



# ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးကြရအောင်

ထုတ်ဝေမှုအမှတ်စဉ် ၀၇ ၊ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးစာစဉ်

သင့်မှာကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလို့သိလိုက်ရတာနဲ့ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမယ့်အရာများ အတွက်စိတ်ပူပန်မှု ဖြစ်မိတာကတော့ ပုံမှန်ပါပဲ။ အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှုထုတ်ပါ။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ သင့်ကိုရှေ့ဆက် ကူညီပေးမယ့်သူတွေရှိနေတယ်ဆိုတာ သတိရလိုက်ပါ။

သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ချစ်ရသူမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဆိုလျှင်၊ အိရီးကောင်တီမှာရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတွက် ရွေးချယ်စရာများအကြောင်းကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

## သင့်မှာ ရွေးချယ်စရာတွေရှိပါတယ်။

သင့်မှာကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုရင် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ ဘယ်နည်းလမ်းကိုပဲ ရွေးရွေး၊ သင့်အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ပြီး သင့်ရွေးချယ်တဲ့နည်းလမ်းအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်တဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရွေးချယ်ဖို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

### ● ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ထိန်းသိမ်းခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်မှုသည် သင်နှင့်သင်လွယ်ထားသော ကလေးငယ်အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သင်၏ ကလေးမွေးဖွားမှုအတွက် သင်ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်တဲ့သူကို ရှာဖွေပြီးရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများကို အဓိကထား ဆွေးနွေးပါ။

အိရီးကောင်တီတွင် ရွေးချယ်စရာ ဆေးရုံနှင့် လိုင်စင်ရ သားဖွားဆေးရုံများ ရှိပါသည်။

### ● ကလေးမွေးစားခြင်း

သင်၏ကလေးအား ဆက်လက်မွေးချင်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားမည်လို့ ဆုံးဖြတ်လျှင် ကလေးအားပွင့်လင်းစွာအသိပေးမွေးစားခြင်း၊ ကလေးအား အသိမပေးပဲမွေးစားစေခြင်း နှင့် မိသားစုဝင်အဖြစ် မွေးစားခြင်းဟူ၍ ရွေးချယ်စရာများ ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်စောင့်ရှောက်မှုသည် သင်နှင့်သင်လွယ်ထားသော ကလေးငယ်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သင်ယုံကြည်ရသောပြုစုစောင့်ရှောက်သူကို ရှာဖွေပြီး သင်နေထိုင်ရာနေရာဒေသရှိ ကလေးမွေးစားခြင်းအတွက် ကူညီသောအဖွဲ့အစည်းများကို ရှာဖွေဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။

### ● အခြားရွေးချယ်မှုများ

နယူးယောက်ပြည်နယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် စိတ်ချရပြီး ဥပဒေနှင့်အညီ တရားဝင်ပြဌာန်းထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်ဆေးညွှန်း ( သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ဆေး ) နှင့် ခွဲစိတ်ခန်းတွင်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းတို့ကို အိရီးကောင်တီတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မည်မျှကြာမြင့်ပြီလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံးသိအောင်အဖြေရှာပါ။ တရားဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေလိုပါက [abortionfinder.org](http://abortionfinder.org) တွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ☞

## ယေဘုယျအချက်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်သည် ပျမ်းမျှ ၃၈ ပတ်မှ ၄၂ ပတ်အတွင်း ကြာမြင့်တတ်သည်။

သင်နောက်ဆုံးရာသီလာချိန်၏ ပထမနေ့ကိုသိရှိပါက သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကိုခန့်မှန်းတွက်ဆနိုင်သည်။ သင်မမှတ်မိလျှင်လည်း စိတ်မပူပါနှင့်။ ဓါတ်မှန်(အာထရာဆောင်း) ရိုက်ပြီး သင့်ကိုစောင့်ရှောက်ပေးသူမှ ကိုယ်ဝန်စတင်ရရှိချိန်ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲမှုများ

သန္ဓေစတင်တည်ခြင်း - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ပထမဆုံးအဆင့်

ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်။ သန္ဓေတည်ချိန်မှ မွေးဖွားချိန်ထိ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်- ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်ကာလ မွေးဖွားရက်မှ- နောက်ဆုံးရာသီလာချိန်ပေါ်အခြေခံ၍

မွေးဖွားမည်ရက်ကို ခန့်မှန်းတွက်ဆမှုအဆင့်

မီးဖွားခြင်းအစနှင့် မွေးဖွားခြင်း- ကလေးမွေးဖွားခြင်းအဆင့်

မွေးဖွားပြီးချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးချိန်- မွေးဖွားပြီးချိန်မှစ၍ ၁၂လအတွင်း

အထက်ပါအဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲမှုများကို သိရှိလိုပါက ၁-၈၈၈-၄၉၃-၀၀၉၂ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး တက်ကျမ်းနားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

# ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်ချက်များ



ပုံမှန်သို့မဟုတ်သောအချက်များကို အွန်လိုင်းတွင်လဲ ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အဆင့်ဆင့်ကို အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲခြား နိုင်ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အဆင့်တိုင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုများစွာ ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသောမိခင်နှင့် လွယ်ကူသောကလေးတို့အတွက် ကျန်းမာပြီး ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် ဆေးပညာအရစောင့်ရှောက်ပေးမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်မှုယူခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများ၊ ဆေးရုံတွင် ရက်ရှည်တက်ရောက်ကုသခံရမှုနှင့် အသက် အန္တရာယ်ရှိမှု များမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒါတွေကတော့ ယေဘုယျလမ်းညွှန်ချက်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး မကြာခန စစ်ဆေးပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သင့်တွင် သွေးထွက်လွန်တာ ဒါမှမဟုတ် တခုခုစိုးရိမ်စရာရှိနေပြီလို့ ထင်ပါက သင်၏ကျန်းမာရေးကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူကို အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ရပါမည်။

 <p><b>ပထမသုံးလပတ်</b>  <b>၀- ၁၃ ပတ်</b>          ၄ ပတ်တိုင်း ၁ ကြိမ် စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။          အာထရာဆောင်း (ကလေး၏ဓါတ်ပုံ)ကို ၁၁ ပတ်မြောက်တွင် ရယူပါ။</p>	 <p><b>ဒုတိယသုံးလပတ်</b>  <b>၁၄ပတ် - ၁၆ ပတ်</b>          ၄ ပတ်တိုင်း ၁ ကြိမ် စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။          အာထရာဆောင်း (ကလေး၏ဓါတ်ပုံ)ကို ၁၈ ပတ် မြောက်တွင် ရယူပါ။</p>	 <p><b>တတိယသုံးလပတ်</b>  <b>၂၇ ပတ် - ၄၀ ပတ်နှင့် အထက်</b>          ရက်သတ္တပတ် ၂၈ မှ ၃၆ အတွင်း - ၂ ပတ်တိုင်း ၁ ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။          ရက်သတ္တပတ် ၃၆ မှ ၄၁ အတွင်း - ၁ ပတ် ၁ ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။</p>	 <p><b>မီးဖွားပြီးကာလ</b>          မွေးဖွားပြီး ၁နှစ် အတွင်း          ရက်သတ္တပတ် ၁၂ ပတ် အတွင်း ၁ ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။</p>
--	---	--	--

