိလာ၍ ဖုံးကွယ်လိုပါက ထိုနေရာပေါ်တွင် ဖောင်ဒေးရှင်းကို သင့်လက်ချောင်း အဖျားဖျားဖြင့် ပိုပြီးသုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဤနည်းဖြင့် မလုံလောက်ခဲ့လျှင် အသားဆိုးဆေးချောင်း (blemish stick)ကို သုံးပါ။ သို့မဟုတ် ဖုံးလွှမ်းသည့်အဆီ (cover-up cream)ကိုသင့်အသားအရောင်နှင့် ညီမျှအောင် ရွေးချယ်ပြီး လိမ်းပါ။ ထိုအပေါ်က ဖောင်ဒေးရှင်း ထပ်လိမ်းလျက် အရောင်မရှိသော ပေါင်ဒါကို အပေါ်ဆုံးတွင် ထပ်လိမ်းပေးရမည်။ ဝက်ခြံကိုလုံးဝမညစ်သင့်ပါ။ ပိုးများသည် အတွင်းအလွှာများအထိပါပြန့်သွားတတ်သည်။ ထိုအခါ အစက်ကလေး အစား ရောင်ပြီးမာနေသော အဖုပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။



၉။ အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း

သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ပထမ ၃လတွင် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ပါသည်။ သန္ဓေသားမှာ ငယ်သေးသော်လည်း ဖော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပေါ်ပေါက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ဒုတိယ ၃လပိုင်းတွင်ကား သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် နေသားတကျ ရှိသွားသောကြောင့် ခွန်အားပြည့်ဖြိုးပြီး နေထိုင်ကောင်းနေပါလိမ့်မည်။ တတိယ ၃လပတ်တွင်မူ အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးမမွေးဖွားမီ ရက်သတ္တ ၆ပတ်တွင် သင်သည် ပင်ပန်းနွမ်းလျမှု ပြန်လည်ခံစားရပြီး ၂၄ နာရီလျှင် ယခင်ကထက် ၂ နာရီမှ ၄ နာရီခန့်အထိ အနားယူဖို့ ပိုမိုလိုအပ်လာကြောင်းတွေ့ရှိရတတ်သည်။

နွေဘက်တွင် အလုပ်ရပ်နားပြီး အနားယူရန်စီစဉ်ဖို့ ခက်ခဲလျှင် သို့မဟုတ် မဖြစ်နိုင်လျှင် ရသောအချိန်တွင် ရနိုင်သလောက် အနားယူအပန်းဖြေသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အိပ်မပျော်သည့်တိုင်အောင် လဲလျောင်းအနားယူပါက ပို၍ကောင်းမည်။ ထိုင်နေရသည့် အချိန်တိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက ခြေထောက်များကို တင်ထားသင့်သည်။ သင်သည် ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေသည်ဟု ခံစားရလျှင် ကြိုးစားပြီးစိတ်တင်းကာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို လျော့ချပြီး ခေတ္တရပ်နားပေးရမည်။

အိပ်စက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အိပ်ရေးဝရန်လုံးဝလိုအပ်၏။ တစ်ညလျှင် အနည်းဆုံး ၈ နာရီအိပ်စက်နိုင်အောင် အစဉ်ရည်မှန်းရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်သည်အလွန်ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေသော်လည်း အိပ်မပျော်သည်ကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ပထမကလေးကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်က အရုဏ်တက်

ချိန်အထိ အိပ်ရာထဲတွင် ထိုင်နေရပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါလျက် အဘယ်ကြောင့် အိပ်မပျော်နိုင်သည်ကို တွေးနေမိသောကြောင့် ကောင်းစွာသတိရလျက်ရှိနေပါသည်။ ထိုစဉ်အခါက ကျွန်ုပ်အဘယ်ကြောင့်အိပ်မပျော်သည်ကို အဖြေမသိခဲ့ပါ။ ယခုအခါမူ ဆေးပညာရှင်များ တင်ပြသောအကြောင်းရင်းများ၌ သန္ဓေသား၏အတွင်းတွင် သက်ရှိတို့၏ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အလုပ်လုပ်နေမှု (metabolism)သည် မရပ်မနား အစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့်ဟု ဆိုပါသည်။

သန္ဓေသားသည် နေ့စဉ်၂၄နာရီ အစဉ်တစိုက်ကြီးထွားနေ၏။ ညဉ့်နက်သည့် တိုင်အောင် သန္ဓေသား၏ အသက်ရှင်သန်မှု တည်းဟူသော အင်ဂျင်စက်သည် အားကောင်းမောင်းသန်စွာ လည်ပတ်လျက်ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်သန္ဓေသားအား အစဉ်သဖြင့် အစာအာဟာရနှင့် အောက်စီဂျင် ဓာတ်ကို ထောက်ပံ့နေရ၏။ ထိုအခါ မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း သက်ရှိဖြစ်ပေါ်မှု လှုပ်ရှားမှုများသည်လည်း အချိန်လျော့မသွားချေ။ ထို့ကြောင့် မိခင်များတွင် အိပ်မပျော်မှု မကြာခဏကြုံတွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

အိပ်မပျော်သည်ကို အိပ်ပျော်အောင်ကြိုးစားရင်း စိတ်တို၍မရပါ။ ပိုပြီး အိပ်မရဖြစ်နိုင်သည်။ ဆရာဝန်နှင့်မတိုင်ပင်ဘဲနှင့် အိပ်ဆေးကို မသောက်သင့်ပါ။ သင်သည်အိပ်မပျော်ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ကြက်အိပ်ကြက်နိုး ဖြစ်နေခဲ့လျှင် အောက်ပါ အကြံဉာဏ်အချို့ကို စမ်းသပ်ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။

- အစဉ်အလာရှိသည့်အတိုင်း ပူပြီးနို့များများပါသော အရည်တစ်ခုခု သောက်ပါ။

- အိပ်ရာမဝင်မီ အတော်ကလေးပူသော ရေဖြင့်ရေချိုးပါ။ မိခင်လောင်း အတော်များများအဖို့ ရေနွေးဖြင့်ရေချိုးခြင်းသည် အိပ်ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ အကြောများလျော့သွားပြီး အိပ်ပျော်သွားစေ၏။ (မြန်မာ့ထုံးစံနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် မြန်မာများမှာ မိုးချုပ်ရေချိုးပါက မွေးဖွားသောအခါ ရေပေါင်တတ်သည်ဟု အယူ ရှိကြသည်)

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တော်တော်များများသည် ခြေလက်များကားပြီး အိပ်မ သက်သောင့်သက်သာရှိတတ်၏။ သင်၏လက်ရှိအိပ်ရာသည် ကျဉ်းနေပါက ကိုယ်ဝန် ရှိစောစောကပင် ကျယ်ကျယ်နှင့်လဲလှယ်၍ အိပ်သင့်၏။ ကလေးနို့တိုက်ချိန်တွင် လည်းခေါင်းအုံးများဖြင့် လိုသလိုဆင့်၍ အိပ်ပါကနေသာထိုင်သာ ပိုရှိ၏။ လူသက်သာ ၏။

- ပက်လက်လှန် အိပ်မည့်အစား သင်သက်သာမည့် အနေအထားဖြင့် စောင်းလျက်အိပ်ပေးသင့်သည်။ ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသော ကူရှင်များ

ခုလျက်သက်သာမည့်ပုံစံဖြင့် စမ်းအိပ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ- သင်သည် စောင်းအိပ်သော အခါ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို ဗိုက်အောက်တွင်လည်းကောင်း၊ နောက်တစ်လုံးကို ပေါင်နှင့်ခူးများကြားတွင် ညှပ်၍လည်းကောင်းအိပ်က ပို၍သက်သောင့်သက်သာ ရှိကောင်းရှိပါမည်။

- သင်သည် ချက်ခြင်းအိပ်ပျော်မသွားသည့်တိုင် အိပ်ရာစောစောဝင်ပါ။ အိပ်ရာပေါ်ရောက်လျှင် စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အညောင်းအညာပြေသည့် သက်သာ သွားမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုပြုလုပ်ရမည်။ အသက်ကိုအားရပါးရ ရှိုက်ရှူရသော အလေ့အကျင့်ကိုကျင့်နိုင်သည်။ စိတ်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကလေးငယ်ထံ အာရုံစူးစိုက်ထားရမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ လူပျင်းဟု မယူဆသင့်ပါ။ သို့သော်နေ့စဉ် နားချိန်များများ ရနိုင်သလောက်ရအောင် ရှာကြံ၍နားရမည်။

- ညလယ်တွင် ပြန်နိုးနေလျှင် အိပ်ရာမှထပြီး သင်မကြာခဏ ရွှေ့ဆိုင်း ထားသည့် လုပ်ရမည့် အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် နောက်နေ့တွင် သင်ဆောင် ရွက်ရမည့် အကျိုးရှိသော အလုပ်တစ်ခုကို ကြို၍လုပ်လိုက်နိုင်သည်။

- တေးဂီတကို နားကျပ်တပ်လျက် အိပ်ရာပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အခြား အခန်းသို့ သွားလျက် နားကျပ်မပါဘဲလည်းကောင်း နားထောင်၍လည်းရနိုင်သည်။



(အကယ်၍ အိပ်မပျော်ပါက အိပ်ပျော်ရန်အတင်းအကျပ် မကြိုးစားသင့်ပါ။ ရေနွေးပူပူ တစ်မျိုးမျိုးသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် စာအုပ်တစ်အုပ်အုပ်ဖတ်ပါ။ အဓိက အရေးကြီးသည်မှာသင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူဖို့ရန်ဖြစ်သည်။)

အပန်းဖြေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မရခြင်းနှင့် ကာမဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိခြင်းတို့အားလုံးသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၏ သင်္ကေတများ ဖြစ်ပါသည်။ လုံလောက်သော အနားယူမှုက အားလုံးကိုကုစားပေးနိုင်ပါသည်။ ညတိုင်း သင်သည် လုံလောက်စွာ အိပ်ပျော်အနားယူမှု ရကောင်းမှရမည်ဖြစ်ရာ နေ့ဘက်တွင် သင်သည် အခြေအနေပေးသလောက် အချိန်တိုလေးအတွင်း အိပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မဟုတ် ခြေထောက်များအပေါ်ထောင်လျက် အနားယူပါ။ စိတ်နှင့် ကိုယ်ကို လျှော့ချလျက်နားပါ။ အိပ်ချိန်ကြာကြာရရန် မလိုအပ်ပါ။ ၅-၁၀ မိနစ်ခန့် မျက်စိမှိတ်ကာ ခြေထောက်များ မြှောက်လျက် နေလိုက်ခြင်းသည် များစွာလန်းဆန်းလာစေနိုင်၏။

သင့်အတွက် ကျိန်းသေအကျိုးရှိမည်မှာ အနားယူနည်း သင်ကြားလေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်၏။ ဤနည်းများဖြင့် ကျင့်သားရသွားလျှင် သင်သည်မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပြန်လည်လန်းဆန်း သွားလိမ့်မည်။ သင်သည်စက္ကန့် ၃၀အတွင်း အပန်းဖြေနိုင်အောင် သင့်ကိုယ်သင်ထိန်းကျောင်းလိုပါက အောက်ပါ ချက်ချင်းအပန်းဖြေနည်းကို စတင်လေ့ကျင့်ပါ။

၁။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သောင့်သက်သာရှိစွာ ထားပါ။

၂။ အသက်ကို ၀၀၅ သွင်းပြီး ၅ စက္ကန့်အောင်ထားပါ။ ၁မှ ၅အထိ စိတ်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်းရေတွက်ပြီးမှ အသက်ရှူလေကို ထုတ်လိုက်ပါ။

၃။ သင်၏ကြွက်သားအားလုံးကို လျှော့ထားလိုက်ပါ။

၄။ အပန်းပြေသွားသည်အထိ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် ပြန်လုပ်ပါ။

၅။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖွယ် အကောင်းဆုံး အတွေးတစ်ခုကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ ဥပမာ- သာယာသော ရှုခင်းတစ်ခုခု။ ဤနည်းသည် သင်၏စိတ်အာရုံကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အသုံးကျ၏။ စိတ်များကို လျှော့ချရာတွင် အသုံးဝင်၏။ စိတ်ပေါ့ပါးသွားစေ၏။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အာရုံစိုက်စေပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းတတ်သည့် အကျင့်ရစေ၏။ သင်မီးဖွားရာတွင်လည်း ဤလေ့ကျင့်မှုသည် အသုံးဝင်၏။



ရသောအချိန်တိုင်းနားပါ။ တစ် ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲလာပြီး ခြေလက် မသယ်နိုင်ဖြစ်မှ လဲလျောင်းခြင်း မျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်၊ သင့်၏နို့ညှာ ကလေးသည် သင့်ဘေးတွင် တစ် ဦးတည်း ဆော့နေစဉ်ပင်နေ့လယ် အချိန်၌ သင်သည် အနားယူနိုင် ပါသည်။

အပန်းဖြေနည်းများ

ကိုယ်ခန္ဓာ အပန်းဖြေခြင်း

ဤနည်းတွင်သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းကို အစဉ်လိုက် အမိန့်ပေးသွားပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေမှုကို လျော့ချလိုက်ကာ အနားယူစေခြင်းဖြစ်၏။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ပထမတင်းထားလိုက်ပြီးမှ နောက်မှလျော့ချလိုက်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဤနည်းတတ်သွားပါက မီးဖွားချိန်၌ အခြား အစိတ်အပိုင်းမှ ကြွက်သားများကို လျော့ချထားပြီးမှ သားအိမ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ညှစ်စေခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးပုံကို တွေ့ရပေမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် သင်၏ခင်ပွန်းက သင့်အားကူညီနိုင်၏။ သင်၏ ကြွက်သား မည်သည့်နေရာတွင် တင်းနေသည်ကို သူမြင်သောအခါ သူကထိလိုက်ခြင်း ဖြင့် သင်၏ထိုနေရာမှ ကြွက်သားကို လျော့ချလိုက်ရန်ဖြစ်၏။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက တစ်ရက်လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၅-၂၀ မိနစ် လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အစာမစားမီဖြစ်စေ၊ အစာစားပြီးနောက် တစ်နာရီကြာမှဖြစ်စေ လေ့ကျင့် သင့်သည်။

၁။ ပက်လက်လှန်၍ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားတွင်နေပါ။
လိုအပ်က ခေါင်းအုံးများခု၍ ခပ်မတ်မတ်လှဲနေပါ။

၂။ မျက်စိများပိတ်ထားပါ။

၃။ သင့်လက်ယာလက်ကို အာရုံပြုလိုက်ပါ။ ၎င်းလက်ကို ခဏတင်းလိုက်ပါ။
ထို့နောက်လျော့ချလိုက်ပါ။ လက်ဖဝါးကို ပက်လက်လှန်ထားရမည်။

၄။ သင်၏ထိုလက်ကို လျော့ချပြီး နွေးနေသော အာရုံကိုခံစားစေရန် စိတ်နှင့်
ရည်စူးပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ကြမ်းပြင်သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးပေါ်တွင် ဖိလိုက်ပါ။
ထို့နောက်လျော့ချလိုက်ပါ။

၅။ ထို့နောက်သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ လက်ယာခြမ်းကို တစ်ပိုင်းပြီးတစ်ပိုင်း
လက်ဖျံ့ လက်မောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ပခုံးရောက်အောင် ပုခုံးကိုလည်း မြှင့်တင်လိုက်ပါ။
ထို့နောက် လျော့ချလိုက်ပါ။

၆။ အထက်ပါအတိုင်း သင်၏လက်ဝဲဘက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို
တစ်ပိုင်းပြီးတစ်ပိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။ သင်၏လက်ဖဝါးလက်မောင်းနှင့် ပခုံးကို နွေးလာ
စေမည်။

၇။ သင်၏ဒူးများကို အပေါ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူထားပါ။ သင်၏တင်ပါးများကို
လျော့ပြီး သင်၏ခါးအောက်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ် သို့မဟုတ် ကူရှင်များပေါ်သို့
ညင်သာစွာဖိပါ။ လျော့ချလိုက်ပါ။ ထိုလျော့ချလိုက်မှုကို သင်၏ဝမ်းဗိုက်ရင်ဘတ်သို့ပါ
ပျံ့နှံ့သွားပါစေ။ သင့်ကြွက်သားများ လျော့ကျပြီး နွေးနေစေရန် အာရုံစိုက်ခံစားပါ။

၈။ သင်၏အသက်ရှူနှုန်းကို လေးသွားပါစေ။ လေးသွားအောင် မလုပ်တက်
သေးလျှင် အသက်ရှူတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြားတစ်၊ နှစ်ဟု စိတ်ဖြင့်ရေတွက်
ပြီးမှ ရှူပါ။

၉။ ထို့နောက်သင်၏ လည်ပင်းနှင့် မေးရိုးကိုလျော့ချပါ။ သင်၏နှုတ်ခမ်း
နှစ်ခုကို စေ့ထားပြီး သင်၏လျှာဖြင့် သင့်အာခေါင် အောက်ဖက်ကို ဖိပေးခြင်းဖြင့်
သင်၏ မေးရိုးကို လျော့ချစေလိုက်ပါ။ သင်၏ပါးများကိုလည်း လျော့ထားပါ။

၁၀။ သင့်မျက်စိပတ်လည်မှ ကြွက်သားများနှင့် နဖူးကြွက်သားများကို အာရုံ
စိုက်ပါ။ မျက်မှောင်ကြုတ်ထားမှုများကို လျော့ချလိုက်ပါ။

စိတ်အပန်းဖြေခြင်း

သင်သည် ကြွက်သားများလျော့ကာ အပန်းဖြေနည်းကို ကျွမ်းကျင်သွားပြီ
ဆိုလျှင် စိတ်အပန်းဖြေခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၁။ သင်၏စိတ်တွင်းမှ ဖိစီးပင်ပန်းစရာများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဤအသက်

ရှုနည်းပြုလုပ်၍ ဖယ်ရှားပစ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပြီး ထိုအသက်ရှူမှု ဖြစ်စဉ်ပေါ်တွင် သင်၏အာရုံကို စိုက်ထားပါ။ “ရှူသွင်း၊ ထိန်းထား၊ ရှူထုတ်” ဟူ၍လည်း သင့်စိတ်ထဲတွင် ပြောနိုင်ပါသည်။

၂။ စိတ်အေးချမ်းစေမည့် အတွေးများကို တွေးပြီး လွတ်လပ်စွာ ဆက်စပ် စဉ်းစားပါ။

၃။ စိတ်ပူပန်စရာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အတွေးများစိတ်လာလျှင် ထုတ် ပစ်ပါ။ “မဝင်နဲ့” ဟူ၍ပင် စိတ်ထဲမှ တိုးတိုးပြောပါ။ သို့မဟုတ် အထက်ပါ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်၍ ပြုလုပ်ပါ။

၄။ မျက်စိများကိုမှိတ်ပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော မြင်ကွင်းများကို စိတ်ဖြင့် ရှုပါ။ (ဥပမာ- ကြည်လင်နေသော ကောင်းကင်ပြာ သို့မဟုတ် ငြိမ်သက်နေသော ပင်လယ်ပြာ) အေးချမ်းသာယာသည့် အပြာရောင်မြင်ကွင်းကို စိတ်ဖြင့်ရှုပါ။ အပြာ ရောင်သည် စိတ်ကိုအေးမြစေသော အရောင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၅။ သင်၏အသက်ရှူစဉ် အဆင့်ဆင့်ကို စိတ်ဖြင့်လိုက်မှတ်ပါ။ နှေးပြီး မှန်မှန်နှင့် သဘာဝကျကျ ဖြစ်နေသည်ကို စိတ်ဖြင့်ရှုပါ။ သင်အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် ခြင်းကို အာရုံစိုက်ပြီး အသက်ရှူသံကြားအောင် နားစိုက်ထောင်ပါ။

၆။ ယခုဆိုလျှင် သင်သည်စိတ်အေးချမ်းသာစွာ ရှိနေပေပြီ။ စိတ်အတွင်း၌ ဂါထာမန္တန်ရွတ်ခြင်း၊ သာယာသော စကားပြောဆိုခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ သင်အသက်ရှူ ထုတ်လိုက်ချိန်တွင် သာယာအေးချမ်းသော အသံတစ်ခုခုကို စိတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုကြည့်ပါ။ (ဥပမာ- “ဟူး”)

၇။ သင်၏မျက်နှာ မျက်စိနှင့် နဖူးမှ ကြွက်သားများကို လျော့ထားပါ။ သင့်နဖူးကို အေးမြနေစေရန် အာရုံစိုက် ခံစားနေစေပါ။

စတင်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ကျင့်သားရလာပါက သင်၏စိတ်များ အေးချမ်းကာ အပန်းဖြေရေးအတွက် အကျိုးပြုစေပါမည်။ ဥပမာ- သင်သည် ဂါထာမန္တန် တစ်ခုကိုရွတ်ပြီး ပခုံးကို လျော့ချလိုက်ပြီဆိုပါက သင်၏တစ်ကိုယ်လုံးလည်း လိုက်ပြီး ပြုလုပ်ရန်သတိပြုပါ။ အပန်းဖြေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်တိုင်း သင်သည် အသက်ကိုမှန်မှန်ဖြင့် ဝဝရှူခြင်းကို မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ရန် သတိပြုပါ။

အသက်ရှူနည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်း သင်တန်းများတွင် မည်သို့အပန်းဖြေရမည်၊ အသက်ရှူရမည်ဟူသော နည်းမျိုးစုံကို အချိန်တော်တော်များများ သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးပါလိမ့်မည်။

အသက်ရှူပုံစံ အတိုင်းအတာအမျိုးမျိုးကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ မီးဖွားနေချိန်တွင် ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို လျှော့ထားရန် ခွန်အားကို ကုန်ခန်းမသွားအောင် ထိန်းထားရန်၊ သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်၊ နာကျင်မှုကို ထိန်းနိုင်ရန် သင်အကြောက်မလွန်ဘဲ စိတ်တည်ငြိမ်နေရန်တို့အတွက် မည်သည့် အသက်ရှူနည်း ရှူပုံကို အသုံးပြုရန် အတွက် သင်တတ်ကျွမ်းနေရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏အသက်ရှူမှုကို အာရုံပြုရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း သင်သိပြီဆိုပါက သင်သည် မီးဖွားချိန်၌ သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှု အပြည့်ဖြင့် ဤနည်းမျိုးကို ကျင့်သုံးနိုင်ပေမည်။ သင့်အတွက် အထောက်အကူပြုမည့် အသက်ရှူမှု အခြေခံအဆင့် ၃ မျိုးကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။ သင်၏ခင်ပွန်းသို့ မဟုတ် မိတ်ဆွေ အကူအညီဖြင့် လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက အသက်ရှူမှု အဆင့်ဆင့် အမျိုးမျိုးကို ပိုမိုတိကျ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်တတ်လာပါလိမ့်မည်။

အသက်ကို ၀၀ရှူခြင်း



သင်အသက်ကို ၀၀ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ သင့်အဆုတ်များ၏ အောက်ပိုင်း အထိလေများ ပြည့်လာ သည်ကို ခံစားရပါမည်။ သင်၏ ရင်ခေါင်းအောက်ပိုင်းသည် ဘေးသို့ ကားပြီး အပေါ်သို့မြင့် တက်လာပါ လိမ့်မည်။ အခြားလူ တစ်ဦးကသွန် လက်ဖဝါးကို သင့် နောက်ကျော အောက်ပိုင်းပေါ်တွင် တင်ထားပါက သင်အသက်ရှူသည့်အခါ ထိုသွန် လက်ကိုပါလှုပ်ရှားသွားစေပါမည်။ သက်မချလိုက်ပြီးနောက် တဖြည်း ဖြည်းနှင့် ပြင်းပြင်းအသက်ရှူထုတ် လိုက်သော ခံစားမှုကို ရပါမည်။ ယင်း သည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေရန် အ ထောက်အကူပြုပါသည်။ မီးဖွားသည့် အခါ ညှစ်ရသည့် အစနှင့် အဆုံး ပိုင်းကာလအတွက် အကောင်းဆုံး အသက်ရှူနည်း ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ကို ဖွဖွရှုခြင်း



သင်၏အဆုတ်များ အပေါ်ပိုင်းကိုသာ လေရောက်အောင်ရှုပါ။ သင့်ရင်ခေါင်းအပေါ်ပိုင်းနှင့် ပခုံးရိုးများသာ အပေါ်သို့မြင့်တက်ကာ ကျယ်ကားလာပါလိမ့်မည်။ သင့်မိတ်ဆွေသည် အကယ်၍ သူ၏လက်ဖဝါးကို လက်ပြင်ရိုးပေါ်တွင် တင်ထားပါက သိသာနိုင်ပါသည်။ နှုတ်ခမ်းများကို အနည်းငယ် ဟထားပြီး အသက်ကို မြန်မြန်နှင့် ဖွဖွရှုပါ။ သင့်လည်ချောင်းအတွင်းသို့ လေကိုဆွဲယူပြီး ရှုပါ။ ဤသို့ဆယ်ကြိမ်ခန့် ဖွဖွ ရှုပြီးနောက် ၀၀တစ်ကြိမ်ရှုချင်လာပါမည်။ ၀၀တစ်ကြိမ်ရှုလိုက်ပါ။ ဤအသက် ရှုပုံမျိုးကို မီးဖွားနေစဉ် သင်ညစ်အားအစိုက်ရဆုံးအချိန်၌ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

အသက်ဖော့ရှုနည်း

အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အသုံးအဝင်ဆုံးနည်းမှာ အသက်ကို ဖော့ရှုနည်းပင်ဖြစ်သည်။

ခွေးများအသက်ရှုနေပုံအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ “ရှူး၊ ရှူး၊ မှုတ်ထုတ်” ဟူ၍ စိတ်တွင် မှတ်ယူရမည်။ သားအိမ်ခေါင်း အပြည့်အဝမပွင့်မီ အားစိုက်၍ ညစ်ရမည့် တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်ကြားသင့်ကို ဤနည်းဖြင့်ရှုခိုင်းပါလိမ့်မည်။ အသက်ရှုမှုကို မြန်မြန်နှင့် ဖွဖွရှုခြင်းဖြစ်ရာ သင်၏ Diaphragm သည်ကျုံ့လိုက်လျော့လိုက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်နေမည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်သည်အောက်သို့ တအားကုန်ညစ်ချလိုက်ခြင်း မပြုမိအောင် ကာကွယ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဗိုက်နာပြီးသားအိမ်ကျုံ့နေချိန် ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ဤနည်းဖြင့် အသက်ရှုခြင်းသည် အသုံးသတ်ချိန်အတွက်

၂၀၂ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

အားကုန်ခန်းမသွားစေနိုင်ပါ။ အသက်ရှူသင့်သည်ထက် ပို၍ မရှူမိစေရန်နှင့် လေများ ပို၍ ရှူထုတ်မိခြင်း မဖြစ်စေရန် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ၁၀- ၁၅ ကြိမ် ရှူပြီးနောက် စိတ်ထဲတွင် ၁မှ ၅ အထိ ပိတ်ဆို့ ပြီး အသက်ရှူအောင် ထားပေးရမည်။

နှိပ်ပေးခြင်း

အသားချင်းထိခြင်းသည် မည်သည့်အခါတွင်မဆို စိတ်ကိုသက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် ပို၍ သက်သာစေ၏။ နှိပ်ပေးခြင်းသည် သင့်အား အပန်းပြေမှု ရစေရာနည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။ သင်နှင့် သင့်ခင်ပွန်းအကြား နွေးထွေးမှုကို ရစေ၏။ မီးဖွားတော့မည့် ပထမအဆင့်တွင် ခါးနာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာရာရစေနိုင်၏။ သင့်စိတ်ကိုတည်ငြိမ်မှု၊ သက်သာမှု အားပေးမှု ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

ခြေနှိပ်ပေးခြင်း



သင့်ဇနီးအား သက်သောင့် သက်သာဖြင့် ကျောမှိုနေစေပြီး သင်၏လက်မဖြင့် ဇနီး၏ ခြေဖဝါးများနှင့် ခြေဖမိုးအစပ်များကို နှိပ်ပေးပါ။ ကလိထိုးသလို မဖြစ်စေရန် မိမိရည်ညွှန်သော သာဖိပြီး နှိပ်ပေးရမည်။ ခြေဖနောင့်မှ ခြေချောင်းကလေးများအထိ ရွှေ့ပြီး နှိပ်ပေးလိုအပ်သည်။

ဖျက်ခုံးကို သပ်ပေးခြင်း



ဇနီးအား သင့်ရင်ဘတ် ကိုမှီလျက် ခြေဆင်းထိုင်စေပါ။ ဖျက်လုံးများကို အတွင်းမှ အပြင် သို့ညင်သာစွာ သပ်ပေးပါ။ ဖျက် ခုံးမွေးများပေါ်မှ သပ်ပေးရပါ မည်။

ခါးနာသက်သာစေခြင်း



ဇနီးအား ဘေးတိုက် လဲလျောင်းစေပြီး မြီးညောင်း ရိုးကို တင်ပါးနှစ်ခုကြားတွင် စမ်းပြီးရှာပါ။ သင့်လက်ဖဝါးဖြင့် ထိထိမိမိ ဖိပေးပါ။ လက်ဖဝါးကို စက်ဝိုင်း သဏ္ဍာန်လှည့်၍ ဖိပွတ် ပေးပါ။ ထို့နောက်သင့်လက် များကို ဇနီးသည်၏ တံကောက် ကွေး အထိရွှေ့ပြီး ပေါင်ရင်း အထိ ညင်သာစွာနှိပ်ပေး ခြင်း ဖြင့် ခါးနာခြင်းကို သက်သာစေ ပါသည်။

သက်သောင့်သက်သာရှိသော ကိုယ်ဟန် အနေအထားများ

သင်၏ဗိုက်သည် ပို၍ပူလာသည်နှင့်အမျှ သင်လဲ့လေ့ ထိုင်လေ့ရှိသော အနေအထားများသည် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မလာတော့သည်များ ကြုံတွေ့ရနိုင်၏။ ပက်လက်လှန်ပြီး ကြာကြာနေလျှင် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာချိန်၌ သန္ဓေသား၏ အလေးချိန်သည် သင့်ကျောဘက်ရှိ သွေးကြောများအပေါ် ဖိထားနိုင်မည်။ ထိုအခါသည် အနေအထိုင်မသက်မသာ ဖြစ်လာနိုင်၏။ မူးဝေလာနိုင်၏။ သင်၏သွေးပေါင်ချိန်သည် ကျသွားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ပြင်သင်လိပ်ခေါင်းရှိပါက ပိုမိုဆိုးရွားစေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤအနေအထားဖြင့် မအိပ်စက်သင့်ပါ။ သို့သော် ပက်လက်လှန်လျက် ခေတ္တနားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် ပြဿနာမဖြစ်စေနိုင်ပါ။

ခေါင်းအုံးများ၊ ကူရှင်များသုံးခြင်းသည် အကျိုးရှိ၏။ သို့သော် ဦးခေါင်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံးအမြောက်အမြားခုပြီး မအိပ်သင့်ပါ။ သင်၏ကျောရိုးကို အလွန်ကွေးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်လိမ့်မည်။

ထိုင်သည့်အခါတွင်လည်း တင်ပလွင်ခွေထိုင်ခြင်း၊ ခြေနှစ်ဖက်ကျပ်နေအောင် ချိတ်ထိုင်ခြင်းမျိုး ကြာကြာမပြုလုပ်ပါနှင့်။ သင်၏သွေးပြန်ကြောများကို ပိတ်ထားသလိုဖြစ်ပြီး သွေးမလျှောက်နိုင်သဖြင့် သွေးကြောထုံခြင်းကို ပို၍ဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အနေအထားများကို စမ်းသပ်ပြီး သင့်အတွက်သက်သာမည့် အနေအထားအတိုင်းနေဖို့ရန် အစဉ်သတိပြုရမည်။

ဘေးစောင်းလှဲခြင်း



ဘေးစောင်းလှဲသည့်အခါ လက်ယာလက်နှင့် ခြေကွေးတင်ထားပါ။ လက်ဝဲလက်ကို ဘေးတွင် ဆန့်တန်းထားပါ။ တံတောင်ဆစ်၊ ပေါင်နှင့် ဒူးကို ခေါင်းအုံးများနှင့် ခုထားလျက် ပိုမိုသက်သောင့်သက်သာ ရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောမှီလျက် လဲလျောင်းခြင်း



အကယ်၍ဘေးစောင်းလှဲနေခြင်း ဖြင့် မသက်မသာဖြစ်လာလျှင် သင်၏ကျောတွင် ခေါင်းအုံးများ လိုသလောက်ခံကာမှီပြီး ခပ် မတ်မတ်လှဲနေနိုင်သည်။ တံ ကောက် ကွေးအောက် တွင် ခေါင်းအုံးအချို့ ခံထားခြင်းသည် လည်း သက်သာမှုရစေသည်။

ခါးနာသက်သာစေခြင်း



တံကောက်ကွေးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးအချို့ခုပြီး ပက်လက် လှန်နေခြင်းသည် လည်း သက် သောင့်သက်သာရှိသော အနေ အထားတစ်ခုဖြစ်၏။ အထူး သဖြင့် ခါးနာလေ့ရှိပါက ဤကဲ့ သို့ လှဲနေခြင်းသည် အကောင်း ဆုံးနည်းဖြစ်သည်။

ခြေများ အပေါ်သို့ ထောင်ထားခြင်း



နံရံမှ ၁၈" (၄၅ စင်တီမီတာ) အကွာ တင်ပါးကိုထားပြီး ပက် လက်အနေအထားဖြင့် လှဲနေပါ။ တင်ပါးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးခု ထားပါ။ ခြေထောက်ကိုကွေး၍ နံရံကိုမှီပြီးထားပါ။ ထို့နောက်ခြေ ထောက်ကိုပြန်၍ဆန့်ပြီး သက် သောင့်သက်သာ ဖြစ်သည်အထိ ခြေထောက်ကိုကားပြီးနေပါ။

