ကလေးများအား အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း - သင်တို့ဘာလုပ်သင့်လဲ။

Risu Ando နှင့် Hiroko Hongo

① နို့ထွက်နှုန်းဟာ ဟော်မုန်းတွေနဲ့ဆိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ထွက်နှုန်းထိခိုက်တာ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ပေမယ့် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရောက်တဲ့အခါ ပြန်ထွက်နိုင်ပါသည်။

② အန္တရာယ်တွေ ကြုံလာရင် ထိုင်ပြီး နို့တိုက်ရမယ့် အချိန်မဟုတ်ဘဲ ပြေးဖို့ အချိန်ပါ။

③ စိတ်ဖိစီးမှုများသော အချိန်များတွင် နို့သည် အလွယ်တကူ မစီးဆင်းနိုင်သော်လည်းမိခင်နို့မှာ ထုတ်လုပ်နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

④ စိတ်ပူနေသော အမေ "အရေးပေါ် အခြေအနေတွေမှာဆို စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် နို့မထွက်တော့ဘူး ကြားဖူးတယ်။"
""အရေးပေါ်ကာလတွေမှာ နို့မှုန့်တွေ ဝေကြတာငါတွေ့ဖူးတယ်။"

⑤ ကူညီပေးတဲ့ ရှဉ့်ကလေး Risu "ဒါမှာ ယွင်းနေတဲ့ ယူဆချက်ပါ။ တကယ်ကအမေ အနေနဲ့ လုံခြုံတယ် ခံစားရရင် နို့ပြန်ထွက်ပါတယ်။ "

① Risu "ဒါ့ကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ဘေးကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်ရှိရန် အထူးအရေးကြီးပါတယ်။" အကာအယံ၊ သီးခြားအခန်း၊ ယာယီတဲ၊ သီးသန့်အခန်း "ဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်"

② အမေ "အရေးပေါ် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏က လေးငယ်များကို နို့တိုက်နည်းတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။"

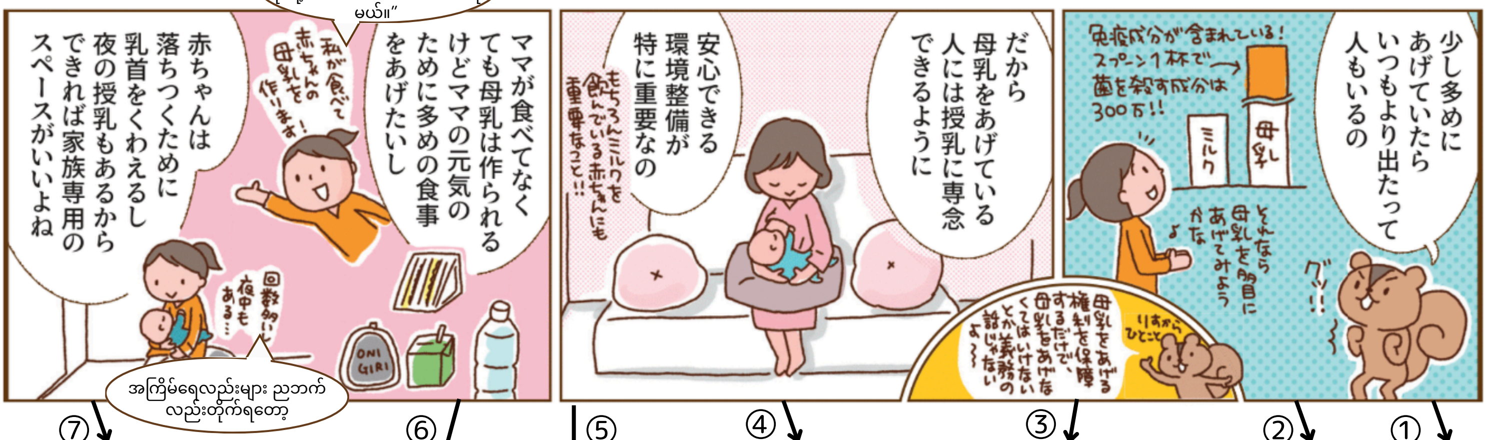
③ FIL: နို့ထွက်ရှိမှုကို ထိန်းညှိပေးသည့် ယန္တရား
Prolactin- နို့ထွက်ရှိစေသည့် ဟော်မုန်း "ငါကအခုနို့ထွက်ဖို့လုပ်ပြီးပြီ။ အခု အချိန် ထုတ်လုပ်မှုလျှော့ချရတော့မလား။"
Oxytocin- နို့စီးဆင်းစေသည့် ဟော်မုန်း (စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ပြောင်းလဲနိုင်သည်)
"အခုအချိန် ခဏနားရအောင်"

④ ဤအခြေအနေတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု အကြိမ်ရေ လျော့နည်းသွားပါက သို့မဟုတ် မွေးကင်းစကလေး ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို အစားထိုးထည့်သွင်းပါက၊ ထုတ်လုပ်နိုင်သည့် မိခင်နို့ပမာဏ လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။

⑤ "ဒါက စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် နို့မထွက်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ ယူဆချက်အမှားတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။"

⑥ "မိခင်နို့မှာ ကလေးတွေကို ရောဂါကူးစက်မှုတွေကနေ ကာကွယ်ဖို့ (အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ)ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ အရာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

⑦ E. coli, Campylobacter, Rotavirus, Influenza virusစသည့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ၊ တိုက်ဖွိုက်၊ အအေးမိစေသည့် ကူးစက်ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း



အမေ "ကလေးကိုနို့တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ အစာကောင်းကောင်းစားရမယ်။"

အကြိမ်ရေလည်းများ ညဘက်လည်းတိုက်ရတော့

① Risu "နို့ကိုများများပိုတိုက်လေ နို့များများထွက်လေလို့ အချို့က ပြောကြတယ်။"

② မိခင်နို့ လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းမှာ ပိုးသတ်စေနိုင်တဲ့ ကလာပ်စည်း ၃ သန်းလောက်ပါပါတယ်။
အမေ "ဒါဆို ကလေးကို နို့ပိုတိုက်ဖို့ကြိုးစားမယ်"

③ (Risuရဲ့ မှတ်စု "မိခင်တိုင်း နို့တိုက်ရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘဲ မိခင်ရဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခွင့်ကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ ပြောနေခြင်းဖြစ်ပါသည်")

④ "ထို့ကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် မိခင်နို့ကို အာရုံစိုက်ပြီး တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိရန် အထူးအရေးကြီးပါတယ်။"

⑤ "နောက်ပြီး နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးရတဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိရန် အရေးကြီးပါတယ်။"

⑥ "အမေတွေ အစားသိပ်မစားပေမယ့် မိခင်နို့ကို ထုပ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အမေတွေအနေနဲ့မိမိတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားကောင်းကောင်းစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။"

⑦ "မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးတွေလည်း စိတ်ချမ်းသာ လုံခြုံမှု ရရှိတာကြောင့် ကလေးတွေကို ညဘက်မှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။ မိသားစုအဆင်ပြေစွာ နေနိုင်တဲ့နေရာလေးတွေ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။"

① Risu "နို့မှုန့်တိုက်မယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းရေးက အရေးကြီးပါတယ်။"

② **လက်ဆေးပါ။**

လက်သန့်ဆေးရည်သုံးပါ။

③ (နို့စို့ကလေး ဖော်မြူလာနို့မှုန့်) အပူချိန် ၇၀ ဒီဂရီ အထက်ရှိတဲ့ ရေပူနဲ့ ဖျော်ပါ။ (နို့မှုန့်ထဲမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေရှိရင် သေအောင်လို့ပါ။) ပြီးရင် တိုက်လို့ရတဲ့ အပူချိန် (ကိုယ်အပူချိန်) လောက်ဖြစ်တဲ့အထိ အအေးခံပါ။
အဆင်သင့်ကျွေးရန် ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို 15°C မှ 25°C အထိရှိသော အခန်းအပူချိန်တွင် သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။ (ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို ကိုးကားပါ။) ကောင်းကောင်းလှုပ်ပြီးမှ တိုက်ပါ။

④ Risu "သင့်တွင် ပိုးသတ်ထားသော နို့ဗူးမရှိပါက ခွက်ကို သုံးနိုင်သည်။ (စက္ကူခွက်တွေကို အလွယ်တကူ သိမ်းဆည်းလို့ ရပါတယ်။) "