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလသည် တယောက်နှင့်တယောက် မတူညီနိုင်ပါ။ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်သည် ၃၈ ပတ်မှ ၄၂ ပတ် ထိ ကြာနိုင်ပါသည်။**

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက်တမ်းပြည့်** - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ရက်သတ္တပတ် ၃၉ မှ ၄၀ အတွင်းမွေးဖွားသောကလေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

**လမစေ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရက်မစေ့ပေးသောကလေး သို့မဟုတ် အချိန်မတိုင်မီမွေးခြင်း** - ရက်သတ္တပတ် ၃၉ ပတ်မတိုင်မီ မွေးဖွားသောကလေး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း- ရက်သတ္တပတ် ၂၀ မတိုင်မီ မထင်မှတ်ထားပဲ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း ကိုယ်ဝန်လျော့ခြင်း- ရက်သတ္တပတ် ၂၀ ကျော်ပိုနောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးခြင်း

**လူတိုင်းတွင်မွေးဖွားခြင်း ပုံစံမှာ မတူညီနိုင်ပါ။**

**မိန်းမကိုယ်မှမွေးဖွားခြင်း** - ကလေးအား သားအိမ်မှတဆင့် မိန်းမကိုယ် လမ်းကြောင်းသို့ တွန်းပို့ပြီး မွေးဖွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ခွဲစိတ်ခန်း သို့မဟုတ် ခွဲမွေးခြင်း** - ဝမ်းဗိုက်နှင့် သားအိမ်အားခွဲစိတ်ပြီး ကလေးအားထုတ်ယူ မွေးဖွားခြင်းဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းအား ထုံဆေးထိုးပြီး ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ပါသည်။

**VBAC:** ဝမ်းဗိုက်ခွဲမွေးဖွားသောကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်အား နောက်တကြိမ်တွင် မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းမှ မွေးဖွားစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ဆရာဝန်မှ သင့်အား မည်သည့်မွေးဖွားခြင်းပုံစံနှင့် သင့်တော်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

**မွေးဖွားခြင်းပုံစံမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။**

**ဆေးဝါးပေးကုသမှု** - မွေးဖွားစဉ်နာကျင်မှုအတွက် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာ မွေးဖွားရန်အတွက် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ သင်၏ဆရာဝန်အား သင့်မွေးဖွားရက်မစေ့မီ မည်သည့်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရွေးချယ်ရယူသင့်သလဲ ဆိုသည်ကို မေးမြန်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

**သဘာဝအလျောက်မွေးဖွားခြင်း** - မိန်းမကိုယ်မှ သဘာဝအတိုင်း နာကျင်မှုပျောက်စေသော ဆေးဝါးကိုမသုံးစွဲစေပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ဆေးသုံးစွဲခြင်းတို့သည် ဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။ သင်သည် သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားလိုပါက၊ သင်၏ရွေးချယ်မှုကို ကူညီပေးနိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူအား ရှာဖွေထားပါ။



## ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

**OB သို့မဟုတ် OB/GYN သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာဝန်** - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးမွေးပေးခြင်းဆိုင်ရာ အထူးပြုလေ့လာထားသော ဆရာဝန်ကို ဆိုလိုပါသည်။ သားဖွားဆရာဝန် (OB) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စောင့်ရှောက်ကုသပေးပြီး ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါသည်။ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် လိုင်စင်ရကလေး မွေးနိုင်သောစင်တာများတွင် သားဖွားဆရာဝန် (OB/GYN) များမှ ကလေးမွေးပေးခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သားဖွားဆရာဝန် (OB/GYN) စောင့်ရှောက်မှုနှင့် မွေးဖွားခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ကျန်းမာရေးကူညီမှု (medicaid) နှင့် သင်၏အာမခံတို့မှ ပေးဆောင်ပေးပါသည်။

**သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် သူနာပြုသားဖွားဆရာမ** - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးပညာရှင်ဖြစ်ပါသည်။ သားဖွားဆရာမသည် ခွဲစိတ်မှု မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ သားဖွားဆရာမသည် ဆေးရုံများနှင့် သားဖွားမီးယပ်ဌာနများတွင် သားဖွားပေးနိုင်သလို အိမ်တွင်လည်း သားဖွားပေးခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သားဖွားစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျသင့်သည်ကို ကျမ်းမာရေးကူညီမှုနှင့် သင်၏အာမခံ တို့မှပေးဆောင်ပါမည်။

## အခြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် နှင့် မီးဖွားချိန် အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ဆွေးနွေးရန် အသိအမှတ်ပြု လတ်မှတ်ရအတိုင်ပင်ခံ
- မီးဖွားမှုအတွက် ဆွေးနွေးပညာပေးသူ
- အရိုးအကျောနှင့် အဆစ်အမြစ်များအတွက် ပြုပြင်ပေးသော လက်နိပ်ပညာရှင်
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း
- ကျန်းမာစွာစားသောက်နည်းလမ်းညွှန်ပေးသူ
- မိသားစုသူနာပြုဆရာမ
- ကလေးအထူးကု
- မီးဖွားပြီးနောက် အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ
- လူမှုဝန်ထမ်း
- အာထရာဆောင်း ပညာရှင်
- အပ်စိုက်ကုထုံးပညာရှင်
- အနိပ်ပညာရှင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန် ပြုမူနေထိုင်ရန်အတွက် လေ့လာစရာအချက်အလက်များကို **ကျန်းမာစွာမီးဖွားနိုင်ရေးလမ်းညွှန်ချက်** တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို အောက်ပါလင့်ခ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ [www.health.ny.gov/publications/2935.pdf](http://www.health.ny.gov/publications/2935.pdf)



# သိရှိလိုသောအချက်များအတွက် အကြံပေးဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သူကို ရှာပါ။

သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း လုံခြုံမှုစိတ်ချမှုရှိပြီး လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှုကူညီမှုရနိုင်ရန်မှာ သင့်ရသင့်သောအခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုကူညီပေးနေသူက သင်ပြောတာကိုနားထောင်ပေးခြင်း၊ သင့်ကိုယုံကြည်ပြီး သင်၏စိတ်ပူပန်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း စတာတွေကူညီပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုပိုရရှိစေပါတယ်။

သင့်ကို အကြံပေးစောင့်ရှောက်ပေးသူက သင့်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင်ကိုယ်တိုင်ပြောပြဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သင်၏စိုးရိမ်မှုများကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘူးလို့ သင်ထင်ပါက သင့်ကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူ နောက်ထပ်အသစ်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေလိုအပ်ပါမယ်။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း သင့်ကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူအသစ်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေဖို့ မခက်ခဲပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကူညီမှုကို ဆက်သွယ်ပြီးသော်လည်းကောင်း သင်၏အာမခံမှတစ်ဆင့် သင်လိုချင်သော ရွေးချယ်မှုပုံစံကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မွေးဖွားစဉ်အချိန်တွေမှာ လူတိုင်းရှုပ်ထွေးမှုတွေ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကျန်းမာသောဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း၊ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကြုံတွေ့ရတဲ့ရောဂါ လက္ခဏာများကို သင်၏ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူအား တိုင်ပင်ဆွေးနွေး အကြံယူခြင်းဖြင့် သင်၏အခက်အခဲများကို သက်သာမှုရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဒါမှမဟုတ် မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းတွင် သင်ဖြစ်စေ။ သင့်ကလေးဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ကြုံတွေ့ပါက ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်မှုကို ကျန်းမာရေးပြဿနာဟု သတ်မှတ်သည်။ အရင်က ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖူးလျှင်တောင်မှ နောက်တကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် မည်သူမဆို ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရှိဖူးသူတွေမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်မှာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများနှင့် ကြုံရတတ်ပါသည်။

## အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

သွေးတိုးရောဂါ	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
ဆီးချိုရောဂါ	အရက်သောက်ခြင်း
ကင်ဆာရောဂါ	မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း
ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း	စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်တက်ခြင်း
အိုမင်းရင့်ရော်တတ်ခြင်း	အစားအစာ
ကိုယ်အလေးချိန် အတက်အကျဖြစ်ခြင်း	စိတ်ကျန်းမာရေး

အဓိက အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကတော့ သွေးတိုးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ၊ လမစေ့ပုံ မီးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားအရေးကြီးတဲ့သတိထားစရာ အချက်တွေကတော့ မွေးကင်းစကိုယ်အလေးချိန် နည်းခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ သွေးယိုခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေဖြစ်တတ်ပြီး မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိတ်ရောဂါခံစားရခြင်း စတာတွေပါဝင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မီးဖွားချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တွေမှာ အခုလို ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

## သင်ခံစားရတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ လက္ခဏာတွေကို သင်၏ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို အသိပေးရန် အရေးကြီးပါတယ်။

သင်၏ကျန်းမာရေးပြဿနာလက္ခဏာများကို သင်သတိမထားမိခင်မှာ သင်၏အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် သင့်နှင့်အတူနေသူတွေက ကြိုသိနိုင်ပါတယ်။ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သင်၏ပြဿနာများကို သေသေချာချာ ဖြေရှင်းပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးပြဿနာ အရမ်းဆိုးရွားလာလျှင် ၉၁၁ ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသောက်ဖို့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေကို အကြံပြုပေးထားပါတယ်။ [bit.ly/pregnancyquicktips](https://bit.ly/pregnancyquicktips)



# မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ပညာပေးကိုလဲ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ပညာပေးသင်တန်းတွေကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတွေက ချိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အချို့ကတော့ မီးဖွားခြင်းနဲ့ပတ်သတ်တာတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ သင်ကြားပေးတတ်ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပုံနှင့် နို့တိုက်ကျွေးပုံ အခြေခံသင်တန်းအတွက် ကျသင့်ငွေကို မက်ဒစ်အိတ်နဲ့ အာမခံအစီအစဉ်တွေက တာဝန်ယူ ပေးပါတယ်။ ပိုမိုသိရှိချင်တာတွေကို သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှာ မေးမြန်းသိရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒေသခံစာကြည့်တိုက်မှူးထံတွင် နောက်ဆုံးထုတ် မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာပညာပေးစာအုပ်များနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့

အွန်လိုင်းမှအချက်အလက်များကို မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒေသခံစာကြည့်တိုက်မှူးများတွင် သင်သိရှိလိုသော အချက်အလက်များစွာရရှိနိုင်ပါတယ်။

## မီးဖွားခြင်းအတွက် အပြည့်အဝအထောက်အပံ့ပေးခြင်း

လက်ရှိတွင် သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများပေါ် အခြေခံသော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။ [evidencebasedbirth.com](https://evidencebasedbirth.com) တွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

သင်လေ့လာထားတာတွေကို သင်၏အကြံပေး ဆွေးနွေးသူအပြင် မီးဖွားခြင်းသင်တန်းတက်ရောက်သူတွေနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သင်တန်းတက်ရောက်ဖို့ အခြားသူများအားလဲ တိုက်တွန်းပါ။ သင်၏ကလေးကို စောင့်ရှောက်ပေးသူတိုင်း ကလေးငယ်အား အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း CPR အကြောင်း လေ့လာထားသင့်ပါသည်။

## လေ့လာထားရန် အကြောင်းအရာများ

- မီးဖွားခြင်း
- ကလေးငယ်အား အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနည်း
- လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစွာ အိပ်စက်နည်း
- ကလေးအားပြုစုပျိုးထောင်နည်း
- ကားတွင် ကလေးငယ်အတွက်ခိုထည့်သွင်းနည်း
- မိခင်နို့ရည် ညှစ်ထုတ်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း
- ကလေးနို့တိုက်ကျွေးမှု ရပ်တန့်ခြင်း



# အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အပြောင်းအလဲသိသာစွာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဂျူလာ ဟုခေါ်ဆိုပါ။)ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မီးဖွားချိန်နှင့်မီးဖွားပြီးကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်သည်နှင့် သူတို့၏မိသားစုဝင်များအား စဉ်ဆက်မပြတ် သတင်းအချက်အလက်များ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးထားသည်။ အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ၏ ထပ်ပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ **အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု အတွက်ကုန်ကျငွေကို ကျန်းမာရေးကူညီမှုနှင့် အာမခံအစီအစဉ် တော်တော်များများမှ ပေးဆောင်ပါသည်။**

အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်နှင့်သင့်မိသားစုအား မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးအတွေ့အကြုံများကိုရရှိရန် ကူညီပေးနိုင်သော အရည်အချင်းရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။ အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

- သင်နှင့်သင်မီးဖွားစဉ်လာရောက်မည့်သူများအတွက်
- တည်ငြိမ်အေးဆေးသောပတ်ဝန်းကျင်ရရှိရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။
- မီးဖွားမီ၊ မီးဖွားစဉ်ကာလသို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးနောက် သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်များပေါ်မူတည်၍ သင့်အား ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ခံစားရစေရန်အတွက် အားပေးကူညီမှုနှင့် အချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာများကို လျော့ကျစေရန် ညင်သာသောထိတွေ့မှုနှင့် အခြားနှစ်သိမ့်မှုများကို အသုံးပြုပေး သင့်အားသက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- သင်မီးဖွားခါနီးအချိန်တွင် သင့်ကိုအားပေးနှစ်သိမ့်ပေးပါသည်။
- သင်မီးဖွားသည့်အချိန်တွင် သင်နှင့်အတူ မီးဖွားခန်းထဲတွင် ရှိနေပြီးအားပေး နှစ်သိမ့်ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် အထောက်အကူပေးခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက် စောက်ရှောက်မှုနှင့် အခြားအရာများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

သင်အဆက်အသွယ်ရနိုင်သော အကြံပေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ရွေးချယ်နိုင်သော အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူများ၏ အတွေ့အကြုံ၊ သူတို့၏ မီးဖွားမှုအတွေ့အကြုံ မည်မျှရှိကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းမေးမြန်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်၏ကိုယ်ဝန်စဉ်အချိန်တွင် အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူကို စောစီးစွာချိတ်ဆက်ပါ။

သင်၏လေ့ထုံးစံ၊ တန်ဖိုးထားရှိမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း အခြေအနေများကို အတူတကွကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရန် ရှိနေမည်။ အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူမှ သင်နှင့်အတူအဆင့်တိုင်းတွင် အတူတကွရှိနေပြီး ကူညီပေးနေမည်။

အကြံပေးစောင့်ရှောက်ပေးသူမှ ကူညီပေးနိုင်ခြင်းရှိမရှိ လေ့လာရန် အကြောင်းအရာများ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