ကျောမှိုလျက် လဲလျောင်းခြင်း



အကယ်၍ဘေးစောင်းလှဲနေခြင်းဖြင့် မသက်မသာဖြစ်လာလျှင် သင်၏ကျောတွင် ခေါင်းအုံးများ လိုသလောက်ခံကာမှီပြီး ခပ်မတ်မတ်လှဲနေနိုင်သည်။ တံကောက်ကွေးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးအချို့ ခံထားခြင်းသည် လည်း သက်သာမှုရစေသည်။

ခါးနာသက်သာစေခြင်း



တံကောက်ကွေးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးအချို့ခုပြီး ပက်လက်လှန်နေခြင်းသည် လည်း သက်သောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားတစ်ခုဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် ခါးနာလေ့ရှိပါက ဤကဲ့သို့ လှဲနေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။

ခြေများ အပေါ်သို့ ထောင်ထားခြင်း



နံရံမှ ၁၈" (၄၅ စင်တီမီတာ) အကွာ တင်ပါးကိုထားပြီး ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လှဲနေပါ။ တင်ပါးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးခုထားပါ။ ခြေထောက်ကိုကွေး၍ နံရံကိုမှီပြီးထားပါ။ ထို့နောက်ခြေထောက်ကိုပြန်၍ ဆန့်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သည်အထိ ခြေထောက်ကိုကားပြီးနေပါ။

မတ်တတ်ထိုင်ခြင်း



သင်၏ကျောဘက်မှ ကြွက်
သားများသန်မာစေရန်အထောက်
အကူပြုသည်။နောက်ကျောတွင်
သင့်တော်သလောက် ခုထားခြင်း
ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာရှိစေ
၏။ အထူးသဖြင့် ကားမောင်းစဉ်
အတွင်း ပို၍အကျိုးရှိသည်။ ခြေ
ထောက်များကိုဆန့်ထားခြင်း၊
အောက်ချထားခြင်း စသည်ဖြင့်
အနေအထားပြောင်းနိုင်၏။လှုပ်
ငန်းခွင်တွင် အနားယူစဉ် ခြေ
ထောက်ကိုပေါင်နှင့် တစ်ပြေး
တည်းထားရမည်။ ထို့နောက်
ခြေဖဝါးကို ကော့တင်လိုက်ပါ။
ခြေသလုံးကြွက်သားများကို ဆန့်
ထုတ်ပေးပါ။

တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်း



တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ်
ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်
ကာထပ်တင်ပြီး ပေါင်ကား၍ထိုင်
ခြင်းဖြစ်သည်။ ပေါင်များကို ကားနိုင်
သလောက် ကားကာကြမ်းပြင်ပေါ်ထူ
နေအောင်ကပ်ထားခြင်းဖြင့် ပေါင်
များကို ကားထုတ်နိုင်သည်။သင့်လက်
ဖြင့် ညင်သာစွာကူဖိပေးထားနိုင်
သည်။ မီးဖွားသည့်အခါ ခြေထောက်
များကို ကားထားရန်အတွက် အထူး
အကျင့်ဖြစ်စေပါသည်။

ခြေများကား၍ထိုင်ခြင်း



သင်၏ခြေများကားထိုင်လျက်
ကျောနှင့် ပခုံးမတ်ထားခြင်း
သည် ကျောရိုး၊ ပေါင်ခြေများနှင့်
တင်ပါးဆုံများအတွက် ကောင်း
၏။ သင့်ခြေဖဝါးကို ကော့တင်
လိုက်ပါက မေါင်တစ်လျှောက်
ဆန့်ထွက်လာမည်ကို ခံစားရပေ
မည်။ ဒူးခေါင်းများနှင့် ခြေချောင်း
များသည် အပေါ်ဘက်သို့ ရှေးရှု
နေရမည်ကို သတိပြုရန်လိုသည်။



၁၀။ မီးဖွားရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်၏ကိုယ်ဝန်သည် ၃၆ပတ်သို့ ရောက်လာသောအခါ သင်၏လူမှုရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်မှုကို လျော့ချလိုက်ရမည်။ သင်သည် ပျင်းရိပြီးငွေ့ပြီး စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမည်။ သို့မဟုတ် သင်၏အလုပ်မှ နားခွင့်ရပြီး နေ့စဉ်လူးလာခေါက်ပြန် သွားလာမှု မလုပ်ရတော့သည်ကို သဘောကျကောင်း ကျနေပေမည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်း တက်ကြွလာပြီး တစ်အိမ်လုံးကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်လိုစိတ် ပေါ်ကောင်း ပေါ်လာမည်။

ဤအချိန်သည်ကား သင့်အိမ်သို့ မကြာမီရောက်လာတော့မည့် လူသစ်လေး အတွက် အရာရာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေအောင် စစ်ဆေးရတော့မည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အတွက် အခန်းနေရာ၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်များသာမက သင်ကိုယ်တိုင် သင့်ခင်ပွန်းနှင့် အခြားကလေးများကိုပါ ပြင်ဆင်ထားရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။

သင့်အိမ်ကိုပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ယခင်လုပ်နေကျ တာဝန်ဝတ္တရားများကို အစားထိုးရန်နှင့် မီးဖွားပြီးသောအခါ သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာနေရာ အနေအထားရရှိရန် အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်အိမ်ထောင်ကိုပြင်ဆင်ရန် ဆောင်ရွက်စရာများစွာ ရှိလေသည်။

- သင့်မှာယခုမရှိသေးပါက သင့်တွင်လည်း ငွေကြေးတတ်နိုင်လျှင် အလိုအလျောက် အဝတ်လျှော်စက်တစ်လုံး ဝယ်ထားသင့်သည်။ ပိုလာသည့် အလုပ်များကို လွယ်ကူသွားစေမည်။ (အထူးသဖြင့် မွေးပွားအနီးများကို အသုံးပြု မည်ဆိုလျှင်)

- ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းစွာ လုပ်ရသည့် အိမ်တွင်းအလုပ်မျိုးလုပ်ကိုင်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းရမည်။
- သင်သည်ယခင်ကကဲ့သို့ အပြေးအလွှား မလုပ်နိုင်တော့ကြောင်းကို သင့်မိသားစု သဘောပေါက်စေရမည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကို အခြားအိမ်သားတို့အား ဝင်ရောက် ကူညီခိုင်းရမည်။
- အရေးမကြီးသော ကိစ္စများအတွက်ပူပန်မနေသင့်ပါ။ ဦးစားပေးရန် အရေးကြီးဆုံးမှာ သင်လွယ်ထားသော ကလေးဖြစ်သည်။ သင်လုပ်နိုင်သလောက် အိမ်ကိစ္စကို ချိန်ဆ၍လုပ်ရန်၊ ပိုမလုပ်ရန် သတိပြုရမည်။
- အရေးပေါ်ကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်ကကူညီရန်ဆွေမျိုးရင်းချာ မိတ်ဆွေအိမ်နီးနားချင်းများ ရှာဖွေစီစဉ်မေးမြန်းထားရမည်။
- ရေခဲသေတ္တာရှိလျှင် သို့လှောင်ထားသင့်သော အစားအသောက်များ သို့လှောင်ထားသင့်သည်။
- မီးဖိုချောင် အလုပ်များကို လျစ်လျူရှုထားရမည်။ အရေးမကြီးသည့် တာဝန်များကို ပေယျာလကန်ထားပြီး ၎င်းတို့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မရှိသင့်ပါ။
- အစားအသောက် ကုန်ခြောက်များ၊ အခြားအရေးကြီးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ရေသန့်သုံးပစ္စည်းနှင့် တစ်ခါသုံးအနီး စသည်တို့ ဝယ်ယူစုဆောင်း ထားရမည်။

ကလေးအတွက် အခန်းနေရာပြင်ဆင်ခြင်း

သင့်တွင် အခန်းနေရာအပိုရှိလျှင် ကလေးအတွက် ကလေးခန်း(nursery room) တစ်ခုစီမံပါ။ သို့သော် သီးခြားအခန်းမှာ အမှန်တကယ်မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက် တစ်ခုမဟုတ်ပါ။

သင့်ကလေးအတွက် အတန်အသင့်ကျယ်သော အခန်းထောင့်တစ်ထောင့် ဆိုလျှင်လုံလောက်သည်။ မီးဖွားပြီး ရက်သတ္တပတ်များတွင် ကလေးသည် သင်နှင့်အတူ သင့်အိမ်ခန်းတွင် သို့မဟုတ် တွဲလျက်အခန်းတွင် ၂၄ နာရီ ရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးခန်းကို သုံးရန် အကြောင်းမရှိလှပါ။ ထို့နောက်တွင်မူ ကလေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်စုံအောင် ပြင်ဆင်ထားသည့်သီးခြားအခန်း ပေးနိုင်လျှင်မူ ကောင်းပါသည်။ ကလေးလိုအပ်ချက်များဆိုရာ၌ နို့တိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း၊ အနီးနှင့် အဝတ်အစားလဲပေးခြင်း၊ ကစားခြင်း စသည်တို့အတွက် အထူးစီမံထားသော အခန်းကိုဆိုလိုပါသည်။

သို့သော် ငွေကြေးများစွာ အကုန်အကျခံရန်မလိုအပ်ပါ။ သင့်ကလေးသည် အလျင်အမြန်ကြီးလာပြီး လိုအပ်ချက်များခဏအတွင်း ပြောင်းသွားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအသုံးအဆောင်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ငွေအမြောက်အမြားကို တရင်းတနှီး မပြုလုပ်သင့်ပေ။ မကြာမီထိုကလေးခန်းကိုပင် လေးဘက်သွားတတ်သော ကလေးငယ်၏ အိပ်ခန်းအဖြစ်လည်း ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အချို့ပစ္စည်းများကို အသစ်မဝယ်ဘဲ တစ်ပတ်ရစ်များဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ နီးစပ်ရာ သတင်းစာ ကြော်ငြာများနှင့် ကလေးပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် ရှာ၍ရသည်။ သို့မဟုတ် ကလေးကြီးများ သုံးသွားတတ်သော ပစ္စည်းများကိုပြန်သုံးလျှင်လည်း ရပါသည်။ မရှိမဖြစ်သော ပစ္စည်းများဖြင့်သာ ပြင်ဆင်ထားပါ။



(အကယ်၍ ကလေးငယ်နေသော အခန်းကိုအမှန်တကယ် မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးပါက အတွေ့အကြုံအားဖြင့် လိုအပ်မည်ဟုယူဆသော အပိုပစ္စည်းများကိုလည်း ထပ်ဆောင်းနိုင်ပါသည်)

မွေးကင်းစကလေးအတွက် လိုအပ်သောအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ
၁။ ပုခက်နှင့် ခုတင်ပုခက်သည် ပထမလစောစောပိုင်းတွင် မရှိလျှင်လည်း ဖြစ်၏။ သင့်ကလေးသည် ကလေးထည့်သိပ်စရာ ခြင်းကလေးထဲတွင်(Moses basket) ကောင်းစွာအိပ်နိုင်၏။ ၎င်းခြင်းကလေးမှာ အခြားကိစ္စများအတွက်လည်း အသုံးဝင်၏။ ကလေးငယ်သည် ခုတင်လေးတွင်လည်း အိပ်နိုင်၏။ သို့သော် ဘေး

တိုက်မိလျှင် မနာအောင် ပျော့ပျောင်းသော အကာအရံကလေးများ ဝိုင်းရံထားပြီး သိပ်ရမည်။

၂။ ကလေးသိပ် ခြင်းကလေး (moses basket) ပထမ ၆ လအထိအသုံး ဝင်၏။ အသုံးပြုနိုင်သည့်ကာလမှာ ကလေး၏ အရွယ်အစားနှင့် လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ အပေါ်တွင် မှတည်သည်။ ၎င်းကိုပုခက်အဖြစ်လည်း သုံးလျှင်ရ၏။ ကားထိုင်ခုံပေါ်ရှိ သယ်ရွှေ့၍ရသော ကလေးခုတင်လေးပေါ်တွင် ချထားလျှင်လည်း ရ၏။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးအိပ်နေလျှင်လည်း ရွှေ့ပြောင်းရန် မလိုတော့ပေ။ (ကားပေါ်ရှိခုတင်လေးကို ထိုင်ခုံခါးပတ်များ ပတ်ထားရန်သတိပြုရမည်)

၃။ ပုခက်သို့မဟုတ် ခုတင်အတွက် ရေစိုခံသော အဖုံးပါရှိသည့် ပြန်ပြူးသော အခင်းကိုသုံးရမည်။ ကလေးငယ်ကို ခေါင်းအုံးဖြင့်ဘယ်အခါမျှ မသိပ်သင့်ပါ။ ဖိမိပြီး မွန်းစေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ အနီးများနှင့် ဖလန်နယ်အနီးများလို၏။ သို့မဟုတ် အမွှေးပွ အနီးကို နွေးထွေး ရန်အတွက်လို၏။ အနည်းဆုံး ၄-၅ ထည်ခန့်ရှိသင့်သည်။

၅။ ဝါးဂွမ်းချည်ထည် (သို့မဟုတ်) ငှက်မွှေးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော စောင် ကလေးများလို၏။ ကလေးငယ်သည် သေးလွန်းပါက မတော်တဆ ငှက်မွှေးစောင် အောက်တွင် မြုပ်သွားနိုင်သည်။ ဝါးဂွမ်းစောင်သည် ပို၍ကောင်းသည်။ စောင်ဖုံး သွားလျှင်ပင် အသက်ရှူမမွန်းပေ။

၆။ အရည်များ ဖိတ်ကျလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးလေထုတ်သော အခါတွင်လည်းကောင်း၊ စတုရန်းပုံ ပိတ်ပါးကလေးများကို သွားရည်ခံအဖြစ်လည်း ကောင်း၊ အိပ်ရာခင်းအပေါ်တွင် လွှားထားရန်လည်းကောင်း အခင်းများ စိုမသွား စေရန်လို အပ်သည်။

၇။ မွှေးပွခါးတောင်းကျိုက်များ သို့မဟုတ် ပြန်၍လျှော်ပြီး သုံးနိုင်ရန် အတွက် အရေအတွက်များသော ပိတ်ခါးတောင်းကျိုက်များနှင့် တစ်ကြိမ်သုံး ခါးတောင်းကျိုက် များအနက် နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ လေ့လာချက်များအရ လျှော်ဖွပ် ပြီး ပြန်သုံးသော ခါးတောင်းကျိုက်များကို လျှော်ဖွပ်ရာတွင် ကုန်ကျရခြင်းနှင့် တစ်ကြိမ် သုံး ခါးတောင်းကျိုက်များကို အသုံးပြုခြင်းတို့သည် ကုန်ကျစရိတ် ကွာခြားမှု မရှိလှ ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ သင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ပထမရက်သတ္တပတ်များတွင် သင့်အတွက် လျှော်ဖွပ်ခြင်း သက်သာရန် တစ်ကြိမ်သုံးခါးတောင်းကျိုက်များ အသုံးပြု သင့်သည်။ အကယ်၍ မွှေးပွခါးတောင်းကျိုက်များ သုံးမည်ဆိုပါက အမျိုးအစား ကောင်းကောင်းကို နှစ်ဒါဇင်ခန့်ဝယ်ရန်လိုအပ်သည်။ ဈေးချိုသော အမျိုးအစား ဆိုပါက နှစ်နှစ်ထိ ခံမည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ မွှေးပွခါးတောင်းကျိုက်များကို

အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်မည်ဆိုပါက ယင်းတို့ကိုထည့်ရန် အဖုံးပါသော ပလပ်စတစ်ပုံး နှစ်ပုံးနှင့် ခါးတောင်းကျိုက်တွယ်သော တွယ်ချိတ် ၄ ခုမှ ၆ ခုထိလည်း လိုအပ်သည်။

၈။ ခါးတောင်းကျိုက်အတွင်းခံပိတ်စများသည် ငယ်လွန်းသော ကလေးများ အတွက် များစွာအကျိုးမရှိပေ။ ၎င်းတို့၏ မစင်များသည် ရေများသောကြောင့် ခံထားသောပိတ်စများကို ဖောက်ထွက်နိုင်သည်။ ထိုပိတ်စများကို လျှော်ဖွပ်ပြီး ပြန်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၉။ ပလတ်စတစ်ဘောင်းဘီများ၊ ၎င်းတို့သည် တစ်ကြိမ်သုံး ခါးတောင်းကျိုက် များနှင့် တွဲ၍ သုံးမည်ဆိုပါက ပို၍အသုံးဝင်သည်။ သေးစိုပါက ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မွေးပွားခါးတောင်းကျိုက်နှင့်တွဲ၍ သုံးမည်ဆိုပါက ခြောက်ထည်ခန့် လိုအပ်ပါသည်။ လွယ်လွယ်နှင့် ကြွပ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်လာပြီး ကွဲစုတ်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးအစားကောင်းကောင်းကို ရွေးဝယ်ပြီး လက်နှင့် ပြန်လျှော်ဖွပ်ပေးရမည်။ စက်နှင့်လျှော်ခြင်းမပြုရပါ။

၁၀။ ကလေးငယ်ရေချိုးရန်လေ့၊ အမှန်တကယ် မလိုအပ်ပါ။ ကလေးငယ်သည် မီးဖိုချောင်ရုံ ပန်းကန်ဆေးသည့် ကြောခွက် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းရှိ ကြောခွက် (Basin) အတွင်း ရေချိုး၍ရသည်။ ရေချိုးလေ့ကြီးလွန်းပါက ကလေးငယ်ကို ကြောက်လန့်စေသည်။

၁၁။ အဝတ်လဲရန်အတွက် အိတ်၊ ယင်းအိတ်ကိုဖြန့်ထားပါက ကလေးငယ်ကို အဝတ်လဲပေးရန် လိုအပ်သော ခါးတောင်းကျိုက်တွယ်ချိတ် လဲလှယ်ပေးရန် အဝတ်နှင့် သန့်စင်ဆေးရည် စသည်တို့ကို ထည့်ထားရန်အိတ်များ ပါဝင်သည်။ ကလေးငယ်များကို လဲလှယ်ပေးပြီးပါက ယင်းအိတ်ကိုလိပ်ပြီး ပခုံးတွင်လွယ်ထား၍ရသည်။

၁၂။ ပလပ်စတစ်အခင်းလေးများ။

၁၃။ အလွန်နူးညံ့သော မျက်နှာသုတ်ပဝါ ၂ ထည်၊ သင့်မျက်နှာသုတ်ပဝါသည် ကလေးငယ်၏ နူးညံ့သော ကိုယ်ရေပြားအဖို့ ကြမ်းလွန်း၍ ကော်ပတ်ဖြန့်တိုက်သလို ဖြစ်နေမည်။

၁၄။ ရေမြှုပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နူးညံ့သော မျက်နှာသုတ်ရန်ပိတ်စ။

၁၅။ ဝါဂွမ်း။

၁၆။ ဗက်စလင်း ကိုယ်လိမ်းအလှဆီ၊ သန့်စင်ဆေးရည်၊ အိမ်သာသုံး စက္ကူလိပ် သို့မဟုတ် ကလေးငယ်ဝမ်းသွားပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းသုတ်သင်ရန် ပစ္စည်းတစ်ခုခု။

၁၇။ တင်းနေသော အရေပြားများအတွက် သံလွင်ဆီ။

၁၈။ ထိပ်တုံးသော ကတ်ကြေးငယ်တစ်ခု။

၁၉။ တွန်းလှည်း၊ သင်၏လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံစွာပါရှိမည် လှည်းအမျိုးအစားမျိုးဖြစ်ရန် သင်စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ရမည်။ အကယ်၍ သင့်တွင်ကားရှိပြီး တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မောင်းနှင်သွားမည်ဆိုပါက ခေါက်သိမ်း၍ရသော တွန်းလှည်းမျိုးနှင့် သင့်လျော်သည်။ အကယ်၍ အများပြည်သူတို့သွားသည့် ယာဉ်မျိုးဖြင့် သွားမည်ဆိုပါက ခေါက်သိမ်းပြီး လွှဲထား၍ရသော တွန်းလှည်းမျိုးလိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်သည် မိခင်ကိုမျက်နှာပြုထားသင့်သည်။ အချို့ကလေးများသည် မှောက်အိပ်ခြင်းကို ပို၍နှစ်သက်သဖြင့် သင်စောင့်ကြည့်ရန် ဆန္ဒရှိနေလိမ့်မည်။ ပုံစံအမျိုးမျိုး တီထွင်ထားသဖြင့် အခြားမိခင်များကို မေးမြန်းနိုင်သကဲ့သို့ ကြည့်ရှုဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

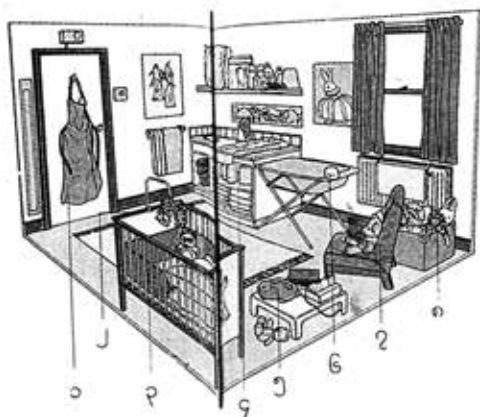
၂၀။ ကြိုးသိုင်းနှင့် နောက်ကျောပိုး။ ရှေ့ကြိုးသိုင်းနှင့် လွယ်ထားခြင်းသည် ပထမခြောက်လအတွက်သာ သင့်တော်သော်လည်း ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ်တွင်မူတည်သည်။ နောက်ကျောပိုးခြင်းသည် လွန်စွာမှ အသုံးဝင်သည်။ အထူးသဖြင့် မိဘများပွေ့ချီသွားခြင်းကို ကျင့်သားရပြီးသော ကလေးများအတွက် ဖြစ်သည်။

၂၁။ အကယ်၍ မိခင်နှိမ့်တိုက်ပါက နို့တူးတိုက်ရန်အတွက် ပစ္စည်းကိရိယာများ။

၂၂။ လှုပ်ရှားနိုင်သောပုခက်။ ဤကဲ့သို့စောင်းနေသော အနေအထားအတိုင်း လှုပ်ရှားနိုင်သော ပုခက်တွင် ကလေးငယ်သည် အနည်းငယ်သာ မတ်မတ်ထောင်နိုင်ပြီး သင်၏လှုပ်ရှားမှုများကို မြင်တွေ့ရမည်။

မရှိမဖြစ်သော ကလေးအဝတ်အစားများ

- ဆန့်ထုတ်နိုင်သော အဝတ်အစား ၆ စုံ၊ ပထမအစုံများသည် ရက်သတ္တ ၆ ပတ်အထိသာ အရွယ်တော်ဖြစ်တတ်၏။ သို့ရာတွင် အများအပြားလိုအပ်လေ့ရှိသည်။
- ညဝတ် ၂ စုံ၊ ခါးတောင်းကျိုက်လဲရန် လွယ်ကူစေ၏။
- အနွေးထည် ၂ စုံ၊ အဆန်းအပြားဇာများနှင့် ပုံစံများသည် မသင့်တော်ပါ။ ကလေးငယ်၏ လက်ချောင်းလေးများ ဝင်သွားတတ်သည်။
- ဝါဂွမ်းထည် ခြေအိတ် ၂ စုံ သို့မဟုတ် အဝတ်ဖိနပ် ၂ စုံ။
- စောင် ၁-ထည်။
- ဦးထုပ် ၁ လုံး။
- အတွင်းခံ စွပ်ကျယ် ၄ထည်။ လည်ပင်းလုံလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။



၁။ ရေစိုခံခါးစည်း ၂။ လှုပ်နေသောကစားစရာ ၃။ ခုတင်နှင့်ရေစိုခံအခင်း၊
 ဝှမ်းစောင်များ ၄။ ကြောခွက်နှင့် ကလေးအား သန့်ရှင်း လဲလှယ်ရန် ခါးတောင်း
 ကျိုက်များ၊ အခင်းများ ၅။ ညထွန်းရန်မီး ၆။ ခါးလယ်အထိအမြင့်ရှိသော ရေချိုးလေ့
 နှင့် ရေမြှုပ် ၇။ ကျောမတ်ထမင်းကျွေးခုံ ၈။ အပူပေးစက်

ကလေးခန်းကိုပြင်ဆင်ခြင်း

ကလေးခန်း၏ နံရံများနှင့် အခင်းများ အားလုံးသည် ကျန်းမာခြင်နှင့် ညီညွတ်ပြီး သန့်ရှင်းသုတ်သင်ရန် လွယ်ကူစေရမည်။ အန္တရာယ်မဖြစ်စေ နိုင်သော ခဲမပါသည့် သုတ်ဆေးနှင့် သုတ်ထားရမည်။ အထူးသဖြင့် အဝတ်လဲသည့် နေရာအနီးတွင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အခန်းထပ်ချဲ့မည်ဆိုပါက တံခါးမတပ်ခြင်းဖြင့် အကုန်အကျသက်သာရန် ပြုလုပ်ရမည်။ လိုအပ်မည့်အရာကို ရုတ်တရက်ကြည့်ရုံနှင့် ဗီရိုမဖွင့် အံ့ဆွဲမထုတ်ဘဲနှင့် အလွယ်တကူ ယူလွယ်ရန်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ကလေး သွားတတ်ပြီး စူးစမ်းလိုသော အရွယ်ရောက်လာသောအခါ တံခါးလိုအပ်လာမည်။

ကြမ်းခင်းများကို ကြောပြား သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်အထူစား တစ်မျိုး ခင်းထားရမည်။ အပူထိန်းကိရိယာသည်အစဉ်အရေးကြီးသည်။ ညစာကျွေးချိန်တွင် မီးမှိန်မှိန် ထွန်းထားရန်လိုအပ်သည်။ အပူချိန်သည် ၇၀° F (၁၀° C) တွင်အမြဲရှိနေရမည်။ အကယ်၍ တစ်အိမ်လုံးပူနေပါက အပူချိန်ထိန်းကိရိယာကို ကလေးခန်းတွင် တပ်ဆင် ထားရမည်။ သက်သောင့်သက်သာရှိစေရန် အစားအစာကျွေးသော စားပွဲနိမ့်နိမ့်နှင့် ခုံနိမ့်နိမ့် လိုအပ်သည်။ သင်ဖိမ်ခံသကဲ့သို့ ဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါက ရေဆေး ကြောခွက်နှင့် ရေပိုက်ခေါင်းတစ်ခုကိုပါ ကလေးခန်းတွင် ထားသင့်သည်။

သင်မီးဖွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများ

ဆေးရုံသို့မဟုတ် သင်၏သားဖွား ဆရာမက သင်မွေးဖွားရန်အတွက် လိုအပ်မည့် စာရင်းကိုပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍သင်သည် အိမ်တွင်မီးဖွားမည်ဆိုလျှင် မီးနေခန်းတစ်ခန်း ပြင်ဆင်ထားရန်လိုသည်။

အိမ်တွင်မီးဖွားရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင့်အိမ်တွင် မီးဖွားရာတွင် သင်နှင့် သင့်ဝမ်းဆွဲဆရာမတို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် နည်းလမ်းအချို့ရှိသည်။

- မီးဖွားစဉ်တွင် တွန်းအားယူရန်နှင့် ရေမြွှာရေများ တင်ပါးအောက်တွင် အိုင်မနေစေရန် သင်၏ခုတင်ကို တောင့်တောင့်တင်းတင်း ရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးရမည်။ လိုအပ်ပါက သင်၏ဓမ္မရာအောက်တွင် ပျဉ်ချပ်မာမာတစ်ခု ခံထားရမည်။ သင့်အနေနှင့် သင့်ခုတင်ကို အသုံးပြုရန် ဆုံးဖြတ်ထားကောင်း ထားလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အဆင်သင့် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်အတွက်ရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ဖွင့်ထားရမည်။

- ခုတင်ကို ပြင်ဆင်သည့် အဆင်ပြေသည့်နည်းမှာ အိပ်ရာခင်း အသစ်များနှင့်ခင်းထားပါ။ ရေချိုးခန်း လိုက်ကာအဟောင်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဟောင်းများနှင့် ထပ်၍အုပ်ခင်းပါ။ ဤအဝတ်ဟောင်းနှင့် ပလပ်စတစ်ပြားကို မွေးဖွားပြီး ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းဖြင့် ဓမ္မရာခင်းသန့်သန့်ပေါ်တွင် သင်ကျန်နေရစ်မည်။

- သင်မွေးရန် ရက်မစေ့မီ အတော်ကြာကြာမှစ၍ သတင်းစာကို သိမ်းထားပါ။ ရေချိုးခန်းနှင့် ခုတင်ကြား လမ်းတစ်လျှောက် သတင်းစာ ခင်းထားခြင်းဖြင့် သင့်ထံမှ ဆင်းသည့် အရေများကို ခံထားနိုင်သည်။ သတင်းစာရှိပုံနှိပ်ဆေးများသည် သန့်ရှင်းပြီး ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သဖြင့် သင်သဘောတူပါက သင့်အောက်တွင် အခင်းအဖြစ် အညစ်အကြေးများခံရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

- အိပ်ရာနှင့် လက်လှမ်းမီသော နေရာတွင် စားပွဲခုံသို့မဟုတ် မှန်တင်ခုံ မျက်နှာပြင်ကို ရှင်းထားပါ။ မီးဖွားချိန် လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းများတင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

- မီးဖွားနေစဉ် သင့်အားကူညီရန်အတွက် လဲလျောင်းနားနေနိုင်ရန် ကွပ်ပျစ်သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တစ်လုံးထားရှိရမည်။

- ကြမ်းပြင်ကိုဗိုက်နာနေစဉ်လမ်းလျှောက်လိုပါက နေရာကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်း ရှိရန် ရှင်းလင်းထားရမည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရုတ်တရက်မွေးထုတ်လိုပါက သုံးရန် သန့်ရှင်းသော အိပ်ရာခင်းများ အသင့်ဆောင်ထားပါ။

- သင့်ကိုယ်သင်ပြင်ဆင်ရန်မှာ ရေမြွှာပေါက်ပြီး ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေချိုးသန့်စင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်အပေါ်အထိ လက်ဖျားကို ဆေးကြောထားပြီး ပေါင်ဖျားကိုလည်း အောက်ဘက် ၃၀ စင်တီမီတာ (၁၂လက်မ) အထိ ဆေးကြောသန့်စင်ထားပါ။ ပေါင်ကြားကိုလည်း ဆေးကြောထားပါ။ ဆေးကြောရာတွင် ပိုးသေသောဆပ်ပြာကိုသုံးပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော ပဝါသို့မဟုတ် ပိုးသတ်ထားသောအဝတ်စတို့ဖြင့် ပြောင်အောင်သုတ်ထားပါ။ မိန်းမအင်္ကျီမှ ခြေထောက်များအထိ သန့်စင်နေစေရမည်။

- သင့်အတွက် သန့်ရှင်းသော ညဝတ်အင်္ကျီ (သို့မဟုတ်) ချောင်ချိုသက်သာသော အဝတ်၊ ဓမ္မတာလာစဉ်ခံသော ဝှမ်းစနှင့်ဘောင်းဘီ (သို့မဟုတ်) ထဘီကို အဆင်သင့်ထားရှိရမည်။ ကလေးအတွက် စောင်ကြီးကြီး တစ်ထည်၊ အနီးတစ်ထည်နှင့် ကလေးအင်္ကျီတစ်ထည် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ကလေးအတွက် ခုတင်ကို ကလေးအိပ်ရာ၊ စောင်များဖြင့် နေရာတကျ ကြိုတင်အသင့်ပြင်ထားပါ။

မီးဖွားစဉ်အထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်၏ခင်ပွန်း သို့မဟုတ်သင့်အားကူညီသူက မီးဖွားချိန်တွင် လိုအပ်နိုင်သည့် အောက်ပါပစ္စည်းများကိုလည်း ကြိုတင်စုဆောင်းကာ အိတ်ငယ်တစ်ခုဖြင့် အဆင်သင့် ထည့်ထားရမည်။

- နှုတ်ခမ်းခြောက်လျှင် ရေဆွတ်ပေးရန် ရေမြှုပ်ငယ်တစ်ခု
- နှုတ်ခမ်းများ မကွဲအောင်လိမ်းရန် ဗက်ဆလင် သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းလိမ်းဆီ
- ခါးနာကျောနာလျှင်သုံးရန် ရေနွေးအိတ်တစ်အိတ်
- သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ရေထည့်ရန် ဓာတ်ဘူးတစ်ဘူး၊ မွေးဖွားချိန်တွင်နည်းနည်းချင်းသောက်ရန် ဖြစ်သည်။

- အလွယ်တကူစားနိုင်သော အသားညှပ်ပေါင်မုန့်ကဲ့သို့ အစားအသောက်အနည်းငယ်နှင့် ဖျော်ရည်၊ မီးဖွားနေချိန်အစာမစားလိုက်ရလျှင် နောက်မှစားနိုင်ရန် ချန်ထားပါ။

- မွေးဖွားစဉ် ဝေဒနာမခံစားရသည့် ကြားကာလအတွက် ဖတ်ရန်စာအုပ်၊ အိမ်တွင်းကစားစရာ။

- ငွေအကြွေစေ့ (လိုအပ်ပါက ဆေးရုံသို့ ဖုန်းဆက်ရန်)
- သားဖွားစဉ်နောက်ပိုင်းများ၌ ချမ်းတုန်လာပါက ခြေထောက်ကို နွေးစေရန် ဝတ်ရန်ခြေအိတ်ထူ။