⑤ ကလေးကို သင့်ပေါင်ပေါ်မှာ မတ်မတ်ထားပါ။
အလင်းရောင်သိပ်မစူးတဲ့ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာကို ရွေးပါ။
ခွက်ငယ်ကို ကလေး၏ အောက်နှုတ်ခမ်းထက်တင်ပါ။
ခွက်အစွန်းက ကလေးရဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို ထိနေပါစေ။
နို့က ကလေးရဲ့ နှုတ်ခမ်းကို ရောက်အောင် ခွက်ကို စောင်းထားပြီး ကလေးက နွားကိုလျှက်သောက်လို့ရအောင်ထားပါ။
အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် စဉ်းစားပြီး ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါသည်။

⑥ "တိုက်ပြီးရင် အကျန်တွေကို စွန့်ပစ်သင့်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ နွားအကြွင်းအကျန်ထဲမှာ ဘက်တီးရီယားတွေ ချက်ချင်း ပေါက်ပွါးနိုင်လို့ပါ။"

① Risu"နို့မှုန့်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးပါက သင့်ဟာ အလွန်ကြိုးစားပြီးကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတောဖြစ်နေချိန်တွင်တောင် သင့်ရဲ့ကလေးအပေါ် နို့တိုက်ကျွေးတဲ့နည်းဟာ အားလုံးရဲ့လေးစားမှုကို ရရှိမှာပါ။"

② "မိခင်များကို အားလုံးကနားလည်သင့်ပါတယ်။ အရေးပေါ်မဖြစ်ခင်ကဲ့သို့ပင် မိခင်များကို ပြုစုကူညီဖို့ တွေးတောဆောင်ရွက်ပေးပါ။"

③ 〔နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများ〕 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ WHO ၏ International Code သို့မဟုတ် Operational Guidance on Infant Feeding in Emergencies အခြေအနေနှင့် တစဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို သုံးသပ်ပြီး မဖြစ်မနေလိုအပ်သူများအတွက်သာ နို့မှုန့်ဖြန့်ဝေပါ။
သုံးသပ်မှုမရှိဘဲ နို့မှုန့်ကို မဖြန့်ဝေပါနှင့်။
အရေးမကြီးသောအခြေအနေတွင် နမူနာမပေးပါနှင့်။

④ Risu - "မိဘများ၏စကားကို ဦးစွာနားထောင်ပြီးမှ အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိဘများသည် ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် ကလေးများကို ဆက်လက်ပြုစုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။"

⑤ မိခင် - "ဒါက မခင်နို့တိုက်သောကလေးန နို့မှုန့်တိုက်သော ကလေး နှစ်ဖက်လုံးအတွက် လုံခြုံစေမှာဖြစ်ပါတယ်။"

本資料は、災害時の乳児栄養の国際基準に基づく内容です。詳しくは IFE 災害時乳幼児栄養 検索
https://jalc-net.jp/dl/OpsG_Japanese_Screen.pdf
発行元 あんどうりす 本郷寛子 https://andorisu.jimdo.com
縦読みバージョン（2024年発行）
comic by エムラヤスコ
著作権は発行元にあります。出典を記載し、改変せず、非営利目的であれば自由にコピー出来ます。
CC BY NC ND
医学監修：奥 起久子 東京北医療センター小児科 小児科専門医、周産期・新生児医学会認定新生児専門医　印刷用のページのDLや参考文献は右記サイトを参照：https://andorisu.jimdo.com/災害時の乳幼児栄養マンガ/　2019.11月改訂版

This is based on the IFE's Operational Guidelines on Infant Feeding in Emergencies. https://www.ennonline.net/operationalguidance-v3-2017
Comic by Yasuko Emura
Comic created by Risu Ando and Hiroko Hongo
Illustrated by Yasuko Emura
Medical supervisor: Kikuko Oku, MD
Burmese translation,မြန်မာဘာသာပြန်: Dr. Khin Zay Yar Myint

ကိုးကား:
American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.
American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters（AAP/ACOG）in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014.
Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011.
Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283.
IFE Core Group. Infant and Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.
Sphere Association. The Sphere Handbook, 2018.
UNHCR, ENN. Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.
WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.
WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.
Other references are listed at https://andorisu.jimdo.com/