

**မိခင်နို့သည် အမြဲအားရစွာ လက်ဆက်နေသည့်အပြင် ကလေးကို ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အဖွင့်လည်း ရှိသည်။**

အသက် ၆-လအောက် ကလေးအား နို့ဘူး တိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့အပြင် အခြားအရည်၊ အဖတ်များ တိုက်ကျွေးလျှင်ဖြစ်စေ -

- ❖ မိခင်နို့ အထွက် နည်းသွားမည်။
- ❖ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးသလောက် အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်ပြည့်ဝစွာ မရနိုင်ပါ။

- ❖ အစားအစာ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



- ❖ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးသကဲ့သို့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မကောင်းသဖြင့် အခြားရောဂါများလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

- ❖ အစာအမျိုးမျိုးနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့် (Allergy) ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

**ကလေး နို့မဝပမာ စိတ်မပူပါနှင့်**

- ❑ မိခင်တစ်ယောက်သည် ကလေးတစ်ယောက်ကို နို့ဝအောင် တိုက်နိုင်ပါသည်။
- ❑ အဖွာ ကလေး (၂) ယောက်ကိုပင် နို့ဝအောင် တိုက်နိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

- ❑ ရင်သွေးကို နို့ဝအောင် မတိုက်နိုင်သော မိခင်ရှားပါသည်။ မိမိ၏ကလေး နို့မဝဟုထင်နေသော မိခင်သာ များပါသည်။

- ❑ ကလေးကို မိခင်နို့ ခဏခဏ တိုက်ပါ။
  - ✦ အချိန်ကြာကြာတိုက်ပါ။
  - ✦ နေ့စဉ်ရေညှပ်ပါ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ပါ။
  - ✦ မိမိ၏ ရင်သွေးကို နို့ဝအောင်တိုက်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချပေးပါ။ နို့ထွက်များပါမည်။

- ❑ ကလေးကို နို့ဘူး တွဲ၍ တိုက်ခြင်း၊
  - ✦ အခြားအရည်အဖတ်များ တိုက်ကျွေးခြင်း၊
  - ✦ နို့များများမထွက်ဘူးဟုထင်ပြီး စိတ်ပူပင်နေခြင်းတို့ကြောင့် နို့ထွက် အနုနိာကယ် နည်းသွားနိုင်ပါသည်။

**❑ ရင်သွေးအား ရွေးစရာ အသက် ၆-လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။**

**❑ မိခင်နို့မှ အပ ယှဉ်သည့်အရည်အဖတ်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။**

**ရင်သွေးငယ်အား မွေးစမှ အသက် ၆-လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ**



ကျွန်းမာရေဦးစီးဌာန အမျိုးသားအာဟာရဗွဲ့ပြုရေးနှင့် သုတေသနဌာန ၈၄-၈၈ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

## မိခင်နို့တွင် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစုံလင်စွာ ပါဝင်နေသည်

- ❖ အသက် ၆-လအောက် ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံစုံလင်စွာ ရရှိစေနိုင်သည့် တစ်မျိုးတည်းသောအစာမှာ မိခင်နို့သာ ဖြစ်သည်။
- ❖ အခြား မည်သည့် အစားအစာတွင်မျှ အသက် ၆-လအောက် ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့်အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံစုံလင်စွာ မပါဝင်ပေ။
- ❖ ထို့ကြောင့် အသက်-၆လအောက် ကလေးအား မိခင်နို့မှအပ အခြားမည်သည့် အရည်အဖတ်မျှ မတိုက်ကျွေးသင့်ပေ။
- ❖ ထမင်း၊ ငှက်ပျောသီး၊ ကြက်ဥစသည့် အဖတ်များ၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်နှင့် အရည်အမျိုးမျိုးကို ကလေး၏ အသက် ၆-လပြည့်မှ စတင်၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။



ထမင်း



ဇေ၊ စွပ်ပြုတ်



ကြက်ဥ



ငှက်ပျောသီး

## မိခင်နို့၏ အာဟာရ

- ❖ မီးဖွားပြီးပထမတစ်ရက်၊ ၂-ရက်အတွင်း ထွက်သော နို့ (နို့ဦးရည်) သည် အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့်အပြင်၊ ရောဂါ ခုခံစွမ်းအားဓာတ်များပါဝင်သဖြင့် ကလေးအား တိုက်ဖြစ်အောင် တိုက်သင့်သည်။
- ❖ မွေးစရင်သွေးငယ်တစ်ယောက် စံချိန်မီ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် မိခင်နို့တွင် ပရိုတင်းခေါ် ကြီးထွားဓာတ်များ အလုံအလောက် ပါဝင်နေသည်။



- ❖ နွားနို့၊ ကျွဲနို့၊ ဆိတ်နို့တို့တွင် ပါဝင်နေသည့် ပရိုတင်းဓာတ် ပမာဏသည် များလွန်းသဖြင့် မွေးစရင်သွေးငယ်အား တိုက်ကျွေးလျှင် ကလေး၏ ကျောက်ကပ်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်။
- ❖ မိခင်နို့တွင် အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလည်း အလုံအလောက်ပါဝင်သည်။
- ❖ မိခင်နို့သည် နွားနို့၊ ကျွဲနို့၊ ဆိတ်နို့စသည့် တိရစ္ဆာန်နို့များထက် ပို၍ အစာကြေလွယ်သည်။

## နို့တိုက်မိခင် အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ

- ❖ မိခင်သည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာများကို စုံလင်စွာစားသုံးမှသာ ရင်သွေးသည် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို မိခင်နို့မှ လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သည်။
- ❖ နို့တိုက်မိခင်များ အထူးတလည် အစားရှောင်ရန်မလိုပါ။ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသည့် အစားအစာများကို ယခင်ကကဲ့သို့ပင် စုံလင်စွာစားသုံးသင့်သည်။



- ❖ နို့တိုက်မိခင်တိုင်း မီးဖွားပြီး တစ်လအတွင်း အင်အားပြည့် ဗီတာမင် အေ ဆေးလုံး (ယူနစ် နှစ်သိန်း) တစ်လုံးသောက်ထားပါ။ ရင်သွေးသည် အသက် ၆-လထိ မိခင် နို့မှတစ်ဆင့် ဗီတာမင် အေ အလုံအလောက် ရရှိနေမည်။