- မျက်နှာသုတ် ပဝါအသေးလေး တစ်ထည်။ (မျက်နှာချွေးပြန်လာလျှင် ရေပတ်တိုက်ပေးရန်)

ဆေးရုံသို့ ယူသွားရန် ပစ္စည်းများ

သင်မီးဖွားရက်မတိုင်မီ ရက်သတ္တပတ် အတန်ကြာကတည်းက ဆေးရုံသို့ ယူသွားရမည့် ပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ဆင်ထုပ်ပိုးထားရမည်။ ဆေးရုံမှ ထုတ်ပေးမည့် ဆေးရုံတွင်ဝတ်ရမည့် အဝတ်အစား စာရင်းကို မေးမြန်းထားပါ။ ဆေးရုံပေါ်တွင် ရှိစဉ် ကလေးအတွက်လိုအပ်သည့် အနီးများ၊ အဝတ်အစားများ၊ ပစ္စည်းများ ထုတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ကြိုမေးမြန်းထားရမည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအတွက် အိမ်ပြန်လာရန်အတွက်သာ စောင်နှင့်အဝတ်အစားများလိုအပ်မည်။ သင်၏ခင်ပွန်း က မွေးဖွားပြီးလျှင် ယူဆောင်လာရမည်။ ထိုအသုံးအဆောင်များကို အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး မြင်သာသောနေရာတွင်ထားပါ။ သင့်အတွက် အဝတ်အစားများသည် ချောင်ချိရမည် ကို သတိပြုပါ။ နို့ထွက်လာသည့်အခါ သင်၏နို့အုံသည် ကြီးလာပြီး ဗိုက်သည်လည်း ချက်ချင်းချပ်သွားမည် မဟုတ်ပေ။

မီးဖွားမည့် သင့်အတွက်

- ညဝတ်အင်္ကျီ ၂ ခု မိခင်နို့တိုက်မည်ဆိုက ရှေ့နှုတ်အင်္ကျီသည် ပိုမိုအဆင်ပြေသည်။
- မီးဖွားပြီးဝတ်ရန် ဘယာစီရာ ၂ ထည်
- နို့ခံပိတ်စ
- အပေါ်အင်္ကျီ
- ကွင်းထိုးဖိနပ်
- ဘောင်းဘီ (ထဘီ) ၄ ထည်
- ရာသီခံ ဝွမ်းစများ။ ကပ်ခွာသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
(ပထမရက်များတွင် အထူးစားမျိုးသုံးရမည်)
- အလှပြင် ပစ္စည်းဘူး၊ ခေါင်းလျှော်ရည် အပါအဝင် မျက်နှာနှင့် လက်လိမ်းရန် အလှဆီ။
- တစ်ရှူးစက္ကူထုပ်။
- ဖုန်းဆက်ရန်ငွေအကြွေစေ့
- ရေချိုးပစ္စည်း အသုံးအဆောင်ထည့်သည့်အိတ်နှင့် ၎င်းအထဲတွင် ဘီး၊ မျက်နှာ သုတ်ပဝါနှစ်ထည်နှင့် မျက်နှာအတွက် သီးသန့်ပဝါ ၂ ထည်။

ကလေးအတွက်

- အနီးနှင့် ခါးတောင်းကျိုက် ၂ ထည်။
- အောက်ခံအဝတ်

အကယ်၍ သင့်ကလေးများသည် အတန်အသင့်ကြီးပြီဆိုလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်ဆင့်ကို ဇယားပုံစံဆွဲပြီး ယခုဖြစ်နေသည့် သင်ခံစားရသော ပြောင်းလဲမှုများသည် ဇယားအတိုင်း ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိကို ဆန်းစစ်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အိမ်မှာ မီးဖွားမည်ဆိုလျှင် သင့်ကလေးများ မပါဝင်စေရန် သို့မဟုတ် မည်မျှပါဝင်စေရန်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။ သူတို့ကို လုံးဝပိတ်ပင်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သူတို့ စိတ်ဝင်စားနေခြင်းသည် စိတ်ကြည်နူးဖွယ်အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။ သို့သော် တကယ်မီးဖွားချိန်ရောက်သောအခါတွင် သူတို့သည် ပျင်းသွားပြီး သွားဆော့လိုပါက နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးရမည်။ အံ့ဩခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။

မီးဖွားချိန်တွင် သင့်ခင်ပွန်းအပြင် အခြားကလေးများကို ကြည့်ရှုပေးရန် တာဝန်ယူမည့်သူ တစ်ဦးဦးရှိသင့်သည်။ သင့်ခင်ပွန်းနှင့်အတူ အစစစီစဉ်ထားမှုကို ပြန်စိစစ်ပါ။ အချင်းချစ်ချိန်တွင် သွေးဆင်းများမည့် အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြထားရန် လိုသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သူမေးသမျှ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်တော့မည် မဟုတ်ကြောင်းကိုလဲ ကြိုတင်သတိပေးထားရမည်။ ၎င်းအပြင်သားဖွားဆရာမက အခန်းထဲမှ ထွက်ပေးစေလိုလျှင် ဆိုင်းတွဲခြင်းမပြုဘဲ ထွက်ပေးရန် သင့်ခင်ပွန်းအား မှာထားပါ။

သင်သည် ဆေးရုံတက်မွေးမည် ဆိုလျှင်လည်း သင့်ကလေးများကို မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည် သူတို့အတွက် မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ထားသည်ကို နားလည်နိုင်သော အရွယ်ဖြစ်က ပြောပြထားပါ။ သင်သည် ၂၄ နာရီ၊ ၄၈ နာရီ စသဖြင့် အချိန်တိုမျှသာ ဆေးရုံတက်ရလျှင်ပင် သင့်ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရန် တစ်စုံတစ်ယောက် သင်ကြိုတင်စီစဉ်ထားရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ခင်မင်ရင်းနှီးပြီးသား စောင့်ရှောက်ထားမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ထံသို့ ပို့ထားပါ။ ဤအခြေအနေမျိုးမပေးလျှင် သင်မီးဖွားရန် ဆေးရုံသို့သွားနေချိန်အတွက် နေရာစိမ်း၊ လူစိမ်းနှင့် ရင်းနှီးသွားအောင် ကြိုကြိုတင်တင် ပြုလုပ်ထားရမည်။

သင်ခွဲခွာနေရမည့် အချိန်အတိုင်းအတာကို ကလေးအား အသိပေးထားပါ။ အခြားနည်းများဖြင့်လည်း သင်ကလေး၏ အသိစိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အခြားကလေးပေါက်စလေးများကိုပြခြင်း၊ သူကလေးပေါက်စအရွယ်မှ ပုံကိုပြခြင်း၊ စသည်တို့ဖြင့် ယခု ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အခြေအနေကို ဆက်စပ်ရှင်းပြထားပါ။ သူ့ကိုလည်း ကလေးရုပ်ကလေး ဝယ်ပေးထားခြင်းဖြင့် သူ့ကိုယ်တိုင်ကလေးရှိသည့်ခံစားချက်မျိုး ခုခိုနိုင်မည်။ သင့်ခင်ပွန်းက ယခင်ကထက် ပိုမိုပြီး ကလေးထိန်းသည့်ကိစ္စဝင်ပါပေးလျှင် ဦးကောင်းပေမည်။ အထူးသဖြင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များဖြစ်သည်။ ကလေးအား ရေချိုးပေးခြင်း အစားအသောက် ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ပုံပြောခြင်း စသည်တို့တွင် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်တွင်ရှိသော ကလေးသည် အလွန်ငယ်သေးလျှင် သင်မီးဖွားနေစဉ်

အတွင်း သင့်ခင်ပွန်းအား စောင့်ရှောက်စေရန် စီစဉ်ရသည်မှာ မခက်ပါ။ ကလေးမှာ အတန်ကြီး နေပြီဆိုလျှင်မူ သူပါဝင်လျက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ထားက ပိုမိုသင့်လျော်ပါမည်။ မီးဖွားရန် စပြီဆိုကတည်းက သင်တို့ဘာလုပ်ကြမည်ဆိုသည် များကို စာရင်းချရေးပါ။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ဤစာရင်းကို မကြာမကြာပြန်ကြည့်ပြီး ပြောဆိုကြပါ။ ထိုအခါသူသည် ရှေ့ဆက်ကြိုတွေ့ရမည့် အရာများကို ကြိုတင်သိနေ ပါလိမ့်မည်။ ကြိုတင်မသိဘဲ ကြိုတွေ့ရလျှင်သာ သူ့စိတ်တွင် ကသိကအောက် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သင်သည် သူနှင့်အတူ လုပ်ရမည်များကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်လျှင် သူသည်ပျော်ရွှင်မည်။ သူ့ကို အထူးဂရုစိုက်ကြောင်းသိပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့် နေပါလိမ့်မည်။ သင်မမွေးမီတစ်ရက်ရက်တွင် ကြိုတင်ပြီး တစ်ခါခန့်မျှ သူနှင့်အစ အဆုံး အပြည့်အစုံလေ့ကျင့်ပါ။

“ ဒီနေ့မနက်တော့ မေမေဆေးရုံပေါ်မှာ ကလေးမွေးဖို့သွားရမယ့်နေ့ကျရင် ဘာလုပ်ကြမယ်ဆိုတာ လေ့ကျင့်ကြရအောင်နော်၊ ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက သားရဲ့အ ဝတ်အစားတွေ၊ ကစားစရာတွေ၊ သားကြိုက်တဲ့စာအုပ်တွေ ထည့်ထားတဲ့အိတ်ကိုယူ ကြမယ်၊ ပြီးရင် သားက အပေါ်အင်္ကျီဝတ်မယ်၊ ကားထဲကိုဝင်မယ်၊ ပြီးတော့ ဘွားဘွား တို့အိမ်ကို သွားမယ် . . . ” စသည်ဖြင့်။

မီးဖွားချိန်ရောက်လာလျှင် အိမ်တွင်မီးဖွားခြင်း

- ၁။ ဝမ်းဆွဲဆရာမ ကိုခေါ်ပါ။
- ၂။ မီးဖွားရာတွင် ကူညီမည့်သူ သို့မဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းကို တယ်လီဖုန်းဆက် ခေါ်ပါ။
- ၃။ သင့်ကလေးများကိုကြည့်ရှုပေးမည့်သူ အဆင့်သင့်ရှိနေစေရန် သတိ ပေးပါ။
- ၄။ ပူသောအရည်တစ်ခုခုသောက်ပါ။
- ၅။ အခန်းသည် အစစအရာရာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြောင်း ရှိမရှိ စစ် ဆေးပါ။
- ၆။ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးပါ။

ဆေးရုံတွင်မီးဖွားခြင်း

- ၁။ ဆေးရုံကို ဖုန်းဆက်ထားပါ။ ခင်ပွန်းသို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကားဖြင့်

- ပို့ပေးရန် ဆက်သွယ်၍မရပါက လူနာတင်ကားကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- ၂။ ခင်ပွန်း၊ ကူညီမည့်သူကို အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် သို့မဟုတ် ဖုန်းဆက်ထားပါ။
- ၃။ ကလေးများစောင့်ရှောက်မည့်သူကို သင်မွေးတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။
- ၄။ ပူသော အရည်တစ်ခုခုသောက်ပါ။
- ၅။ ယူသွားရမည့်အိတ်များ၊ သင့်အပေါ်ဝတ်ကုတ်အင်္ကျီများကို အဆင်သင့်ထားပါ။
- ၆။ သင့်ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် လူနာတင်ကားကို ထိုင်စောင့်နေပါ။

အခြားသူတစ်ဦးက ကားမောင်းပို့သည်ဆိုလျှင် ဆေးရုံးသို့ မည်သည့်လမ်းမှ သွားရမည်၊ မည်မျှကြာမည်ကို သင်သိထားသင့်၏။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် လမ်းတွင် ယာဉ်ကြောပိတ်နေလျှင် သို့မဟုတ် လမ်းပိတ်ထားလျှင် မည်သည့်လမ်းက လှည့်သွားရမည်ကို ကြိုတင်စီမံထားပါ။ (တတ်နိုင်သမျှ လမ်းကောင်းမှသွားပါ) သက်သောင့်သက်သာ ရှိရန်ဖြစ်သည်။ သင်တက်ရမည့် အဆောင်သို့ အလွယ်ဆုံး ရောက်အောင် ဆေးရုံဂိတ်ပေါက်တံခါးမှ ဝင်ရမည်ကို ကြိုတင်လေ့လာ ထားပါ။ သင်ရောကားမောင့်မည့်သူတို့ ဤအစီအစဉ်ကို ကျွမ်းကျင်နေစေရန် လေ့ကျင့်ရမည်။ သင်စိတ်ချမ်းသာချင်သည်ဆိုလျှင် တစ်ကြိမ်အစမ်းသွားကြည့်ပါ။

မီးမဖွားမီ တစ်ပတ်နှစ်ပတ် အကြာတွင် တစ်ခုခုဖြစ်တော့မည်ဟူသော လက္ခဏာအချို့ ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ၁။ သန္ဓေသား၏ ဦးခေါင်းသည် တင်ပါးဆုံတွင်းသို့ စိုက်လာသည်အခါ ပေါ့သွားသော ခံစားမှု သို့မဟုတ် ကွက်တိစိုက်ဝင်သွားသော ခံစားမှုမျိုးသည် ပထမဆုံး လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ၂။ ကလေး၏ ဦးတိုက်သည် အနေအထားသည် အရိုးကွင်းအတွင်းသို့ ကွက်တိ စိုက်ဝင်လာခြင်းကြောင့် ဆီးအိမ်အပေါ် ဖိသဖြင့် မကြာခဏ ဆီးသွားချင် စိတ်ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။
- ၃။ Braxton Hicks contraction ခေါ်ဗိုက်အတွင်းက ညှစ်ခြင်းများသည် ပို၍ အကြိမ်များလာသည်။ ပို၍လည်း ညှစ်အားသန်လာနိုင်ပါသည်။
- ၄။ မီးမဖွားမီ တစ်ရက်နှစ်ရက်နေ့အချိန်တွင် အင်္ဂါဇာတ် အတွင်းမှ အရည်များ ပိုထွက်တတ်ပါသည်။

၅။ နောက်ဆုံး ရက်သတ္တပတ်တွင် သင်၏ကိုယ်အလေးချိန်အနည်းငယ် လျော့သွားတတ်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ကို ပိုမိုသန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ပြုလုပ်ချင်စိတ် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများမူ နားနားနေနေ နေလိုသော စိတ်မျိုး ပေါ်လာတတ်ကြောင်း ခံစားလာမိသည်။



၁၁။ သားဖွားဝေဒနာနှင့် မွေးထွက်ခြင်း

ဤဖြစ်စဉ်သည် သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ ပြီးဆုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင့်ဦးတည်ချက်သို့ ပြင်ဆင်မှုအားလုံး၏ အရေးကြီးဆုံးသော အချိန်ကာလလည်းဖြစ်၏။ သင့်အနေနှင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ရာ မီးဖွားခြင်းကို မျှော်လင့်နေပေလိမ့်မည်။ ယင်းသည် နာကျင်ခြင်းကင်းမဲ့သော ဖြစ်ရပ်မဟုတ်ပေ။ သဘာဝမကျသော်လည်း သက်သောင့်သက်သာနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဟု သင်ယူဆနေလိမ့်မည်။

သင့်အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသော လူများအားလုံးနှင့် အရာဝတ္ထုအားလုံးကို သင်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေပါက မချီမဆုံ ဖြစ်နေသည့်ကြားမှပင် သင်ပျော်ရွှင်နေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်၌ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော ကိစ္စအရပ်ရပ်ကို သင်ကောင်းမွန်စွာနားလည်ပြီး မီးဖွားချိန်တွင် သင်ကိုယ်သင်ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့် ကူညီနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြည့်ရှိပါက သင်သည် သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေပေမည်။ သားဖွားဝေဒနာနှင့် မီးဖွားခြင်းကို သင်သည်ကောင်းစွာ လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အသက်ရှူနည်းများကို အဖန်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ပြီးဖြစ်ပါက သင်သည်အနာသက်သာသည်ဟု ခံစားရပြီး မီးဖွားနေရခြင်းကို လန်းဆန်း ဖျတ်လတ်စွာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေလိမ့်မည်။

သားဖွားဝေဒနာ

သားဖွားဝေဒနာကို သေချာစွာသတ်မှတ်ပိုင်းခြားထားနိုင်သော အဆင့်များ အဖြစ်ဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သားဖွားဝေဒနာ မစတင်မီအဆင့် (pre - labour)ဟုခေါ်သော အဆင့်ရှိသည်။ သားဖွားဝေဒနာ ပထမအဆင့်ကို စောစောပိုင်းနှင့် နောက်ပိုင်းဟူ၍ ပိုင်း ပိုင်းထားနိုင်သည်။ စောစောပိုင်း အဆင့်ကို

သားဖွားဝေဒနာ စတင်ချိန်မှစ၍ သတ်မှတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း ကာလသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ တိုတောင်းပြီးအလွန်အမင် မနာကျင်ပါ။ ဤအဆင့်သည် နောက်ပိုင်းအဆင့်တွင် အဆုံးသတ်သည်။ ကူးပြောင်းပုံမှာ သားအိမ်ကျုံ့သည့် ကာလ သည် ပုံမှန်ဖြစ်လာပြီး မြန်သည်ထက်မြန်လာမည်။ နာကျင်မှုပြင်းထန်ပြီး သားအိမ်ဝ အပြည့်အဝပွင့်လာခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ဒုတိယအဆင့်သည် သင့်ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားလမ်းကြောင်းမှ မွေးဖွားခြင်းကိုခေါ်ပြီး ကလေးငယ်မွေးဖွားပြီးဆုံးခြင်းတွင် အဆုံးသတ်သည်။ သားဖွားခြင်းသည် အချင်းကို ချခြင်းဟုခေါ်သည့် တတိယအဆင့် ပြီးဆုံးမှသာ ပြည့်စုံစွာ ပြီးဆုံးသည်ဟုခေါ်သည်။

နာကျင်ခြင်းနှင့် သားဖွားဝေဒနာ

အမျိုးသမီးတိုင်းသည် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နာကျင်ခြင်းကို ခြားနားစွာခံစားကြရသည်။ သို့ရာတွင် သားဖွားခြင်းအစပိုင်းတွင် ဓမ္မတာလာစဉ်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ဆင်ဆင်တူပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ခါးနားတစ်ဝိုက်တွင် အနည်းငယ်နာတတ်သည်။ အချို့သားဖွားခြင်းသည် ပထမအဆင့်သို့ ဆက်လက်ရှေ့ တိုးရာတွင် အခြားနေရာတွင် မနာဘဲခါးနာသည့်ဝေဒနာ တဖြည်းဖြည်း ဆိုးဝါး လာခြင်းသာဖြစ်သဖြင့် ယင်းကိုခါးနာသည့် သားဖွားခြင်းဟုခေါ်သည်။ သားအိမ် ကျုံ့ခြင်းသည် ကသိကအောက်ဖြစ်သည်။ လှိုင်းတစ်လုံးပြီးတစ်လုံး လိမ့်တက် လာသကဲ့သို့ သင့်ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံး ခံစားရပြီး အမြင့်ဆုံးသို့ စက္ကန့်အနည်းငယ်ခန့် ရောက်ရှိပြီး နောက် ပြန်၍လျော့သွားခြင်း မကြာမကြာဖြစ်လာသည်။ တစ်ပြိုင်နက် တည်းမှာပင် သင့်သားအိမ်ကြွက်သားသည် တင်းမာလာခြင်းကို သင်ခံစားရပြီး ယင်းသည်စက္ကန့် အနည်းငယ်ခန့်ကြာပြီးနောက် ကြွက်သားသည် ပြန်၍လျော့သွား သည်။ ဤသားအိမ် ကျုံ့ခြင်းကို သင်သည်လုံးဝ ထိန်းချုပ်၍မရပါ။ ၎င်းသည် “အလိုအလျောက်” ဖြစ်လျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် သားဖွားနေစဉ် သင့်စိတ်၏ သတ်မှတ် ချက်သည် ယင်းကြွက်သား ကျုံ့ပေးခြင်းတွင် များစွာထိရောက်မှုရှိပြီး နာကျင်ခြင်းကို ခံစားရာတွင် အလွန်အမင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် မနာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့ အမျိုးသမီး အတော်များများက သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း အချိန်သည် ပို၍ကြာလာမည်၊ ပုံစံမှန်မှန်နှင့် ပို၍မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ကျုံ့လာလိမ့်မည်ဟု ယူဆ ထားကြသည်။ ဤကဲ့သို့အမြဲတမ်း မဟုတ်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင်သားအိမ် ကျုံ့ခြင်း သည် ပုံစံမှန်ပါက စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရန်မလိုပါ။ ဥပမာ- ပြင်းထန်သော သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း နောက်တွင် သိပ်ကြာကြာမဟုတ်သော ခပ်ပျော့ပျော့ သားအိမ်

ကျုံ့ခြင်း လိုက်ပါလာပါက ယင်းသည် လုံးဝဥသံ သဘာဝသာဖြစ်သည်။ သားအိမ် ကျုံ့ခြင်း တစ်ခုနောက်တစ်ခု ပျော့ပျော့လာခြင်းသည်လည်း သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ အချိန်စော၍ သားဖွားနည်းဖြင့် စတင်စေခဲ့လျှင်၊ လက်တွင်အကြောဆေးများ တန်းလန်းချိတ်ဆွဲထားလျှင် ဤသို့ဖြစ်တတ်သည်။

သားဖွားခြင်း အစပြုပုံ

လူအတော်များများက သားဖွားခြင်းသည်နာကျင်လာခြင်း၊ သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း တို့ကို သင်စတင်ခံစားရခြင်းဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား အစပြုလာလိမ့်မည်ဟုထင်မြင်ယူဆ ထားကြသည်။ အမြဲတမ်းဤကဲ့သို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အစမပြုပါ။ သားဖွားခြင်း စတင်တော့မည့် လက္ခဏာပုံသေယူဆ၍ မရသော်လည်း အချက်သုံးချက် ဖြစ်ပေါ် လာလေ့ရှိသည်။

- သားအိမ်ခေါင်းဝတွင် ကိုယ်ဝန်တစ်လျှောက်လုံး ပိတ်ဆို့လျက်ရှိသော သွေးစ သွေးနုများပါသည့် အကျိအခွဲသည် သားဖွားခြင်း အစပိုင်းတွင် ပြုတ်ထွက်လာ တတ်သည်။ အကယ်၍ ရေမြွှာပေါက်ခြင်း မတိုင်မီမဟုတ်ခဲ့သော် ရေမြွှာပေါက်ခြင်း ကို အမြဲတမ်းရှေ့ဆက်သွားလေ့ရှိသည်။ ယင်းကို Show ခေါင်းခွဲဟုခေါ်သည်။ သား အိမ်ဝစတင် ပွင့်လာသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။

- သင့်ရေမြွှာရေသည် သားဖွားခြင်းမတိုင်မီ အချိန်မရွေးပေါက်နိုင်သည်။ ရေမြွှာရေစိမ့်ထွက်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကွာခြားတတ်သည်။ အချို့မှာ ရေသွန်သကဲ့သို့ ဆင်းလာခဲ့ပြီး အချို့မှာ တစ်မိမ့်နှင့်ယိုဆင်းပြီး ဓမ္မတာလာစဉ်ခံသည့် ဝမ်းစများနှင့် အပြင်တွင် စိုမနေစေရန် ခံထားနိုင်သည်။ ရေမြွှာပေါက်ခြင်းဖြင့် လိုက်၍မနာတတ်ပါ။ ရေဆင်းအနည်းအများသည် ရေမြွှာ ပေါက်သည့် အပေါက်အရွယ် အစားနှင့် နေရာ၊ ကလေး၏ ဦးခေါင်း ဖြင့်အပေါက်ကို ဆို့နိုင်ခြင်းရှိမရှိပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ရေမြွှာပေါက်ပြီးသော်လည်း သင့်ပုံမှန် ဝတ္တရားများကို သင်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့သော် သင့်ဝမ်းဆွဲဆရာမ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ချက်ချင်း အကြောင်းကြားထားရမည်။

- ခါးနာသည့်ဝေဒနာကို မသိမသာခံစားရမည်။ သို့မဟုတ် သင်၏ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်ကာလ တတိယပိုင်း **third trimester** တွင် **Braxton Hicks contraction** ဟုခေါ်သော သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကို သင်သိရှိခံစားခဲ့ရပါက ဤသားဖွားဝေဒနာ စတင်ခြင်းကို အထက်ပါသားအိမ်ကျုံ့ခြင်း အပြင်းစားနှင့် သင်မှားယွင်းယူဆနိုင်သည်။ ဤသားအိမ်ကျုံ့ခြင်းအပြင်းစားကို **false labour** အစစ်အမှန် မဟုတ်သော သားဖွား ဝေဒနာဟု ခေါ်သည်။

ဤအစပိုင်း သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကို တစ်နာရီကြာခန့် အချိန်မှတ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းသည် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်နီးလာပြီး နာသည့်ကာလ ပို၍ကြာလာမည်ဆိုပါက သင်သည် သားဖွားခြင်း စတင်ပြီဟု ယူဆနိုင်သည်။ သင်သည် အမှန်တကယ် သားဖွားခြင်းစတင်ပြီဆိုပါက သားအိမ်ကျုံ့သည့် ကာလကို စတင်ကျုံ့သည့်အချိန်မှစ၍ သားအိမ်လျော့သွားသည့်အချိန်အထိ တိုင်းတာ၍ရသည်။ အများအားဖြင့် စက္ကန့် ၃၀မှ ၆၀အထိစတင်ကြာတတ်ပြီး သားဖွားဝေဒနာအပြင်းထန်ဆုံးအချိန်တွင် စက္ကန့် ၇၅ အထိကြာတတ်သည်။

သားဖွားချိန်ကာလ

ပထမသားဦးများသည် အကြာဆုံးဖြစ်တက်သည်။ ၁၂-၁၄ နာရီအထိ ကြာမြင့်တက်သည်။ ထိုနောက်များတွင် သားဖွားခြင်းသည်ပျမ်းမျှ ၇ နာရီခန့်မျှသာ ကြာတတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းအား လျော့နည်းပါက သားဖွားသည့်ကာလသည် ပို၍ကြာတတ်သည်။ သားဖွားခြင်း မြန်တတ်သူသည် နှေးနှေးနှင့် ကြာကြာကျုံ့ခြင်းနှင့် အစပြုတတ်ပြီး ဤပုံစံအတိုင်း ရှေ့ဆက်တိုးသွားတတ်သည်။

ဦးတိုက်ပုံများ



ဦးတိုက် အချိုးကျ ကွေးနေပုံ
(၁)



နောက်စေ့အနောက်တွင် ရှိသော အနေအထား
(၂)

သင့်ကလေးဦးတိုက်သည့် အပိုင်းသည် ပထမဆုံးမွေးဖွားသည့် အပိုင်းကို ခေါ်သည်။ ကလေးအများသည် ကောင်းမွန်စွာကွေးသော အနေအထားဖြင့် တည်နေတတ်ပါသည်။ ဒူးကွေးလျက် လက်မောင်းနှင့်ခြေထောက်များ လိမ်ယှက်နေပြီး မေးစေ့မှာ ရင်ပတ်ကိုထိနေသည့် ကလေး၏ဦးတိုက်ပုံသည် သင်၏သားဖွားခြင်းနှင့် ကလေးမွေးထွက်ခြင်းအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဥပမာ- နောက်စေ့ နောက်ပိုင်းရောက်နေသည့် အနေအထားတွင် ခါးနာသော ပုံမမှန် သားဖွားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ ဦးခေါင်းသည် ကောင်းမွန်စွာ ကွေးမနေပါက မျက်နှာနှင့် ဦးတိုက်မည်ဖြစ်ပြီး သားဖွားချိန်ကြာမြင့်မည်။ ကလေး၏ မျက်နှာသည်လည်း ၂၄ နာရီကြာမျှ ဖူးရောင်နေမည်။

ဆေးရုံတက်ခြင်း

သင်ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိသောအခါ ဝမ်းဆွဲဆရာမက သင်မွေးဖွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးလိမ့်မည်။

- သင်မှတ်တမ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ယခုအချိန်အထိ သင်၏သားဖွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများကို မေးမည်။ ရေများဆင်းသွားခြင်းရှိမရှိ၊ မည်သည့်အချိန်ကာလအတွင်း သားအိမ်ကျခြင်း အကြိမ်ပေါင်း အရေအတွက်နှင့် သင်ဝမ်းသွားခြင်း ရှိမရှိ စသည့်မေးခွန်းများကိုမေးမည်။

- သင့်အဝတ်အစားများကို ချွတ်စေပြီး ဆေးရုံအဝတ်အစားများကို ဝတ်စေမည်။

- ထိုနောက်သင့်ကို စမ်းသပ်မည့် ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် သင်၏ကိုယ်ဝန်၊ ကလေး ၏အနေအထားသိရန် စမ်းသပ်မည်။ ကလေးနှလုံးခုန်သံကို နားထောင်မည်။ သင့်ကို သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းမည်။ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန်များကိုလည်း တိုင်းမည်။ ၎င်းနောက်သင်၏ သားအိမ်ခေါင်းမည်မျှ ပွင့်လျက်ရှိကြောင်းသိရန် အတွင်းသို့ နှိုက်စမ်းခြင်းပြုမည်။

- သင်၏ ဆီးတွင်ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် အချိုဓာတ် ရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန်အတွက် သင့်ဆီးကို ခွက်နှင့်ခံခိုင်းမည်။

- သင့်ဆီးခွဲရိုအမွှေးများကို သင်ကန့်ကွက်ခြင်းမရှိပါက ရိတ်မည်။

- အကယ်၍ သင်မကြာမီအချိန်အတွင်း ဝမ်းသွားခြင်းမရှိသေးပါက သင့်အား ဝမ်းချူခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းချူတောင့်ပေးပြီး ဝမ်းသွားစေမည်။

- သင်ရေချိုးပြီးနောက် သားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

၂၃၈ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

ထားသော အခန်းကို သင့်အားပြသလိမ့်မည်။ သင့်တွင်မေးမြန်းရန် မေးခွန်းများရှိပါက သို့မဟုတ် ထိုဆရာမများအား သင်သိစေလိုသော အချက်အလက်များ ရှိပါက ဤအချိန်တွင် သင်ဆန္ဒရှိသောအရာများကို သူတို့အား သတိပေးရန် အချိန်ပင် ဖြစ်သည်။



(ကလေးနှလုံးခုန်သံကိုအဆက်အပြတ် *fetoscope* ခေါ်နားထောင်သည့် ကိရိယာနှင့် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ရန် ပြုလုပ်ထားသော စက်ဖြင့် နားထောင်နေရမည်)

သားဖွားစဉ်နှင့် မွေးထွက်စဉ် အသက်ရှူခြင်း

အကယ်၍သင်သည် အသက်ရှူနည်းနှင့် လျော့နည်းများကို ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်ကာလ အတွင်းသင်ကြားထားပါက ယခုအချိန်တွင် လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန် အချိန်ဖြစ်သည်။ သင်မွေးနေ့စဉ် ကူမည့်သူက သင့်အားစည်းချက်ကျကျအသက်ရှူ ရန် အချက်ပေးပြီး ကူညီပေးမည်။ သို့မဟုတ် 'ရှု၊ ရှု၊' 'ဖြည်းဖြည်း' 'ဖြည်းဖြည်း' ဟူ၍ သင်အာရုံစိုက်၍ ရှူရန်မစမည်။ သင့်ကိုကူညီမည့် သူနှင့် သင်တို့နှစ်ဦး မျက်လုံးချင်း အချက်ပြခြင်းကို ထိန်းထားနိုင်ပါက အသက်ရှူသည့် ပုံစံများစွာ အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိသည်။

ပထမအဆင့် အစပိုင်း

သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းသည် ညင်သာပြီး သင် အသက်ကို ပြင်းပြင်းနှင့်မှန်မှန် တောက်လျှောက် ရှူသွားနိုင်မည်။ သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကို တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်း အောင်မပြုလုပ်ဘဲ လိုလားသောသဘောကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်ရှူခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကို လက်ခံပါ။



ပထမအဆင့်၏ နှောင်းပိုင်း

သင် အသက်ရှူခြင်းအစကို ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။ ထို့နောက်သားအိမ် ကျုံ့နေစဉ် သင်အသက်ရှူခြင်းကို သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းနှင့် အကျုံးမဝင်သော တိုတိုနှင့် ဖော့ပြီးရှူပါ။ အကယ်၍ သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း ပြီးသွားပါက သင့်ကိုယ်သင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို အချက်ပြရန်အတွက် အသက်ကိုပြင်းပြင်းတစ်ချက်ရှူပြီး လျှော့ချပါ။





ပေါ့ပေါ့ရှာခြင်း အပေါ်ယံနှိုက်ရှာခြင်း ပြင်းပြင်းရှာခြင်း
 သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကာလ

ပေါင်းတူးကာလ

သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်တွင်းရှိလေများကို မှုတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ကာဘွန်ဒိုင်
 အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်များ လျော့နည်းငတ်မွတ်ခြင်း မဖြစ်စေဘဲနှင့် အသက်ကို အတို
 ဆုံးနှင့် အပေါ်ယံရှုပ်ရှာခြင်းဖြင့်ရှုပါ။ သင့်ပါးစပ်တွင်သာ အသက်ရှုပါ။ အကယ်၍
 သင်မူးဝေလာပါက သင့်ကိုကူညီမည့်သူက လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် လက်ခုပ်ပြုလုပ်ပြီး
 သင့်နှာခေါင်းဝနှင့် ပါးစပ်ဝတွင် သင်အသက်ရှူနေစဉ် ထားပေးနိုင်သည်။



