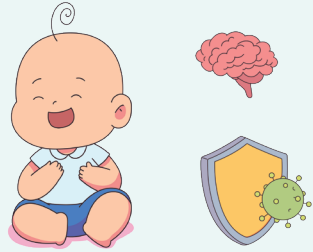


**မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းရဲ့
အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ။**



ကလေးအတွက်

- ကောင်းစွာကြီးထွားရန် လိုအပ်သော အကောင်းဆုံးအာဟာရ ဖြစ်သည်။
- ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေသည်။



မိခင်အတွက်

- ကလေးနှင့် သံယောဇဉ်တိုးစေသည်။
- မီးဖွားပြီးသွေးသွန်ခြင်းကို လျော့ချပေးသည်။
- အချို့သော ကင်ဆာရောဂါများ (ရင်သား၊ သားဥအိမ်) နှင့် မီးဖွားပြီးစိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲ။

မမွေးဖွားမီ

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

မွေးဖွားပြီးနောက်

- အသားချင်းထိကပ်မှုကို မွေးပြီးချင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ စတင်ပြုလုပ်ပါ။
- မိခင်နှင့်ကလေးကို အချိန်ပြည့်အတူတကွ ရှိနေစေရေး စီစဉ်ပေးပါ။



ဘယ်အချိန်မှာ စတိုက်သင့်သလဲ။

ဘယ်လောက်ထိတိုက်သင့်ပါသလဲ။

- မွေးပြီး (၁)နာရီအတွင်း တိုက်ပါ။
- အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ပါ။
- အခြားအရည်၊ ရေ နှင့် အစားအစာများ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- ကလေးအသက်(၂)နှစ်အထိ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။

မိခင်နို့ ဘယ်လိုတိုက်ကြမလဲ။

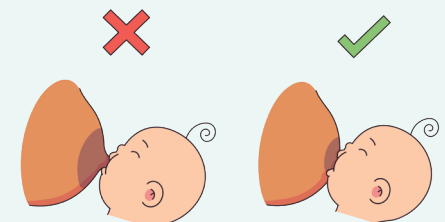
- သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားကို ရွေးပါ။
- လိုအပ်ပါက သင့်ကျောနောက်နှင့် လက်မောင်း အောက်တွင် ခေါင်းအုံးခု၍ ပွေ့ချိပါ။

ပွေ့ချိနို့တိုက်ပုံအမျိုးမျိုး



ထိကပ်မှုကောင်းခြင်း လက္ခဏာများ

- ပါးစပ် ကျယ်ကျယ်ပွင့်နေပြီး ပါးစပ်အထက် ဘက်တွင် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်းကို ပိုမိုတွေ့မြင်ရ
- အောက်နှုတ်ခမ်းသည် အပြင်ဘက်သို့ လန်နေ
- မေးစေ့သည် မိခင်၏သားမြတ်/နို့အုံနှင့် ထိနေ



ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးသောအာဟာရမှာ မိခင်နို့ချိုပါ။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ကလေးအတွက်
အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသော
သဘာဝနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ဘဝကို
အကောင်းဆုံးစတင်ပါ။

ကြုံတွေ့ရနိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများ

နို့သီးခေါင်းနာခြင်း

ထိကပ်မှုကောင်းစေရန် ၈ရပြပါ။ နာကျင်မှုသက်သာစေရန်
နို့သီးခေါင်းအား မိခင်နို့ရည်ဖြင့် လိမ်းပေးပါ။

နို့တင်းလွန်ခြင်း

မကြာခဏ နို့တိုက်ပါ။ နာကျင်မှုသက်သာစေရန်
ရေနွေးဝတ်ကပ်ပါ (သို့) ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

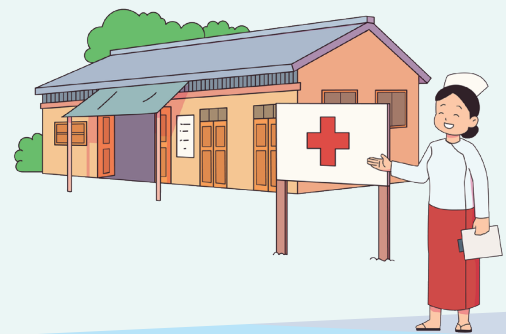
နို့ထွက်မသန်ခြင်း

နို့ထွက်များစေရန် မကြာခဏ နို့တိုက်ပါ (သို့) နို့ညှစ်ပါ။
ရေများများသောက်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အနားယူပါ။



ဘယ်အချိန်မှာ အကူအညီတောင်းသင့်ပါသလဲ။

- မိခင်နို့တိုက်ရာတွင် နာကျင်မှုခံစားရခြင်း
- ကလေးနို့မစို့ခြင်း၊ နို့တိုက်ရခက်ခဲခြင်း
- (၂၄)နာရီအတွင်းနို့စို့မှု (၅)ကြိမ်အောက် လျော့နည်းခြင်း
- ကလေးကိုယ်အလေးချိန် မတက်ခြင်းများ ရှိလာပါက
ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသသင့်ပါသည်။



မိခင်နို့ဘယ်နှစ်ကြိမ် တိုက်သင့်သလဲ။

- နေ့ရောညပါ ကလေးဆာတိုင်း၊ တောင်းတိုင်း
တစ်နေ့လျှင် ၈-၁၂ ကြိမ်တိုက်ကျွေးပါ။



သင့်ကလေး နို့လုံလောက်စွာရနေကြောင်း ဘယ်လိုသိမလဲ။

- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၆)ကြိမ်
အနီးသေးစိုလျှင်
- ကောင်းစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေပါလျှင်