- အပျက်သဘောဆောင်သော မီးဖွားမှုအတွေ့အကြုံ နည်းသည်။
- လမစေ့ပဲ မီးဖွားနှုန်းနည်းသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြဿနာနည်းသည်။
- မီးဖွားချိန် တိုတောင်းသည်။
- ဆေးဝါးသုံးစွဲရမှု နည်းစေသည်။
- ခွဲစိတ်မွေးရမှု နည်းသည်။
- ကလေးမွေးဖွားမှုနှုန်းကောင်းစေသည်။
- APGAR (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ နာကျင်ခံစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ)
- ကလေးငယ်အား မိခင်နို့သာ တိုက်ကျွေးစေရန် များသည်။

**အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူသည် သင့်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော အထောက်အပံ့ပေးသူတယောက်ဖြစ်ပါတယ်။** သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှလူများအား အကောင်းဆုံး အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ကို မေးမြန်းထားပါ။



## အွန်လိုင်းတွင်အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူရှာခြင်း

နေထိုင်ရာကုဒ်၊ မွေးဖွားမည့်ရက် နှင့် အာမခံ တို့သုံးပြီး အွန်လိုင်းတွင် အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူရှာနိုင်ပါသည်။အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူရှာဖွေရာတွင် လူမည်း၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသား နှင့် ဘာသာစကားအလိုက် အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အကြံပေးစောင့်ရှောက်သူများစာရင်းကို ဤနေရာတွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ [doulamatch.net](http://doulamatch.net)



# သင်၏ရည်မှန်းချက်များသတ်မှတ်ပါ- မီးဖွားမှုအစီအစဉ်ပြုလုပ်ပါ။

မွေးဖွားဖို့အစီအစဉ်သည် သင့်ကိုကူညီပေးသူနှင့် မီးဖွားရာတွင်ကူညီသော အဖွဲ့များအတွက် သင်၏မီးဖွားမှုနှင့် မီးဖွားစဉ်သင်၏ရည်မှန်းချက်များကို စတင်ဆွေးနွေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မီးဖွားရာတွင် နည်းလမ်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ နည်းလမ်းတိုင်းကို နားလည်ထားခြင်းက သင်နှင့် သင်၏ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုအတွက် နောင်တွင် အပြောင်းအလဲ လုပ်ချင်လျှင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်စရာများလဲ ကြိုလာနိုင်ပါသည်။ မီးဖွားမှုပုံစံသည် တယောက်နှင့်တယောက်မတူညီပါ။ သင်၏အကြံပေးသူက တခါတရံမှာ သင်၏မီးဖွားချိန်မှာကလေးအတွက် စိတ်ချရစေဖို့ မီးဖွားရန်လှုံ့ဆော်မှုတို့ကို လုပ်ဆောင်ဖို့အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

**ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၏ ပါဝင်ကူညီပေးမှုသည် သင်၏ကလေးမွေးဖွားမှုတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အချိန်တိုင်း ပါဝင်ကူညီပေးဖို့တော့မလိုအပ်ပါဘူး။** ပါဝင်ကူညီပေးမှုအတွက် ကြိုတင်အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားခြင်းတို့ကြောင့် သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပြီးကူညီရာရောက်ပါသည်။

သင့်ကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးနေသူနှင့် တိုင်ပင်သင့်သော အကြောင်းအရာများ

- အိမ်တွင် မွေးဖွားမှုစတင်ခြင်း
- မွေးဖွားမှုစတင်ချိန်တွင် မွေးလမ်းကြောင်းအားစမ်းသပ်ခြင်း
- သန္ဓေသားအား နည်းပညာအထောက်အကူဖြင့် ကြည့်ခြင်း
- မွေးဖွားရက်မတိုင်ခင် မွေးဖွားမှုစတင်သည့်ပုံစံရွေးချယ်မှု အတွက် တိုက်တွန်းခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုရှိမရှိ စမ်းသပ်ခြင်း
- Episiotomy (မွေးလမ်းကြောင်း ချဲ့ပေးခြင်း)
- နာကျင်မှုသက်သာစေရန် နည်းလမ်း ရွေးချယ်ပေးခြင်း
- မီးဖွားမှုပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် တွန်းထုတ်မွေးခြင်း
- ဗိုက်ခွဲမွေးခြင်း - မဖြစ်မနေလိုအပ်မှသာ
- ဆေးရုံတွင် သင့်ကိုယ်သင် အားပေးခြင်း
- မွေးခန်းတွင်းသို့ သင်နှင့်အတူမည်သူလိုက်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း
- မွေးခန်းထဲတွင် သင်အဆင်ပြေစေရန် မီးဖွားမှုအထောက်အကူပြုဘောလုံး၊ မီးဖွားစဉ် သုံးသော ထိုင်ခုံ၊ ရေချိုးခန်း၊ မီးအလင်းရောင်၊ သီးချင်းနားထောင်စေခြင်း၊ စသည်...
- ချက်ကြိုဖြတ်ခြင်း၊ ကလေးနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု၊ ကလေးငယ်အားပထမဆုံးအကြိမ်ရေချိုးပေးခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးနောက် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ



# ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်းသည် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

အီရီးကောင်တီတွင်၊ မီးဖွားမှုသုံးယောက်တွင် တစ်ယောက်သည် ခွဲစိတ်မွေးဖွားကြောင်းသိရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ခွဲစိတ်မွေးဖွားနှုန်းမှာ လူမည်း၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသားများနှင့် အာရှမှလာသောလူများတွင် အတွေ့များသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတဝန်းလုံးရှိ ခွဲစိတ်မွေးဖွားမှု တဝက်လောက်မှာ မလိုအပ်ပဲ လုပ်ဆောင်နေကြောင်းလေ့လာမှုအရ သိရသည်။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားမှုမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အခက်အခဲသိပ်မကြုံရပါက လုပ်ဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ မလိုအပ်ပဲခွဲစိတ်မွေးပါက အကျိုးမရှိဖြစ်တတ်ပါသည်။ သင်တခါ ခွဲစိတ်မွေးဖူးပါက နောက်နှောင်တွင်လည်း ခွဲစိတ်မွေးရဖို့အလားအလာ ပိုများနိုင်ပါသည်။

သင်၏အကြံပေးသူမှ သင့်အားခွဲစိတ်မွေးရန် အကြံပေးပါက၊ အမှန်တကယ် ခွဲစိတ်မွေးရန်လိုအပ်ကြောင်း သင်နားလည်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတချို့တွင် ခွဲစိတ်မွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှုမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

## သင်၏ဆရာဝန်အား ဤမေးခွန်းကိုမေးနိုင်ပါသည်။ ဘာကြောင့် ကျွန်မ ခွဲမွေးဖို့လိုအပ်ပါသလဲ?

သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင့်အားခွဲစိတ် မွေးရန်ပြင်ဆင်ဖို့ အကြံပေးပါက၊ ဘာကြောင့်လိုအပ်ပါသလဲဟု မေးမြန်းပါ။ သင်၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား မည်သည့် အထောက်အထား အချက်များကြောင့် ခွဲစိတ်မွေးဖို့လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ခွဲမွေးရန် လိုအပ်ချက်များဆိုတာကတော့ ပုံမှန်မွေးလမ်းကြောင်းမှမွေးခြင်း ထက် ခွဲစိတ်မွေးခြင်းသည် ကလေးနှင့်မိခင်ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်ဆိုသော မှတ်တမ်းပြုမှုများမှတွေ့ရှိချက်များကိုဆိုလိုပါသည်။