ပြင်းပြင်းရှာ တွန်း ပုံမှန်ရှာ
 သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကာလ

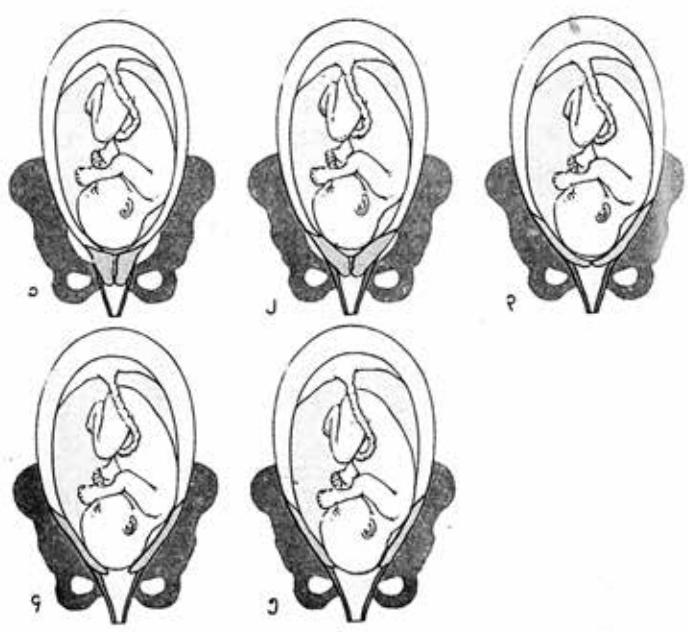
ဒုတိယအဆင့်

ဤအချိန်တွင် နဂိုပုံစံအတိုင်းဖြင့် အသက်ရှူရမည်။ အသက်ကိုပြင်းပြင်း ရှူပြီးအောင့်ထားစဉ် အောက်သို့ညှစ်ချခြင်းဖြင့် သင့်တင်ပါးဆုံရှိ ကြွက်သားများကို အပြင်သို့ ဖောင်းလာစေမည်။ သင်၏တွန်းအားသည် ရှည်ပြီး ညီညာချောမွေ့ စေရမည်။ အကယ်၍ သားအိမ်ကြွက်သားများ ကျုံ့ခြင်းကပြင်းထန်ဆဲ ဖြစ်ပါကထပ်၍ ညှစ်ပါ။ ပြီးဆုံးသွားပါက ဖြည်းဖြည်းနှင့် ညင်သာစွာ နောက်သို့ပြန်၍ မှီလိုက်ပါ။

သားဖွား ပထမအဆင့်

သားအိမ်ခေါင်းသည် လုံးဝပွင့်လာပြီး ကလေးခေါင်းထွက်နိုင်သည်အထိ ကျယ်လာခြင်းကိုခေါ်သည်။ ၎င်းစတင်ပွင့်မလာမီ နဂိုထူမာသော သားအိမ်ခေါင်းလည်တံ (Cervix)သည် ပျော့လာ၊ ပါးလာပြီး ကျုံ့နေသော သားအိမ်ကြွက်သားများ တဖြည်းဖြည်း အပေါ်သို့ဆွဲတင်သွားသည်။ ၎င်း Effacement သားအိမ်ခေါင်းလိုက်လျော့ခြင်း ဟုခေါ်သည်။ သားအိမ်အပေါ်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကကျုံ့ခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းအောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကို တွန်းအားပေးသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် သားအိမ်လည်တံကို အပေါ်သို့ဆွဲတင်သည့် ကျုံ့ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းပေးသည်။ ရလဒ်အားဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းလည်တံသည် ဆွဲဆန့်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး စတင်ပွင့်လာသည်။ သားအိမ်ကျုံ့သည်နှင့်အမျှ သားအိမ်လည်တံသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပွင့်လာပြီး လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။ သင်သည် ယခုရာနှုန်းပြည့် ပွင့်နေပြီဟုခေါ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းပွင့်သည့် အကျဉ်းအကျယ်ကို တိကျစွာဖော်ပြနိုင်ရန်နှင့် တိုးတက်နှုန်းကို မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ရန် စနစ်တကျ သတ်မှတ်ထားသော စံနှုန်းရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဝမ်းဆွဲဆရာမအားသာ၊ ဖွားခြင်းတိုးတက်မှု အခြေအနေကို မေးမြန်းပါက သူမက အကျယ်ကို ဂဏန်းဖြင့် စင်တီမီတာမည်မျှရှိပြီ သို့မဟုတ် လက်ချောင်း အရေအတွက်ဖြင့် ပြန်လည်ဖြေကြားမည်။ (လက်တစ်ချောင်းသည် အကြမ်းအားဖြင့် တစ်စင်တီမီတာနှင့် ညီမျှသည်)

သားအိမ်ပွင့်နှုန်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် လေးစင်တီမီတာအထိ တစ်စင်တီမီတာချင်း ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ ငါးစင်တီမီတာ သို့မဟုတ် ခြောက်စင်တီမီတာ ပွင့်လျှင်သားအိမ်ခေါင်း တစ်ဝက်ပွင့်ပြီဟု ခေါ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းသည် ရာနှုန်းပြည့်ပွင့်လာပါက စက်ဝိုင်းအချင်း ၁၀ စင်တီမီတာခန့်ရှိသည်။ ၎င်းကိုသားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်၏ ပြီးဆုံးခြင်းဟုခေါ်သည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ ပထမအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့်သို့ ကူးပြောင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း တရွေ့ရွေ့ကူးပြောင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။



သားအိမ်ခေါင်း၏ လိုက်လျောခြင်းနှင့်ပွင့်လာခြင်း

နဂိုမာနေသော (၁)သားအိမ်လည်တံသည် ကလေးခေါင်းဖြတ်သန်းသွားခြင်း မပြုမီ ပုံ (၂)အတိုင်း ပါးသွားရမည်။ သားအိမ်လည်တံလုံးဝပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကို အပြည့်အဝလိုက်လျောလာခြင်း (၃) ဟုခေါ်ပြီး ရှေ့ဆက်သားအိမ်ကျခြင်းသည် သားအိမ်ခေါင်းကို ပွင့်စေသည်။ ခုနစ်စင်တီမီတာ ရောက်သောအခါ ဝမ်းဆွဲဆရာသည် ကလေးခေါင်း၏ အရှေ့ဘက်နှင့် ဘေးနှစ်ဖက်တွင် သားအိမ်ခေါင်းကို

စမ်းမိမည်။ (၄) နောက်ဆုံးစမ်း၍ ထိမိသော သားအိမ်ခေါင်း အရှေ့နှုတ်ခမ်းကို စမ်း၍ မမိတော့ပါက (၅) သားအိမ်ခေါင်းသည် အပြည့်အဝပွင့်ပြီဟု ခေါ်သည်။

သားဖွားနေစဉ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ဆေးရုံတက်သည့်ကိစ္စရပ်များ ပြီးပါက မေ့ဆေးဆရာဝန်သည် သင့်ထံသို့ လာ၍ သင့်အနေနှင့် နာကျင်ခြင်းသက်သာအောင် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ် ပေးပါရန် လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းလိမ့်မည်။ သင့်အနေနှင့် မလိုအပ်ပါက သင့်နှင့်အတူ သင့်ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် မွေးဖွားပေးမည့်သူ သူနာပြုဆရာမ သို့မဟုတ် ဝမ်းဆွဲဆရာမနှင့် သား မွေးထွက်ချိန်အထိ အတူရှိနေမည်။ ကလေးနှလုံးခုန်သံကို နားထောင်သည့် ကိရိယာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဖြင့်မှတ်တမ်းတင်သည့်စက်ဖြင့် အဆက်မပြတ် မှတ်တမ်း တင်ထားမည်။ အတွင်းသို့ စမ်းသပ်ခြင်းကို အခါအားလျော်စွာ (နာရီဝက်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့်) သားအိမ်ခေါင်း၏ လိုက်လျောခြင်းနှင့်ပွင့်ထွက်ခြင်းကို သိရှိရန် ပြုလုပ်ရမည်။ သင်ပက်လက်လှန်သည့် အနေအထားတွင် စမ်းသပ်ရမည်။ အကယ်၍ ဤအနေအထားတွင် စမ်းသပ်ခြင်းခံရခြင်းကို သင့်အနေနှင့် ကသိကအောက်ဖြစ်ပါက သင် ဘေးစောင်းအိပ်သော အနေအထားတွင် စမ်းသပ်၍ ရနိုင်မရနိုင်ကို မေးမြန်း နိုင်သည်။

သင်၏အတွင်းပိုင်းကို စမ်းသပ်ပြီးတိုင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို သင်မည်မျှတိုးတက်လာကြောင်း (မွေးရန်မည်မျှလိုသေးကြောင်း) ကိုမေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ သင့်အား လာရောက်၍ စမ်းသပ်သူကို သင်သည် ယခင်ကတစ်ခါမျှ မသိခဲ့ဖူးပါက သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်သူဖြစ်ကြောင်းနှင့် သင့်အား ဘာလုပ်တော့မည်ကို မေးမြန်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်သားအိမ်ကျွဲ ခြင်းသည် ပိုမိုကြာလာပြီး ပိုမိုပြင်းထန်လာသော်လည်း သင့်အားစမ်းသပ်ခြင်း မရှိပါက သင့်ကိုစမ်းသပ်ရန်တောင်းဆိုခွင့်ရှိသည်။ စမ်းသပ်ခြင်း တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြား သင့်သားအိမ်ခေါင်း တိုး၍ပွင့်လာကြောင်းသိရခြင်းသည် ပျော်ရွှင် ကြည်းနူးဖွယ်ကောင်းသည်။

သင့်ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် သင့်အဖော်ကို သင့်အား အတွင်းသို့နှိုက်ပြီး စမ်းသပ် ချိန်တွင် အပြင်သို့ ခေတ္တထွက်ခိုင်းကောင်းထွက်ခိုင်းလိမ့်မည်။ ဤသို့စေခိုင်း ခြင်းသည် အမှန်စင်စစ် လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။ သင်မွေးဖွားခြင်းနှင့် မည်သို့မျှမပတ်သက်သော အခြားသူများက မွေးခန်းအတွင်းသို့ မကြာခဏ ဝင်ထွက်သွားလာလျက် ရှိသဖြင့် သင့်အဖော်များကို သင့်အနီးတွင်ပင် ရှိနေစေသင့်သည်။

သင့်အားစမ်းသပ်ချိန်နှင့် သင့်သားအိမ်ကျွံချိန်များတွင် သင့်အား မေးခွန်းများ မေးကောင်းမေးလိမ့်မည်။ သင်ပြုလုပ်ရမည့် အရာများကိုသာ အာရုံစိုက်ပြုလုပ်ပြီး သားအိမ်ကျွံခြင်းပြီးဆုံးသွားပါက ပြန်လည်ဖြေကြားနိုင်သည်။

သားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်တွင် နေရမည့်အနေအထားများ

ဤအနေအထားများ အားလုံးသည် မှန်လည်းမမှန် မှားလည်းမမှားပါ။ သင့်အနေအထားနှင့် သက်သောင့်သက်သာ အရှိဆုံးအနေအထားကို ရွေး၍နေပါ။ ရွှေ့ပြောင်းပြီးအပြောင်းအလဲနေနိုင်သည်။ ပရိဘောဂများနှင့် သင့်ခင်ပွန်းကို သင့်အား ကူညီထောက်ပံ့ရန် အသုံးပြုပါ။ အမျိုးသမီးများတို့သည် လှည့်ပတ်လှုပ်ရှားနေပြီး သားအိမ်ကျွံလာသောအခါတွင် ရွေးချယ်ထားသောပုံစံအတိုင်း နေလေ့ရှိသည်။

မတ်တတ်နေခြင်း

ဤကဲ့သို့ နေခြင်းသည် သားဖွားပထမအဆင့်တွင် သားအိမ်ကျွံခြင်းကို အားပေးသည်။ သင့်ခွေးများ အနည်းငယ်ခြားထားပြီး ကျောကို မတ်မတ်ထားပါက ပို၍သက်သောင့်သက်သာ ရှိကြောင်းခံစားရမည်။ နောက်မှီကူရင် တစ်ခုခုကို ကုလားထိုင်၏ နောက်မှီတွင်ခံ၍ အပေါ်တွင် အားပြုပြီးမှီနေပါ။



သားဖွားခြင်း၏ အစပိုင်းများတွင်

သားအိမ်ကျွဲလာချိန်တွင် သင်မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်နေသည်ဖြစ်စေ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီး နီးစပ်ရာတစ်ခုခုကို မှီလိုက်ပါ။ အကယ်၍မှီရမည့် အရာသည်မြင့်နေပါက ဒူးထောက်ပြီး ရှေ့သို့အနည်းငယ်ငိုက်၍မှီပါ။



သင့်ခင်ပွန်းကို အသုံးပြုခြင်း

သင့်ကိုကူညီမည့်သူအပေါ်သို့ မှီလိုက်ပါ။ ကလေး၏ အလေးချိန်ကို သင့်ကျောရိုးမှ ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ဤသို့ မတ်မတ်နေခြင်းသည် သားအိမ်ကျွဲခြင်းကိုပို၍ အကျိုးသက်ရောက်စွာ ကျွဲနိုင်သည်။ သင့်ကျောကို ထိုသူကကာကွယ်နိုင်ပေသည်။



အကယ်၍ သင့်တွင် ကျောနာခါးနာရှိပါက

လေးဘက်ထောက်ပြီး သားအိမ်ကျုံ့လာသောအခါ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ယိမ်းနေပါ။ သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြားတွင် တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးပြီး ပိုက်ထားသော လက်ပေါ်တွင် အရှေ့သို့ ဝိုက်၍မှီပါ။ သို့မဟုတ် သင့်တင်ပါး ပေါ်တွင် ပြန်ထိုင်နိုင်သည်။



တစ်ဆင့်မှ တစ်ဆင့်သို့ ကူပြောင်းသည့်ကြားအဆင့်

ဤအဆင့်သည် ပထမအဆင့်၏ အဆုံးနှင့် ဒုတိယအဆင့်၏ အစပိုင်း ကြားတွင်ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်သည် သားဖွားခြင်းတွင် အတိုဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပြီး မိနစ် ၃၀ မှ တစ်နာရီခန့်အထိသာ ကြာသော်လည်း ထိန်းချုပ်ရန်အလွန်ခဲယဉ်းလေသည်။ ပထမအဆင့်၏ အဆုံးသို့နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင် ခံစားရောက်ရှိသောအခါ အမျိုးသမီးများသည် သတ္တိမရှိကြတော့ဘဲ အနာသက်သာသော ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲဘဲ ဆက်လက်မနေနိုင်တော့ဟု ယူဆကြသည်။ ချမ်းတုန်ခြင်းနှင့် ခိုက်ခိုက်တုန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သော်လည်း ၎င်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ဘာမှစိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဟော်မုန်းများ(Hormone) အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသဖြင့် သင်သည် ဒေါသထွက်ပြီး စိတ်တိုစိတ်မကြည်လင်ဖြစ်နေမည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် အော်ဂလီဆန်လွန်းသဖြင့် အန်ထွက်လိုကြသည်။ ဤဆန္ဒကိုဆန့်ကျင်ရန် မလိုပါ။ အန်ပြီသောအခါ သင်အလွန်နေကောင်းသွားလိမ့် မည်။ ၎င်းအပြင် ပုံမှန် သဘာဝအတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းများနှင့် ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ဘဲ ခြင်းများ ရှိပြီးလျှင် မည်သည့်ပုံစံနှင့်နေနေ သက်သောင့်သက်သာ မရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရမည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အတွက် အန္တရာယ်စိတ်ချရမှုနှင့် ကလေးငယ်အတွက်

စိတ်ပူပန်လာမည်။ သားအိမ်ကျုံ့သည့် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် အကြားတွင်လည်း သင်အိပ်ငိုက်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သားအိမ်သည် သင့်ကိုယ်တွင်းမှ အောက် စိရင်များကို အသုံးပြုနေရသဖြင့် သင်နှင့်သင့်ကလေး၏ ဦးနှောက်များတွင် အောက် စိရင်ဓာတ် လျော့နည်းသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဤအဆင့်သို့ရောက်ရှိလာလျှင် အောက်သို့ ညှစ်လိုသော ဆန္ဒများပေါ်လာကြသည်။ အတွင်းသို့ စမ်းသပ်ပြီး သင့်သားအိမ်ခေါင်း လုံးဝပွင့်နေပြီဖြစ်ကြောင်းကို အတည် မပြုရသေးသမျှ မညှစ်ရပေ။ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် ညှစ်လိုသောဆန္ဒ ပြင်းထန် သော်လည်း ညှစ်ရန်စောနေသေးပါက ရှုခြင်းနှင့်ရှုထုတ်ခြင်း နည်းများ ကိုသုံး၍ ဝမ်းဆွဲဆရာမက သင့်အားညှစ်၍ရပြီဟု ပြောသည့်အချိန်အထိ အသက်ရှူပါ။

အမျိုးသမီးအများသည် ဤကြားကူးပြောင်းအဆင့်၏အဆုံးကို အသက်ရှူ ပုံစံသိသိသာ ပြောင်းလဲခြင်း၊ အောင်သို့ညှစ်ချလိုသောဆန္ဒ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ကြောင့် အလိုအလျောက် စူးစူးဝါးဝါး အော်ခြင်းတို့ဖြင့် သိသာထင်ရှားစေသည်။ အလွန် ပြင်းထန်စွာ ညှစ်ရန်လိုအပ်သည်။ သင့်အားကူညီသူကို ဆရာဝန်ဆရာမများအား သင်ညှစ်ရန် အသင့်အနေအထား ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောခိုင်းပါ။ သင်၏သားအိမ် ခေါင်းသည် ၁၀ စင်တီမီတာ လုံးဝရာနှုန်းပြည့် ပွင့်နေပြီး သားဖွားခြင်း ဒုတိယ အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းကို သူတို့သေချာအောင် စမ်းသပ်ပေးလိမ့်မည်။ သင်၏ကလေးသည် မွေးထွက်ဖို့သာကျန်တော့သည်။

ခါးနာပြီး မွေးခြင်း

အကယ်၍ သင့်ကလေး၏ဦးခေါင်း နောက်စေ့သည် အနောက်ဘက်အခြမ်း သို့ ရောက်နေပါက ဦးခေါင်းသည် (sacrum) ပြီးထူးရိုးကို ဖိနေမည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပါက သားဖွားခြင်းသည် ရှည်ကြာပြီး ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ခါးနာခြင်းနှင့်တွဲနေတတ်သည်။ ဤပုံစံအနေအထားတွင် ကလေး၏ ဦးခေါင်းသည် ကောင်းမွန်စွာ မကွေးသဖြင့် မိခင်အရိုးကွင်းတွင်းသို့ဝင်သော ဦးခေါင်းအနေအထား စက်ဝိုင်း၏အချင်းသည် ပို၍ကြီးသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် မွေးလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်မသွားမီ လည်သွားပြီး ပုံမှန်အတိုင်းမွေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အလွန်အမင်း ခါးနာနေပါက ၎င်းကိုသက်သာအောင် ပြုလုပ်ရမည်။

၁။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ သားအိမ်ကျုံ့နေသည့် အချိန်တွင် ခါးနာဝေဒနာ သက်သာသည့် အနေအထားအတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်နေလိုက်ပါ။ ဥပမာ- လေးဘက် ထောက်ပြီး ထိုင်ခုံကို မှီနေသည့် အနေအထား သို့မဟုတ် ရှေ့နောက်လှုပ်ရှားနေသည့် အနေအထား။

၂။ ပြန်၍တွန်းသည့်အားဖြင့် ခါးနောက်တွင် ရှိနေသော ဖိအားကို ချေဖျက်ရန် ပြန်၍တုံ့ပြန်ခြင်း၊ သင့်ကိုကူညီမည့်သူက လက်သီးဆုပ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ တင်းနစ်ဘောလုံးဖြင့်သော်၎င်း၊ သင့်နောက်တွင် ဖိအားပြန်၍ပေးနိုင်သည်။

၃။ သားအိမ်ကျုံ့သည့် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ခါးအောက်ပိုင်းကို ရေနှေး ပုလင်းကပ်ပေးခြင်း။

၄။ သင့်နောက်ကျောပေါ်တွင် ပက်လက်မအိပ်ပါနှင့်။ သင်၏ကလေး ဦးခေါင်းက မြီးထူးရိုးပေါ်တွင် ဖိအားပေးနေမည်။

၅။ တင်ပါးနှင့် ကျောအောက်ပိုင်းများကို နှိပ်ပေးပါ။

အထောက်အကူပြုမည့်သူအတွက် အကြံပြုချက်များ (ကြားအဆင့် အတွက်သာ)

၁။ မွေးမည့်အမျိုးသမီးအား စိတ်လျှော့ထားရန် ကူညီပေးပါ။ မေးခွန်းများ မေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ချွေးထွက်နေပါက သုတ်ပေးပါ။

၂။ အကယ်၍ သူမကသူမအား မကိုင်မထိရန် ပြောပါက ရှောင်နေပါ။ သို့သော် ခုတင်ဘေးတွင်သာနေပါ။ အကယ်၍ သူမအန်ရန် ဆန္ဒရှိပါက လေ့ယူပြီး ခံထားပါ။ သူမအား အန်ထုတ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ သူမအားအမြဲတမ်း အားပေး ချီးမွမ်းပါ။

၃။ အကယ်၍ သူမ၏ ခြေထောက်များ ထုံလာပါက ခြေအိတ်များ စွတ်ပေးပြီး သူမ၏ခြေထောက်များ ငြိမ်နေအောင်ဖိထားပေးပါ။

၄။ အကယ်၍ သူမသည် စူးစူးရှရှအော်ပြီး စတင်ညှစ်ပါက ဝမ်းဆွဲဆရာမ အား ချက်ခြင်းသွားပြောပါ။ ဤအဆင့်သည်ခဲယဉ်းသောအဆင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် သင့်အနေနှင့် ကြားအဆင့်သို့ရောက်နေပြီး ကလေးမွေးထွက်တော့မည်ဟု ထင်မြင်ကြောင်းကိုလည်း ထပ်၍ပြောပြရန်လိုပါသည်။

၅။ ဝမ်းဆွဲဆရာမက ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် ပြုနေပြီဟု ပြောပါက ၎င်းသည် မွေးလမ်းကြောင်းအဝမှ ထိုးထွက်တော့မည် ဖြစ်သောကြောင့် မကြာမီ ကလေးမွေးတော့မည် ဖြစ်ကြောင်းကို သင်သိပေလိမ့်မည်။

ကြားအဆင့်တွင် နေရမည့် ပုံစံများ

အထောက်အကူပြုမည့်သူကို အသုံးပြုသော အနေအထား



သင့်ခင်ပွန်းပေါ်သို့ ကိုင်းပြီးမှိုထားနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အဆေးရုံမှ ဖွားခဲ့တင် မြင့်မြင့်ကျဉ်းကျဉ်းပေါ်တွင် ရှိပါက သင့်အနေနှင့် ဤအနေအထားသည် ပို၍ အန္တရာယ်ကင်းသည်။ သင်၏ခြေထောက်ကို ထိုင်ခုံ သို့မဟုတ် ခွေးခြေခုံပေါ် တင်ထားပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကားထားပါ။

အကယ်၍ သင်အနားယူလို ပါက



သင်၏ဦးခေါင်းအောက်နှင့် ပေါင်ပေါ်တွင် ကူရှင်သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးခံပြီး ဘေးစောင်း အိပ်ပါ။ သင့်ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကားနိုင်သမျှ ကားထားပါ။

အကယ်၍ သားအိမ်ခေါင်းသည် ရာနှုန်းပြည့် မပွင့်သေးပါက

အကယ်၍ သင့်အနေနှင့်ညှစ်လိုသော ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာပါက သားအိမ်ခေါင်း တဖြည်းဖြည်း ပွင့်နေစဉ် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို



အောက်စိုက်ခြင်းကို အရှိန်နှေး
စေရန် မြေကြီး၏ဆွဲငင်အားကို
အသုံးပြုပါ။ ဒူးထောက်ချပြီး
သင့်တင်ပါးပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ခုံ
ပေါ်တွင် သင့်လက်ကိုပိုက်ထား
ပြီး သပိခေါင်းကိုမှီပါ။ သို့မဟုတ်
သင့်ခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ
သင့်လက်မောင်းထဲတွင်ထည့်ပြီး
တင်ပါးကိုလေထဲတွင်မြှောက်ထား
ပါ။ နောက်ကျောတွင်ရှိသော
ဖိအားကိုဖယ်ရှားပေးလိမ့်မည်။

မွေးဖွားရန်အတွက် ပုံစံအနေအထား

သင်ယခုအချိန်ဆိုလျှင် သင်၏သားဖွားခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အတွေ့အကြုံအရ
မည်သည့် ပုံစံနှင့်မွေးလိုကြောင်းကို သင်သိရှိပြီး ဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
ဆရာဝန်ဆရာမများထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ သင်၏ညစ်ထုတ်ရမည့် အချိန်တွင်
သူတို့ကသင့်ကိုနည်းပြပေးကြမည်။ အချိန်ယူပါ။ ဖျော်ရွှင်စွာနှင့် ထိုအချိန်ကို လက်ခံပါ။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်မွေးခြင်း



ဤပုံသည် တင်ပါးဆုံ
ကို ပွင့်စေသည်။ တင်ပါးဆုံ
အရိုးကွင်းအတွင်းရှိ ကြွက်သား
များနှင့် ယောနိ (မွေးလမ်းကြောင်း)
ကိုလျော့ရဲရဲဖြစ်စေသည်။ ကမ္ဘာ
မြေကြီး၏ဆွဲငင်အားကိုကလေး
မွေးရာတွင်အသုံးပြုသည့် ခုတင်
ပေါ်တွင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေစဉ်
သင်၏ပုံစံအနေအထားကို လုံခြုံ
စိတ်ချနိုင်ရန်အတွက် ဘေးနား
တွင် ဖေးကူမည့်လူနှစ်ဦး လိုပေ
မည်။

အမှီဖြင့်ဆောင်ကြောင့်ထိုင်မွေးခြင်း



သင်၏ခင်ပွန်းသည် သင်၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို သူ၏ လက်မောင်းမှတစ်ဆင့် ထောက် ကူမတ်ထားနိုင်သည်။ သူ၏ ကျောကို မတ်စန့်ပြီးထားရမည်။ ခူးကို အနည်းငယ် ကွေးထားရ မည်။

အများအသုံးပြုသောအနေအထားပုံစံ



နောက်မှီကူရှင်ဖြင့် နောက်ကျောတွင်ခံထားပြီး ခူးကိုလက်နှင့်ကိုင်ထားပါ။ မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်နှင့်ထိရန် လျော့ချထားပါ။ သင်၏ အင် အားကို ဆက်လက်ထိန်းထား နိုင်ရန် သားအိမ်ကျသည့် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် ကြားတွင် အိပ်ပြီးလျော့ချအနားယူပါ။ ဤအနေအထားတွင် သင့်က လေးခေါင်းပြုထွက်လာသည်ကို သင်တွေ့ မြင်နိုင်သည်။

ရှောရှောလေးမတ်သောပုံစံ အနေအထား



အကယ်၍ သင်၏ ခင်ပွန်းသည် သင့်အနားတွင်ရှိနေခြင်းကို သင့်အနေနှင့် ဖျော်ရွှင်မည်ဆိုပါက သူ့ကိုမှီပြီး နေနိုင်သည်။ သူနှင့်နီးကပ်စွာရှိနေခြင်းသည် သင့်အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး သားအိမ်ခေါင်း ကျုံ့ချိန်များတွင် သူ့ထံမှအားပေးခြင်းကို ခံစားရမည်။

သားဖွားခြင်းဒုတိယအဆင့်

ပထမသားဦးများအတွက် ဤအဆင့်သည်များသောအားဖြင့် နှစ်နာရီထက် ပို၍မကြာတတ်ပါ။ နောက်ပိုင်းကိုယ်ဝန်များတွင် ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်ခန့်သာ ကြာတော့သည်။ ညှစ်ချခြင်းသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေး၏ဦးခေါင်းသည်အစာဟောင်းအိမ် (rectum) နှင့် တင်ပါးဆုံအောက်ခြေရှိကြွက်သားများပေါ်တွင် တွန်းဖိလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပကတိ သဘာဝတွန်းအားကြောင့်ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားစဉ်တွင် မည်ကဲ့သို့အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်ကို သင်နားမလည်သော်လည်း သင့်အနေနှင့် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသောအခါ သင့်ရင်ခေါင်းအောက်ကြွက်သား (Diaphragm) ကိုအောက်သို့နိမ့်ကျစေပြီး သားအိမ်ကို တွန်းအားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးကိုတွန်းနှောရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ကြောင်းကို သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ အသက်ကို ခေတ္တအောင့်ထားပြီး ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေးထားလျက် အောက်သို့အားစိုက်ပါ။ တွန်း၍ ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် သင့်အားနာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို မဖြစ်စေသည်သာမက သင့်ကလေးအားလည်း မနာကျင်စေပါ။ သို့ရာတွင် အလွန်ခက်ခဲသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့်ပက်လက်အိပ်ပြီး မွေးပါက ကလေးကို တောင်ထိပ်သို့ တွန်းထုတ်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပို၍ခက်ခဲသည်။ အကယ်၍ရှောရှောလေး မတ်နေသော အနေအထားတွင် မြေကြီး၏ ဆွဲငင်အားမှ သင့်အားကူညီပေးသဖြင့် ပို၍လွယ်ကူမည်။

သင်ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် ညက်ညောပြီး ဆက်တိုက်ဖြစ်ရမည်။ ကြွက်သားများ၏ အား ထုတ်ခြင်း အားလုံးသည် အောက်ပိုင်းသို့သာဦးတည်ပြီး အပြင်သို့ ညှစ်ထုတ်ရမည်။ ယင်းတို့သည်အတော် အဆင့်နှေးပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ရမည်။ သို့မှသာ မွေးလမ်းကြောင်းကြွက်သားများသည် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို လိုက်လိုက်လျော့လျော့ နေရာပေးနိုင်သည်အထိ စန့်ထွက်လာနိုင်ပြီး စုတ်ပြတ်ခြင်း မရှိစေဘဲ လိုအပ်ပါက (episiotomy)မိန်းမကိုယ် မွေးလမ်းကြောင်း နောက်ပိုင်းကို ဖြတ်ချဲ့ပေးနိုင်ရန် အချိန်ရနိုင်မည်။

သားအိမ်ကျုံ့နေချိန်တွင် သင်ညှစ်ထုတ်ရမည်။ သင့်ညှစ်အားသည် သားအိမ် အား ကလေးကိုမွေးထုတ်ရန်အတွက် အကူအညီပေးနိုင်ရုံလောက်သာရှိသည်။ သားအိမ်တွင်ရှိသော အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကြွက်သားများက ကလေးကို မွေးထုတ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း၏ အထွတ်အထိပ် ရောက်ချိန်တွင် သင်စတင်၍ညှစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် များစွာအထောက်အကူပြုရာ ရောက်သည်။

ညှစ်ထုတ်နေသည့် အချိန်တွင် တင်ပါးဆုံကွင်း အောက်ခြေရှိ ကြွက်သား များနှင့် စအိုတစ်ဝိုက်ကို လုံးဝလျှော့ချထားရန် လိုသဖြင့် အာရုံစိုက်ပြီး ထိုနေရာများကို လျှော့ချထားရန် သတိပြုရမည်။ မစင်များထွက်ကောင်းထွက်လာနိုင်သော်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရန် မလိုပါ။ ဆီးထွက်ကျခြင်းကိုလည်း စိတ်ပူပန်ရန်မလို ပါ။ ၎င်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ညှစ်ထုတ်ခြင်း တစ်ကြိမ်ပြီးသောအခါ အသက် ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြင်းပြင်း နှစ်ကြိမ်ရှုခြင်းသည် သင့်အားအထောက်အကူ ဖြစ်ကြောင်း သင်တွေ့ရှိလာမည်။ သို့သော်မြန်မြန်ကြီး အနားယူခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ဖြည်းဖြည်းချင်းလျှော့ချခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ရှေ့တိုးနေသည့် အနေအထားကို ထိန်းထားနိုင်သည်။ အကယ်၍သင်သည် ဆေးရုံပေါ်တွင်ရှိပြီး သင်၏သားဖွားခြင်းသည် ယခုအချိန်အထိ ဗိုက်နာသည့် အခန်းထဲတွင်သာ ရှိနေ သေးပါက မွေးခန်းအတွင်းသို့ ဒုတိယအဆင့်ရောက်လုမှသာ ပြောင်းရွှေ့သွားရမည်။ အကယ်၍သင်သည် ဆေးရုံ၊ ဗိုက်နာသည့်အခန်းနှင့် မွေးခန်းကို တစ်နေရာရာတည်း သတ်မှတ်ထားပေးရန် အစီအစဉ် အပြောင်းအလဲကို ညှိနှိုင်းပါက သင့်သားမွေး ခြင်းတွင် မည်သည့်အနှောင့်အယှက်မှ မရှိနိုင်ပါ။ ဤနည်းသည်သင့်အား ချောမွေ့စွာ ရှေ့ဆက်သွားနိုင်စေပြီး ရှုပ်ရှုပ်ယှက်ယှက်ပြုလုပ်ရခြင်း အနည်းဆုံး ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် သင့်အတွက်များစွာ အကျိုးရှိစေသည်။

