

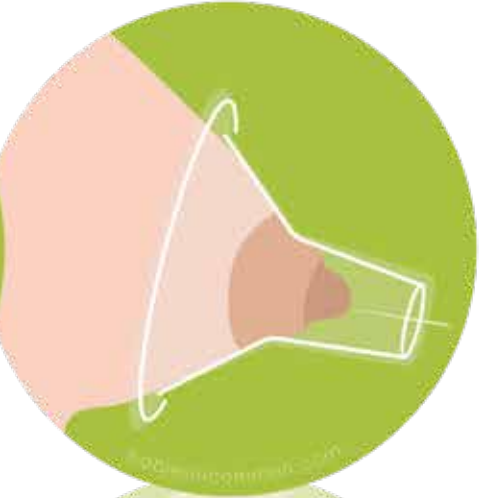
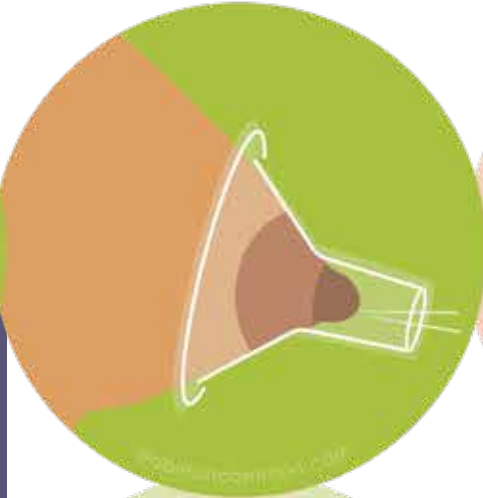
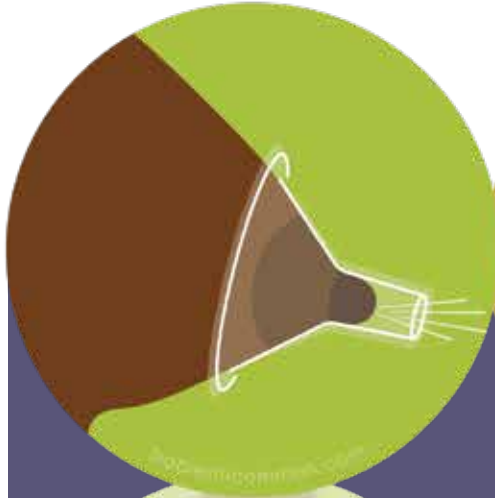
# အသင့်တော်ဆုံး နို့ရည်စုပ်ခွက်အား ရွေးချယ်အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်

## သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးနှင့် နို့ထွက်ကောင်းစေရန်

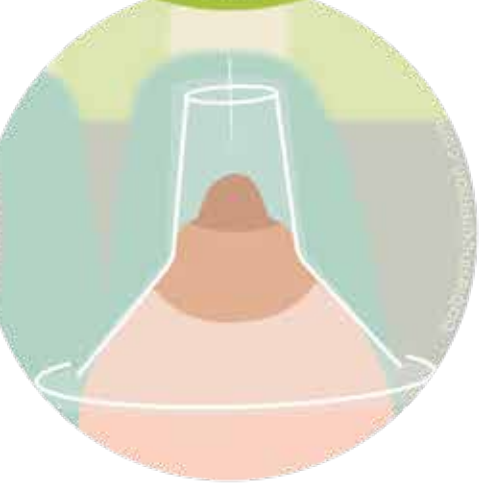
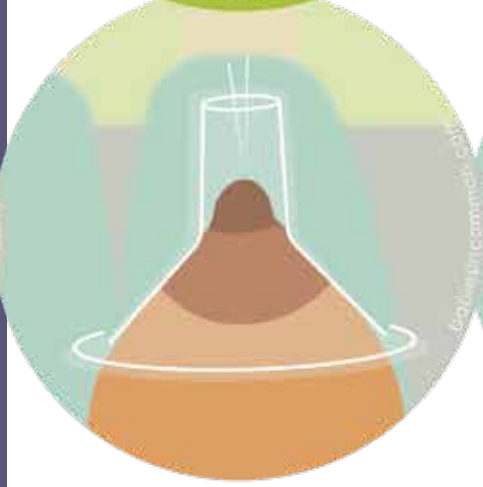
ရလဒ်အခြေပြု နို့ညှစ်ရန်နည်းလမ်း

### ခံစားမှု — ပြင်းအား — အရှိန်အဟုန် — ရရှိမှု

ဘေးအမြင်



မိခင်ဘက်မှအမြင်



### အကောင်းဆုံး အနေအထား

- နို့သီးခေါင်းကိုသာ ပြန်ခေါင်းအတွင်းသို့ စုပ်ထားခြင်း
- နို့သီးခေါင်း၏ ဘေးဘက်နေရာများသည် ပြန်ခေါင်း၏ ဘေးဖက်မျက်နှာပြင်များနှင့် ထိနေခြင်း
- နို့သီးခေါင်းသည် ပြန်ခေါင်းထဲတွင် ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ရွေ့လျားနိုင်ခြင်း
- ညှစ်ထုတ်စဉ်အတွင်း နို့များပန်းထွက်ခြင်း
- ညှစ်ထုတ်ရန် အသင့်တော်ဆုံးအချိန်မှာ 15-20 မိနစ် (နှစ်ဖက်စလုံးကို တစ်ချိန်တည်းတွင်) အထိဖြစ်သည်
- မညှစ်သို့မဟုတ် မညှစ်သည့်သဘာဝ ဆွဲစုပ်ခံရသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း