သင်၏စောင့်ရှောက်ပေးသူအား သင်နှင့်စကားပြောသောအခါ သင်နားလည်စေရန် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်ပြောဆိုပေးရန်တောင်းဆိုပါ။

သင်မီးဖွားချိန်မှာ ကြုံတွေ့ရမည့်အခက်အခဲများအား နားလည်ထားရန်နှင့် သင့်ကိုယ် သင်ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိစေရန်အတွက် ပြုလုပ်ပေးရမည်မှာ သင်၏စောင့်ရှောက်ပေးသူ၏တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

## မလိုအပ်ပဲခွဲစိတ်မွေးခြင်း အန္တရာယ်နည်း စေနိုင်သောနည်းလမ်းများ

မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာသင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းသည် ပုံမှန်မီးဖွားခြင်းအတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာပညာပေးအချက်အလက်များကို သင်၏ကူညီ စောင့်ရှောက်ပေးသူ သို့မဟုတ် အကြံပေးစောင့်ရှောက်ပေးသူအား မေးမြန်းပါ။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်များကို သင်၏ရပ်ရွာ စာကြည့်တိုက်မှူးအား မေးမြန်းပါ။ မက်ဒစ်အိတ်နှင့် အာမခံမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာများ အတွက် ကုန်ကျငွေကျခံပေးမည်ကို စုံစမ်းထားပါ။

## သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူကို သေသေချာချာ ရွေးချယ်ပါ။

သင်၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင့်အားပုံမှန်မီးဖွားခြင်းအတွက် မည်သို့ အထောက်အပံ့ပေးမည်ကို ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားမှုနှုန်းထားများ အကြောင်းကို သင့်အားရှင်းပြထားရန် လိုပါသည်။ သင်၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ထိုမေးခွန်းများကို ဖြေနိုင်ခြင်းမရှိပါက အခြားအသစ်တယောက်ကို သင်ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

## မီးဖွားစဉ်အချိန် အကူအညီရယူပါ။

သင်၏မွေးဖွားစဉ်ကာလအတွင်း သင့်အားစဉ်ဆက်မပြတ် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနေသော သင်၏မိဘ၊ မိသားစုဝင်ကဲ့သို့ခင်မင်သောမိတ်ဆွေ နှင့် သူငယ်ချင်းများသည် ခွဲစိတ်မွေးဖို့အတွက် တိုက်တွန်းလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ သင်၏အာမခံအား ဆက်သွယ်ပြီး အကြံပေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် ရှာဖွေပါ။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို နားလည်သိရှိထားပါ။

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အခက်အခဲသိပ်မကြုံရပါက ခွဲစိတ်မွေးဖွားရန်မလိုအပ်ပါ။ မွေးဖွားရန်အတွက် တွန်းအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးငယ်ကိုယ်အလေးချိန်များနေသဖြင့် ခွဲစိတ်ရန်လိုအပ်သည်ဟု တိုက်တွန်းတတ်သော စောက်ရှောက်မှုပေးသူများအား သတိထားပါ။ သင့်အတွက် ခွဲမွေးရန်လိုအပ်ခြင်းအတွက် အထောက်အထားတစုံတရာ ရှိသလားဟု မေးမြန်းပါ။

## ကလေးအထူးကု ရွေးချယ်ခြင်း

ကလေးအထူးကုဆိုတာကတော့ မွေးကင်းစကလေး၊ ကလေးငယ် နှင့် အရွယ်ရောက်စကလေးများကုသမှု အထူးပြုလေ့လာထားသော ဆရာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ကလေးအတွက် နှစ်စဉ်ဆေးကုသ စစ်ဆေးမှု၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ကို ကလေးအထူးကုမှ တာဝန်ယူ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပြီး သင်၏ကလေး ဖျားနာစဉ်တွင် ပိုဆိုးရွားမှုမရှိစေရန် အထူးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ တံသို့လွှဲပြောင်းပြီးကုသမှု ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်စိတ်ချယုံကြည်ရသော ကလေးအထူးကုကို ရွေးချယ်ပါ။ သင်၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကိုရှာဖွေရာတွင် ရုံးတည်နေရာ၊ ရုံးဖွင့်ချိန်၊ အာမခံအစီအစဉ်လက်ခံမှုရှိမရှိ နှင့် လူနာအသစ်များလက်ခံမှုရှိမရှိ စုံစမ်းလေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

## သင်၏ကလေး မမွေးခင် ကလေးအထူးကုကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားပါ။

မီးဖွားချိန်တွင် အောက်ပါသင်၏ကလေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ၏ အချက်အလက်များယူဆောင်သွားပါ။

- စောင့်ရှောက်ပေးသူ အမည်
- ဖုန်းနှင့် ဖက်စ် နံပါတ်
- ရုံးလိပ်စာ
- အီးမေးလ်လိပ်စာ



## ကျန်းမာရေးအာမခံ

### နယူးယောက်ပြည်နယ်ရှိ ကလေးများအားလုံးသည် ကလေးမက်ဒစ်အိတ်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးပလပ်စ် ကိုခံစားခွင့်ရသည်။

ကုန်ကျငွေ (ဆေးဖိုး)ကို သင်၏လစဉ်မိသားစုဝင်ငွေနှင့် မိသားစုဝင်အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး သတ်မှတ်ပါသည်။ အီရီးကောင်တီရှိ မိသားစုအများစုမှာ အခမဲ့ကုသခွင့်ခံစားခွင့်ရကြပါသည်။ သင်၏လစဉ်မိသားစုဝင်ငွေနှင့် မိသားစုဝင် အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး လစဉ်ဝင်ငွေများသော မိသားစုမှ တစ်လလျှင်ကလေးတယောက်ကို \$၁၅၊ \$၃၀၊ \$၄၅ သို့မဟုတ် \$၆၀ ပေးဆောင်ရပါသည်။ မိသားစုဝင်များသောသူများအတွက် ကလေးသုံးယောက်စာ ပေးဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးကျန်းမာရေးပလပ်စ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ထပ်မံ ပေးဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်၏ကလေးသည် ထိုအစီအစဉ်၏ စောင့်ရှောက်မှုခံယူရာတွင် ထပ်မံပေးရန်မလိုအပ်ပါ။

လျှောက်ထားချင်လျင်ဖြစ်စေ သိရှိလိုသည်များရှိလျင်ဖြစ်စေ ၁-၈၀၀-၆၉၈-၄၅၄၄ ကိုခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov) သို့လည်း ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

> သင်၏မိသားစုစာရင်းတွင် နှောင်တွင်ဖြစ်လာမည့် မိသားစုဝင်များအတွက်ပါ ထည့်သွင်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။



# ကလေးမွေးပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်

သင်မီးဖွားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက်၊ သင်၏ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ သင့်အား ယေဘုယျ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးပါမည်။

## မွေးခန်းအလေ့အထ

မီးဖွားပြီးနောက် သင်၏ကလေးအား ဘေးကင်းကျန်းမာကြောင်း သေချာစေရန် သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ လုပ်ဆောင်ပေးရမည့် အဆင့်များဖြစ်ပါသည်။