ဒုတိယအဆင့် သားဖွားစဉ် ကူညီမည့်သူအား အကြံပြုချက်

- ညှစ်နေစဉ်အချိန်တွင် တင်ပါးဆုံကြွက်သားများကို လျော့ထားရန် သူမအား သတိပေးရမည်။ သူမသည် အသက်ကိုပြင်းပြင်းနှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ရှုပြီးလျှင် သားအိမ်ကျူခြင်း အထွတ်အထိပ်တွင် အပြင်းထန်ဆုံး ညှစ်ထုတ်ရမည်။ သူမသည် မှန်မှန်နှင့်ပြင်းပြင်းညှစ်ရမည်။

- ကလေးခေါင်းပြုနေသည်ကို မြင်တွေ့နိုင်ရန် သူမကို မှန်ထဲသို့ကြည့်ရန် သတိပေးရမည်။

- အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံတွင်ရှိနေပြီး သင့်အားမွေးခန်းတွင်းမှ ထွက်သွားရန် ပြောပါက ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းမပြုဘဲ ချက်ချင်းထွက်သွားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်နိုင်ပြီး အကယ်၍ဖြစ်ပါက ဆရာမများသည် လျှင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားရမည်။ သင်သည်လမ်းတွင် ရောက်မနေပါဟု အာမခံချက်မပေးနိုင်ပါ။ မွေးခန်းမှ ထွက်သွားပြီး မွေးခန်းအပြင်၏ အနီးဆုံးတွင်ရှိနေရမည်။

- သားအိမ်ကျူသည့် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြားတွင် သူမအားပြန်လှဲနေပြီး အနားယူရန်သတိပေးရမည်။ သို့မှသာ ညှစ်ထုတ်ရန်အတွက် သူမပြန်လည်၍ အားပြည့်နိုင်မည်။

- ကလေးဦးခေါင်းပြုလာလျှင် သင်သည် ဘေးမှရပ်ကြည့်သူသာ ဖြစ်သွားသည်။ ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် သင့်ဇနီးအားညှစ်ရမည့် အဆင့်တစ်လျှောက်လုံးကို နည်းပေးလမ်းပြ ပြုနေမည်။

- မွေးနေ့စဉ်သင့်ဇနီးက သင့်အားစကားပြောရန် မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ သူမသည် အလုပ်ရှုပ်နေပြီး သင့်ကိုခဏတစ်ဖြုတ် သတိမပြုမိဘဲရှိနေလိမ့်မည်။

- ကလေးငယ်အား သူမ၏ဝမ်းဗိုက်ပေါ်သို့ တင်လိုက်သောအခါ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက သင်သည်နှစ်ယောက်လုံးကို နွေးထွေးစေရန် သင့်လက်နှင့်သိုင်းဖက်လိုက်ပါ။ သူတို့အနားတွင် သင်ရှိနေကြောင်းကို အချက်ပြပါ။

- သင်နှင့်သင်၏ဇနီး၏ ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း၊ ဝမ်းသာသော အသံနှင့်ကျယ်လောင်စူးရှစွာ အော်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုအားလုံးတို့သည် သဘာဝသာလျှင်ဖြစ်ပြီး နားလည်နိုင်သော တုံ့ပြန်ချက်များဖြစ်သည်။

မွေးခြင်း

ကလေးထွက်လာချိန်နီးခြင်း၏ပထမဆုံး လက္ခဏာမှာ စအိုဝနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်တို့ ဖောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ သားအိမ်ကျူသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင်

ကလေး၏ဦးခေါင်းကို မွေးလမ်းကြောင်းပေါက်ဝတွင် ပို၍ပို၍တွေ့လာရပြီး ကျုံ့ခြင်း၏ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် အနည်းငယ်ပြန်ဝင်သွားလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် မှန်ထဲတွင် တွေ့နေရပါက စိတ်အားလျော့သွားခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။ ၎င်းသည်သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်းသည် တစ်နေသောအနေအထားရောက်ပါက နောက်တစ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ်နှစ်ကြိမ် သားအိမ်ကျသောအခါ ဦးခေါင်းမွေး ထွက်လာမည်။ ဤအချိန်တွင် သင်သည် အောက်ကိုစမ်းသပ်နိုင်ပြီး ကလေး၏ ဦးခေါင်းကို ကိုင်လိုက်ခြင်းဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချသည့် ခံစားမှုကိုခံစားရမည်။

ကလေးသည် မွေးလမ်းကြောင်း၏အပေါက်ဝကို ဆန့်ထုတ်နေချိန်တွင်စပ်ပူ စပ်လောင် ခံစားရနေပါက ၎င်းသည်ပုံမှန်သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်ကို သိလျှင်သိချင်း ညှစ်ထုတ်ခြင်းကိုရပ်လိုက်ပြီး အပေါ်ယံရှိကျောခြင်းကိုသာ ပြုလုပ်ပြီး သားအိမ်မှသန္ဓေသားငယ်ကို အလိုအလျောက်မွေးထုတ်ခြင်းကို စောင့်ပေးရန်လိုသည်။ သင်၏ညှစ်အားကိုရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်နှင့် နောက်သို့မို့၍လှဲချပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖျော့ချလိုက်ရမည်။ တင်ပါးဆုံရှိကြွက်သားများကို လျှော့ထားရန် သတိဖြင့်အားစိုက်ပြီး ပြုလုပ်ပါ။ ပူစပ်ပူလောင်နှင့် ကျိန်းစပ်သည့် ခံစားချက်သည် ခေတ္တခဏမျှသာကြာပြီး ချက်ချင်းပင် ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် မွေးလမ်းကြောင်းကို ဆန့်လာအောင် တွန်းအား ပေးခြင်းကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်း အလွန်ပါးလာသဖြင့် နာကျင်စေသည့် အာရုံကြောများ၏ ပုံမှန်တာဝန်ကို ပိတ်ဆို့ပြီးသဘာဝ ထုံစေသည့် အာနိသင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မွေးပေးနေသည့် ဆရာဝန်၊ ဆရာမက သင်၏မွေးလမ်းကြောင်း အဝသည် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးစုတ်သွားတော့မည့် အချက်ကိုသိရှိလာပြီး ဤအချိန်တွင် မွေးလမ်းကြောင်းအဝကို ချဲ့ပေးရန် ကတိကြေးဖြင့်ညှပ်ပေးလိမ့်မည်။ ချက်ကြိုးသည် ကလေး၏ လည်ပင်းကိုပတ်နေခြင်း ရှိမရှိကိုလည်း သူတို့စစ်ဆေးကြမည်။ ကလေး၏ ဦးခေါင်း မွေးဖွားနေစဉ် သင့်အနေနှင့် သွားတိုက်ဆေးဘူးထဲမှ သွားတိုက်ဆေးများ ညှစ်ထုတ်ပြီး ထွက်လာသကဲ့သို့ ခံစားရလိမ့်မည်။

ကလေး၏ဦးခေါင်း မွေး၍အပြင်သို့ ရောက်ပြီးသောအခါ ကလေး၏ကျော ကုန်းသည် အပေါ်ဘက်တွင်ရှိပြီး မျက်နှာသည် စအိုဘက်သို့ ရှေးရှုနေမည်။ ချက်ချင်း ဆိုသလိုပင် ကလေး၏ပခုံးသည် လှည့်လည်သဖြင့် မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်ပေါင် သို့မဟုတ် ညာဘက်ပေါင်ကို မျက်နှာပြုပေမည်။ ယခုမျက်နှာပြုရာဘက်သည် ကလေး ငယ် သားအိမ်ထဲတွင် တည်ရှိနေသော အနေအထားပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ဝမ်းဆွဲ ဆရာမသည် ကလေးငယ်၏မျက်စိ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို ပိတ်စပါးပါး သန့်သန့် နှင့် သန့်ရှင်းသုတ်သင်ပြီး နှာခေါင်းပေါက်နှင့် လေရှူလမ်းကြောင်းအပေါ်ပိုင်းရှိ အရည်များကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်လိမ့်မည်။ ယခုဆိုလျှင် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း တစ်ကြိမ်နှင့်

တစ်ကြိမ်အကြား မိနစ်အနည်းငယ် ကြာခန့်အချိန်တွင် အသက်ရှူနိုင်မည်။ နောက် တစ်ကြိမ် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း ပြန်၍ အစပြုသောအခါ သင့်အနေနှင့် အားစိုက် ညှစ်ထုတ်ရန် များစွာမလိုအပ်တော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပထမတစ်ကြိမ် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းသည် ပထမပခုံးတစ်ဖက်ကို မွေးထွက်စေသည် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခု လုံးသည် လျော့၍ ထွက်ကျလာမည်။ ဤမွေးဖွားခြင်း နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ဝမ်းဆွဲ ဆရာမသည် ကလေး၏ဂိုဏ်းကြားသို့ သူမ၏လက်မနှင့် လက်ချောင်းများကို ထည့်ပြီး မိခင်ခိုက်ပေါ်သို့ ကလေးငယ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ဆွဲထုတ်မတင်ပေးမည်။ အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ဖျတ်လတ် သွက်လက်နေပြီး သင်ဆွဲထုတ်ရမည်ဆိုပါက လူငုံ့ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် သင့်ဝမ်းခိုက်ပေါ်သို့ ဆွဲထုတ်ပေးနိုင်သည်။

မွေးထုတ်ပြီးသောအခါ သင့်ကလေးသည် ပထမဆုံး ငိုမည်။ စက္ကန့်အနည်း ငယ်ကြာပြီးမှသာ ဆက်၍အားပါးတရင့်လိမ့်မည်။ အကယ်၍ အသက်ရှူခြင်းသည် ပုံမှန် ဖြစ်နေပါက သင်၏ကလေးကို သင်ချက်ချင်းပွေ့မထားရန် မည်သည့် အကြောင်းမှမရှိပါ။ သင့်ကလေးကို သင့်ဝမ်းခိုက်ပေါ်တွင် အိပ်နေစေကာ ကလေး ငယ်ကို သင့်ခင်ပွန်းကနွေးထွေးအောင် ပြုလုပ်ထားနိုင်ခွင့် တောင်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ အေးမည့် အန္တရာယ်ရှိပါက သင်တို့သုံးဦးလုံး စောင်တစ်ထည်ဖြင့် နွေးထွေးအောင် ခြုံထားနိုင်သည်။ သင်၏ညင်သာစွာ ပွတ်ပေးခြင်း၊ နူးညံ့သောအသံနှင့် သင့်နှလုံးခုန် သံတို့သည် ကလေးငယ်အတွက် အလွန်ကောင်းသည်။

ကလေးငယ်သည်ပထမတွင် ပြာတာတာအရောင် ဖြစ်နေပြီး တစ်ကိုယ်လုံး Vernix ခေါ်အဆီပြင်ဖြင့် ဖုံးကောင်းဖုံးနေမည်။ ကလေးငယ်သည် မွေးရာ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ခရီးပြုလာပြီးနောက် ကလေးဦးခေါင်းမွေးထွက်ရန် ကြာခြင်းပေါ်မူတည်ပြီး ကလေး၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သွေးများ ပေကျုံ့နေနိုင် သည်။ ကလေး၏အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ဝမ်းဆွဲဆရာမက စစ်ဆေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ နှာခေါင်းပါးစပ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် အရည်များ ရှိနေပါက ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် သုတ်သင်ရှင်းလင်းပြီး အသက်ရှူခြင်းမှန်ကန်ရန် ပြုလုပ်ပေးမည်။ သူ့ထပ်မံ၍ အချွဲများကို စုပ်ပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကလေး ငယ်သည် ချက်ခြင်း အသက်မရှူပါက ဆရာမသည်ကလေးငယ်ကို အောက်စီဂျင် ရှူစေမည်။ ဤပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များကို ထိတ်လန့်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ကလေးငယ်၏ အသက်ရှူခြင်း ပုံမှန်ဖြစ်လာလျှင် သင့်အားသင့်ကလေးကို ပြန်၍ပေးလိမ့်မည်။



သားဖွားခြင်း ဒုတိယအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ သားအိမ်တစ်ကြိမ် ကျုံ့တိုင်း ယောနီအဝတွင် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို ပို၍ပြုထွက်လာခြင်းကို တွေ့မြင်ရမည်။ စအိုဝနှင့် မိန်းမကိုယ်နောက်ပိုင်းတို့သည် ကလေးဦးခေါင်း၏ ဖိအားကြောင့် ဖောင်းကြွလာမည်။



ကလေး၏ ဦးခေါင်းပြုသည်ထက် ပြုလာသည်နှင့်အမျှ ယောနီသည်လည်း ပါးသည်ထက်ပါးလာသောကြောင့် အာရုံကြောများသည် ဖိထားခြင်းခံရသည်။ စူးရှရှ ခံစားနေရသော ဝေဒနာမှ ထုံလာမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကလေးခေါင်းထွက်လာမည်။



ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် စအိုဘက်သို့ မျက်နှာပြုပြီး မွေးလာမည်။
ချက်ချင်းပင် ပေါင်တစ်ဖက်သို့ လှည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာမွေးထွက်ရန်အတွက်
အသင့်ဖြစ်နေစေမည်။



ကလေးသည် မွေးထွက်လာပြီးလျှင် ချက်ကြိုးကို ညှပ်ဖြင့်ညှပ်ပြီး ဖြတ်နေစဉ်
ကလေးကို မိခင်အားပွေ့ထားစေမည်။ သားအိမ်သည် အချင်းကို ညှစ်ထုတ်ရန်အတွက်
ပြန်လည်၍ ကျုံ့လာမည်။ ဤအဆင့်ကို ပို၍မြန်စေရန် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးထိုးပေးရမည်။

မွေးဖွားခြင်း တတိယအဆင့်

ကလေးငယ်မွေးထွက်ပြီးနောက် သားအိမ်သည် ငြိမ်သွားလိမ့်မည်။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာပြီးလျှင် အချင်းကို ညှစ်ထုတ်ရန်အတွက် သားအိမ်သည် မနာသလောက် နိုးပါးပြန်၍ ကျုံ့လာမည်။ မည်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးကိုမွေးပြီးလျှင် ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် မိခင်၏ပေါင်ပေါ်တွင် ဆေးတစ်လုံးထိုးပေးလိမ့်မည်။ ဤဆေးသည် တီထွင်ထုတ်လုပ်ထားသည့် Syntometrine သို့မဟုတ် Ergometrine ခေါ် ဟော်မုန်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည့် သဘာဝအတိုင်း မွေးထုတ်ခြင်းထက်ပို၍ လျင်မြန်စွာအချင်းကိုမွေးထုတ်နိုင်ရန် သားအိမ်ကိုညှစ်အားပေးရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ကလေးကိုမြင်တွေ့ရခြင်း၊ ကိုင်တွယ်တို့ထိရခြင်းနှင့် ကလေးငယ်နို့စို့ခြင်းတို့အတွက် သဘာဝ Oxytocin ခေါ် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးသည် ထွက်ပြီး Ergometrine ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဆေးရုံတွင် မွေးသောအခါ ဤအဆင့်ကို လျင်မြန်စွာပြီးဆုံးရန်အတွက် Ergometrine အမြဲတမ်းထိုးပေးလေ့ရှိသည်။

ဤအဆင့်တွင် အချင်းသည် သားအိမ်မှ ကွာလာသည်။ အချင်းတွင် ထွက်လျှင် ဝင်လျက်ရှိသော ခဲတံအရွယ်ခန့်ရှိ သွေးကြောကြီးများသည် ပြတ်ထွက်သွားသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အဘယ်ကြောင့် သွေးမဆင်းသနည်း ဆိုသော် သားအိမ်ကြွက် သားများသည် (Criss-Cross Fashion) ရာဇမတ်သဖွယ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရောယှက်လျက် ကြွက်သားများအတွင်းရှိ သွေးကြောများ၏ ဘေးပတ်လည်၌ ကြိုးရှင်များ သဖွယ်တည်ရှိနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် သားအိမ်ကြွက်သားများ ညှစ်သောအခါ သွေးကြောများလည်း ညှစ်ထားခြင်းခံရပြီး သွေးတိတ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် အချင်း ထွက်သွားပြီးသောအခါ သားအိမ်သည် ဘောလုံးမာမာ တစ်လုံးကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်အထိ သားအိမ်ကျုံ့သွားအောင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဤတတိယအဆင့် ပြီးသောအခါ သားအိမ်ကို လုံးကျစ်အောင် ကျုံ့နေစေရန် တစ်နာရီနီးပါးမျှ မကြာမကြာ သားအိမ်ကို လုံးပေးရမည်။ ညင်သာစွာ ဖိပေးခြင်းဖြင့်အချင်းသည် လွတ်ထွက် ကျလာမည်။ အချင်းသည် ချက်ပြုတ်စားသည့်ကလီစာများထဲမှ အသည်းစနှင့် ဆင်ဆင်တူပြီး အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းကိုကြည့်ရှုစစ်ဆေးလိုသည့် ဆန္ဒရှိကြသည်။ ၎င်းသည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော ကလီစာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်ရင်သွေး အသက် ရှင်ရေးအတွက် ၉ လလုံးလုံး အထောက်အပံ့ပြုခဲ့သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချင်းကို မွေးထုတ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဆရာဝန်ဆရာမများက အချင်းစုံမစုံကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးကြမည်။ သားအိမ်ထဲတွင် ပြုတ်ကျန်ခဲ့နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အပိုင်းအစကျန်ရစ်ခဲ့ပါက နောက်များတွင် သွေးသွန်နိုင်သည်။

တုန်ခြင်းချမ်းခြင်းတို့သည် အချင်းကိုမွေးထုတ်ပြီးသောအခါ ပို၍ပြင်းထန်လာလေ့ရှိသည်။ ကျွန်မ၏ ဒုတိယကလေးမွေးပြီးသောအခါ အလွန်ချမ်းပြီး ခိုက်ခိုက်တုန်လာသောကြောင့် သွားများအချင်းချင်းရိုက်ပြီး အသက်ကိုပင် ကောင်းစွာ မရှုနိုင်တော့ပေ။ ကျွန်မကိုယ် ပြန်၍ပေးသော ဖြေရှင်းချက်မှာ ကျွန်မကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ၉ လတိုင်တိုင် အပူဓာတ်များကို များစွာထုတ်ပေးလျက်ရှိသော မီးဖိုတစ်ခုခု ရှိနေသဖြင့် ကျွန်မ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ထိုအပူဓာတ်ထုတ်လွှတ်နေခြင်းကို တုံ့ပြန်သည့်အနေနှင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို အောက်သို့ အနည်းငယ်လျော့ထားစေသည်။ သန္ဓေသားသည် ကျွန်မ၏ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်ခွာသွားသောအခါ ထိုအပူဓာတ်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်သည် အနည်းငယ်ကျသွားမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကို မြှင့်တင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းမှာ ကြွက်သားများကို အလုပ်လုပ်စေခြင်းဖြင့် အပူဓာတ်ကို ထုတ်လွှတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကြောင့်ပင် ခိုက်ခိုက်တုန်ချမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြွက်သားများ ကျုံ့ခြင်း လျော့ခြင်းသည် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေခြင်းကြောင့် အပူဓာတ်များ ထွက်လာကြသည်။ ကိုယ်အပူချိန် မြှင့်တက်လာပြီး နဂိုအပူချိန်သို့ ရောက်ပြီးကိုယ်ခန္ဓာ အပူချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ထားသည့် စနစ် (thermostat) ပြန်၍လည်ပတ်လာသော အချိန်နာရီဝက်ခန့်တွင် ချမ်းတုန်ခြင်းလည်း ရပ်ဆိုင်းသွားတော့သည်။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် ခြေသလုံးကြွက်သားများသည် တစ်ရက်နှစ်ရက်ခန့် ဆက်လက်၍ ကိုက်ခဲနေတတ်သဖြင့် ခြေအိတ်များ၊ ခြေထောက်အနွေးစွပ်များကို မွေးခန်းထဲသို့ ယူသွားရမည်။

ချက်ကြိုးဖြတ်ခြင်း

လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀ ကျွန်မဆရာဝန်ဖြစ်ခါစ အချိန်အခါကဲ့သို့ ချက်ကြိုးကို အလျင်စလိုဖြတ်ရန်အတွက် ယခုအခါတွင် မလိုအပ်တော့ပေ။ အချင်းမှသွေးများသည် ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် ကလေးထံသို့ရောက်ရှိသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိသည်ဟု ယူဆယုံ ကြည်သဖြင့် ချက်ကြိုးတွင် သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း သွေးခုန်ခြင်း မရပ်မဆိုင်းမချင်း ချက်ကြိုးကို မဖြတ်သင့်ပေ။ အချိန်ရောက်လာသောအခါ ချက်ကြိုးကို ကလေး၏ချက်မှ ၁၃-၁၅ စင်တီမီတာ (၅-၆ လက်မခန့်) အကွာတွင် ညှပ်နှစ်ခုကြားဖြတ်ပစ်ရသည်။ (အကယ်၍ ကလေးသည် သားအိမ်ထက်ပို၍ နိမ့်သောနေရာတွင် ရှိနေမှသာ အချင်းထံမှ ကလေးထံသို့ သွေးများစီးဆင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်) ချက်ကြိုးသည် ကလေး၏လည်ပင်းတွင် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ရစ်ပတ်နေပါက ချက်ကြိုးကို အထက်ပါအချိန် မတိုင်မီ ညှပ်ပြီးဖြတ်ရမည်။ ဤအခြေအနေမျိုးသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ

ရှိပြီး ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ကလေးငယ်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် မွေးထုတ်လိုက်ရသည်။
ဝမ်းဆွဲသည် ထိုတင်းကျပ်နေသော ချက်ကြိုးကို ဦးခေါင်းကိုလျှိုပြီး ချောင်သွားစေရန်
ပြုလုပ်နိုင်ပါက ချက်ကြိုးကို ချက်ချင်းဖြတ်ရန် မလိုအပ်ဘဲ ဆက်လက်မွေးဖွား
နိုင်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် သင့်အိမ်၏ နွေးထွေးသောမွေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံ၏
မွေးခန်းတွင်း၌သင့်ကို တစ်ဦးတည်း ထားရစ်ပေမည်။ သင်သည်ပင်ပင်ပန်းပန်း
အလုပ်လုပ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ရင်သွေးကို နို့တိုက်ခြင်းဖြင့် အနားယူနိုင်သည်။
အကယ်၍သင်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုရန် ဆုံးဖြတ်ထားပါက စိုးရိမ်ရန်
အကြောင်းမရှိပါ။ သင့်ကလေးသည် ဆာလောင်ခြင်းမရှိသေးပါ။ သင့်ကလေးကို
သိနားလည်ရန်နှင့်မှတ်မိနေရန်ကြိုးစား၍ အာရုံစိုက်ပါ။ အကယ်၍သင်သည်
ဆေးရုံတွင် ရှိနေပါက ဆရာဝန်ဆရာမများကို သင့်အားထားရစ်ခဲ့ရန် အရာခပ်သိမ်း
သည် အဆင်ပြေချောမောနေမည်ဆိုပါက သင့်အားတစ်ဦးတည်းထားရစ်ခဲ့ကြမည်။
သင့်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း သန့်စင်စေပြီး ချုပ်ဖို့ရန်လိုအပ်ပါက ချုပ်ပေးကြလိမ့်မည်။
သင့်အား အစစအရာရာကောင်းမွန်လျက်ရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်ရန် ဆီးသွားခိုင်းလိမ့်မည်။
သင့်ကိုယ်ပိုင်ညဝတ်အင်္ကျီကို သင်လဲလှယ်နိုင်သည်။ ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် ကလေး
ငယ်အား သုတ်ပေးပြီးနောက် ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ပြီး မွေးပြီးလူနာဆောင်သို့
ပြောင်းရွှေ့သွားရန်အတွက် ခုတင်လေးထဲတွင် သိမ်းထားမည်။



“ပေးဆပ်ခြင်းအားလုံးအတွက် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရရှိလာသော သင်၏ ရင်သွေးငယ်”

သားဖွားသောအခါ အနာသက်သာအောင် ပြုလုပ်နည်း

သားဖွားခြင်းအချို့သည် မနာမကျင်ကြပေ။ မွေးဖွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို လူတို့သည်မကြာခဏ ပုံကြီးချဲ့၊ တရားလွန်ပြောလေ့ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးအချို့သည် ဤပြင်းထန်သော နာကျင်ဝေဒနာသည် မလွဲမသွေ ခံစားရမည့် ဝေဒနာတစ်ခုအဖြစ် သိထားကြပြီး တကယ်လက်တွေ့ အမှန်ခံစားရမည့် နာကျင်ခြင်းအတိမ်အနက်သည် မည်ကဲ့သို့မျှော်မှန်းထားသနည်းဆိုသော အချက် ပေါ်တွင် အမြဲတမ်းနည်းပါး ဆက်နွယ်မှုရှိသည်။ သင်သည် တကယ်လက်တွေ့ ကျရမည်၊ သို့ရာတွင် သင်သိနားလည်ထားသော အချက်များ၊ သင့်အားပြောပြထား

သောအချက်များနှင့် သင်မွေးတော့မည်ဆိုပါက သင့်ကိုယ်သင် ထားရှိမည့် စိတ်ချ ယုံကြည်မှုများက သင်၏မျှော်လင့်ချက်များကို ပုံစံပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်။ ထို့ ကြောင့်ပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၏သင်တန်းများ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း များတွင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းနည်း ထိုမှတစ်ဆင့် နာကျင်ခြင်းကို ထိန်းချုပ် နည်းများတို့သည် သင့်အတွက်မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သင်ခန်းစာကိုသင့်အား သင်ကြားပေးသည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် မသိနားမလည်ခြင်းသည် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဆင်းရဲပင်ပန်း ခြင်းနှင့်ကြောင့်ကျခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို လူတိုင်းလက်ခံသဘောတူထားကြသည့် အတိုင်း ထိုအရာအားလုံးတို့သည် နာကျင်ခြင်းကို ပြင်းထန်စေကာ အနည်းငယ်သော ဝေဒနာကိုပင် နာကျင်စေနိုင်သည်။ သက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ၊ ဗဟုသုတနှင့် အထောက်အပံ့တို့သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကိုလည်း လွယ်ကူသက်သာ စေနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးသည်။ နာကျင်ခြင်းကို ဆေးဝါးဖြင့် သက်သာစေနိုင် သလားဟု မေးရန်မလိုပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်မအတွက်အကောင်းဆုံးသော အနာပျောက် ဆေးမှာ သိနားလည်အောင်ပြောပြခြင်း၊ တည်ငြိမ်သော စိတ်သဘောထားနှင့် စိတ်ဓာတ် ရေးရာ အားပေးမှုပင် ပင်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များကို လက်နက်သဖွယ် တပ်ဆင်ထားပါက သင့်အနေနှင့်သင်ခံစားနေရသည့် နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင် သည်သာမက အခြေအနေကိုပင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် စွမ်းအားများရှိကြောင်း တွေ့မြင်ရမည်။ ၎င်းပြင်သင့်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သိရှိခံစားနိုင်သော အသိ တရားနှင့်သတိ (consciousness) တို့ကိုစိုးတိုးဝါးတား ဖြစ်စေသော ယခုလက်ရှိ ခေတ်အခါတွင် အမျိုးသမီးအများ ရှောင်ရှားလိုသည့် အနာပျောက်ဆေးနှင့် မေ့ဆေး တို့ကိုလည်း အသုံးပြုရန် မလိုတော့ပါ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆရာဝန်ဆရာမများ၏ လက်တွေ့ပြုလုပ်နေကျ သားဖွား ခြင်း၏ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေရမည်။ သူတို့၏ယုံကြည်ခံယူချက်မှာ သားဖွားခြင်းကို နာကျင်ခြင်းဝေဒနာ သက်သာနိုင်သမျှ သက်သာစေရန်မှာ သူတို့၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားပြီး တားမြစ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါက အနာသက်သာ အောင် ဆေးကိုထိုးရန် အလိုအလျောက် စဉ်းစားပြီးသားဖြစ်သည်။ ဤအချက် ကြောင့်ပင် သင်ကိုယ်ဝန်ပြုသစဉ် စောစောကတည်းကပင် အနာသက်သာစေသည့် နည်းကိုသူတို့နှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းထားရန် လိုအပ်ပြီး သင်၏ရွေးချယ်မှုကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ပြောပြထားရန်နှင့် ဆေးမှတ်တမ်းတွင် ရေးမှတ်ထားရန် လိုအပ်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ဤနာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို ဇွဲသတ္တိရှိရှိဖြင့် ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို ကြိုတင်သိရှိထားရန် မဖြစ်နိုင်သည်မှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် ပြဿနာအား

လုံးကိုလည်း ကြိုတင်တွက်ဆထား၍ မရပေ။ ထို့ကြောင့်သားဖွားခြင်းကို အစဉ်းကတည်းကပင် အားလုံးကိုမျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ပြီး အကယ်၍လိုအပ်သည်ဟု ယူဆဆုံးဖြတ်ပါက သူတို့ပေးသော အနာသက်သာဆေးကို လက်ခံရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်သမျှကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ယူဆ၍မရပါ။ လူတိုင်းတွင် အခက်အခဲပြဿနာ မရှိသော သားဖွားခြင်းနှင့် မွေးထွက်ခြင်းဟူ၍ မရှိနိုင်ပါ။

အနာသက်သာသည့်ဆေးကို လက်ခံရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း

အနာကိုပျောက်ကင်းစေသည့် ဆေးကိုမွေးဖွားချိန်တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် သင်စဉ်းစားရန် အရေးကြီးသော အဓိကအချက်နှစ်ချက်ရှိသည်။ များသောအားဖြင့် ယင်းဆေးတို့သည် (sedatives)စိတ်ငြိမ်ဆေးဖြစ်ပါက သင့်အားတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် အိပ်ငိုက်လာစေမည်။ (hypnotics)အိပ်ဆေးဖြစ်ပါက သင့်အားအိပ်ပျော်သွားစေမည်။ (narcotics)မူးယစ်ဆေးဝါးဖြစ်ပါက သင့်အားခေါင်းပေါ့စေပြီး ကမ္ဘာကြီးနှင့် အဆက်အသွယ် ပြတ်သွားသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ မည်သည့်ဆေးဖြစ်စေ အားလုံးသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော အရာများကို သိရှိမှု ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားစေမည်။ အမျိုးသမီးများသည် မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်၏ စက္ကန့်တိုင်းကို တွေ့ကြုံ ခံစားလိုကြပြီး သူတို့၏သိရှိမှု (Awareness) မည်သည့်အဆင့်ကိုမဆို ဟန့်တား ပိတ်ဆို့ထားခြင်းကို လက်မခံလိုကြပေ။ ဒုတိယအရေးကြီးသောအချက်မှာ ဆေးအများ (မေ့ဆေး ထုံဆေး မဟုတ်သည့်တိုင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ထိခိုက်မှုများကို သုတေသနပြုနေရဆဲဖြစ်သည်) သည်မိခင်၏ သွေးအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွား သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အချင်းကိုဖြတ်ပြီး ကလေးထံသို့ ရောက်ရှိသွားသည်သာမက မိခင်၏ သွေးတွင်ရှိသော ပါဝင်မှုနှုန်းထက် ကလေး၏သွေးထဲတွင်ပါဝင်မှုနှုန်းကပိုသည်။ မိခင်အများစုက ယင်းကိုလက်မခံလိုကြပေ။ အထက်ပါ အချက်နှစ်ချက်ကို စိတ်ထဲတွင် လက်ခံထားပြီး သင်သိလိုသမျှ အချက်အလက်များကို သိရှိထားပြီးပါက သင်မွေးဖွား နေစဉ်တွင် အနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်ဆေးများနှင့် ပတ်သက်သည့် သင့်သဘောထားကို ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။

အကျိုးရှိစေမည့် အကြံပြုချက်တစ်ခုမှာ ထိုဆေးများကို အသုံးပြုရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုမီ ခေတ္တခဏစောင့်ကြည့်ပါ။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ရာသတင်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အားပေးမှုများသည် ထိုပြေးမလွတ်သည့် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းမည်ရွှေမည်မျှ ပွင့်လာပြီဖြစ်ကြောင်း ကိုမေးကြည့်ပါ။ သင့်အနေနှင့် အခြေအနေတိုးတက်မှု ကောင်းမွန်နေကြောင်းကို သိရပြီး ဆက်လက်ခံနိုင်ရည်ရှိပါက သင့်အနာကို ပြေပျောက်သွားစေနိုင်ပါသည်။

သင်၏ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ရှိနေသောအဖော်နှင့် စကားစမြည်ပြောပါ။ အားပေးနှစ်သိမ့် စကားအချို့သည် သင့်အတွက် အားဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင့်စိတ်ထဲတွင် သင်သည် အနာပျောက်ဆေးလိုအပ်နေပြီ ဟုခံစားရပါက အမှန်တကယ်ဆေးကို မမှီဝဲ မီ ၁၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ယူပါ။ ထိုအချိန်အတွင်းတွင် သင်သည်ထိရောက်စွာ တိုးတက် လာပါလိမ့်မည်။ သင်သည်သားဖွားခြင်းဝေဒနာ၏ အဆိုးဝါး အပြင်းထန်ဆုံး နာကျင် သည့် အစိတ်အပိုင်းကို ကျော်လွန်သွားပြီး မွေးရန်အနည်းငယ်သာ လိုတော့မည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ကောင်းရောက်နေလိမ့်မည်။

