

သင့်ကလေးမိတာမင်အာမချို့တဲ့စေရန်-

မိတာမင်အာစာတ်များများပါသည့်အစားများစားပါ။ ကျွေးပါ။

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ မိတာမင်အာ များများပါသည့် အစားများကို လုံလောက်စွာ စားသုံးပါ။

၂။ မီးဖွားပြီး ပထမ တစ်ရက် နှစ်ရက်တွင်ထွက်သည့် နို့ဦးရည်သည် မိတာမင်အာ အလွန်ကြွယ်ဝသည်။ကလေးကို နို့ဦးရည်တိုက်ဖြစ် အောင် တိုက်ပါ။

၃။ ကလေးအသက် (၄)လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။

၄။ အသက် (၄)လမှ စ၍ ထမင်းခွံသည့်အခါ မိတာမင်အာကြွယ်ဝသည့် အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို အသက်အရွယ်အလိုက်ထည့်ကျွေးပါ။

ရောဂါအမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်ပေးပါ။ ကုသပေးပါ။

* ကာကွယ်ဆေးများ အချိန်မှန် အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံ တိုက်ကျွေးပါ။

* နေပကောင်းဖြစ်လျှင် ထိထိရောက်ရောက် ကုသပါ။

မိတာမင်အာဆေးလုံး သောက်ပါ။ တိုက်ကျွေးပါ။

၁။ နို့တိုက်မိခင်တိုင်း မီးဖွားပြီးတစ်လအတွင်း မိတာမင်အာ

ယူနစ်နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

၂။ အသက်(၆)လမှ (၁၁)လ အရွယ်ထိ ကလေးတိုင်း

ကို မိတာမင်အာ ယူနစ် တစ်သိန်းပါ ဆေးလုံး

တစ်လုံး တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးပါ။

၃။ အသက်(၁) နှစ်မှ (၅)နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးတိုင်းကို

မိတာမင်အာ ယူနစ် နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး (၆)လ

တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။



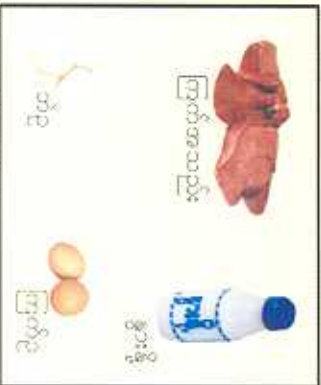
မိတာမင်အာစာတ် များများပါသည့် အစားများ

ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဟင်းခွန်နယ်ရွက် စသည့် အစိမ်းရင့် ရောင်ဟင်းရွက်များသည် မိတာမင် အာ ကြွယ်ဝသဖြင့် ကလေးများအား ကျွေးသင့်သည်။



လတ်ဆတ်သော သရက်သီးမှည့် သဘောသီးမှည့် စသည့် အဝါရောင် သစ်သီးများသည် မိတာမင်အာကြွယ် ဝ သဖြင့် ကလေးများအား ကျွေးသင့် သည်။

ရွှေပရုံသီးကဲ့သို့ အဝါရောင်ဟင်းသီး များ၊ ရွှေဝါကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီတို့ကဲ့သို့ အဝါရောင် နှင့် အနီရောင် သစ်ဥသစ်ဖု များ သည် မိတာမင်အာ ကြွယ်ဝသဖြင့် ကလေးများအား ကျွေးသင့်သည်။



ကြက်အသည်း၊ အမဲအသည်း စသည့် အသည်း အမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ ဘဲဥစသည့် ဥအမျိုးမျိုး၊ နွားနို့၊ ဆိတ် နို့ စသည့် နို့အမျိုးမျိုးတို့သည် မိတာ မင်အာ ကြွယ်ဝသဖြင့် ကလေး များ အား ကျွေးသင့်သည်။

မိတာမင်အာအာဟာရ

နှင့်

ကလေးကျန်းမာရေး



မိတာမင်အာအာဟာရအခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက် တောင်းပန်လာစေနိုင်ပါသည်။



unicef

ဗီတာမင်အေ အာဟာရ

ဗီတာမင်အေသည် ကလေးများ ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးသော ဗီတာမင် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။