- **ချက်ကြိုးချည်ခြင်း** ချက်ကြိုးကို ချည်နှောင်ပြီး အချင်းနှင့်ဆက်သွယ်မှုမရှိရန် ပြုလုပ်ပါသည်။ အချင်းကြိုးမှ သွေးခုန်နှုန်းရပ်သွားသည်အထိ ချက်ကြိုးကိုချည်နှောင်ထားပါမည်။ ထို့နောက်ကလေးငယ်၏ချက်ကြိုးထုံးသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် ကြာလျှင် အနာကျက်သည့်အခါ သူ့အလိုအလျောက် ကြွေကျသွားပါမည်။
- **အခြေခံစမ်းသပ်မှု** သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင်၏ကလေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ပြဿနာရှိမရှိစစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မည်။
- **APGAR ရမှတ်** သင်၏ကလေး၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ နာကျင်ခံစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာတို့ကို စစ်ဆေးပြီး အမှတ်ပေးထားပါမည်။ ရမှတ်အပေါ်မူတည်ပြီး သင်၏ကလေးကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအား မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- **ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်** သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူမှ သင်၏ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်နှင့် မွေးဖွားချိန်အတိအကျ ကို မွေးစာရင်းတွင်အသုံးပြုရန် မှတ်သားထားပါမည်။
- **ဗိုက်တာမင်ကေ ထိုးဆေး** မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် ဗိုက်တာမင်ကေ ဓါတ်အနည်းငယ် နည်းနေတတ်ပြီး သာမန်သွေးခဲလေးများဖြစ်မှုအတွက် လိုအပ်ပါသည်။ မွေးပြီးပြီးချင်း ဗိုက်တာမင်ကေထိုးဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် သင်၏ကလေးငယ်တွင် သွေးထွက်နှုန်းများခြင်း ကြောင့်ဖြစ်စေတတ်သော ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း မှတ်တမ်းများတွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။
- **ဆေးဝါးများ** မျက်လုံးတွင် ပိုးမဝင်စေရန် သင်၏ကလေးငယ်အား မျက်လုံးအတွက်လိမ်းဆေးပေးခြင်းသို့ မျက်စဉ်ဆေးရည်ခပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ အီရီးသရိုမိုင်းဆင်သည် အသုံးများသောဆေး ဖြစ်ပါသည်။
- **အသည်းရောင်ရောဂါဘီ ကာကွယ်ဆေး** မွေးဖွားပြီး ၂၄နာရီအတွင်း ကလေးငယ်တိုင်း အသည်းရောင်ရောဂါဘီကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသင့်ပါသည်။ ဆေးထိုးထားပေးခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင်၏မိသားစုဝင်များအတွင်း အသည်းရောင်ရောဂါ ကူးစက် ခံထားရပါက သင်၏ကလေးငယ်အား ကူးစက်မှုနည်းစေရန် အတွက်ဖြစ်ပါသည်။
- **အမှတ်အသားပြုခြင်း** သင်သည် ဆေးရုံတွင်မီးဖွားပါက၊ သင်နှင့်သင်၏ကလေးတွင် တူညီသောအမှတ်အသားတံဆိပ်ကို ဆေးရုံမှပြုလုပ်ပေး မည်ဖြစ်ပါသည်။

## မွေးကင်းစကလေးများအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု

မွေးကင်းစကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းသည် မွေးဖွားချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သော ကုသလွယ် ကျမ်းမာရေးပြဿနာများအကြောင်း သိရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးတွင် ရောဂါတခုခုရှိနေသော်လည်း ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးကုသမှုစောစောတင်နိုင်လေလေ ကလေးအတွက် များစွာအကျိုးရှိလေလေဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါရှိမရှိသိနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ နောက်ထပ်စစ်ဆေးမှုများလည်း လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်လာနိုင်ပါသည်။

ဤစစ်ဆေးမှုများကို မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ဆေးရုံသို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်ရုံးများတွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ထိုစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ပေးနိုင်သလို ကလေးအထူးကု သို့မဟုတ် အခြားအထူးကု တစ်ဦးဦးသို့လွှဲပြောင်းပြီး ကုသမှုခံယူစေနိုင်ပါသည်။

- **ခြေဖန်ဆေးမှသွေးပေါက်စစ်ခြင်း** ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင့်ကလေးငယ်၏ခြေဖန်ဆေးအား သွေးဖောက်စစ်ခြင်းပြုလုပ်ပါမည်။ ရရှိလာသောသွေးဖြင့် ရောဂါမျိုးကွဲ ၅၀အတွက်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်အများစုမှာ ထိုသို့သောရောဂါများထဲမှ ရောဂါတမျိုးမျိုး မရှိနိုင်ပါ။
- **အကြားအာရုံအတွက် စစ်ဆေးခြင်း** အကြားအာရုံချို့တဲ့မှုရှိမရှိ စမ်းသပ်ရာတွင် ကလေးငယ်အား နားကြပ်ဖြစ်စေ ကွန်ပျူတာအားအသုံးပြု၍ဖြစ်စေ ကလေးငယ်တို့ပြန်မှုရှိမရှိ စမ်းသပ်ပါသည်။
- **နှလုံးအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း** ကလေးငယ်တွင်မွေးရာပါနှလုံးချို့ယွင်းခြင်း (CHDs or CCHDs) ရှိမရှိစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်၏အရေပြားပေါ်တွင် သွေးခုန်နှုန်းတိုင်း ဆင်ဆာဖြင့် စမ်းသပ်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူမှ ကလေးငယ်၏သွေးအတွင်း အောက်စီဂျင်ပမာဏအား စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။

မွေးကင်းစကလေးများအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုအတွက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက နယူးယောက်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဘာသာစကား ၁၄မျိုးဖြင့် ဘာသာပြန်ထားသော စာစဉ်များကို အောက်ပါလင့်တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ [bit.ly/NYSDOHnewbornscreening](http://bit.ly/NYSDOHnewbornscreening)



## ဗိုက်တာမင်ကေ ၏ အကျိုးဆက်များ

- ဗိုက်တာမင်ကေကို သွေးတိတ်စေရန်နှင့် သွေးခြေဥမှုမရှိစေရန် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှလိုအပ်ပါသည်။
- မွေးကင်းစကလေးတိုင်းတွင် ဗိုက်တာမင်ကေဓါတ် နည်းတတ်သည်။
- ကလေးငယ်များတွင်သွေးခဲလေးများဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ဗိုက်တာမင်ကေ မလုံလောက်တတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဗိုက်တာမင်ကေချို့တဲ့မှုရောဂါ (VKDB) ရနိုင်ပါသည်။ (VKDB) ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းခြင်းနှင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- မွေးလာသည့်အချိန်တွင် ဗိုက်တာမင်ကေ ထိုးဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တွင် ဗိုက်တာမင်ကေ အလုံအလောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် သင်သည် ဗိုက်တာမင်ကေဓါတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို သင်စားခဲ့စေကာမူ VKDB ရောဂါ ကာကွယ်ရန် မလုံလောက်နိုင်ပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကလည်း VKDB ရောဂါ ကာကွယ်ရန် မလုံလောက်နိုင်ပါ။
- မွေးဖွားစာအချိန် ဗိုက်တာမင်ကေ မရရှိသော ကလေးများသည် ဗိုက်တာမင်ကေ ရရှိသော ကလေးများထက် ၈၁ စနုန်း သွေးထွက်လွန်ကဲမှုခံစားရပါသည်။