အနာသက်သာသည့်ဆေးများ

ဦးနှောက်တွင်ရှိသော နာကျင်သောဝေဒနာကို သိသော pain centre ကို ထုံစေသောဆေးဖြစ်သည်။ ဤဆေးအမျိုးအစားထဲတွင် အနာသက်သာစေသော မည်သည့်ဆေးမျိုးမဆို ပါဝင်သည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများပါဝင်သည်။ အနာသက်သာသည့် ဓာတ်ငွေ့များ၊ ဥပမာ nitrous oxide, trilene စသော အနာသက်သာစေသည့် ဓာတ်ငွေ့များသည် ကိုယ်တိုင်ရှူရသည့် စနစ်ဖြစ်ပြီး သားအိမ်ကျုံ့သည့်အတွက် အနာဆုံးအချိန်မရောက်မီ မိနစ်ဝက် ကြို၍ရှူရသည်။ ရှူနေချိန်တွင် သင်သည် မိန်းမောသွားတတ်ပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ပြန်၍သတိရသည်။ သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုသည့် ဆေးခန်းတွင် ရှူသည့်စက်ဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အရေး ရရှိမည်။ အကယ်၍ ယခုမွေးနေချိန်တွင် ဤစက်ကိုအောင်မြင်စွာ အသုံးမပြု သော်လည်း သားအိမ်ကျုံ့နေချိန်တွင် သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို အာရုံစိုက် စိတ်ဝင် စားစရာဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်နေခြင်းသည် သင်နာကျင်သောကြောင့် ကြောက်လန့်နေချိန်တွင် သင့်အတွက် အသုံးဝင်နေမည်။

ပက်သဒင်(Pethidine)သည် မူးယစ်ဆေးဝါးဖြစ်ပြီး သားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်တွင် ထိုးဆေးအသွင်နှင့် လိုအပ်သလို အနည်းအများ ထိုးပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် စတင်၍ အနာသက်သာရန် မိနစ် ၂၀ ခန့် အချိန်ယူရပြီး အခြားဆေးတစ် မျိုးမျိုးနှင့် တွဲဖက်၍ ပေးလေ့ရှိသည်။ ပက်သဒင်သည် သင့်အားစိတ်ကို လျော့ကျ စေပြီး စိတ်ပူပန် ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေသည်။ သို့သော် အနာသက်သာသည့် အာနိသင်သည် မမှန်ပါ။ ၎င်းကို ယခုအခါတွင် ယခင်ကများများစားစား အသုံးမပြု သကဲ့သို့ အသုံးပြုလေ့မရှိတော့ပါ။ ယခင်က သားဖွားပြီး ပထမအဆင့်သည် ကြာရှည်နေပါက မိခင်၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သက်သာစေရန် အသုံးပြုကြသည်၊ ယခုခေတ်သစ် သားဖွားပညာအရ မိခင်များသည် ခြေကုန်လက်ပန်းကျအောင်

၂၆၆ ဒေါက်တာခင်အေးထွေး

ပင်ပန်းခြင်းနှင့် သောကရောက်ခြင်းတို့ မရှိတော့ပေ။ ဤဆေးကို မွေးမထွက်မီ ၆ နာရီမှ ၈ နာရီ အလိုတွင် ဆေးထိုးလျှင် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ကို တွက်ချက်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဤဆေးသည် နှစ်နာရီခန့် အကြာတွင် ပျက်ပြယ်သွားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး ကြောက်လန့် တတ်သော အမျိုးသမီးများကို သားဖွားခြင်းဝေဒနာ ပထမအဆင့်၏ စောစော ပိုင်းတွင် ထိုးပေးလျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။



သားရေ (Mask) နှာခေါင်းစည်းမှတစ်ဆင့် ဓာတ်ငွေ့တစ်မျိုးကို ရှူသွင်းရသည်။ တိတိကျကျ အသုံးပြုလိုပါက အနာကိုအနည်းငယ်သက်သာစေသည်။

မေ့ဆေးများ

ဤဆေးသည် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို သိရှိသည့် သတိရှိခြင်းကို ထိုင်းမိုင်းစေသည်။ (General anaesthetic) မေ့ဆေးကို သာမန်မွေးဖွားခြင်းတွင် လုံဝအသုံးမပြုပါ။ (Local or regional anaesthetic) ထုံဆေးကိုမူ အာရုံကြောများ၏ အရင်းတွင် ထိုးဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်သော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို မနာကျင်အောင် ထုံနေစေအောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ (Local anaesthetic) ထုံဆေးများကို မိန်းမကိုယ် နောက်ပိုင်း ဖြတ်ချဲ့ပေးခြင်း (Episiotomy) မပြုလုပ်မီနှင့် ကလေးမွေးပြီး ခွကြားကို

လှန်၍ ချုပ်သောအခါနှင့် သင်ညှပ်ဆွဲ၍ ကလေးမွေးရန် (Epidural) ခေါ်ခါးဆစ်တွင် ထုံဆေးထိုးရန် မရှိသောအခါများတွင် အသုံးပြုသည်။ ၎င်းကို (pudendal block) ပြုဒင်တာဟု ခေါ်သော အာရုံကြောကို ပိတ်ဆို့ပြီး ယင်းအာရုံထိန်းချုပ်သည့် နာခြင်း အသိကို သိနိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို မနာကျင်ရန် လုံလောက်စေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းကိုခေါ်သည်။ ဤထုံဆေးကို မွေးလမ်းကြောင်း(ယောနိ)နံရံကို သန္ဓေသား၏ ဦးခေါင်းကို မထိခိုက်စေရန် အထူးစီမံထားသောအစီအစဉ်ဖြင့် ထိုးပေး ရသည်။

ခါးထုံဆေး

ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးအာရုံကြောမ (Brain spinal cord) ကိုအလွှာ သုံးလွှာဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ အပြင်ဆုံးအလွှာကို (dure mater)ဟုခေါ်သည်။ Epidural space ဆိုသည်မှာ ကျောရိုးအတွင်းရှိ အာရုံကြောမတည်ရှိရာလှိုင်းနှင့် အာရုံကြောမကို ဖုံးထားသော dure mater ကြားရှိနေရာလွတ် ကိုခေါ်သည်။ အာရုံကြောမကြီးမှ ထွက်လာသော အာရုံကြောအမြစ်များကို ထိုနေရာလွတ်အတွင်းသို့ ထုံဆေးများထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်သည်။ လူအများက ဤနည်းဖြင့် ထုံဆေးထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနှင့် မလိုလား သော အာနိသင်များလည်း အနည်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟုယူဆကြသည်။ ၎င်းသည် သန္ဓေသားပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ထိခိုက်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် သင်၏သားဖွားခြင်း အပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ၎င်းသည် ယခုနှစ်များတွင် လူကြိုက်များ လာရခြင်းအကြောင်းမှာ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေရာတွင် ပြည့်စုံရမည့်လို အပ်ချက်များအားလုံးနှင့် ကိုက်ညီသည့်အပြင် သင်၏သတိရှိသော စိတ်အာရုံနှင့် သိရှိခံစားနိုင်ခြင်းတို့ကို ဟန့်တားခြင်း လုံးဝမရှိခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ထုံဆေးထိုးခြင်းသည် မလိုလားသော အာနိသင်ကို အနည်းငယ်မျှလောက်သာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး အမျိုးသမီးအများစုမှာ သူတို့၏သားဖွားခြင်းကို ဤထုံဆေးထိုးပြီး ထိန်းချုပ်ရန် ဆန္ဒရှိကြကြောင်း တိကျသော အဖြေကို ဖြေကြပေမည်။

အိပ်ဆေး

ဤဆေး၏အာနိသင်ကိုအလွယ်တကူ ခံစားတတ်သော လူမျိုးတွင် ဤ ဆေးသည် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်သည်မှာ သံသယဖြစ်စရာ မလိုပါ။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေကြသော ဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ

အတွင်း အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း သင်နှင့်အိပ်ဆေးကို ပေးမည့် သူတို့နှစ်ဦးလုံးသည် မည်သည့်အိပ်ဆေးများသည် သင်တို့အတွက် သင့်တော်နိုင်ကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

အပ်စိုက်ခြင်း

သင်သည် ယခင်က အပ်စိုက်ခြင်းဖြင့် နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာသက်သာမှု သည်ကို တွေ့ရှိဖူးမှသာ သားဖွားခြင်းဝေဒနာခံစားနေစဉ် အနာသက်သာစေရန် အပ်စိုက်ခြင်းကို အသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်ထောက်ခံမည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဤနည်းသည် အောင်မြင်သည်ဟု ဝန်ခံကြသော်လည်း အပ်စိုက်သူအနေနှင့် သားဖွား စဉ်နာကျင်ခြင်း သက်သာစေရန် အပ်စိုက်ခြင်းကို သေချာစွာ လေ့ကျင့်ထားရမည်။

Tens

ဤနည်းသည် သားဖွားစဉ်တွင် အနာသက်သာစေရန်အတွက် အရေပြား အောက်တွင် ရှိသော အာရုံကြောများကို နှိုးဆွပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ သဘာဝ အတိုင်း ထုတ်ပေး လျက်ရှိသော (Endorphins)ဟုခေါ်သော အနာသက်သာသည့် ပစ္စည်းကို ပိုမိုထုတ် လုပ်ပေးရန် နှိုးဆွပေးခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းအာရုံကို ပိတ်ဆို့ရန် အတွက် လျှပ်စစ်ဓာတ် ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ Electrodes လျှပ်စစ်ပစ္စည်း ပြားကလေးကို အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် တင်ထားပြီးလျှင် လျှပ်စစ်စီးသည့် စွမ်းအင်ကို သူမကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ် နိုင်ရမည်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံတွင် ဤနည်းကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြသော်လည်း အထူးသဖြင့်သားဖွားစဉ် ပြင်ထန်းစွာ နာကျင်လေ့ရှိသော အမျိုးသမီးများ ကို မသက်သာစေနိုင်ပါ။ Tens သည်နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာကို လုံးဝပျောက်ကင်းရန် ၁၀၀% မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုလက်ကျန် နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာကိုမူ ခံနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

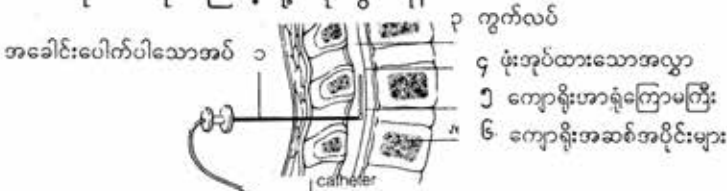
ထုံဆေး ထိုးခြင်းကို ခံယူခြင်း

ဤထုံဆေးထိုးရန် ကျွမ်းကျင်သော မေ့ဆေးဆရာဝန် တစ်ဦးအနေနှင့် ပြင်ဆင်ရန် ၁၀ - ၂၀ မိနစ်ခန့်ကြာသည်။ အာနိသင်ကို မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်အတွင်း အတွင်း စတင်ခံစားရပြီး နှစ်နာရီခန့်ကြာမြင့်သည်။ အကယ်၍ပြန်လည်နာကျင်လာပြီး နာကျင်ခြင်း ပြင်းထန်ပါက အနည်းငယ် ထပ်ဆောင်းပေးရမည်။

ထုံဆေးကိုထိုးရန် လူနာအနေအထား



ထုံဆေးကို မည်ကဲ့သို့ ထိုးသွင်းရန်



ဆေးထိုးရန်မြွန်



ထုံဆေးထိုးခြင်းဖြင့် နာကျင်ခြင်းမရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း

ထုံဆေးထိုးရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင့်ကို ဘယ်ဘက်တစောင်း အိပ်ခိုင်းလိမ့်မည်။ ခူးကွေးပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဘောလုံးကဲ့သို့ လုံးနေစေရန် ခြေထောက်ကို တင်းကျပ်စွာ ဆွဲတင်ထားရမည်။ သင့်ကျောဘက်ပိုင်းကို အရက်ပြန်နှင့်သုတ်သင်ပြီး ခါးကိုထုံဆေးအနည်းငယ် ထိုး လိမ့်မည်။ သင့်ကျောတွင် အပ်တစ်ချောင်းဖြင့် အပေါက်ဖြစ်အောင် ထိုးသွင်းမည်။ ၎င်းအပ်ကိုပြန်ဆွဲထုတ်ပြီး ယင်းနေရာတွင် အခေါင်းပေါက်ပါသော အပ်ကိုထိုးသွင်း မည်။ (Epidural space) ကွက်လပ်ကို စမ်းသပ်ရှာဖွေပြီး တွေ့ရှိပါက ယင်းအပ် အခေါင်းမှတစ်ဆင့် ပိုက်ချောင်းသေးသေးကို ထိုးသွင်းလိုက်ရမည်။ ဤပိုက်အရှည်ကို ကျောမှတစ်ဆင့် အပြင်တွင် တွဲလောင်းထုတ်ထားပြီး ယင်းပိုက်ကို နေရာတွင် မြဲနေစေရန် ပလာစတာဖြင့် အရေပြားတွင်ကပ်ထားမည်။ ထိုးဆေး ထုံဆေးရည်ကို

ထိုပိုက်မှတစ်ဆင့် ပြန်ဖြင့်ထိုးသွင်းပြီးနောက် အပေါက်ကိုပြန်၍ ပလာစတိတ်ဖြင့် ပိတ်ထားမည်။ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားပါက လိုသောဆေးရည်ပြန်သွင်းရန် အကြောဆေးပုလင်းကြီးကို ချိတ်ဆွဲထားရန်သာမက ဆီးအိမ်မှဆီးများကိုလည်း ထုတ်ပစ်နိုင်ရန် ဆီးပိုက်ကိုတပ်ပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို လုံးဝပျောက်သွားစေနိုင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို အနည်းငယ်မျှ ထုံထိုင်းသွားစေခြင်း မရှိပါ။

၂။ ၎င်းတွင် သားဖွားခြင်းအရှိန်ကို နှေးစေနိုင်သော အကျိုးရှိနိုင်မည့် အာနိသင် ရှိသည်။

၃။ အကယ်၍ညှပ်ဆွဲမွေးခြင်း၊ လေစုပ်မွေးခြင်းနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ခြင်းများ လုပ်ရပါက အခြားမည်သည့်ထုံဆေးမျှ မလိုအပ်တော့ပါ။

၄။ အကယ်၍သင်သည် ဗိုက်ခွဲပြီးမွေးဖွားရမည်ဆိုပါက သင့်အနေနှင့် တက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်စွမ်းရှိစေသည်။

၅။ သွေးပေါင်ချိန်ကို နိမ့်ကျစေနိုင်သဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်သော အမျိုးသမီးများနှင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသော မိခင်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၆။ လိုအပ်ပါက ထုံဆေးကိုထပ်မံထိုးနိုင်ပြီး သို့မဟုတ်ပါက ဆေးအာနိသင်ကို ကုန်ခန်းသွားစေခြင်းဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

၇။ မွေးနေ့ချိန်တွင် အဆုတ်အလုပ်ဝတ္တရားများကို လျော့ပေါ့စေသဖြင့် နှလုံးရောဂါ ရှိသူများနှင့် အဆုတ်မကောင်းသူများအတွက် အကျိုးရှိသည်။

၈။ ခြေသလုံးများရှိကြွက်သားများ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို လျော့စေနိုင်သဖြင့် ဆီးချိုရှိသော အမျိုးသမီးများအတွက် Insulin ထိုးဆေးနှင့် glucose အချို့ဓာတ် လိုအပ်ချက်များကို မျှတစွာထိန်းထားရန် လွယ်ကူစေသော အဖိုးတန်သည့် အာနိသင်ရှိသည်။

အပြစ်များ

၁။ အစမှစ၍ ဆေးပညာအားဖြင့် စီမံရသော မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စေသည်။

၂။ သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်းကြောင့် သင့်အားမူးဝေစေပြီး အော်ဂလီဆန်လာစေမည်။ သင်ပက်လက်အိပ်ပါက ပို၍ဆိုးဝါးစေနိုင်သဖြင့် ဘေးစောင်း အိပ်ရမည်။

၃။ ထုံဆေးထိုးပြီးနောက် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာ ခံစားရတတ်သည်။ မွေးပြီးနာရီပိုင်းမျှ ကြာတတ်သည်။

၄။ ညှပ်ဆွဲမွေးခြင်းနှင့် မွေးလမ်းကြောင်း နောက်ပိုင်းချဲ့ရန်ညှပ်ဆွဲခြင်း episiotomy ပြုလုပ်ရန် အခြေအနေပို၍ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ထုံဆေးရည်၏ စွမ်းအားပေါ်မူတည်ပြီး ကြွက်သားများ၏ ခွန်အားနှင့်သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကို သိရှိခံစားနိုင်သော အာရုံလျော့နည်းသွားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပါက သင်သည် ဝမ်းဆွဲဆရာမထံမှ သင့်ကလေးကို ညှစ်ထုတ်ရန် ညွှန်ကြားချက်အပေါ်တွင်သာ လုံးဝ အမှီပြုနေရသဖြင့် သားဖွားခြင်း ဒုတိယအဆင့်၏ အချိန်ကာလနှေးခြင်းအပေါ်တွင် တာဝန်မူတည် ပြန်သည်။

၅။ အကယ်၍ သွေးပေါင်ချိန် ကျပါက အချင်းသို့ပေးပို့လျက်ရှိသော သွေးသည် နည်းသွားသဖြင့် ၎င်းသွေးသန္ဓေသားထံသို့ ပို့ဆောင်လျက်ရှိသော အောက်စီဂျင်ဓာတ်လည်း လျော့နည်းသွားမည်။

၆။ အချို့ထုံဆေးများသည် သန္ဓေသား၏ နှလုံးခုန်ခြင်းကို နှေးစေနိုင်သဖြင့် သန္ဓေသားတွင်လည်း အောက်စီဂျင်ဓာတ် လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။

၇။ ထုံဆေးတိုင်း အကျိုးရှိသော အာနိသင်မရှိပါ။

မွေးဖွားချိန်တွင်နာကျင်ခြင်းဝေဒနာသက်သာခြင်း

ဆေးအမျိုးအစား	လုပ်ဆောင်ချက်	မိခင်နှင့်ကလေးအပေါ်တွင် သက်ရောက်သည့် အာနိသင်
---------------	---------------	--

Tranquilliger
(sparine,
phenergan)

ဆေးကိုနည်းနည်းချင်း အသုံးပြုပါက သားဖွားခြင်းအစောပိုင်းတွင် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။ အော်ဂဲလီဆန်ခြင်းအရ ထိန်းထားနိုင်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်လျော့ချရန် အသုံးပြုသည်။

ကလေးကို အိပ်ပျော်မသွားစေဘဲ မိခင်၏စိတ်ပူပန်ခြင်းကို လျော့နည်းစေနိုင်လောက်သည်အထိ သုံးစွဲရမည့် ဆေး၏အတိုင်းအတာသည် များရမည်။ အကယ်၍ များလွန်းပါက မိခင်၏နိုးကြားမှုကိုလျော့နည်းစေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုသားဖွားခြင်းနောက်ပိုင်းများတွင် ထပ်မံပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုရသည်။

စိတ်ငြိမ်ဆေးများ
Sedatives
(Nembutal, Amytal, Seconal, Valium)

ဤဆေးကိုအနည်းငယ်သာအသုံးပြုပါက စိတ်ပူပန်ခြင်းကိုလျော့နည်းစေပြီးထိုင်း မှိုင်းခြင်းဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သားဖွား ခြင်းအစ ပိုင်းတွင် အိပ်ပျော်စေရန်ပြုလုပ်ပေးသည်။ Valium ဆေးသည်သတိရမည့် အကြောင်းအရာများမေ့လျော့သွားတတ်သည်။

မိခင်၏ နိုးကြားလန်းဆန်းခြင်းကို လျော့စေနိုင်ပြီး (၁-၅)မိနစ်အတွင်းတွင် အချင်းကိုဖြတ်ပြီး သန္ဓေသားထံ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ ကလေးငယ်အား အိပ်ပျော်စေနိုင်သော အာနိသင်သည် မွေးပြီးစာစပ်ပတ်ကျော်ထိ ကြာညောင်းတတ်သည်။

Narcotics မူးယစ်ဆေးဝါးများ
(Morphine, pethidine)

အိပ်ပျော်စေ နိုင်သည့် စိတ်ပူပန်ခြင်းကို လျော့စေနိုင်သည့် သားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်တွင် နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

သင်၏သတိရှိသော အာရုံခံစားမှုကို လျော့နည်းစေပြီးမွေးဖွားခြင်းကို အချိန်ကြာစေသည်။ အချင်းကို ၅ မိနစ်အတွင်း ဖြတ်သွားနိုင်ပြီး မွေးပြီးသောအခါ ကလေးငယ်ကို အသက်ကောင်းကောင်း ရှူစေနိုင်ပါသည်။ နို့စို့ခြင်းလည်း အားမသန် ဖြစ်တတ်သည်။ မိခင်အားအန်ခြင်း ပျို့ခြင်း ဖြစ်စေသည်။

Inhalation analgesia အနာသက်သာသည့် ဆေး
(Entonox, trilene)

နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ များများထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းစေသည်။

နိုးကြားခြင်းကိုလျော့နည်းစေသည်။ သို့သော်ထိုဓာတ်ငွေ့သွေးထဲတွင် ကုန်သွားသည်နှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်ငွေ့ကို ရှူသွင်းနေချိန်တွင် ဦးခေါင်းပေါ့ပါးစေနိုင်သည်။ သန္ဓေသားတွင် မည်သည့်အာနိသင်မျှမရှိပါ။

ဆေးပညာနည်းဖြင့် စွက်ဖက်ခြင်း

လွန်ခဲ့သော ၁၀နှစ် ၁၅နှစ်ခန့်တွင် ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်းကို ထပ်မံတွေ့ရှိလာသည့် နည်းသစ်များက ပြောင်းလဲတော်လှန်လိုက်ကြသည်။ ဤနည်းသစ်များကို ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုသဖွယ်လက်ခံကျင့်သုံးကြသည်။ ထိုနည်းများ အားလုံးသည် အကျိုးကျေးဇူးရှိကြပြီး အချို့နည်းများသည် ဥပဒ်အနည်းငယ်ရှိသည်။ ဆေးပညာအရ လုံလောက်သော အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲမည်သည့်နည်းကိုမှ အသုံးမပြုသင့်ပေ။ လူအများက ဤနည်းများကို အသုံးပြုရာတွင် ကျင့်သုံးသင့်မသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ဆရာဝန်ဆရာမတို့နှင့် မွေးဖွားမည့်မိခင်၏ သက်သောင့်သက်သာ အဆင်ပြေမှု အပေါ်တွင် ဆုံးဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ခြင်း

မွေးဖွားရန်လျင်မြန်လွယ်ကူစေရန် ယောနိအဝနှင့် စအိုဝအကြား “ခွကြား” ကိုကတ်ကြေးနှင့်ညှပ်ပြီးမွေးလမ်းကြောင်းကို ချဲ့ခြင်းကိုခေါ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် အများဆုံးပြုလုပ်သောခွဲစိတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး၏ဦးခေါင်းကို မြင်တွေ့သော အခါ ထုံဆေးထိုးပြီး ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ရသည်။ အကယ်၍စောစီးစွာ ခွကြားထူလျက် နေစဉ်တွင်ပင် ညှပ်ပါကကြွက်သား၊ အရေပြားနှင့် သွေးကြောများပျက်စီးပြီး သွေးများစွာထွက်မည်။ ညှပ်နေစဉ်တွင် အသားများကြေမှုသွားနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ညှပ်သည့်နေရာတွင် သွေးခြည်ဥခြင်း၊ ရောင်လာခြင်းနှင့် အနာကျက်ရန်ကြာမြင့်ခြင်းတို့ကြောင့် နာကျင်ခြင်းနှင့် ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရမည်။ အကယ်၍ ကြွက်သားများကို အတွဲမှန်ကန်စွာ ပြန်မချုပ်မိပါက တင်ပါးဆုံကြွက်သားများ၏ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းရှိခြင်းကို ပျက်စီးစေနိုင်သည့် အလားအလာရှိလေသည်။ အကယ်၍ ယောနိနှင့်ခွကြားကို တင်းနေအောင်ပြန်၍ ချုပ်မိပါက နာကျင်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ဆန္ဒအရ ဤကဲ့သို့ညှပ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲရမည်ဆိုပါက မပြုလုပ်လိုကြောင်းကို သင့်မှတ်တမ်းတွင်ရေးမှတ်ထားရမည်။

မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ခြင်းကိုရှောင်ရှားခြင်း

သင့်အနေနှင့် ဒူးထောင်သည့်ပုံစံ သို့မဟုတ် ပက်လက်အိပ်သည့်ပုံစံကို မနှစ်သက်ကြောင်းနှင့် သားဖွားဒုတိယအဆင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအနေအထားကို နေထိုင်ကြည့်လိုသေးကြောင်းကို ဖွင့်ပြောထားရမည်။ တစ်ဝက်အထောင် ခပ်လှဲလှဲ ထောင်နေသည့်ပုံစံကျကျနန ဆိုလျှင် ထိုခွဲစိတ်ခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်သည်။ အကယ်၍

သင်သားဖွားခြင်း အဆင့်ဆင့်တို့သည် ပုံမှန်အတိုင်းတိုးတက်လျက်ရှိပါက သင့်အနေ နှင့် လွဲအိမ်နေရခြင်းနှင့် ဤညှပ်ဆွဲခြင်းကိုငြင်းဆန်၍ ရသည်။

သင်သည် တင်ပါးဆုံကြွက်သားများကို လျှော့ချသည့်နည်းကို လေ့လာထားပြီး ယောနိနှင့် ခွကြားရှိအသားများကို ဖောင်းထွက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါက စုတ်ပြခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ ကလေးခေါင်းပြုနေသည့်အခါ ရရှိမည့်ခံစားချက်ကို ကောင်းမွန်စွာသိရှိ ထားပါက သင်သည်သားဖွားခြင်း ဒုတိယအဆင့်တွင် ရောက်ရှိနေပြီဟု သင့်ကိုယ်သင် သိရှိပြီးသင့်အနေနှင့် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားမည်။ ထုံဆေးကို အသုံးပြု ထားပါက episiotomy ပြုလုပ်ရန်ပို၍လိုအပ်နိုင်သည်။ သင်သည် ထုံဆေးထိုးခြင်းကို ရွေးချယ်ခံသော်လည်း မွေးလမ်းကြောင်းကို ချဲ့ရန် အလိုအလျောက် လိုအပ်ရန် အကြောင်းမရှိနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် သင်သည် အားလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပြီး ဒုတိယအဆင့်၏အဆုံးတွင် တင်ပါးဆုံကြွက်သားများကို လျှော့ချရန်။ ကလေး၏ ဦးခေါင်းကို မွေးသောအခါ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ညှစ်မထုတ်ရဘဲ သင်နိုင်နိုင် နင်းနင်း ထိန်းနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျွန်မမွေးဖွားစဉ် ထုံဆေးနှင့် နှစ်ကြိမ်မွေးဖွား ခဲ့သော် လည်းတစ်ကြိမ်မျှ episiotomy မွေးလမ်းကြောင်းကို မချဲ့ခဲ့ရပါ။

မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများ

မွေးလမ်းကြောင်း ညှပ်ချဲ့ခြင်းသည် အောက်ပါအကြောင်းများတွင် လိုအပ်ပါသည်။

- ခွကြားသည်တဖြည်းဖြည်း စန့်ထွက်လာရန် အချိန်မရှိသောအခါ အသက် ၅၂ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် နှိပ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ရန် အချိန်ယူနိုင်ပါသည်။
- ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် ယောနိအဝနှင့်စာလျှင် ကြီးလွန်းနေပါက -
- ညှစ်လိုသည့်ဆန္ဒကို မထိန်းနိုင်ပါက- မွေးလမ်းကြောင်းကို ညှပ်ချဲ့ခြင်းဖြင့် ထိုအချိန်တွင် သင်ညှစ်လိုသည့်ဆန္ဒကိုရပ်ထားနိုင်ပြီး ညှစ်သောအခါ တွင် တဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ညှစ်နိုင်သည်။
- သားဖွားခြင်းဒုတိယအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ သင်၏ညှစ်အားကို ထိန်းနိုင်ရန်နှင့် ပုံစံကျကျနန မညှစ်နိုင်ပါက မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ခြင်းဖြင့် ကလေးကိုလျင်မြန်စွာ မွေးထုတ်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးမွန်းနေပါက -
- သင်သည်ညှပ်ဆွဲ လေစုပ်မွေးရန် လိုအပ်ပါက -
- အကယ်၍ ဆုံပိုင်းဖြင့်မွေးရမည် ဆိုပါက -

မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ခြင်း၏ အတွေ့အကြုံများ

- Sheila Kitzinger ၏မွေးလမ်းကြောင်းကိုညှပ်ချဲ့ခံထားဖူးသော အမျိုးသမီး ၂၀၀၀ကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာများသိရှိရသည်။

- မွေးဖွားခြင်းကြောင့် စုတ်သွားခြင်းထက် များစွာပို၍နာ၏။
- ကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီထားသောအခါ သက်သောင့်သက်သာအနေအထား

ရှိရန်အတွက် အလွန်ခက်ခဲသည်။

- ကလေးကို နို့တိုက်နေစဉ် နာကျင်ခြင်းကအနှောင့်အယှက်ပြုသည်။
- အမျိုးသမီးသုံးပုံ နှစ်ပုံသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်တွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း

များနှင့် ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးခြင်းမပြုခဲ့ရပါ။ အချို့ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။

- တစ်ဝက်ခန့်သော အမျိုးသမီးများသည် ခွကြားမပါးမီညှပ်ခြင်းခံရသည်။
- တစ်ဝက်မကသော အမျိုးသမီးများသည် တင်ပါးဆုံကြွက်သားများနှင့်

မွေးလမ်းကြောင်းကို လျှော့ချရန်ညွှန်ကြားခြင်း မခံရပါ။ မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ခြင်းကို ဦးစားပေးရမည့်အစား ညှစ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းခံရသည်။

- လေးပုံတစ်ပုံခန့်သော အမျိုးသမီးများသည် ကလေး၏ဦးခေါင်း မွေးထွက်လုနီးတွင် မွေးလမ်းကြောင်းကို ပါးလာအောင်ဆန့်ထုတ်ဖို့ရန်အတွက် အချိန်ပေးရမည်ဖြစ်၍ ညှစ်ခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းရန် မည်သူကမျှ တားမြစ်ခြင်းမပြုကြပါ။

- သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သော အမျိုးသမီးများ မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ရခြင်းအကြောင်းကို မည်သူမျှ ရှင်းမပြုကြပါ။

- အချို့အမျိုးသမီးများသည် မွေးလမ်းကြောင်းညှပ်ချဲ့ခြင်းကို ပြန်ချုပ်သောအခါ နာကျင်ခြင်းခံစားကြရသည်။ သို့ရာတွင် နာကျင်ကြောင်းပြောပါက ထိုနေရာသည် အာရုံကြော မရှိသောနေရာဖြစ်၍ နာကျင်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါဟု ပြန်၍ပြောခြင်းသာခံရသည်။

အချိန်စော၍ သားဖွားအောင်ဖန်တီးပေးခြင်း

သင့်ကိုယ်ဝန်သည် သူ့သဘောသူဆောင်ပြီးမွေးရန်နောက်ကျခြင်း သော်လည်းကောင်း သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်ကိုယ်ဝန်ကို စော၍မွေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်သောအခါ တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ဖန်တီးယူလိုသော သားဖွားရန် အစပြုခြင်းဖြင့် အစပြုပြီးမွေးဖွားကြသည်။ အကယ်၍သားအိမ်ကျူခြင်းသည် နှေးနေပါက ဤနည်းကိုပင် အသုံးပြုကြပြီး သားဖွားခြင်းကို မြန်ဆန်စေကြသည်။ ဤနည်းကို

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရပြီး သင်သည် တစ်ညကြို၍ ဆေးရုံတက်ရန်လိုအပ်သည်။ နည်းမျိုးစုံဖြင့် အချိန်စော၍ သားဖွားအောင် ဖန်တီးပေးကြသည်။

Prostaglandin ဆေးတောင့်

သားဖွားခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အစပြုလာရသည်ကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ တိတိကျကျမသိကြပါ။ သို့ရာတွင် Prostaglandin ဟုခေါ်သော ဟော်မုန်းပေါင်းများစွာ ပါဝင်သော ဆေးတောင့် သို့မဟုတ် ပျစ်ခွဲဆေးရည်တစ်မျိုးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိသော သားအိမ်ပေါ်တွင် အာနိသင်ရှိကာ အချိန်စောပြီးသားဖွားရန် ဖန်တီးရာ၌ အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းကိုမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ညနေစောင်းတွင် သွင်းထားကြပြီး နံနက်မိုးလင်းသောအခါ သားဖွားရန်အတွက် ဗိုက်နာလာမည်။ နောက်ထပ်မည်သည့်နည်းမျှ ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန်မလိုအပ်တော့ပါ။ ဤနည်းသည် စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ပြီး လက်တွင်လည်းဆေးသွင်းထားရသည့် ပိုက်တန်းလန်းမရှိသဖြင့် မွေးခန်းထဲတွင် ဟိုသည် လျှောက်နေ၍ရသည်။

ရေမြွှာရေဖောက်ခြင်းနည်း

အများက ARM ခေါ် amniotomy ရေမြွှာရေဖောက်ခြင်းဟု သိထားကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် စောစီးစွာမီးဖွားရန် ဖန်တီးခြင်းကို လစေ့ချိန်တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရေမြွှာရေပေါက်ပြီးနောက် ၂၄ နာရီအတွင်း သားဖွားခြင်းသည် မလွဲမသွေ အစပြုသည်။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ ဤနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို အချိန်စောပြီး မွေးအောင် ပြုရန် မအောင်မြင်ပါက အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို အရှိန်မြန်စေရန် ပြုလုပ်ကြသည်။ အများအားဖြင့် (Oxytocin drip) အကြောမှ သားအိမ်ကျုံ့ဆေး သွင်းခြင်းနည်းဖြစ်သည်။

