

# ဦးဆုံးငယ်သွားအားမှန်ကန်စွာပြုစုခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းခြင်း

ကလေးများ၏သွားကျန်းမာရေးသည် မိဘများ၏တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောသွားကျန်းမာရေးသည်အလိုအလျောက် ဖြစ်လာသည်မဟုတ်ပါ။ ဦးဆုံးငယ်သွားပေါက်ခြင်းသည်ကလေးငယ်များဖွံ့ဖြိုးမှုတွင်အဆင့်သစ်အဖြစ်မှတ်ယူပြီးအစားအစာနှင့် သွားကျန်း မာရေး နှင့် ပတ်သက်သောအလေ့အထကောင်းများဖြစ်ပေါ်လာရန်အရေးကြီးကာ သွားပိုးစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

**ငယ်သွားများ**  
အောက်သွားဖုံးရိုးတွင်ရှေ့သွားငယ်လေးများသည် ဦးစွာထွက်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ကလေးငယ် ၆-၈ လအရွယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ် သည်။ သို့သော် စောစီးစွာ သို့မဟုတ် နောက်ကျစွာထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။နောက်ထွက်ပေါ်လာသည်မှာ အပေါ် သွားဖုံးရိုးတွင် ရှေ့သွားများဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် ရှေ့အံသွားများ၊ ခွေးသွားစွယ်များ နှင့်အဆုံးတွင် နောက်အံသွားများဖြစ်သည်။ကလေးငယ်အများစုသည် ၂နှစ်ခွဲ- ၃ နှစ်အရွယ်တွင် ငယ်သွားအဖြစ်အပေါ် ၁၀ ချောင်းနှင့် အောက် ၁၀ ချောင်းရှိကြသည်။

သွားပေါက်ခြင်းသည်နာကျင်ပါသလား? သွားများထွက်ပေါ်လာချိန် ကလေးငယ်များ၏ သွားဖုံးများ ယားယံစေခြင်းသည်လုံးဝပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ပါးစပ်တွင်းသို့ထည့်သွင်းလိုလေ့ရှိသည်။အနားမထက်သော ရော်ဘာအမာ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ကိုက်ကွင်း တစ်ခုကိုပေးလိုက်ပါ။အချို့ကလေးငယ်များသည် မနားမနေရှိတတ်ကြသည်၊ငိုရှိုက်တတ်သည်၊ သူတို့သည်



ပျော့ပျောင်းပြီးသေးငယ်သောသွားပွတ်တံနှင့်အတူ ပထမပေါက်သောသွားများပြုသခြင်း။ သရုပ်ပြအနေဖြင့် သွားတိုက်အလေ့အထပြုလုပ်ခြင်း

သွားများသွားဖုံးမှ ထွက်ပေါ် ချိန်တွင်ကိုယ်ပူချိန်အနည်းငယ်တက်နိုင်သည်။သို့သော်အပူချိန်မြင့်ခြင်းကြာရှည်ဖျားခြင်းမျိုးမဖြစ်ပါ။



ကောင်းမွန်သောသွားကျန်းမာရေးနည်းလမ်း - အဦးဆုံးသွားပေါက်ချိန်မှစ၍

- ♥ ပုံမှန်အစားအစာချိန်ရှိ ကျန်းမာစေသည့်အစားအစာ - ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သွားများအတွက်ကောင်းသည်
- ♥ သောက်ရေကို အစားအစာချိန်ကြားကာလ - ရေဆာချိန်နှင့်ညအချိန်
- ♥ ဖလိုရိုက်ပါဝင်သော သွားတိုက်ဆေးဖြင့် သွားတိုက်ခြင်း - နံနက်ခင်းနှင့် ညအိပ်ရာမဝင်ခင်

# ငြိမ်းအေးသက်သာစေသောအရာ သို့မဟုတ် လက်ချောင်း?

လက်မစုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စုပ်ကွင်းသည်ကလေးငယ်အား ငြိမ်းအေးသက်သာစေပါသည်။ ထိုသို့စုပ်ခြင်းသည် သွားများအား အနည်းငယ်ယိမ်းယိုင်စေနိုင်သည်။ သို့သော် သူတို့သည် ၄-နှစ်ခန့်မတိုင်မှီ စုပ်ငုံခြင်းကိုရပ်နားလိုက်ပါက ဥပဒေသအရသွားများ ပုံမှန် အနေအထားသို့သဘာဝအတိုင်းပြန်လည်ရောက်ရှိ သွားလိမ့်မည်။

## ညလုံးပေါက် နို့တိုက်ခြင်းလား?

နို့ရည်တွင် သကြားဓါတ်ပါဝင်သည်။ ၎င်းက ခံတွင်းထဲသို့ အက်စစ်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားသည်။ ကလေးငယ် သက် ၁-နှစ် ပြည့်ချိန်တွင် သွားကျန်းမာရေးအတွက် ညပိုင်းနို့တိုက်ကျွေးချိန်ကို တညလျှင်နှစ်ကြိမ်သို့ လျှော့သင့်သည်။ ၎င်းပြင်မနက်နှင့် ညတွင် သွားများကို တိုက်ပေးသင့်သည်။