ဗီတာမင်အေ ပြည့်ဝနေလျှင်-

- ၁။ ကလေးများ ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသည်။
- ၂။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည် ပြေးလွှားဆော့ကစားနိုင်သည်။
- ၃။ မကြာခဏ ဖျားခြင်း၊ နာခြင်း မရှိ။
- ၄။ ဖျားနာလျှင်လည်း ပြင်းထန်လေ့မရှိပေ။

အချိန်တိုအတွင်းပျောက်ကင်း သွားတတ်သည်။

ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင်-

- ၁။ ကလေးများ ပုံမှန် မကြီးထွားမဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။
- ၂။ ကူးစက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး ကြောင့် မကြာခဏ ဖျားနာတတ်သည်။
- ၃။ ဖျားနာလျှင် နာတာရှည်တတ်သည်။ ပြင်းထန် တတ်သည်။
- ၄။ ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့တတ်သည်။



ဗီတာမင်အေသည် မျက်စိ ကျန်းမာရေးနှင့် အပြင်အာရုံကောင်းမွန်ရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးသော ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်အေ ပြည့်ဝမှုသာ-

- ★ မျက်လုံးမျက်ဆံများ ကြည်လင်တောက်ပသည်။
- ★ အပြင်အာရုံလည်း ကောင်းမွန်သည်။



ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင်-

- ★ ကြက်မျက်သွန်ရောဂါ ခံစားရတတ်သည်။
- ★ မျက်ဖြူသားနှင့် မျက်ကြည်တို့ ခြောက်သွေ့ပြီး မတောက်ပြောင်တော့ပေ။
- ★ မျက်ကြည်တွင် အနာ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ★ အနာပျောက်ပြီး အပြင် တိမ်စွဲကာ မျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။
- ★ အနာ မပျောက်ဘဲ မျက်လုံးပေါက်ကားဟောင်းတောက်ကန်း နိုင်သည်။



ခြောက်သွေ့ပြီး ခိုင်းမှုန့်လာခြင်း



မျက်ကြည်ပေါ်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း



တိမ်စွဲလာခြင်း

★ **ကြက်မျက်သွန်ရောဂါ**
 ကြက်ကလေးများသည် ညဘက်တွင် မျက်စိ မမြင်နိုင်ကြပါ။ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ နေသူများသည်လည်း ညဘက်တွင် မမြင်နိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ပြီး ညဘက်တွင် ကောင်းစွာ မျက်စိ မမြင်နိုင်သော ရောဂါကို ကြက်မျက်သွန်ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

ကလေးများ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်း

အစားအစာမှ ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက်မရရှိခြင်း

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချိုးသမီးများ မလိုအပ်ဘဲ အစားရောင်လျှင် ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက်မရရှိနိုင်တော့ပေ။ ထိုမိခင်များမှ ဓမ္မာသေသည့်ကလေးများ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့တတ်သည်။
- ၂။ နို့တိုက်မိခင်များ မလိုအပ်ဘဲ အစားရောင်လျှင် ဗီတာမင်အေအလုံအလောက်မရရှိနိုင်တော့ပေ။ ထိုမိခင်များ၏ နို့တိုက်ရသောကလေးများ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့တတ်သည်။
- ၃။ ကလေးငယ်များကို ဗီတာမင်အေ၏ ကြွယ်ဝသည့် အစားများ လုံလောက်စွာမကျွေးလျှင် ထိုကလေးများ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့တတ်သည် ။

ရောဂါအမျိုးမျိုးခံစားရခြင်း

- ★ ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ခံစားရပြီးသည့်အခါ ကလေးများ ရုတ်တရက် ဗီတာမင်အေချို့တဲ့သွားတတ်သည်။
- ★ ဝက်သက်ပေါက်ပြီး မျက်စိကွယ်သွားခြင်းသည် ဗီတာမင်အေအပြင်းအထန် ချို့တဲ့သွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ★ မကြာခဏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ ကာလတာရှည်စွာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးများ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့သွားတတ်သည်။
- ★ ပရိုတင်း ဟုခေါ်သည့် အသားဓာတ်နှင့် အင်အားဖြစ်စေသည့် အာဟာရဓာတ် မလုံလောက်မှုကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ပြီး အလွန်ပိန်လိုနေသောကလေးများ ပေါ်ရောင်နေသော ကလေးများ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့တတ်သည်။