# ပညာပေးစာစောင် (၃)

## နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးများတွင် သွား နှင့် ခံတွင်း ပြဿနာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

### (မိဘ အုပ်ထိန်းသူ နှင့် သက်ဆိုင်သူများအတွက်)

### ၁။ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးများ၏ သွား နှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး

မွေးရာပါ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးငယ်များသည် မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် မေးရိုး ပြဿနာများ ဖြစ်လေ့ရှိသောကြောင့် ဌာနအသီးသီးရှိ ဆရာဝန်များထံတွင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုများ ခံယူသင့်ပါသည်။ မွေးကင်းစ မှ အရွယ်ရောက်သည်အထိ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် မူတည်၍ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားအလိုက် ကုသမှုများ ခွဲခြားထားပါသည်။ ငယ်သွား မထွက်ခင် အချိန်မှစ၍ အုပ်ထိန်းသူများသည် သွား နှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း အမြဲလိုလို ဂရုစိုက်ပေးသင့်ပါသည်။ ဂရုမစိုက်ပါက ပြဿနာများ ဆိုးရွားလာပြီး ကုသရန်ခက်ခဲသွားပါလိမ့်မည်။

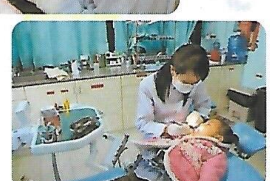
### ၂။ သွား နှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးသည် နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသည်

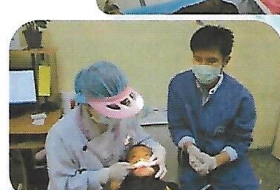
၂.၁။ ခိုင်မာသောငယ်သွား နှင့် ကြီးသွားသည် အခြားကုသရေး အပိုင်းများအပေါ် အရေးကြီးသည်။

၂.၂။ အကယ်၍ ကလေးသည် ငယ်သွားကတည်းက သွားပိုးစားပါက မေးရိုးဖွံ့ဖြိုးမှု နှင့် အခြား မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပိုမိုဆိုးရွားပြီး ရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါသည်။

၂.၃။ သွား နှင့် တစ်သျှူးများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိပါက သွားစီသည့်ကိရိယာများထည့်ခြင်း နှင့် သွားရိုးများ ကြီးထွားခြင်း တို့အတွက် အထောက်အကူပြုစေပါသည်။

၂.၄။ ကောင်းမွန်သော သွား နှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးသည် ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ချိန်တွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းများကို လျှော့ချပေးပြီး ပုံမှန်အတိုင်း အသက်ရှုနိုင်စေသည်။





### ၃။ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးများတွင် တွေ့ရှိရတတ်သော သွား နှင့် ခံတွင်း ပြဿနာများ

၃.၁။ သွားဖွဲ့စည်းပုံ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းကြောင့် သွား နှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ကောင်းစွာ မပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် သွား နှင့် ခံတွင်း ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း။

၃.၂။ အစားအစာ အကျွင်းအကျန်များ နှင့် ဖျော်ရည်များ သွားကြားတွင် ကျန်ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်ထဲတွင် ကျန်ရှိခြင်း တို့ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်း နှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ကလေး မိဘ များသည် ကလေးကို မုန့်အချိုများ အလွန်အကျွံ ကျွေးခြင်း နှင့် သွားတိုက်ခြင်းကို ဂရုတစိုက်ပြုလုပ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် သွားပိုးစားစေပြီး မေးရိုး၊ မေးရိုးတပိုက် နှင့် လျှာအောက်တစ်သျှူးများ ရောဂါပိုးကူးကာ မေးစေ့အောက် နှင့် မေးရိုးနစ်ဖက်တွင် ရောင်ရမ်းခြင်းများ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

## ၄။ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးများတွင် သွား နှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း

**၄.၁။** သွား နှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ငယ်သွားမပေါက်ခင်ကတည်းက ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကိုမွေးကင်းစကတည်းက နို့သောက်ပြီးအချိန် နှင့် အစာစားပြီးအချိန်တွင် အဝတ်စအသန့်ကို ရေဆွတ်ပြီး သွားဖုံး၊ လျှာ၊ ပါးစောင်နှင့် ကွဲသည့်နေရာများတွင် သုတ်ပေးရပါမည်။ အာခေါင်ပိတ်သည့်ကိရိယာ တပ်ဆင်ထားသည့် ကလေးငယ်များတွင် အစာ စားပြီးချိန် နှင့် နို့သောက်ပြီးအချိန်တိုင်းတွင် ထိုကိရိယာကိုဖြုတ်ပြီး သန့်ရှင်း ရေးပြုလုပ်ပေးသင့် ပါသည်။

**၄.၂။** မိဘ အုပ်ထိန်းသူများသည် သွားပိုးစားခြင်း ပြဿနာအကြောင်း အရင်းကို သိရှိသင့်ပြီး ကာကွယ်သင့်ပါသည်။

**၄.၃။** နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ မိခင်နို့ နှင့် နို့အဆိမ့် မှအပ အလွန်ချိုသောနို့ (သို့) အခြားဖျော်ရည်များမတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ နို့တိုက်ကျွေးပြီးနောက် ရေ ၁ - ၂ ဇွန်း တိုက်ပေးသင့်သည်။ အိပ်ခါနီးအချိန်တွင် ကလေးကို နို့မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ ပထမငယ်သွားပေါက် ချိန် နှင့် ၆ လ မှ ၁ နှစ် အရွယ်တွင် နို့တိုက်ခြင်းအပြင် ဖြည့်စွက်အစားအစာများ ကျွေးသင့်ပြီး နို့များများ တိုက်ခြင်းသည် အဓိကအစားအစာ စားချင်စိတ်ကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

**၄.၄။** ပထမ ငယ်သွားပေါက်ချိန်မှစ၍ ဆရာဝန် နှင့် ခံတွင်းစစ်ဆေးခြင်းကိုခံယူသင့်ပါသည် (သို့) အသက် ၁ နှစ် မပြည့်ခင်တွင် ဆရာဝန် နှင့် ကုသမှု ခံယူပါက ရှုပ်ထွေးမှုများကို လျော့နည်းစေပြီး ကောင်းမွန်သော သွား နှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး၊ သွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ မျက်နှာ နှင့် မေးရိုးဖွဲ့စည်းပုံ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း တို့ကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

## ၅။ ခွဲစိတ်ပြီးနောက် သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုတစိုက်ပြုလုပ်ပေးခြင်း

သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို ဆွတ်ပြီး သွား နှင့် သွားဖုံးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ သာမန်အတိုင်း သွားတိုက်နိုင်သည့် အချိန်အထိ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။


ရေးသားသူ : **Dr. Patimaporn Pungchanchaikul, Pannarat Maneeratrangsee (Tawanchai Foundation)**
ဖြန့်ဝေသူ : The Northern Women's Development Foundation



ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း အမျိုးသမီးမြှင့်တင်ရေးဖောင်ဒေးရှင်း။
ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း မွေးရာပါ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ ကလေးငယ်များ ခွဲစိတ်ကုသပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်း။
Y.M.C.A တိုက်၊ No. 70 ဖဟွန်ရိုးထင်းလမ်း၊ လင်းကုတ်ရပ်၊ ချင်းရိုင်းမြို့။
Tel: +66-5370-2763, 66-5370-2764, Fax: +66-5371-4336
E-mail : ymcawf@csloinfo.com , nwdf@loxinfo.co.th
http://cleftlipchiangrai.org/index.php