

ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာဖို့ ရက် ၁၀၀၀ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးအောင်ကြိုးပမ်းဖို့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ ကလေး (၂)နှစ်ပြည့်သည်အထိ မှန်ကန်ပြည့်ဝသောအာဟာရသည် ကလေး၏ အကောင်းဆုံးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ပုံမှန်ခံယူပါ။
- အစားအစာအုပ်စုစုံအောင်စားပါ။
- ဆားနှင့်သကြားလျှော့စားပါ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ် လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လိုအပ်သောဆေးဝါးများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း မှန်ကန်ပြည့်ဝသော အစာအာဟာရနှင့် စောင့်ရှောက်မှုသည် မိခင်ကျန်းမာရေး နှင့် ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

မွေးစမှ အသက် (၆)လအရွယ်ထိ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး

- မွေးပြီး (၁)နာရီအတွင်း မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေး အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ပါ။
- နေ့ရောညပါ ကလေးဆာတိုင်း၊ တောင်းတိုင်း တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၈)ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။

မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။

အသက် (၆)လမှ (၂) နှစ်အရွယ်ထိ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး

- အသက်(၆)လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာကို အချိန်ကိုက် စတင်ကျွေးပါ။
- အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသော ဖြည့်စွက်စာများကို အကြိမ်အရေအတွက်၊ ပမာဏ၊ အပျစ်အကျဲ့ မှန်ကန်စွာ အမျိုးအမယ် စုံလင်အောင်ကျွေးပါ။
- စိတ်ရှည်လက်ရှည် တက်ကြွစွာ ကျွေးပါ။
- အစားအစာများကို သန့်ရှင်းစွာ သိမ်းဆည်း၊ ပြင်ဆင်၊ ကျွေးမွေးပါ။
- အသက်အရွယ်အလိုက် တစ်နေ့လျှင် (၂-၄) ကြိမ်နှင့် သရေစာ (၁-၂) ကြိမ်ကျွေးပါ။
- ကလေးနာမကျန်းဖြစ်နေစဉ်နှင့် နာလန်ထချိန်တွင် အစာနှင့်အရည်များ ပိုမိုတိုက်ကျွေးပါ။

(၆) လပြည့်ပြီးနောက် ဖြည့်စွက်စာများ စတင်ကျွေးရန်လိုအပ်ပြီး မိခင်နို့ကို (၂) နှစ်အထိ (သို့) ထို့ထက်ပို၍ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရပါမည်။