ညှပ်တစ်စုံသို့မဟုတ် တစ်ချောင်းထိုးအပ်ကဲ့သို့ အကောက်ပါသော ကိရိယာကို သားအိမ်တွင်းသို့ ထိုးသွင်းပြီး ရေမြွှာတွင်အပေါက်ကလေးပြုလုပ်ပေးလိုက်သော အခါ ရေမြွှာရေများ စီးဆင်းလာမည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မနာမကျင်စေပါ။ ရေမြွှာရေပေါက်သောအခါ သားဖွားခြင်းသည် အလွန်လျင်မြန်မြင်း ထန်စွာ အစပြုတော့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် ရေမြွှာ အိတ်ကကြားထဲတွင် ကူရှင်ကဲ့သို့ မခံတော့သဖြင့် သားအိမ်ခေါင်း Cervix ကိုဦးခေါင်း ဖြင့်တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးပြီး သားအိမ်ကိုကျုံ့ရန် အားပေးကြသည်။

ရေမြွှာရေပေါက်ခြင်းသည် ယခုအခါတွင်မည်သည့်သားဖွားခြင်း နည်းကို မဆို ပြင်ဆင်ရာ၌ ပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ အကယ်၍ ဤအတိုင်းထားပါက ရေမြွှာရေသည် သားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်၏ နောက်ဆုံးအဆင့် ရောက်သည့်တိုင် ပေါက်လေ့ ပေါက်ထမရှိပါ။ ရေမြွှာရေပေါက်ခြင်း၏ အဓိကအပြစ်နှစ်ခုမှာ ရေမြွှာရေပေါက်ပြီးသောအခါ သားဖွားခြင်းသည် အရှိန်ပြင်းထန်ပြီး လျင်မြန်လာမည်။ အကယ်၍ ကလေး၏ချက်ကြိုးသည် လည်ပင်းတွင်ပတ်နေပါက ရေမြွှာရေများ ထွက်သွားသောအခါ ညစ်အားပိုများလာပြီး ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် ကလေးထံသို့ သွေးသွားခြင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၎င်းအပြင် အချိန်စောစွာ သားဖွားအောင်ဖန်တီးခြင်း နည်းတစ်နည်း ဖြစ်သောကြောင့် ကလေး၏ဦးခေါင်းတွင်လျှပ်စစ်စီးပြား electrode ကိုကပ်ထားနိုင်ပြီး ကလေး၏နှလုံးခုန်သံကို စောင့်ကြည့်နားထောင်နိုင်သောအခါတွင် ဤနည်းကို ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ အကယ်၍နှလုံးခုန်သံ နှေးသွားပါက ရေမြွှာရေတွင်ကလေး ပထမဆုံးစွန့်မည့် ငယ်ချေး(meconium)ကိုရေမြွှာရေတွင်စမ်းသပ် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ၎င်းကိုတွေ့ရှိပါက သန္ဓေသားသည် မွန်းနေပြီဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။



(၁)



(၂)

ရေမြွှာပေါက်ခြင်း

ရေမြွှာရေသည် သဘာဝအားဖြင့် သားဖွားခြင်းပထမအဆင့်၏ အဆုံးပိုင်းတွင် ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းမပေါက်ထွက်မီ ကလေး၏ဦးခေါင်းကို ပုံ တွင်တွေ့ရသည့် အတိုင်း သားအိမ်ခေါင်းကို ဖိအားပေးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သိဖွယ်ကြားခံပေးသည်။ ပုံ(၁) ရေမြွှာရေပေါက်ခါစ ပုံ (၂) သားအိမ်ခေါင်းကို ကလေး၏ဦးခေါင်းက ဖိအားပေးသဖြင့် သားအိမ်ကျိုးခြင်း ပိုမိုပြင်းထန်လာသည်။

၎င်းသည်သားဖွားခြင်းကို ပိုမိုလျင်မြန်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ရေမြွှာဖောက်ခြင်းကို သားဖွားခြင်း ပထမအဆင့်တွင် မကြာမကြာလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

အချိန်စော၍ သားဖွားအောင်ဖန်တီးခြင်း

ဦးနှောက်တွင်ရှိသော (posterior pituitary) အကျိတ်ထဲမှ ထွက်သည့် သဘာဝ ဟော်မုန်းဖြစ်သော oxytocin သည်သားဖွားခြင်းကို စတင်လှုံ့ဆော်သည်။ ၎င်းကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ဖော်စပ်ပြီး သားဖွားခြင်းကို အစပြုရန်နှင့် ဆက်လက်ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်သွားရန်အတွက် အသုံးပြုကြသည်။ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် မှီဝဲသုံးစွဲကြသည်။ အချို့တို့မှာ oxytocin ဆေးပြားကိုလျှာအောက်တွင်ငုံခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစောင်တွင် ထား၍ တဖြည်းဖြည်း စုပ်စားကြသည်။ ယင်းဆေးပြားကို ပါးစောင်တွင်ရှိသော အတွင်းလျှာ မှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ စုပ်ယူသွားသည်။ အကယ်၍ သင်ကျွမ်းကျင်ပါက သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကို တင်းရန်နှင့်လျော့ရန် များများစုပ်ခြင်းနှင့် နည်းနည်းစုပ်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

အကယ်၍ oxytocin ကိုပုလင်းကြီးထဲတွင် ဖျော်၍ ထည့်ပါက လက်တွင် ပိုက်ဖြင့် သွင်းရန် ပြောရမည်။ အကယ်၍ ခုတင်ပေါ်တွင်ပင်ဖြစ်စေ သင့်အတွက် ရွေ့လျားရန်အတွက် ကျယ်ကျယ်လိုအပ်သည်။ သားဖွားခြင်းသည် ပြင်းထန်လျင်မြန်ပြီး သားအိမ်ခေါင်းသည် ၅၀% ပွင့်လာပါက သွင်းထားသည့် ဆေးရည်ကို နှေး၍ ရသည်။ ကလေးမမွေးမီ အပ်ကိုဆွဲမထုတ်ရပါ။ သွေးသွန်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သားအိမ်သည် ဆက်လက်ကျုံ့နေရမည်။

Oxytocin သွင်းထားခြင်းကြောင့် ရရှိသည့်သားအိမ်ခေါင်းကျုံ့ခြင်းသည် ပို၍ အားပြင်း ကြာရှည်ပြီး ပို၍ နာကျင်စေသည့် ကြားထဲတွင်လျော့နေသည့် အချိန် သည် တိုတောင်းသည်။ သားအိမ်သို့ သွားသော သွေးသည် ထိုပြင်းထန်သော သားအိမ် ကျုံ့နေသည့် အချိန်တွင် ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားသဖြင့် ကလေးအတွက် နစ်နာဆုံးရှုံးသည်။ ယနေ့တွင် သားဖွားခြင်းအထူးကုများအနေနှင့် oxytocin ကို အသုံးပြုသော အချိန် စောစွာ သားဖွားအောင် ဖန်တီးပေးရခြင်းသည် ရာခိုင်နှုန်း အနည်းငယ်သာ ရှိတော့ သည်ဟု ယုံကြည်ကြသော်လည်း ၄၀ - ၅၀% သော သားဖွားခြင်းတွင် oxytocin ကို အသုံးပြုကြသည်။ အပြစ်တစ်ခုမှာ လျင်မြန်စွာ အစပြုသော ဝိပိဗြင်ပြင် သားဖွား ခြင်းတွင် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုရလေ့ရှိပြီး ယင်းကို အသုံးပြုသော သားဖွားခြင်းသည် ၈၅% သာ အောင်မြင်နှုန်းရှိသဖြင့် ယင်းကို ပုံမှန်ကျင့်သုံးရန်အတွက် သင့်တော်သည်ဟု မဆိုနိုင်သေးပေ။

အချိန်စောပြီး သားဖွားခြင်းကိုပြုလုပ်ရမည့် အကြောင်းရင်းများ

၅% သောကလေးများသည်သာ မွေးရမည့်ရက်တွင် မွေးလေ့ရှိသဖြင့် ဆရာဝန်များနှင့် မိခင်တို့သည် ထိုရက်လွန်သွားပါက သဘာဝကျကျမြော်မြင်တွေးမြင်ရန် ခဲယဉ်းကြတော့သည်။ နှစ်ဦးလုံးတို့သည် အကယ်၍ကလေးသည် ရက်ကျော်လျှင် နောက်ကျနေလျှင်ဟူသောစိတ်ပူနေကြသည်။ အချင်းသည် ကလေးအားထောက်ပံ့ရန် မလုံမလောက်ဖြစ်နိုင်ပြီး ကလေးသည်လည်း အာဟာရနှင့် မမျှအောင်ကြီးထွားနေမည် ကိုစိုးရိမ်ကြသည်။

ကလေးများအားလုံး၏ ၈၀%သည် ခန့်မှန်းရက်ထက်ကျော်လွန်ပြီး အချိန်စော သားဖွားရန် မဖန်တီးရဘဲ သဘာဝအတိုင်း ဗိုက်နာလာကြသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းမှာ ဆေးပညာဦးနှောဆွေးနွေးပွဲတွင် မွေးရမည့်ခန့်မှန်းရက်ကို နောက်ဆုံးရာသီလာသောလ၏ ပထမဆုံးရက်မှာတင် တွက်ချက်ကြပြီး သန္ဓေတည် သည့်အချိန်မှ အစပြုခြင်းမဟုတ်ကြပေ။ မိခင်၏အသက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဆရာဝန်များသည် မွေးရမည့်ရက်ထက် ၇ ရက်ကျော်လွန်ခြင်းကို သဘောတညီ တညွတ်တည်း ရှိကြသည်။ ထိုရက်မှကျော်လျှင် ရက်ကျော်ခြင်း၏ လက္ခဏာများကို သေချာစွာ စမ်းသပ်ရှာဖွေကြသည်။ ခေတ်သစ်စမ်းသပ်နည်းတွင် သင့်ဆီးတွင် ပါသော oestriol ကိုစစ်ဆေးခြင်းပါဝင်သည်။ ဤဟော်မုန်းသည် သင့်ကိုယ်ဝန် တစ်လျှောက်လုံး သင့်ကိုယ်ထဲတွင်များပြားနေပြီး မွေးရက်ရောက်ပါက ကျသွားရမည်။ အကယ်၍ ဆီးထဲတွင် ရက်ပေါင်းအတော်ကြာကြာနည်းနေပါက အချင်းသည် အလုပ်မလုပ်တော့ကြောင်းပြသည်။ ဆရာဝန်များသည် ကလေး၏နှလုံးခုန်သံကို နာထောင်ကြပြီး ကောင်းမကောင်းကို စစ်ဆေးကြသည်။ အကယ်၍မကောင်းပါက အချိန်စောပြီး ကလေးမွေးရန် ဖန်တီးခြင်းကိုခံရမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မွေးမည့်ခန့်မှန်းရက်တိုင်အောင် စောင့်ခြင်းသည် အချိန်စောစွာ သားဖွားခြင်း၏ အလားအလာကို ရင်ဆိုင်ရန် အနည်းငယ်နောက်ကျစေသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ကိုယ်ဝန်စောစောကတည်းကပင် သိထားခြင်း၊ ဆရာဝန် ဆရာမများနှင့် ဆွေးနွေးထားခြင်း ရှိရမည်။ သင့်အတွက် အချိန်စောစွာ သားဖွားခြင်းကို ဖန်တီးရန်လိုအပ်ပါက မည်သည့်နည်းနှင့် အသုံးပြုရမည်ကို သင်နှင့်သင့်ဆရာဝန်တို့ သဘောတူညီပြီး ဖြစ်ရမည်။

အသက်ကြီးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ

သားဖွားအထူးကုများသည် မိခင်အသက် ၃၀ကျော်ပါက အထူးသဖြင့်

၃၅နှစ် အထက်တွင် ဖြစ်နိုင်ရန်ရှိသော အချင်းအလုပ်လုပ်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်းအတွက် (placental insufficiency) အလွန်စိတ်သောက ရောက်လျက်ရှိကြသည်။ အချို့ဆရာဝန်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြုစေောင့်ရှောက်သည့် ဆေးခန်းတွင် ပထမဆုံး စောကတည်းကပင် မိခင်အသက်ကြီးပါက သားဖွားခြင်းကို အလိုအလျောက် အစပြုရန် စောင့်ဆိုင်းကြခြင်းမပြုဘဲ မွေးရက်အနီးတစ်ပိုက်တွင် အချိန်စောစွာ သားဖွားခြင်း ဖန်တီးရန် ရည်ရွယ်ထားသည်ဟု ဖော်ပြထားကြသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရန် အမြဲတမ်းမလိုအပ်ပါ။ ခန့်မှန်းထားသော မွေးမည့်ရက်ကို ရက်ရောက်သော မိခင်တစ်ဦးသည် မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းမာပါက သဘာဝနှင့် သားဖွားခြင်း အစပြုရန် စောင့်ဆိုင်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် ခန့်မှန်းရက်ကို ကျော်လွန်သွားပါက သူမ၏အခြေအနေကို မကြာခဏစစ်ဆေး စမ်းသပ်ခြင်းပြုရာတွင် သူမပူပေါင်းကူညီသည်ဆိုပါက၊ ၎င်းအပြင်ကလေးမွန်းနေပြီဟု စသိသိခြင်းတွင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် မွေးအောင်ပြုလုပ်ခြင်းကို သဘောတူလက်ခံမည် ဆိုပါက ကျွန်မအနေနှင့် သဘာဝ အတိုင်းနားလည်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် အလွန်မှပင် ရှေ့နေလိုက်ပေးလိုပါသည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်မှတ်တမ်းတင်သည့် လျှပ်စစ်ကိရိယာ

သားဖွားချိန်ရောက်သောအခါ ကလေး၏ နှလုံးခုန်သံနှင့် သားအိမ်၏ ကျုံ့သည့်အားကို တိုင်းထွာမှတ်တမ်းတင်သည့် စက်ဖြစ်ပါသည်။ နားနှင့်နားထောင်ရသည်။ (Trumpet or fetoscope) အစားတီထွင်ထားသည့် အဆင့်မြင့်နည်းပညာ ကိရိယာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ဗိုက်ကိုခါးပတ်ကဲ့သို့ ပတ်ထားသော ကြိုးနှင့် ဖော့ဆိုအသေးလေးနှင့် ပုံသဏ္ဍာန် ဆင်သည့်ကလေး၏ဦးခေါင်းတွင် ကပ်ထားသည့်လျှပ်စစ်ပြား(electrode)တို့ပါဝင်သည်။ နှလုံးခုန်သံနှင့် သားအိမ်ကျုံ့သည့်အားများကို စာရွက်အဖြူပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပြီး ပုံနှိပ်ရာများ မြင်တွေ့ရသည်။

အတွင်းမှ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း(Internal monitor)သည်ပို၍တိကျသော်လည်း ရေမြွှာရေသည် ပေါက်ပြီးသားဖြစ်ရပြီး သားအိမ်ခေါင်းသည်လည်း ၂-၃စင်တီမီတာ ပွင့်နေရမည်။ တိုင်းထွာသည့် ကိရိယာနှစ်ခုတပ်ဆင်ရမည်။ တစ်ခုသည် ကလေး၏ ဦးခေါင်းတွင်ကပ်ထားပြီး ကျန်တစ်ခုမှာ ကလေး၏ကိုယ်နှင့် သားအိမ်နံရံတွင် ကပ်ထားရမည်။ ကလေး၏နှလုံးခုန်သံနှင့် သားအိမ်၏ညှစ်အားနှင့်အကြိမ်ကို မှတ်တမ်းတင်ရန်ဖြစ်သည်။ (External monitor) ပြင်ပမှမှတ်တမ်းတင်သော

ကိရိယာကို သားဖွားခြင်းအစဉ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ electrode လျှပ်စစ်ပြား တစ်ခုကို မိခင်၏ဗိုက်တွင် ပတ်ထားခြင်းဖြင့် ကလေး၏နှလုံးခုန်သံကို နားထောင် ရန်နှင့် အခြားလျှပ်စစ်ပြားတစ်ခုဖြင့် သားအိမ်ကျုံ့အား၏ စွမ်းအားနှင့် အကြိမ်ကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်မိခင်သည် သားဖွားချိန်တွင် လှုပ်ရှား၍ မရ တော့ပေ။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ၁၅% သောဆေးရုံတွင် မွေးဖွားသောလူနာများကို လျှပ်စစ်ကိရိယာတပ်ဆင် ကြည့်ရှုကြပြီး ဆေးရုံများက ဤကိရိယာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အထူးစိတ်ဝင်စားကြသည်။ ၁၀၀%လုံးပင်တပ်ဆင်ရန် မျှော်လင့်ကြသည်။ လိုလားသူ များက ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့် ကလေးအသေမွေးနှုန်း မွေးဖွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရသည့်။ ဦးနှောက်ချွတ်ယွင်းခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်မဖွံ့ဖြိုးသော ကလေးများကို လျော့ကျစေနိုင် သည်။ မွေးလူနာအားလုံး ၁၀%သည် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အခက်အခဲများကို မပေါ် ပေါက်မီကပင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဤနှုန်းကိုလျော့ကျရန် မစွမ်းနိုင်ဟုရှင်းပြကြသည်။ ဤကိရိယာသည် ကလေး၏နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျှပ်စစ်ဖြင့် အချိန်ပြည့် မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းကြောင့် လူ၏နားဖြင့်မှားယွင်းနိုင်သော အခြေ အနေများကို စက်ဖြင့်မမှားယွင်းနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် လေ့လာချက်များအရ ၄၀% သော လူနာတို့တွင် ကိရိယာသည် မှတ်တမ်းတင်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ပြားများ ကလေးဦးခေါင်းမှ ကွာထွက်သွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

Radio အသံလှိုင်းများဖြင့် မှတ်တမ်းတင်သော နည်းပညာ Telemetry သည် မိခင်အားကိရိယာ၏ ခပ်လှမ်းလှမ်း ဟိုမှသည်မှ လျှောက်နေစေနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်ပြား သည်။ ကလေး၏ဦးခေါင်းတွင်ကပ်ထားရပြီး ထိုလျှပ်စစ်ပြားကို စက်ကြီးဖြင့် ဆက် သွယ်မထားရဘဲ ကြီးဖြင့်ဆက်ပြီး မိခင်၏ ပေါင်တွင်ပတ်ထားရမည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ထိုလျှပ်စစ်ပြားသည် ကလေး၏ဦးခေါင်းတွင် နီရဲနေတတ်ပြီး ကလေးသည် မနာ ကျင်ပါဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သက်သေမပြနိုင်ပေ။

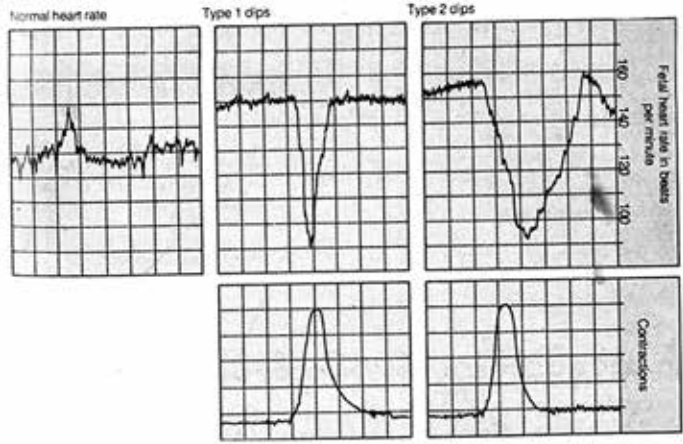
လျှပ်စစ်ကိရိယာတပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သော အချက်များ

အကယ်၍သင်သည် အချိန်စောစွာမွေးဖွားရန်အတွက် ဖန်တီးခြင်းခံရသော အခါ သင်မွေးဖွားခြင်းကို ပို၍မြန်စေရန် သားအိမ်ကျုံ့ဆေးသွင်းနေသောအခါနှင့် ထုံဆေးထိုးခြင်းကြောင့် သင်သည်မနာကျင်ဘဲ သားအိမ်စတင်ကျုံ့ကြောင်း မခံစားမိသောအခါများတွင် ဤစက်ကိုတပ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။ ဆေးရုံများက ဤစက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသော ကိုယ်ဝန်များ High risk pranancy များတွင်အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ဆန္ဒပြုကြသည်။



(အမျိုးသမီးများအတွက်ဤကိရိယာကိုတပ်ဆင်ထားခြင်းသည် လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟုယူဆကြသည်။ သားအိမ်ကျုံ့လာခြင်းကို တွေ့မြင်နိုင်ရသောကြောင့် ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်းနှင့် ကလေးနှလုံးခုန်သံကို တောက်လျှောက်ကြားနေနိုင်သည်) လျှပ်စစ်ကိရိယာ၏အပြစ်များ

- ဆရာဝန်ဆရာမများသည် အနည်းငယ်သော အပြောင်းအလဲကိုပင် သိနိုင်သည့်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုစွက်ဖက်ခြင်းပြုရန် အခြေအနေပို၍ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- သာမန်မွေးဖွားခြင်းတွင် ခွဲစိတ်မွေးဖွားရသည်။ (Caesarean section) နှုန်းထက်သုံးဆပိုသည်။
- မွေးခန်းတွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာဖြင့်သာ ပြည့်နေသည်။
- ဆရာမများသည် လူနာကိုအာရုံစိုက်သည်ထက် စက်ကိရိယာတွင်သာပို၍ အာရုံစိုက်နေမည်။
- လျှပ်စစ်ကိရိယာကြောင့်မိခင်သည် လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် သားဖွားခြင်းသည်ပို၍ကြာမြင့်ပြီး ကလေးမွန်းခြင်းပို၍ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- လျှပ်စစ်ပြားများ တပ်ဆင်ရခြင်းကြောင့် ကလေးဦးခေါင်းကို နာကျင်စေနိုင်သည်။



လျှပ်စစ်ကိရိယာမှထွက်သည့်ပုံရိပ်များ

(ကလေး၏ပုံမှန်နှလုံးခုန်သံသည် သားအိမ်ကျုံ့ချိန်နှင့် ကြားအချိန်များတွင် နှလုံးခုန်သံနှေးသွားပါက ကလေးမွန်းနေခြင်းကြောင်းဖော်ပြသည်)



၁၂။ သင်နှင့်သင့်ကလေးအိမ်တွင် စခန်းသွားရမည့်ပုံစံ

မွေးဖွားပြီးစ ပထမရက်များတွင် သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက်သာ သင်အချိန်ကို ပေးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ မိခင်အများစုသည် ဤမွေးစရက်များတွင် ကလေးကို ကြည့်ရှုပြုစုခြင်းအတွက် ပေးရချိန်များလွန်းသည်ဟု အံ့ဩနေကြသည်။ ပြုလုပ်ရသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများမှာလည်း မပြီးနိုင်ဘဲ ၂၄နာရီပတ်လုံး လည်ပတ်နေရပြီး ကြားထဲတွင် အစာစားရန်၊ ရေချိုးရန်နှင့်မိမိကိုယ်မိမိ အနားယူချိန်တူ၍ပင် မရှိနိုင်လောက်အောင် အလုပ်များလေသည်။ အစပိုင်းတွင် သင့်ကိုယ်ကျိုးအတွက် သင်အနည်းငယ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် သက်သောင့်သက်သာနေနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။ သို့မှသာ သင့်အတွက်လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ စိတ်ပူပင်သောက ဖြစ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်းများမှ ကင်းဝေးနိုင်သမျှ ကင်းဝေးနိုင်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိတွေ့ရင်းနှီးခြင်း

ကလေးငယ်၏ ပထမရက်များတွင် ကလေးများသည် အချိန်အတော်များများအိပ်ပျော်နေတတ်သဖြင့် ကလေးငယ်နိုးနေသည့်အချိန်များတွင် တတ်နိုင်သမျှ ကလေးငယ်နှင့် အမြဲအတူရှိနေရန် ကြိုးစားရမည်။ စောစောပိုင်းရက်များသည် မိခင်နှင့် ကလေးတို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သံယောဇဉ်ရစ်ပတ်ဖွဲ့နှောင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည့် အချိန်ဟုအများက လက်ခံထားသကဲ့သို့ ဘဝ၏ပထမရက်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိကပ်စွာ ရှိနေဖို့ရန် အလွန်တရာအရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း သုတေသနပြုပြီး ပြသထားကြသည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် နူးညံ့သော အရာများနှင့် ထိတွေ့ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ ပွတ်သပ်ချောမွှေခြင်းကိုလည်းလိုအပ်သည်။ ပေါင်ချိန်မပြည့် လမစေ့ဘဲမွေးသောကလေးများတွင် ထိုကလေးများကို ပိတ်ချောချည်ထည်ချောများနှင့်

ပြုလုပ်သော အခင်းပေါ်တွင်သိပ်ခြင်းထက် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော ဝါးဂွမ်းစောင်အနု များအပေါ်တွင် သိပ်ခြင်းက နေ့စဉ်အလေးချိန်တိုးနှုန်းပိုများကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤသုတေသန ပြုချက်များသည် မွေးကင်းစကလေးများအတွက် ယုယုယယထွေးပိုက် ပွေဖက်ခြင်းနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်း လိုအပ်ကြောင်းသည်မည်မျှအရေးပါကြောင်းကို ဖော်ပြသော ထူးခြားသည့် ညွှန်ကြားချက်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ယုယုကြင်နာ ခြင်းမျိုးသည် ကလေးငယ်များအတွက် ရရှိသင့်သော အရာဖြစ်သကဲ့သို့ မိဘနှစ်ပါး လုံးမှ ပေးရမည့်အရာလည်း ဖြစ်သည်။

ပုံမှန်လည်ပတ်ရမည့် အစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်း

မိခင်အသစ်များအားလုံးအား ပုံမှန်လည်ပတ်ပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်ဝတ္တရား များကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပင် သတ်မှတ်ဖွဲ့စည်းချထားရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းရမည်။ ဤကဲ့ သို့ ပြုလုပ်ရန်ပြောသလောက် မလွယ်ကူလှပေ။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ သင့်ကလေးငယ် အား သူ့သဘာဝအတိုင်းအိပ်ခြင်း၊ ဆာ၍ အစာတောင်းခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ခြင်း စသည့်လေ့အထများကို ပုံမှန်လည်ပတ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုပါက သင်ကိုယ်တိုင်သင်စိတ် တိုင်းကျပုံသွင်းခြင်းထက် ပို၍လွယ်ကူစွာစနစ်တကျ ပုံစံဝင်သွားပေမည်။

ကလေးအများစုသည်လည်း လေးငါးရက်ကျော်ပါက သူတို့သဘာဝအတိုင်း အတော်အတန်တည်ငြိမ်သော ပုံမှန်နေထိုင်မှုအလေ့အထများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ ရှိသည်။ တစ်နေ့တွင်အစားအစာကျွေးရမည့် အကြိမ်အရေအတွက်သည် သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစား အလေးချိန်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ် သည် ကိုယ်အလေးချိန် နည်းပြီးသေးနေပါက ဥပမာ- ၇ပေါင်နှင့်အောက်နည်းသော ကလေးများဆိုလျှင် (မြန်မာနိုင်ငံအနေနှင့်၅ပေါင်နှင့်အောက်) တစ်ကြိမ်တွင်အစာ အနည်းငယ်သာ စားနိုင်သဖြင့် အကြိမ်ပို၍များများ မကြာခဏ ကျွေးပေးရန် လိုပေမည်။ ပထမနှစ်ရက်သုံးရက်တွင် နှစ်နာရီတစ်ကြိမ် သုံးနာရီတစ်ကြိမ် နို့တိုက်ရ မည်။ အကယ်၍ သင်၏ကလေးသည် ကိုးပေါင်နှင့် အထက်ဖြစ်နေပါက နို့တိုက်သည့် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား ပို၍ကြာမြင့်စွာ နေနိုင်ပြီး တစ်ကြိမ်တွင်လည်း နို့ကိုပို၍ များများ လက်ခံနိုင်ပေမည်။

တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် နောက်ပိုင်းရက်သတ္တပတ်များရောက်လာလျှင် သင်၏ ကလေးငယ်သည် နေ့အလင်းကိုနီးနီးကြားကြားလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ပြီး ညအမှောင် များကို ပိုမိုအိပ်ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်းဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရမည်။ ရက်သတ္တခြောက်ပတ် ခန့်ရှိလာပါက မိခင်များနှင့်ကလေးများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပို၍ အိပ်ခွင့်ကျ

ဖြစ်လာမည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်သက်ရာ၊ မကြိုက်မနှစ်သက်ရာများကို သိရှိ နားလည်လာပြီး သူတို့၏အချိန်ဇယားအတိုင်း နေသားကျလာမည်။

ကလေးငယ်အကြောင်း

စိုးရိမ်စရာမလိုသော အချက်အလက်များ

ပထမရက်များတွင် သင့်ကလေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပိုမို၍ သိရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ သာမန်မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ ဓလေ့စရိုက်များ ကိုလည်း ပို၍အကျွမ်းတဝင် ဖြစ်လာမည်။ သို့ရာတွင် ဤဓလေ့များကို သင်ပထမ သတိမထားမိပါက သင့်အတွက်စိုးရိမ်စရာများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေမည်။ ဥပမာပြော ရလျှင် သင်၏ကလေးငယ်သည်ရုတ်တရက် တဆတ်ဆတ်တုန်လာခြင်း၊ အသက်ရှူ သည့် ပုံမမှန်လာခြင်း၊ သို့မဟုတ်ထူးဆန်းသောချွဲသံများကြားရခြင်းများကို တစ်ခါ တစ်ရံ သင်သတိပြုမိပေမည်။ ပထမတွင် သင့်အတွက်ထိတ်လန့်တကြား ဖြစ်စေ သော်လည်း ဤအရာများအားလုံးသည် ကလေးငယ်၏ သာမန်သဘာဝ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်များပင် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေး၏ အချိုးအစားသည် ပုံမကျပန်းမကျဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရပါက စိုးရိမ်ရန်မလိုပေ။ ခေါင်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားထက် ပိုကြီးသည်ဟု ထင်ရပြီး ဝမ်းဗိုက်သည်လည်း မောင်းတင်းနေသည်ဟု ထင်ရတတ်သည်။ အသက်ရှူ နေစဉ် ကလေးငယ်၏ဝမ်းဗိုက်သည် ပို၍လှုပ်နေသည်ကို သင်သတိပြုမိပေမည်။ လက်မောင်းများနှင့် ခြေထောက်များသည် သေးငယ်ပြီး နုနုနယ်နယ်လေးဟု ယူဆရမည်။ သို့ရာတွင် ဤအရာများအားလုံးသည်လည်း ပုံမှန်အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။ အချို့ ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏မျက်လုံးများကို ဖွင့်လိုက်သောအခါများတွင် မကြာခဏ နှာချေလေ့ရှိရာ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် အလင်းရောင်၏စူးရှသော တောက်ပခြင်း သည် နှာခေါင်း၏ အာရုံကြောကို သွားရောက်နှိုးဆွခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကြိမ် များစွာ နှာချေခြင်းကိုလည်း သင်၏ကလေးငယ်အအေးမိနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆ၍ မရပေ။ နှာခေါင်း၏အတွင်းနံရံများသည် အာရုံခံစားမှု အလွန်ထက်မြက်လွန်းသဖြင့် နှာချေခြင်းသည် ကလေးငယ်၏နှာခေါင်းတစ်လျှောက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ကလေးငယ်၏အာခေါင်တွင်းသို့ ဖုန်မှုန့်ဝင်ခြင်းကို ကာကွယ် ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်သည် မကြာခဏကြို့ထိုးတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း အတွက် ကလေးငယ်တွင်မည်မျှထိခိုက်ခြင်း မရှိသကဲ့သို့ သင့်ကိုလည်းအနှောင့်အယှက်

မဖြစ်စေသင့်ကြောင်း သင်လက်ခံလာရမည်။ အမှန်တကယ်မှာ သင့်ကလေး၏ အသက်ရှူခြင်းသည် ပိုမိုသန်စွမ်းလာခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကြွက်သားများ၊ ရင်ဝမ်းတားကြွက်သား (diaphragm) နှင့် နံရိုးများကြားရှိ ကြွက်သားများတို့ တစ်စုနှင့်တစ်စုစည်းချက်ကျကျ လှုပ်ရှားမှု ပြုကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်၏အရေပြား

သင့်မွေးကင်းစရင်သွေးငယ်၏ အရေပြားသည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလွန်းသဖြင့် အလွယ်တကူပင် ထိခိုက်နိုင်သည်။ ၎င်းသည်နုနယ်သေးသောကြောင့် မကြာခဏပင် အကွက်များ နီရဲလာခြင်းများဖြစ်တတ်ပြီး အရေခွံခြောက်ပြီး အပေါ်ယံ အလွှာကွာထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးငယ်သည် အေးလာလျှင်လည်း ချက်ချင်းပင် အစက်အပြောက်အကွက်များ ပေါ်ထွက်လာတတ်ပြီး၊ ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းလောက်အောင်ပင် ပြာနှမ်းသွားတတ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ကလေးတိုင်းအတွက် ယာယီသာဖြစ်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်သာ ကြာမြင့်တတ်သည်။ ပထမရက်သတ္တပတ်ကျော်လျှင်ဤသို့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိခြင်းသည် လုံးဝပျောက်သွားလေသည်။