ဗိုက်တာမင်ကေထိုးဆေးသည် စိတ်ချရပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက [bit.ly/CDCvitaminK](http://bit.ly/CDCvitaminK) တွင်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။



# မီးဖွားပြီးနောက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်ချက်များ

## မိဘအုပ်ထိန်းပြုစုမှုအတွက် တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် အခြေအနေကို မီးဖွားပြီးအခြေအနေဟုသတ်မှတ်ပြီး တစ်နှစ်ခန့်အထိ ကြာတတ်ပါသည်။ မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ပူပန်မှုခံစားရသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျအရာဖြစ်ပါသည်။ တခါတရံ မိဘများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း အချိန်အတွင်း သတိမမူမိပဲ နေတတ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် သင်၏ကလေးငယ်နှင့် ပိုမို ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့် ကလေးအား အုပ်ထိန်းပြုစုမှု အပြောင်းအလဲကာလ တွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

### သက်သာစေနိုင်သော အလေ့အကျင့်များ

မွေးကင်းစကလေးကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ခန့်မှန်းရခက်ပြီး ပင်ပန်းနိုင်ပါသည်။ မီးဖွားပြီးနောက် လိုလောက်သောအနားယူမှုရရန်နှင့် အာဟာရကောင်းစွာ ရရှိရန် လုပ်ဆောင်စရာရှိသည်များကို သတိမှတ်ပါ။

- **မီးဖွားပြီးဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သူများရှာထားပါ။** သင်ဘဝတွင် ယုံကြည်ရပြီး သင်ချစ်ခင်သောလူများကို ဦးစားပေး စဉ်းစားရှာထားပါ။ ကလေးမမွေးခင်၊ ထိုလူများကို သင်အကူအညီလိုလျှင်ပေးနိုင်ပါသလား မေးမြန်းထားပါ။ သင်လိုအပ်သောအကူအညီများနှင့် ထိုလူများ မည်သို့ကူညီနိုင်မည်ကို သိရှိအောင် လုပ်ထားပါ။
- **အနားယူဖို့အချိန်လိုအပ်ပါတယ်။** သင်အချိန်ရတိုင်း အနားယူပေးပါ။ သင်သည် ကလေးအားပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို အခြားတယောက်နှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ပါက အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု သတ်မှတ်ထားပါ။ သင်ကောင်းစွာအနားယူနိုင်ဖို့ သင်တိုင်ပင်နိုင်သူများအား အကူအညီပေးနိုင်ဖို့ သေချာစွာတိုင်ပင်ထားပါ။ မီးဖွားပြီးနောက်အကြံပေးစောင့်ရှောက်ခြင်း အကြောင်းလေ့လာထားပါ။
- **ရပ်ရွာမှထောက်ပံ့သော အစားအသောက် လာပေးလျင်လက်ခံပါ။** အိမ်နီးနားချင်းများချက်ပြုတ်ပေးလျှင် လက်ခံပါ။ အစာကြေလွယ်သော အာဟာရပြည့်ဝသော အသား၊ ငါး၊ ဟင်းရည်၊ အစိမ်းရောင်အရွက်များနှင့် ပဲ အမျိုးမျိုးစားချင်ကြောင်း အသိပေးထားပါ။
- **သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုဆွေးနွေးပါ။** ကလေးမွေးပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်စောခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း စတာတွေဟာ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျအရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာမျိုးကို ဘေးဘီဘလူးဟုသိရပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ သက်သာစေပါသည်။ သင်ယုံကြည်ရသောသူကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်းနှင့် ကြောက်စရာကောင်းသောအရာများ တွေးထင်မိနေပါက သင်၏ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့သူကို ဆက်သွယ်နိုင်သလို 1-833-943-5746 ကို ခေါ်ဆိုပြီးဖြစ်စေ စာပို့၍ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

**အစားအသောက်ပြင်ဆင်စားသောက်မှု**  
သင်နှင့် သင်၏သူငယ်ချင်းများအတွက် လွယ်ကူရိုးရှင်းသော အစားအသောက် ပြင်ဆင်စားသောက်မှုပုံစံကို အွန်လိုင်းတွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။ [mealtrain.com](http://mealtrain.com)

### မီးဖွားပြီးနောက် ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

သင့်ကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအများစုမှာ မီးဖွားပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ၁ ကြိမ် - ၂ ကြိမ်ခန့် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ် ပေးတတ်ပါသည်။ သင်၏ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအား မီးဖွားပြီး ၁၂ လအတွင်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သို့သော် တဝက်ထက်နည်းသော မီးဖွားထားသောမိဘများသည် မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု မပြုလုပ်ကြပါ။

သင်၏ ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသော အချက်များမှာ -

- သင်၏မိသားစု စီမံကိန်း နှင့် သန္ဓေတားဆေးအကြောင်း ဆွေးနွေးရန်-
- စိတ်ကျမ်းမာရေးအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်
- ကလေးမွေးပြီးနောက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်ကောင်းမွန် လာစေဖို့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်
- နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် မည်သို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ရမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်



**ရှုပ်ထွေးမှုများ၏ သတိပေးလက္ခဏာများ**  
သင်အရင်ကလေးမီးဖွားချိန်တုန်းက ကျန်းကျန်းမာမာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့သော်လည်း နောင်တချိန် မီးဖွားပြီးအစောပိုင်းကာလတွင် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းခံစားရမှုများ ကို လူတိုင်းနီးပါးခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှလူတွေကို သင်၏အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်စေပြီး သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက် အမြဲမြတ်စောင့်ကြည့်ပေးရန်တောင်းဆိုပါ။

### အောက်ပါတို့ကိုကြိုတွေ့ရပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအားဆက်သွယ်ပါ။

- သွေးထွက်များခြင်း ( ပုံမှန်ရာသီထက်ပိုလာခြင်း သို့မဟုတ် ပိုစိုးလာခြင်း )
- ကြက်ဥအရွယ်ခန်းသွေးခဲများရှိခြင်း
- ခွဲစိတ်မွေးစဉ်ချုပ်ရာ သို့မဟုတ် မွေးဖွားစဉ် မိန်းမကိုယ်ဒဏ်ရာတွင် ပိုးဝင်ခြင်း နာကျင်ခြင်း အနာမကျက်ခြင်း
- မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ဝမ်းနည်းမှုပြင်းထန်စွာခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ပူပန်သောကရောက်ခြင်း
- ခြေထောက်ရောင်ခြင်းသို့မဟုတ် ခြေထောက်နီခြင်းသို့မဟုတ် ခြေသလုံးကြွက်သားနာကျင်ခြင်းသို့မဟုတ် ကိုင်သည့်အချိန်တွင် ပူနွေးနေခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် 100.4 F (38 C) သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုမြင့်တက်ခြင်း
- ဆေးသောက်သော်လည်း သက်သာမှုမရှိသော ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း/ပြောင်းလဲခြင်း
- အပေါ့အလေးသွားသည့်အချိန် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း

