



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့် မိသားစုများအတွက် အချက်အလက်

မှန်ကန်စွာ နို့တိုက်သည့်အနေအထားများ

မှန်ကန်စွာ နို့စို့နိုင်ခြင်းသည် မှန်ကန်စွာ နို့တိုက်ခြင်းအတွက် အဓိကအရေးပါသော အချက်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးကို မည်သည့်အနေအထားဖြင့် ပွေ့ထားသည်ဖြစ်စေ၊ နို့စို့ပုံမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

မှန်ကန်စွာ နို့စို့သည့်အနေအထားများ

- အနည်းဆုံး 140. ထောင့်အနေအထားဖြင့် ကလေးနှုတ်ခမ်းနှင့် မိခင်ရင်သားထိလျက် ကလေးကောင်းစွာနို့စို့နေရမည်
- အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် အောက်နှုတ်ခမ်းနှစ်ခုလုံးကို ဟထားရမည် (ဖွင့်ထားရမည်)
- ကလေးပါးစပ်ထဲတွင် နို့သီးခေါင်းပတ်လည်နေရာ တတ်နိုင်သမျှ ရောက်ရှိပြီး နို့သီးခေါင်းအပြည့်ကို စို့ထားရမည်။ ကလေးပါးစပ်သည် နို့သီးခေါင်းပတ်လည်နေရာအပေါ် ပိုင်းထက် အောက်ခြေနေရာကို ပိုမိုဖုံးအုပ်၍ နို့စို့ထားရမည် (ပါးစပ်အထက်တွင် နို့သီးခေါင်းပိုမြင်ရသည်ပုံစံ ရှိရမည်)
- သင် နို့တိုက်ရာတွင် သက်သောင့်သက်သာရှိရမည်။ “ကလေးနို့စို့ခြင်း” ကြောင့် နာကျင်မှုအနည်းငယ်ရှိနိုင်ပြီး အမြန်ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်
- နို့စို့နေစဉ် ကလေး၏နားသယ်စပ် လှုပ်ရှားမှုရှိပြီး မေးရိုးသည် တစ်လက်မနှင့်အထက် အပေါ်အောက်ရွေ့လျားသည်
- ကလေးနှုတ်ခမ်းအနီးတွင် သင့်ရင်သား အနည်းငယ်ရွေ့လျားမှုရှိသည်



မှန်ကန်စွာ နို့တိုက်သည့်အနေအထားများ

- နို့ရည်ဝင်လာပြီးနောက် အနည်းဆုံး တတိယအကြိမ်စုပ်ချိန်တွင် မျိုချသံကို ကြားရသည်။ ကလေး၏ ပါးစပ်ထဲတွင် နို့ရည်ကို မြင်ရသည်
- ခဏသာရပ်ပြီး ဆက်တိုက်နို့စို့နေရမည်
- နို့တိုက်ပြီးနောက် ရင်သားများ ပိုပျော့လာသည်
- အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်စွာ ဆီးဝမ်းစွန့်ရမည်။ (1 ရက်မြောက်တွင် ဒိုက်ပါအစို 1 ချ၊ 2 ရက်မြောက်တွင် ဒိုက်ပါအစို 2 ချ၊ 3 ရက်မြောက်တွင် ဒိုက်ပါအစို 3 ချ၊ 4 ရက်မြောက်တွင် ဒိုက်ပါအစို 6 ခုစသဖြင့် နေ့စဉ်အနည်းငယ်ဝမ်းသွားရမည်)
- အားရပါရနှင့် ကောင်းစွာ “ဆွဲယူသော” နို့စို့ခြင်းကို ခံစားရမည်။ စူးရှသောနာကျင်မှုမရှိရပါ
- ရင်သားနောက်တစ်ဖက်မှ ယိုစိမ့်သည့် သို့မဟုတ် “နို့သက်သည်” အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု ခံစားရသည် သို့မဟုတ် ကလေးနို့စို့သည့်နန်းက အရှိန်မြန်ရာမှ နှေးသွားသည်ကို သတိပြုမိသည်
- ရင်သားကို အားပြင်းပြင်းဖြင့်စုပ်သည်
- သင့်ကလေးသည် တစ်ရက် (24 နာရီ) လျှင် 8 ကြိမ်နှင့်အထက် နို့စို့သည်
- သင့်ကလေးသည် အားစိုက်စရာသိပ်မလိုဘဲ အလွယ်တကူ နို့စို့ပြီး ဆက်လက်နို့စို့နေသည်
- ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ်ကျသွားသည် (မွေးစကိုယ်အလေးချိန်၏ <10%)။ ထို့နောက် 2 ပတ်အကြာတွင် မွေးစကိုယ်အလေးချိန်သို့ ပြန်ရောက်သည်



ပေးထားသော အချက်အလက်သည် အတွေ့တွေ အသိပညာပေးခြင်းနှင့် အချက်အလက်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက်သာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်သလို သွယ်ဝိုက်ညွှန်းဆိုခြင်းလည်းမဟုတ်ပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင့်ရင်သားပေးသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မေးလိုသည် မေးခွန်းများအတွက် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ၏ အကြံဉာဏ်ကို အမြဲရယူပါ။ ဤအချက်အလက်တွင် သင်သိရှိထားသည့် တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ဘယ်သောအခါမှ လျစ်လျူမရှုပါနှင့် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူရန် နှောင့်နှေးမနေပါနှင့်။
creative commons လိုင်စင် CC BY-ND အရ လွတ်လပ်စွာ မိတ္တူယူနိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အသိပညာပေးရေး အရင်းအမြစ်များ 2021 ခုနှစ်