ကလေးငယ်၏ အရေပြားပေါ်တွင်သေးငယ်သော အနီရောင် အမှတ်အသားများ ရှိလေ့ရှိထရှိသည်။ မျက်ခွံပေါ်တွင်၊ နဖူးပေါ်တွင်နှင့်လည်ပင်း ကုပ်ပေါ်ဆံပင်များအောက်ဘက်တွင် ရှိတတ်သည်။ ရှေးဆိုရိုးစကားများအရ ဤအမှတ်အသားသည် Stork beak marks ငှက်ကျားနှုတ်သီးအရာများဟုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အရေပြားပေါ်ရှိ သေးငယ်သော သွေးကြောငယ်ကလေးများကြီးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်ဖို့ရန်မလိုအပ်ပေ။ ၎င်းအပြင်ကလေးငယ်တော်တော်များများ၏ နှာခေါင်းပေါ်တွင် milia ဟုခေါ်သောအဖြူရောင် အပြောက်ကလေးများလည်း ရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့သည်အရေပြားပေါ်တွင်ရှိသော အဆီနှင့် sebum ဟုခေါ်သော အကျိတ်ရေများ ထုတ်ပေးသည့် sebaceous gland အကျိတ်ကလေးများ၏ ထွက်ပေါက်များ ပိတ်ဆို့နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကိုမည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဆွဲခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပေ။ ၎င်းတို့ဖြစ်ခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်သွားတတ်သည်။ လက်နှင့်ညှစ်ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ရပေ။

အူများ၏လှုပ်ရှားမှု

သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးစွန့်သည့် မစင်ကို meconium (ငယ်ချေး)ဟုခေါ်ပြီး

၎င်းသည်စိမ်းမှောင်မှောင် အနက်ရောင်ဖြစ်ပြီး စေးကပ်ကပ်နှင့် အနံ့အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ ယင်းငယ်ချေးသည် အစာလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ရှိ အချွဲများထုတ်သည့် အကျိတ်များမှ ထွက်သည့်အချွဲများကို ကြေချက်ထားခြင်းသာဖြစ်ပြီး ပထမနှစ်ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက်ခန့်သာ ကလေးငယ်မှစွန့်သည်။ နောက်ပိုင်းသုံးရက် လေးရက်ခန့်တွင် မစင်သည် နို့စို့ပြီး နို့ကိုကြေချက်ရခြင်းကြောင့် အရောင်ပြောင်းလဲသွားသည်ကို သတိပြုမိမည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါက သင့်ကလေး၏ မစင်သည် ပျော့ပျော့လေးဖြစ်နေပြီး အနံ့အသက်မနံသည့်အပြင် ကလေးငယ်၏တင်ပါး များကိုလည်း လောင်ကျွမ်းခြင်းမရှိပေ။ အကယ်၍ ယင်းမစင်တွင်အစိမ်းမျှင်လေးများ တွေ့ရပါက ရှေးအိမ်ရှင်မများပြောသော အန္တရာယ်လက္ခဏာ ပုံပြင်ကို ဥပေက္ခာပြု ဝရူမစိုက်ဘဲနေရမည်။ ဤအစိမ်းမျှင်များသည် အမှန်တကယ်မှာ ကလေးငယ်၏ အစာချေသည့် အဖွဲ့သည် ပုံမှန်အစာချေခြင်းကို ပြုလုပ်နေကြောင်းကို ပြသသည့် လက္ခဏာပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်၏ကလေးသည် ပုံမှန်အာဟာရ မှီဝဲခြင်း၊ နို့ဝနေပါက ပျော်ရွှင်ပြီးကျေနပ်ပေမည်။ မစင်တွင်အကျိအချွဲများ၊ အချွဲတုံးလေးများ ပုံမှန်ပါလာတတ်သည်။ နို့ဘူးတိုက်သော ကလေးများ၏ မစင်များသည် ပို၍မာပြီး ဝါညိုရောင်ပိုဖြစ်ကာ အနံ့မှာ ပို၍စူးရှသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် တစ်နေ့တွင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဝမ်းသွား လေ့ရှိပြီး ယင်းသည်လည်း ပုံမှန်သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကလေးများသည် နို့စို့ပြီးနောက် သူတို့၏အစာလမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းပစ်သည့်သဘောပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်၏ ကလေးသည်တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သို့မဟုတ် သုံးလေးရက်မှ တစ်ကြိမ် ဝမ်းသွားလျှင်လည်း အထူးသဖြင့်မိခင်နို့သာ မှီဝဲသောကလေးဖြစ်ပါက စိုးရိမ်ရန်လုံးဝမလိုအပ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်နို့တွင် စွန့်ပစ်ရန်အသုံး မဝင်သည့် ပစ္စည်းများနည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မြင်ခြင်းနှင့်အသံကြားခြင်း

မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် ရက်သတ္တပတ် အတော်များများအထိ ဝေးလံသော အရာဝတ္ထုများကို အာရုံစိုက်၍မြင်တွေ့ရန်ခဲယဉ်းသော်လည်း မွေးစရက် စောစောပိုင်းမှစ၍ အနီးတွင်ရှိသောအရာဝတ္ထုများကို သဲသဲကွဲကွဲမြင်တွေ့နိုင်စွမ်း ရှိသောကြောင့် သင်နှင့်သင့်ကလေးမျက်စိအမြင်ချင်း ဆုံတွေ့ရင်းနှီးမှုရှိရန် အရေးကြီး သည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သူ၏မျက်နှာမှ စလက်မမှ ၁၀လက်မအကွာတွင် ရှိသော အရာဝတ္ထုကို ကောင်းမွန်စွာ စူးစိုက်ကြည့်နိုင်ပြီး ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ

မြင်တွေ့နိုင်ကြောင်းကို ယခုကျွန်ုပ်တို့ သိရှိလာကြပြီဖြစ်သည်။ မျက်လုံးများနှင့် ဝါးစပ်များကို မျက်နှာပေါ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းများအနက် အာရုံစူးစိုက်ဆုံးဖြစ်သည်။ သင်၏ကလေးအတွက် မှတ်မိစေရန်သင်၏မျက်နှာကို ကလေး၏မျက်နှာနှင့် ၈ လက်မ သို့မဟုတ် ၁၀ လက်မအကွာတွင်မကြာမကြာထားပေးရမည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးငယ်အား သင့်ကိုမှတ်မိစေရန် ကူညီပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်သာမက ကလေးငယ်အား သူ၏မျက်စိကိုမည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်ကို စတင်လေ့ကျင့်ပေးသကဲ့သို့လည်း ဖြစ်သည်။ သင်၏ကလေးသည် ကျယ်လောင်သောအသံကို မကြိုက်နှစ်သက်သော်လည်း ပုံမှန်စည်းချက်ကျကျပျားများ၏ အသံကဲ့သို့ တစ်ဝီနှင့်မြည်နေသည့် အသံမျိုးကိုမူ နှစ်သက်တတ်သောကြောင့် လူများတို့သည် ကလေးငယ်ကို လှည့်စားပြီး အိပ်ပျော်သွားစေရန်အတွက် ဖုန်စုပ်စက်များ အသံမြည်စေရန် ခလုတ်ဖွင့်လည်စေခြင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိကြသည်။

ခြေလက်လှုပ်ရှားခြင်းများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် ရုတ်တရတ်သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်သော ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားစေခြင်းမျိုးကို မနှစ်မြို့ကြပေ။ သင်၏ကလေးကို ပွေ့ထားစဉ်တွင် အကယ်၍ သင်သည် ရုတ်တရတ်လှုပ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်လိုပါက သူမသည် လဲကျသွားခြင်းမှ သူမကိုယ်ကိုကာကွယ်သည့်နှယ် သူမ၏လက်များခြေများကို ဆတ်ခနဲဆန့်ထုတ်လိုက်သည်ကို သင်သတိပြုမိမည်။ ထို့ကြောင့်ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သင်၏ကလေးငယ်သည် ကိုးလလုံးလုံးလုံခြုံစွာ ခုခံကာကွယ်ထားသော ရေမြှောအိတ်ထဲတွင် ရေမြှောများ၏ပင့်ပေးထားခြင်းထဲတွင် ပေါလောကူးခတ်နေခဲ့ရသဖြင့် ဤခိုင်မာသောအထောက်အပံ့မှ ဖယ်ရှားလိုက်ပါက သို့မဟုတ် ထိုအထောက်အပံ့ ပျက်စီးသွားသည်ဟု ယူဆရပါကလုံခြုံမှုမရှိတော့သကဲ့သို့ ခံစားရပေမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးကြီးများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆသည်ထက် ပို၍ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်နှင့်အမျှ ပြုလုပ်ရန်လည်း နှစ်သက်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာလည်း စိုးရိမ်ပူပန်သောကြောင့် ကလေးများကိုအထူးလွန်ကဲစွာ ကာကွယ်မှုများပေးလိုသော အလေ့အထများရှိကြသည်။ သင်၏ရင်သွေးငယ်သည် သင်၏ရင်ခွင်တွင်း နွေးထွေးတင်းကျပ်စွာ ပွေ့ဖက်ထားပြီး သူ၏ခြေထောက်များ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနေပါက နှစ်ခြိုက်ပျော်ရွှင်နေကြောင်း သင်တွေ့ရပေမည်။ အလွန်သေးငယ်သော အရွယ်ရမှစ၍ သူသည် ခေါင်းအုံးများပတ်လည်ညှပ်ထားပြီး လုံခြုံစိတ်ချစွာ မတ်မတ်ထောင်နေခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ ဤကဲ့သို့ထောင်နေခြင်းဖြင့် သူ၏

ဘေးပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော အကြောင်းအရာများကို စိတ်ပါဝင်စား နိုင်သည်။

မွေးကင်းစတွင်ရှိသော အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုများ

သင့်အနေနှင့် သင့်ကလေးငယ်သည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မတတ်စွမ်းနိုင်ဟု ယူဆထားလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့မဟုတ်ပါ။ သူ့တွင်အလိုအလျောက် တုံ့ပြန် ရုန်းကန်တတ်သော အလေ့အထများနှင့် အလိုအလျောက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်နိုင် သောသဘာဝတို့ဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ့ကာကွယ်နိုင်ရန် စုံလင်စွာဖွဲ့စည်းထားလေသည်။

အကယ်၍သင်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို မွေးကင်းစကလေးငယ် တစ်ဦး၏လက် ဝါးအတွင်းသို့ ထည့်လိုက်ပါက သူသည် အလိုအလျောက်လက်ချောင်းကလေးများကို ထိုအရာဝတ္ထုပေါ်သို့ စုထားလိုက်ပြီး တင်းကျပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်မည်။ ဤတုံ့ ပြန်မှုသည် မွေးပြီးပြီးချင်းအချိန်မှစ၍ မည်မျှခိုင်မြဲပြီး အစွမ်းရှိသနည်းဆိုသော် အကယ်၍သင်၏ လက်ချောင်းလေးများကို သူ၏လက်နှစ်ဖက်လုံးဖြင့် ဆုပ်ကိုင် စေပါက သူ၏တစ်ကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်ကိုပင် တွဲလောင်းခိုနိုင်သည်။

အကယ်၍ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ခုကို ထည့်သွင်းပြီး အပေါ်သွားဖူး၏ အနောက်ဘက်အပေါ်အာခေါင်နှင့် ထိမိပါကမွေးကင်းစ ကလေးငယ် သည် အလိုအလျောက်စုပ်ယူပေမည်။ ထိုစုပ်ယူသည့် တုံ့ပြန်မှုသည် အားပြင်းထန် ပြီး ထိုအရာဝတ္ထုကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်စုပ်ယူနေကြောင်း တွေ့ရှိရ သည်။

အကယ်၍သင်၏ ရင်သွေးသည် ကိုယ်လုံးတီးနှင့် ပတ်လက်အနေအထားနှင့် အိပ်နေစဉ် ကျယ်လောင်သောအသံကို အနီးအနားတွင်ကြားရပါက ရှေးဦးသူ၏ ခြေများလက်များကို မြှောက်လိုက်ပြီး လက်ချောင်းကလေးများကိုလည်း ဆန့်ထုတ် လိုက်မည်။ ထို့နောက်တဖြည်းဖြည်းနှင့်ခြေချောင်းကလေးများကို ပြန်ရုပ်လိုက်ပြီး လက်သီးဆုပ်ထားမည်။ ဤတုံ့ပြန်ခြင်းမှာ အောက်သို့ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဧရိယာ ပိုကျယ်စေ သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ဖြည်းညင်းစွာအောက်သို့ ကျစေရန်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်သည် သင့်ကလေး၏ပါးကို ဖြည်းညင်းစွာ ပွတ်ပေးပါက သူ သည် သင့်လက်ရှိရာဘက်သို့ ဦးခေါင်းကိုလှည့်ပြီး ပါးစပ်ကိုဖွင့်လိမ့်မည်။ ဤလှုပ်ရှားမှု သည် သူမိခင်နို့ကို ရှာသောအခါပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားမှုပင်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်၏မွေးကင်းစကလေးကို မွေးပြီးပြီးချင်း ရှိုင်းနှစ်ဖက်အောက်မှ မ၍ မတ်တတ်အနေအထားတိုင်းထားပြီး ခြေချောင်းများကိုမာသော မျက်နှာပြင်နှင့်

ထိတွေ့စေလျှင် သူသည် သူ၏ခြေထောက်များကို ခြေလှမ်းလှမ်းသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားပေမည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုသည် မွေးဖွားပြီးနောက်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိပြီး သင်၏ကလေးသည် စောစီးစွာ လမ်းလျှောက်မည့် လက္ခဏာတစ်ရပ် မဟုတ်ပေ။ လမ်းလျှောက်မည့်နည်းပညာကို အစမှစ၍သူသည် ပြန်၍သင်ယူလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။

မိခင်နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ

ကိုယ်ဝန်ကြောင့်မြင့်တက်နေသော ဖော်မုန်းများသည် ရုတ်ခြည်းကျဆင်းသွားခြင်းကြောင့် မွေးဖွားပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းပင်သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်ဝန်မရှိမီအနေအထားသို့ စတင်ပြောင်းလဲလာသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်ဝန်၏အကျိုးဆက်မှ ပုံမှန်အနေအထား လုံးဝပြန်ရောက်ရှိရန်အတွက် ကိုးလနီးပါးကြာမြင့်မည်ကို သတိပြုလျက် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းမှုအတိုင်း လည်ပတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများအတိုင်း ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုလည်း မျှော်လင့်၍မရနိုင်ပေ။ သင်သည်လည်း ယခင်ကထက်ပို၍ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ခံစားနေရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အခြားမည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ အလွယ်တကူမရနိုင်ဟု ယူဆနေကြသည့်ကြားမှ သင့်အနေနှင့် ပထမရက်များတွင် လုံလောက်သော အနားယူခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်းများကို လိုအပ်လေသည်။

သကြီးကိုက်ခြင်း (သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း)

လွန်ခဲ့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကိုးလလုံးလုံး သားအိမ်ကြွက်သားသည် စည်းချက်မှန်မှန် ကျုံ့ချည်တစ်ခါ လျော့ချည်တစ်လှည့်နှင့် ပြုလုပ်နေခဲ့ရသဖြင့် သားအိမ်သည် မွေးဖွားပြီးသည့်တိုင် ဆက်လက်၍ ကျုံ့နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းသည် အနည်းငယ်ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် တစ်ချိန်တည်းဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးနို့တိုက်ချိန်နှင့် ပို၍ သိသာထင်ရှားလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းကို သကြီးကိုက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုကြပြီး ရက်ပေါင်းအတော်ကြာခံစားရတတ်သည်။ ယင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သဘာဝပင်ဖြစ်ပြီး သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး analgesics သောက်ရုံနှင့် ပျောက်ကင်းသက်သာ သွားလေ့ရှိသည်။

မီးနေသွေး

မွေးဖွားပြီးသော အမျိုးသမီးတိုင်းတွင် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းသည်။ မွေးဖွားပြီးစ ပထမရက်တွင် ဆင်းသောသွေးများသည် နီရဲနေပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်းတွင် အညိုရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ရံဖန်ရံခါ ၎င်းဆင်းသည့် အရောင်သည် ပန်းရောင်မှအနီရဲရဲသို့ပြောင်းပြီး ဆင်းလာတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် တွေ့ရတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဆင်းခြင်းသည် ခြောက်ပတ်ခန့် ကြာမြင့်တတ်ပြီး အများမှာ လေးပတ်ခန့် ကြာတတ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် နှစ်ပတ်ခန့်မျှနှင့်ပင် ဆက်မဆင်းတော့ပေ။ ဤဆင်းသော မီးနေသွေး(lochia) သည်နီသော (ပုပ်နီ) အနံ့ မရှိသည့်အပြင် ယားယံခြင်းလည်း မဖြစ်စေပါ။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသသင့်သည်။

မီးတွင်းစိတ်အားငယ်ခြင်း

မွေးပြီးစပထမတစ်ရက် နှစ်ရက်ခန့်နို့ရည်များစပြီး သက် လာသောအခါတွင် မိခင်အတော်များများသည် ငိုချင်သလိုလိုနှင့် စိတ်အားငယ်သော ခံစားချက်မျိုး ခံစားရတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းကို "baby blues" မီးတွင်းစိတ်အားငယ်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းသည် ရက်ပိုင်းခန့်သာကြာမြင့်တတ်ပြီး အနည်းငယ် စိတ်အားငယ်ခြင်း ထက်မပိုတတ်ပါ။ အကယ်၍ ၎င်းခံစားချက်သည် နှစ်ပတ်ထက်ကျော်အောင် ခံစားနေရပြီး အမှန်တကယ်စိတ်အားငယ် ပူပန်ခြင်းသည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် ဆိုးနေပါက ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်း တိုင်ပင်ပြသင့်သည်။ ဤပူပန်သောကများ၊ စိတ်ပင်ပန်းဖွယ်ရာများနှင့် မိခင်တစ်ဦး၏ ထမ်းဆောင်ရမည့်ဝတ္တရား ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျကျ ရှုမြင်တတ်ရန်နှင့် ယင်းခံစားချက်သည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လောက်အောင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်မလာစေရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ သင်၏ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် စကားစမြည်ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သင်၏ခံစားချက်ကို တတ်နိုင်သမျှ သင်အန်ထုတ်နိုင်သည်။

မိခင်မေတ္တာ

မိခင်တစ်ဦးသည် သူမ၏ရင်သွေးကို မွေးဖွားပြီးလျှင်ပြီးချင်း မိခင်မေတ္တာဖြင့် ချစ်သွားလိမ့်မည်ဟု လူတိုင်းယုံကြည်ကြရန် ပြောကြမည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ပြောကြမည်ဆိုပါက ဤကဲ့သို့ ချစ်လာရန် ခဲယဉ်းလေ

သည်။ မိခင်မေတ္တာဖြစ်ရန် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ဟော်မုန်းဓာတ်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပြီး ပထမ ၄၈ မှ ၇၂ နာရီအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့မရှိပါ။ မိခင်နို့ စတင်ယိုစီးလာသည့် ၃ ရက်ခန့်ရောက်သော အခါမှသာ မိခင်များသည် သူတို့၏ရင်သွေးများကို လုံခြုံနွေးထွေးစေသည့် မိခင်မေတ္တာများ တစ်ဟုန်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိကြသည်။ အကယ်၍ သင်ဤကဲ့သို့မခံစားရပါက သင့်အနေနှင့် သင်သည် သဘာဝအတိုင်း မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းနေသည်ဟု ယူဆ၍မရပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်မေတ္တာကို ကြိုတင်စိစဉ်ပြုလုပ်ထား၍ မရပေ။ ရင်သွေးငယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ လုံခြုံနွေးထွေးစွာ ယုယ လိုခြင်းနှင့်ကလေးငယ်လေးကို ချစ်တတ်လာခြင်းတို့သည် သူ့သဘာဝအလျောက် အချိန်ယူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ

အကယ်၍ သင်၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် ရှိသင့်သည်ထက် ထူးကဲစွာ များနေပါက သင်၏ဆရာဝန်ထံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြီး သင်ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီက ရှိသောအလေးချိန်အတိုင်း မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်ပြန်ရောက်စေရန် သင့်တော်သော ကိုယ်ရေစစ်စေသည့် အစားအစာမျိုး စားရန်အကြံဉာဏ် တောင်းယူသင့်သည်။ သင်ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီက ဆေးခန်းများတွင် မီးတွင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ကြားခြင်း ခံခဲ့ရပြီးဖြစ်၍ မွေးပြီးရစ်ရက်ကိုးရက်ထက်နောက်မကျစေဘဲ လေ့ကျင့်နိုင်သည်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်ပြုလုပ်သင့်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများ မွေးဖွားပြီး နောက် တစ်နေ့မှစတင်၍ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ကြသည်။

အကယ်၍သင်၏ ကိုယ်ဝန်နှောင်းပိုင်းများတွင် ခြေချင်းဝတ်တစ်လျှောက်လုံး ဖောရောင်နေပါက မွေးပြီးနောက်ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် ကုန်လွန်မှသာ ထိုဖောရောင်ခြင်း လုံးဝပျောက်ကင်းသွားမည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွင် သင်၏ရင်သား ပေါ်တွင် ခြစ်ရာကဲ့သို့ အစင်းရာကြောင်းများ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက မွေးဖွားပြီးသောအခါ မှိန်သွားမည်။ လအနည်းငယ်တွင်ပျောက်ကင်းသွားမည်။ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ပေါင်များတွင် ပေါ်လာသည့် ထိုခြစ်ရာကဲ့သို့ အစင်းကြောင်းများ မှာမူ မှေးမှိန်သွားရန် ပို၍အချိန်ကြာပြီး လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားလေ့ မရှိပေ။ အကယ်၍ ထိုအစင်းကြောင်းများသည် မြင်မကောင်း၊ ရှုမကောင်းဖြစ်နေပါက plastic surgery ဖြင့်ကုသပယ်ရှားရန် စဉ်းစားနိုင်သည်။



နောက်ဆက်တွဲ

အိမ်တွင်မွေးဖွားရန်တောင်းဆိုခြင်း

သင့်အိမ်တွင် မွေးဖွားရန်အတွက် ရိုးရိုးသာမန်ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို မလိုအပ်ပါ။ မြို့နယ်သူနာပြုအရာရှိထံသို့ စာဖြင့်ရေး၍ အကြောင်းကြား အသိပေးထားခြင်းဖြင့် သူသည် သင်နေထိုင်သည့် ရပ်ကွက်ရှိ ဝမ်းဆွဲသူနာပြုအား သင်မွေးဖွားစဉ်ပြုစုပေးရန် ညွှန်ကြားစည်းရုံးပေးနိုင်မည်။ အောက်တွင် မူ သင်ရေးသားအကြောင်းကြားသောအခါတွင် ရေးရမည့်မူကြမ်း ပုံစံကို ဖော်ပြထားသည်။

သင့်အနေနှင့် ကူးရေးပြီး သင်၏မြို့နယ်သူနာပြု အရာရှိ၊ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးတာဝန်ခံများ၏ သဘာပတိနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကောင်စီအတွင်းရေးမှူးထံသို့ ပေးပို့နိုင်သည်။

သို့

ကျွန်မသည် မကြာမီ (မွေးမည့်လ)တွင် မျက်နှာမြင်ရန်အတွက် ရှိပါသဖြင့် ကျွန်မ၏အိမ်တွင်သာမွေးဖွားရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ ကျွန်မ၏ ဆရာဝန် (အမည်နှင့် လိပ်စာ) အနေနှင့် ကျွန်မအိမ်တွင် မွေးဖွားစဉ်အတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မွေးဖွားပေးရန်အတွက် အဆင်မပြေ မကူညီနိုင်သဖြင့် ကျွန်မ၏ကိုယ်ဝန်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် နောက်ထပ် ဆရာဝန် အသစ် တစ်ဦးကိုလည်း ထပ်မံမရှာလိုတော့ပါ။ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် ကျွန်မအိမ်တွင် မွေးဖွားပေးရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ပြုစုပေးရန်တို့အတွက် ဝမ်းဆွဲသူနာပြုတစ်ဦးနှင့် လိုအပ်သည့် စီစဉ်ညွှန်ကြားမှုများပြုလုပ်ပေးပါက ကျွန်မအနေနှင့် အလွန်ကျေးဇူးတင်ပါမည်။

ကျွန်မအိမ်တွင် မွေးဖွားရန် ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ခဲ့သော် ကျွန်မ၏တာဝန်သာ ဖြစ်သည်ဟု လက်ခံပါသည်။ သင့်အနေနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဝမ်းဆွဲသူနာပြုနှင့် အိမ်တွင်အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွားနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကိရိယာဆေးဝါးများလုံလောက်စွာ စီစဉ်ပေးရန်အတွက် တာဝန်ယူမည်ဟုလည်း ယုံကြည်ပါသည်။

ယုံကြည်လေးစားစွာဖြင့်
.....

ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားမည်ဆိုပါက လိုအပ်မည့်အထောက်အပံ့အနည်းငယ် အတွက် ကြိုတင်အကူအညီတောင်းခံခြင်း

သင့်ကို မွေးဖွားပေးမည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား သင်၏စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသော ခံစားချက်များနှင့် သင့်သဘောဆန္ဒများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အသိပေးရန်အတွက် သင့်အနေနှင့် ဆေးရုံသို့စာရေးလိုသော ဆန္ဒရှိကောင်းရှိနေလိမ့်မည်။

သို့

ကျွန်မ၏ မကြာမီအချိန်အတွင်း ရောက်ရှိလာတော့မည့် မီးဖွားခြင်းနှင့် ဆေးရုံသို့တက်ရောက်နေစဉ် ကာလအတွင်း ကျွန်မ၏စိတ်ထဲတွင် နှိပ်နပ်ထားသော ခံစားချက်များကို သင်တို့ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရန်အတွက် ယခု စာရေးလိုက်ရပါသည်။ ကျွန်မ၏ ကလေးမွေးခြင်း(မီးဖွားခြင်း)ကို ကျန်းမာခြင်း ချွတ်ယွင်းချက်တစ်ခုဟု ယူဆခံယူခြင်းထက် ပုံမှန်သွေးရိုးသားရိုး အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဟုမြင်တွေ့လိုပါသည်။ ကျွန်မဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ပြီးနောက် အကယ်၍ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက ကျွန်မမွေးဖွားခြင်းကို သဘာဝသွေးရိုးသားရိုးပုံစံမဟုတ်ဘဲ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာ ရင်ဆိုင်နေရပြီဟု မသတ်မှတ်သေးသမျှ ကိရိယာနှင့်မွေးဖွားခြင်း (ဥပမာ ညှပ်ဆွဲမွေးခြင်း) သို့မဟုတ် ဆေးသွင်းမွေးခြင်းတို့ မပါဝင်ဘဲ ဝမ်းဆွဲသူနာပြု၏ အကူအညီဖြင့်သာ မွေးဖွားလိုပါသည်။

ကျွန်မကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကိုယ်ဝန်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ကောင်းစွာခံယူခဲ့ပြီး မွေးဖွားစဉ်တွင်လည်း

psychoprophylactic technique စိတ်စွမ်းအား ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ခြင်းဖြင့် နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်နည်းကို ကျင့်သုံးပါမည်။ ကလေး၏ ဖခင်သည်လည်း ဤနည်းကိုကောင်းစွာ အကျွမ်းဝင်နေပြီ ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်မမွေးဖွားစဉ်တွင် ကျွန်မ၏ခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) ကျွန်မ ရွေးချယ်မည့် မွေးဖွားမည့်အကူကို ကျွန်မဗိုက်နာနေစဉ် တစ်လျှောက်လုံး ကျွန်မ၏ဘေးအနားတွင်ပင် ခေါ်ထားလိုပါသည်။

အောက်ပါရေးသားထားသော အချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်မ မပြုလုပ်လိုပါ။ ပြုခွင့်လည်းမပြုနိုင်ပါ။

- ဆီးခုံမွေးများကိုရိတ်ခြင်း
- ကျွန်မဝမ်းမချုပ်ဘဲနှင့် ဝမ်းချူခြင်း
- မွေးလမ်းကြောင်းကို လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ညှပ်ခြင်း
- ကျွန်မကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကျွန်မ၏ကလေးငယ်ကိုသော်လည်းကောင်း လုံလောက်သော ဆွေးနွေးခြင်းမရှိဘဲ လိုအပ်သည့်အကြိမ်တိုင်း ကျွန်မကိုနှုတ်ဖြင့်ဝန်ခံ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲနှင့် ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကို အသုံးပြုစေခြင်း
- ကလေးငယ်ကို စောင့်ကြည့်သည့် အချိန်ပြည့် မှတ်တမ်းတင်သည့် စက်ကိရိယာတစ်မျိုးမျိုး တပ်ဆင်ထားခြင်း

အောက်ပါအချက်အလက်များကို ပြုလုပ်ရန်တောင်းဆိုလိုပါသည်။

- ကျွန်မ၏ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားစဉ်တွင် ကျွန်မအနေနှင့် ဝိုင်းကူအားထုတ်ခြင်း
- ကျွန်မအနေနှင့် ကလေးငယ်၏ချက်ကြိုးကို အကြောင်းကြီးငယ်မရှိမချင်း သွေးခုန်ခြင်းကွယ်ပျောက် မသွားမချင်းမဖြတ်ဘဲထားခြင်းကို ပို၍နှစ်သက်သည်။
- မွေးဖွားပြီးသောအခါ အခြေအနေအားလုံးကောင်းမွန်နေပါက ကျွန်မ၏ကလေးငယ်ကို ကျွန်မစိတ်ကျေနပ်သည်အထိ ကျွန်မနှင့်အတူထားရန်။
- ကျွန်မဆေးရုံတက်နေရသမျှ အချိန်ကာလအတွင်း ကျွန်မ၏ကလေးကို ကျွန်မနှင့်သာ အမြဲတမ်းအတူထားလိုသည်။ သို့မှသာ ကလေးဆာတိုင်းငိုတိုင်း မိခင်နို့ကိုတိုက်နိုင်မည်။ ကျွန်မအလိုရှိတိုင်း ဆရာမများထံမှ

အကူအညီရရှိနိုင်မည်ဆိုပါက ကျွန်မအထူးကျေးဇူးတင်ပါမည်။ အကယ်၍ မွေးပြီးစ၊ရက်များတွင် ကလေးငယ်သည် ရေကိုလိုအပ်မည်ဆိုပါက ရေကျက် အေးကို ဇွန်းနှင့်တိုက်လိုပါသည်။ ကျွန်မ၏ကလေးကို နို့ဘူးတိုက်ခြင်းကိုလုံးဝ မနှစ်သက်ပါ။ ကျွန်မအနေနှင့် ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမူသည်ဟု ထင်မြင် ယူဆခြင်းမခံလိုပါ။ သို့သော်ကျွန်မ၏ဆန္ဒများကို ဤကဲ့သို့ စာနှင့်ရေး၍ အသိပေးခြင်းသည် ကြားထဲတွင် နားမလည်မှုများ ဖြစ်စေလျာနိုင်သဖြင့် ကောင်းသောအစီအစဉ်ဖြစ်သည်ဟု သင်လည်းလက်ခံလိမ့်မည်ဟု ကျွန်မ ထင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဤစာကို ရရှိပြီးသေချာစွာမှတ်တမ်းတင် သိမ်းဆည်း ထားကြောင်း စာနှင့်ရေး၍တင်ပြပြန်ကြားမည်ဆိုပါက ကျွန်မလည်း တုံ့ပြန် ကျေးဇူးတင်ပါမည်။

ကျေးဇူးတင်ရှိစွာဖြင့်
.....



စာပေဝါသနာရှင်များခင်ဗျား

စာအုပ်စာပေလူ့မိတ်ဆွေဆိုတဲ့စကားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အတန်ကြာကတည်းက ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဒီစကားရဲ့ မှန်ကန်မှုကို အားလုံးသိရှိလက်ခံနိုင်ခဲ့ကြပြီဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် စာအုပ်တွေဟာ အဖော်မွန်ဖြစ်သလို လမ်းပြကြယ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လက်လှမ်းမမှီနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာ အတော်များများကို စာအုပ်တွေထဲမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့မြို့ရွာ၊ ရပ်ကွက်တွေမှာငွေကြေး အခက်အခဲကြောင့် ဒါမှမဟုတ် လမ်းခရီးဝေးကွာမှုတွေကြောင့် စာအုပ်ဖတ်ရှုခွင့် နည်းပါးနေသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စာကြည့်တိုက်ထူထောင်လိုသူများ၊ စာကြည့်အသင်းဖွင့်လိုသူများ အတွက် ကျွန်တော်တို့ တူဒေးစာအုပ်တိုက်ထုတ်စာအုပ်များကို အထူးနှုန်းနဲ့ ရောင်းချပေးခြင်းဖြင့် တစ်တပ်တစ်အား ပညာဖြန့်ဝေလိုပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားသော စာပေဝါသနာရှင်များအနေနဲ့ အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း - ၀၁-၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၉၉၇၉၈။

မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၀၂- ၃၈၇၇၉။

တူဒေးစာအုပ်ဆိုင်

၁။ အမှတ်(၁၁၀-က)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁- ၇၀၆၁၇၈။

၂။ အခန်း အက်ဖ်-၂၄၊ ပထမထပ်၊ ရန်ကင်းစင်တာ

ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၀၈. ၂

စတော့ပ်ပတ်ဒ်၊ ဒေါက်တာ မာရီယမ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများလက်စွဲ/ ဒေါက်တာမာရီယမ်စတော့ပ်ပတ်ဒ်၊
ဒေါက်တာခင်အေးထွေး မြန်မာပြန်သည်။ — ရန်ကုန်၊ တိုင်းလင်းစာပေ၊
တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၀။

၂၉၇ စာ၊ ပုံများ။ ၂၃ စင်တီ။ — (တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊
ကျန်းမာရေးစာစဉ်-၃)

မူရင်းအမည် - **Pregnancy & Birth Handbook,**
by Dr. Miriam Stoppard.

၁။ ခင်အေးထွေး၊ ဒေါက်တာ၊ **မြန်မာပြန်သူ**

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများလက်စွဲ