



သင်၏ နို့စို့ကလေးကို နို့ဖြတ်ခြင်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အမေရိကန်ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များအဖွဲ့သည် ခြောက်လကြာ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုသည်။ ခြောက်လပြည့်သွားလျှင် အစာမာများ စကျွေးနိုင်ပြီး မိခင်နို့ဆက်တိုက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့သည် မွေးကင်းစမှ တစ်နှစ်အတွင်း အဓိကတိုက်ကျွေးရမည့် အစားအစာဖြစ်သင့်သည်။ ကလေးနှင့် သင်က ဆန္ဒရှိလျှင်ရှိသလို ကလေးအသက် 2 နှစ်နှင့်အထက်အထိ မိခင်နို့ဆက်တိုက်နိုင်ပါသည်။

ကလေးနို့ဖြတ်ခြင်းက လွယ်ကူနိုင်သလို ခဲယဉ်းကောင်းလည်း ခဲယဉ်းနိုင်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ သင်ဆန္ဒရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းက မိခင်နှင့်ကလေးအကြား ကြင်နာနှေးထွေးပြီး ရင်းနှီးသော အတွေ့အကြုံဖြစ်ခဲ့သည့်အခါ ၎င်းကို လက်လွှတ်ပြီး နောက်တစ်ဆင့်သို့ ဆက်သွားရန် တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ခဲတတ်သည်။

အလေးအနက်စဉ်းစားပြီး သင့်အနေဖြင့် သေချာပါက သင့်ကလေးနားလည်အောင် ရှင်းလင်းသော အချက်ပြများ ပေးပို့ရပါမည်။

မိခင်ကိုယ်တိုင် နို့ဖြတ်ခြင်း

မိခင်ကိုယ်တိုင် နို့ဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ နို့ဖြတ်သင့်သည့်အချိန်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ပတ်လျှင် နို့တိုက်ချိန် (သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ချိန်) တစ်ချိန်ကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ထိုအချိန်တွင် ကလေးနို့မွှန်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာမာကျွေးခြင်းဖြင့် အစားထိုးပါ။ တစ်နေ့လျှင် 8 ကြိမ် နို့တိုက်သည်ဆိုလျှင် အပြီးအပြတ်နို့ဖြတ်ရန် 8 ပတ်ကြာပါမည်။

၎င်းသည် သင့်ကလေးအား အခြားနည်းဖြင့် ပြောင်းလဲအစာကျွေးပြီး သင့်တွင် နို့ထွက်နည်းသွားစေရန်အတွက် ဖြည်းဖြည်းချင်းနှင့် ညင်သာသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

မိခင်/မိဘအချို့သည် အိပ်ရာဝင်ချိန် နို့တိုက်ခြင်းကဲ့သို့ နို့တိုက်ချိန်တစ်ချိန်ကို အချိန်ကြာကြာ ထားချင်ကြသည်။

လိုအပ်လျှင် 2 ရက် 3 ရက်ပြည့်တိုင်း နို့တိုက်ချိန်တစ်ချိန်ကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ဤအချိန်ဇယားကို ပိုမိုမြန်ဆန်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ နို့အုံပြည့်တင်းလာပါက အဆင်မပြေဖြစ်မှု လျော့ပါးသက်သာစေရန် သင့်ရင်သားပေါ် ရေခဲကပ်ပါ။

အကူးအပြောင်းလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် သင့်ကလေးကို ပွေ့ဖက်ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။

ကလေးက သူ့အလိုလို နို့ဖြတ်သွားခြင်း

ကလေးက သူ့အလိုလို နို့ဖြတ်သွားခြင်းဆိုသည်မှာ လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးများက နို့မစို့ချင်တော့ဘဲ သူ့ဘာသာသူ နို့ဖြတ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အစာမာများကို ပိုစားလာပြီး အရာရာကို စူးစမ်းလိုစိတ်များလာသည့်အခါ သူ့အလိုလို နို့ဖြတ်သွားနိုင်ပါသည်။

ကလေးက သူ့အလိုလို နို့ဖြတ်စေရန် လပေါင်းများစွာကြာသည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း စောင့်ဆိုင်းရသည်။ သင့်ကလေး၏ ဦးဆောင်မှုနောက်လိုက်ပါ။

ထိုသို့ကလေးနို့ဖြတ်ခြင်းမျိုးတွင် ဤအချက်ကို သတိပြုပါ- မကမ်းလှမ်းပါနှင့်၊ မငြင်းဆိုပါနှင့်။

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ကလေးနို့ဖြတ်ခြင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းပါ-

ကလေး သို့မဟုတ် မိခင် ဖျားနာလျှင် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ရလျှင်။

မိသားစု ခရီးသွားနေလျှင်၊ အားလပ်ရက်ကာလများ သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည့် အခြားအချိန်များ။

ကလေး သွားပေါက်နေလျှင်။

မိခင်တွင် နို့အုံရောင်ရမ်းနာ ရှိလျှင်။

ကလေးက ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးနေလျှင်။

ကလေးနို့ဖြတ်စဉ်အတွင်း ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးနှင့် ဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲကြောင့် တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်ကျွေးရာမှ ဖော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်စေ ဤကဲ့သို့ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သင့်ရင်သားများတွင် အဖုအကျိတ်များနှင့် "နီမြန်းနေသောအဖုများ" ရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ ထိုအဖုအကျိတ်များ ပျောက်သွားသည်အထိ နို့တိုက်စဉ်အတွင်း ၎င်းတို့ကို ညင်သာစွာနှိပ်နယ်ပေးပါ။ နို့အုံပြည့်တင်းခြင်းကို သက်သာစေရန် မခံနိုင်လောက်အောင် နို့အုံပြည့်တင်းလာသည့်အခါတိုင်း သင့်လက်ဖြင့် နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ခွက်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဖျားတက်လာပါက၊ နို့သီးခေါင်းနေရာတစ်ဝိုက် အရောင်ပြောင်းလာပါက သို့မဟုတ် ပျော့လာပါက သို့မဟုတ် အဖုအကျိတ်ပျောက်မသွားပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဆေးဖက်ဝင် ကလျာဏီနှင့် ပူစီနီကလည်း နို့ထွက်နည်းစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်ရင်သားများပေါ် ရေခဲကပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂေါ်ဖီရွက်များကပ်ခြင်းကိုလည်း တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ပေးထားသော အချက်အလက်သည် အထွေထွေ အသိပညာပေးခြင်းနှင့် အချက်အလက်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက်သာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်သလို သွယ်ဝိုက်ညွှန်းဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင့်ရင်သားဝယ်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မေးလိုသည့် မေးခွန်းများအတွက် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ၏ အကြံဉာဏ်ကို အမြဲရယူပါ။ ဤအချက်အလက်တွင် သင်သိရှိထားသည့် တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ဘယ်သောအခါမှ လျစ်လျူရှုပါနှင့် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူရန် နှောင့်နှေးမနေပါနှင့်။ creative commons လိုင်စင် CC BY-ND အရ လွတ်လပ်စွာ မိတ္တူပွားနိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အသိပညာပေးရေး အရင်းအမြစ်များ 2023 ခုနှစ်။