## သွားပျက်စီးခြင်း

သကြားသည် သွားပိုးစားစေသောအကြောင်းဖြစ် သည်။ ကလေးငယ် သကြားပါဝင်သောတစ်စုံတစ်ရာ ကိုစားမိ ၊ သောက်မိချိန် တွင် ခံတွင်းရှိဘက်တီးရီး ယားပိုးတို့သည် အက်စစ်များထုတ်လွှတ်ကာကြွ သွားလွှာပျက်ဝင်စေနိုင်ပြီး အဆုံးတွင် ပျက်စီးသွား စေနိုင်သည်။ သကြား၏ပမာဏထက်ကလေးငယ်သည် သကြားလုံးများနှင့် သကြားဓါတ်ပါဝင်သောဖျော်ရည်များ မည်သို့ သောက်လေ့သောက်ထရှိသည်ဆိုသည်မှာ အလွန်အရေးကြီး ပါသည်။ သွားရည်သည်အစာစားပြီးနောက် အက်စစ်ဓါတ်ကို ချေဖျက်ပေးသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် အစာစားချိန် ကြားကာလတွင်အထူးသဖြင့် ညပိုင်း သွားရည်ထုတ်လွှတ်မှုနည်းချိန်တွင် သကြားဓါတ် ပါသောတစ်စုံတစ်ခုကို မစားမိ၊ မသောက်မိရန် အရေးကြီးပါသည်။

## ငယ်ရွယ်ချိန် ဖလိုရိုက်ဓါတ်

ကလေးငယ်သွားတိုက်တံအသုံးပြုတတ်လာ သည်နှင့် သွားများကို ဖလိုရိုက်ပါဝင်သောသွား တိုက်ဆေးဖြင့် တနေ့နှစ်ကြိမ်ပွတ် တိုက်သင့်သည်။ သွားပွတ်တံတွင် အနည်းငယ်သောသွားတိုက်

ဆေးဖြင့်အစပြုပါ။ တစ်နှစ်ပြည့်ချိန်တွင် ကလေး လက်သည်း အရွယ်နှင့်အကြမ်းဖြင်းတူညီသောပ မာဏသို့၎င်းထို့နောက် အသက်ခြောက်နှစ်တွင် ပဲလုံးစေ့အရွယ်ခန့်၎င်း တိုးမြှင့်နိုင်သည်။ ဖလိုရိုက် သွားတိုက်ဆေးကိုမသုံးလျှင်သို့မဟုတ်ကလေးသည် ဖလိုရိုက်ဓါတ်ပိုမိုလိုအပ်လျှင် ဖလိုရိုက်ဆေးပြားသည် အကောင်း ဆုံးအခြားအသုံးအဆောင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာန၊ သွားဆေးခန်းသို့မဟုတ်ဆေးဆရာတို့ကို အကြံဉာဏ်တောင်းခံနိုင်သည်။

## စနေနေ့အစားအစာ စနေနေ့တွင်သာ

မုန့်သရေစာများနှင့်စနေနေ့အစားအစာသည် စနေနေ့တွင်သာဖြစ်သင့်သည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ ကလေးငယ်ပျော်ရွှင်ရန်တစ်စုံ တစ်ခုပေးလိုပါကပါး ပါးလှီးထားသောသစ်သီးနှင့်အသီးအရွက်တို့သည် စိတ်ကူးကောင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သွားများ အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

## သကြားလွတ် ဆေးဝါးများ

ကလေးဆေးဝါးသုံးစွဲရန်လိုအပ်ပါကသင်၏ဒေါက်တာသို့ မဟုတ်ဆေးဆရာများအားသကြားလွတ်အခြားအရာများ ကိုမေးမြန်းပါ။

## ထိခိုက်စေခြင်း

ခံတွင်းကိုဒဏ်ရာရစေနိုင်သောအမြင့်ပြုတ်ကျခြင်းနှင့်ထိ ခိုက်မှုကြောင့် သွားသို့မဟုတ်သွားများပျက်စီးစေနိုင်သည်။ နီးစပ်ရာသွားဆေးခန်းသို့ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။ ပျက် စီးသောသွားများအားပြန်လည်ဖိ၍မစိုက်ပါနှင့်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု စည်းမျဉ်းများ ပြည်သူ့သွားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု သည် မွေးဖွားချိန်မှ အသက် ၁၈ နှစ်အထိ ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအား ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ ကလေးငယ်များ အသက် ၃ နှစ်အရွယ်တွင် သွားနှင့် သက်ဆိုင်သောစစ်ဆေးချက်အတွက်သူတို့ကိုခေါ်ယူ လိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးဆရာများက သာမန်ခေါ်ယူချိန် မတိုင်မှီ ကလေးအားစစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည် ဟုတွေ့ရှိပါက ချိန်းဆိုခေါ်ယူမှု ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ အတွက် နီးစပ်ရာသွားဆေးခန်းသို့ ဆက်သွယ်လိုက်ပါ။