### အရေးပေါ်အခန်းသို့အောက်ပါတို့ကြိုတွေ့ပါကသွားရန်

- ထိန်းချုပ်မရအောင် သွေးထွက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- သင်နှင့်သင့်ကလေးအား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်မည်ဟု တွေးမိခြင်း
- တက်ခြင်း သို့မဟုတ် အစက်အပြောက် များတွေ့ခြင်း

### သင်၏အဆင်မပြေခြင်းတွေ အဆင်ပြေသွားမှာပါ။

မိဘ ၅ ဦးတွင် ၁ ဦးသည် မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါ (PPD) နှင့် ကလေးမွေးပြီးနောက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာ များကြုံရနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း အပြင်းအထန်ခံစားရနိုင်ပြီး စိုးရိမ်မှုမြင့်တက်ခြင်းတို့သည် ကလေးနှင့် မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် အခက်အခဲကြုံစေနိုင်ပါသည်။ (PPD) ခံစားရမှုသည် သင်၏အမှားကြောင့်မဟုတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မိဘမိသားစုလို မထင်ပါနှင့်။ မီးဖွားပြီးနောက် သင်စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိလျှင် သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ ဒါမှမဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသောသူတယောက်ယောက်ကို ပြောပြတိုင်ပင်ပါ။ အမျိုးသား စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ၁-၈၃၃-၉၄၃-၅၇၄၆ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



**အရင်းအမြစ်  
အချက်အလက်များ  
မိသားစုစီမံကိန်း**



ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရွေးစရာနည်းလမ်းများအတွက် ဆွေးနွေးမှုပွဲများ၊ သန္ဓေ  
ထားနည်းရွေးချယ်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေးနှင့် အခြားကြောင်းအရာများ  
Jesse Nash Health Center (716) 858-2779  
608 William Street  
Buffalo, N.Y. 14206  
ရက်ချိန်းကြိုတင်ယူဖို့တိုက်တွန်းချင်ပါတယ် သို့သော် ရက်ချိန်းမယူထားလဲ လာရောက်နိုင်ပါတယ်။  
မိဘအဖြစ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ထားခြင်း  
ဘက်ဖလို နှင့် အနောက်ပိုင်းဆန်နီကာရှိ တည်နေရာများ

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးအားပြုစုပျိုးထောင်မှု  
အတွက် အထောက်အကူပေးမှု**  
မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးအားပြုစုပျိုးထောင်မှု ပညာပေး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊  
ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာစေသော စောင့်ရှောက်ပေးမှုအစီအစဉ်များနှင့် လမ်းညွှန်ပေးမှုများ  
1-866-600-6886

ဘတ်ဖလိုမြို့ ရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီး (716) 884-6711  
နောက် ချိတ်ဆတ်ပေးမှုကွန်ရက်  
625 Delaware Avenue, Suite 410  
Buffalo, N.Y. 14202

Durham's (716) 427-0566  
ဒါဟမ် မိခင်တို့အတွက်စိတ်ဖိစီးမှုကင်းမဲ့ဖွဲ့စည်း  
200 E Eagle Street  
Buffalo, N.Y. 14204  
ရက်ချိန်းမယူပဲကုသမှုခံယူခြင်း ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ၅:၃၀ မှ ၇:၃၀ ထိ

အီရီး နိုင်ငံ့အာရပ်စတီယာရှိ ကျန်းမာရေးစင်တာ (716) 835-9358  
(AHEC): ext. 102  
မီးဖွားခြင်းတန်းတူညီမျှစေရေးစီမံကိန်း

Jericho Road Community (716) 886-0771  
Health Center: ပရစ်စီလာစီမံကိန်း  
ဘာသာစကားအမျိုးမျိုး နေရာဒေသအမျိုးမျိုးတွင် ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။

Melinated Moms (716) 245-5394  
ရပ်ရွာအခြေပြု ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှု- အဝေးမှဆွေးနွေးမှုများလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

**WIC လျှောက်ပါ**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နှင့် မီးဖွားပြီးအမျိုးသမီး  
များ နှင့် ကလေးငယ် အသက်၅နှစ်အရွယ်အထိ  
အခြေခံအစားအသောက်ထောက်ပံ့ပေးမှု  
မှတ်ချက်: WIC အတွက် အမေရိကန်နိုင်ငံသားဖြစ်ရန်မလိုအပ်ပါ။ သင်ရရှိသင့်သော  
အခွင့်အရေးများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ် (လူမှုဖူလုံခြုံရေးနံပါတ်)ရှိရန်၊ တရားဝင်  
နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် Green Card ရှိရန်မလိုအပ်ပါ။

Catholic Charities (716) 218-1484  
အီရီးကောင်တီတစ်ခုလုံးရှိ တည်နေရာများ

**ကလေးများစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ရေး**  
ကလေးကစားစရာများ၊ အဝတ်အစားများ၊ ကလေးသုံးဒိုင်ပီ(အနံ့)များနှင့်  
အခြားသောအရာများ  
Cribs for Kids (ကလေးများအတွက် ပုခက်များ) cribsforkids.org  
အီရီးကောင်တီရှိ နေရာများ၊ အသေးစိတ်ကို ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင်ကြည့်ပါ။

Every Bottom Covered (716) 896-7021  
သေးခံဘဏ်

မိသားစုအကူအညီပေးရေးစင်တာ (716) 892-2172  
၂၄ နာရီ မိသားစုအကူအညီပေးရေး  
ဖုန်းလိုင်း

Harvest House (716) 824-7818  
ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ ဝန်ကြီးဌာန  
ရက်ချိန်းယူထားမှသာ

နယူးရောက် နို့ရည်ဘဏ်ဘဏ် (212) 956-MILK  
အီရီးကောင်တီရှိ နေရာများ (212) 956-6455

Baby Café USA bit.ly/erienybabycafe  
အခမဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းထောက်ပံ့မှု  
အီရီးကောင်တီရှိ နေရာများ၊ အဝေးသင် သင်တန်းချိန်များနှင့် ဘာသာစကားပေါင်းစုံ  
သင်တန်းချိန်များလည်းရှိသည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏စိတ်ကျန်းမာရေး**  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုမှာ အခမဲ့ဖြစ်သည်။  
သင်၏ကြောင်းအရာများကို လှိုဝက်ဆွေးနွေးနိုင်ပီး ဘာသာစကား၁၄ မျိုးနှင့်  
ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။ ၁-၈၃၃-၅၇၄၆ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သလို စာပို့ပြီးလဲ  
ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



**ဤစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေသည်။  
အီရီးကောင်တီ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း  
ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစကား၅မျိုးဖြင့် ထုတ်ဝေထားပြီး ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင်လည်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။**



အီရီးကောင်တီ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံး၏ မျှော်မှန်းချက်သည် အီရီးကောင်တီအတွင်းရှိလူတိုင်း အကောင်းဆုံး  
ကျန်းမာရေးညီညွတ်မှုရရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။အီရီးကောင်တီ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးသည် အီရီးကောင်တီ  
ကျန်းမာရေးဌာန လက်အောက်တွင် ရှိပါသည်။

**ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား?**

www.erie.gov/health-equity တွင်ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။  
HealthEquity@erie.gov သို့အီးမေးလ်ပို့ဆက်သွယ်ပါ။



**Erie County  
Department of  
Health**



**OFFICE OF HEALTH EQUITY**  
www.erie.gov/health-equity