### ကြီးလွန်းခြင်း

- နာကျင်နိုင်သည်
- နို့ရည်နည်းနည်းသာ ရရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် နို့ရည်ပန်းထွက်ခြင်းထက်စာလျှင် တစက်စက်သာကျနိုင်သည်
- နို့သီးခေါင်းသည် ပြန်ခေါင်းထဲတွင် ဟိုဖက်သည်ဖက် ရွေ့နေနိုင်သည်
- ညှစ်ထုတ်ရန် အချိန်ကြာမြင့်နိုင်သည်
- နို့သီးခေါင်း ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ထိခိုက်နိုင်ခြေ ပိုများသည်
- နို့သီးခေါင်းအစပ်ရှိ နှုတ်ခမ်းသားနေရာသည် ပြန်ခေါင်းထဲသို့ဝင်သွားကာ ရောင်ရမ်းလာနိုင်သည်
- ခေတ်မမီတော့သော အကြံပြုချက်များအရ ဤအနေအထားကို အကောင်းဆုံးသော အနေအထားအဖြစ် ဖော်ပြသော်လည်း ဆေးသုတေသနဆိုင်ရာ အသစ်တွေ့ရှိမှုများအရ ဤအနေအထားကို အလွန်ကြီးနေသည်ဟု တွေ့ရှိထားသည်

### အလွန်အလွန်ကြီးခြင်း

© မူပိုင်ခွင့်: Babies in Common 2023. Jeanette Mesite Frem, IBCLC၊ မူလအရင်းအမြစ်ကိုဖော်ပြပေးလျှင် ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှုကို ခွင့်ပြုထားသည်။ ဧပြီ 2023။  
DOH 9611-1279\_WIC\_Flanger's Guide\_DOH\_Burmese

# နို့ရည်စုပ်ခွက်ကြောင့်ရရှိသည့် ခံစားမှု (အရွယ်အစား၊ ပုံစံ၊ ပစ္စည်း)

## ဘယ်လို နို့ရည်စုပ်ခွက် အရွယ်အစား၊ ပုံစံ ဒါမှမဟုတ် ပစ္စည်းက အဆင်အပြေဆုံး ဖြစ်မလဲ (နို့အထွက်ဆုံးဖြစ်မလဲ)။

ယေယုယုအားဖြင့် နို့သီးခေါင်း၏ တကယ့်အရွယ်အစားနှင့် အနီးစပ်ဆုံးသော နို့ရည်စုပ်ခွက်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ခံစားရပါသည်။ (နို့အများဆုံး ထွက်ရှိစေပါသည်။) နို့သီးခေါင်းထစ်ခုစီ၏ ထိပ်ဖျားက ဘယ်လောက်ကျယ်သည်ဆိုသည်ကို တိုင်းကြည့်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ (ဘယ်ဘက်သည် ညာဘက်နှင့် မတူနိုင်ပါ။)

1. နို့သီးခေါင်းထောင်ထွက်လာစေရန် အသာအယာ ပွတ်ပါ/ဆွဲပါ။
2. စင်တီမီတာ (cm) သို့မဟုတ် မီလီမီတာ (mm) ပါသော တိုင်းတာရေးကိရိယာတစ်ခုကို သုံးပါ။ နို့သီးခေါင်းထိပ်ဖျား၏ အစွန်းတစ်ဖက်နားကို 0 မြင့် စတင်ပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာသည် နို့သီးခေါင်းကိုထိနေရန် မလိုအပ်ပါ။
3. စုပ်ယူမှု/ပြင်းအား အနိမ့်တွင် နို့ညှစ်ပန်းကိုဖွင့်ကာ ပလတ်စတစ်အမ နို့ရည်စုပ်ခွက်အရွယ်အစား 2 ခု သို့မဟုတ် 3 ခုဖြင့် စမ်းကြည့်ပါ။ နို့သီးခေါင်းထက်သေးသည့် အရွယ်အစား၊ နို့သီးခေါင်းနှင့် ရွယ်ထူနီးပါး ဖြစ်သည့် အရွယ်အစား၊ နို့သီးခေါင်းထက် ကြီးနေသည့်။
  - အကောင်းဆုံး အနေအထား သို့မဟုတ် အသင့်တော်ဆုံး အနေအထား- နို့သီးခေါင်း၏ ဘေးဘက်နေရာများသည် နို့ရည်စုပ်ခွက်ပြွန်ခေါင်း၏ ဘေးဘက်နေရာများကို ထိနေကာ နို့သီးခေါင်းသည် ရှေ့နှင့် နောက်သို့ ညှစ်သော အနည်းငယ် ရွေ့လျားနိုင်ရမည်။ ၎င်းသည် သက်သေသက်သာရှိပြီး နို့ရည်များ အလွယ်တကူ ထွက်စေနိုင်ပါသည်။
  - အလွန်သေးနေသည့်- နို့သီးခေါင်းသည် ပြွန်ခေါင်းထဲတွင် အလွယ်တကူ ရွေ့လျားနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ နှစ်ရပ်သည် နည်းနည်းသာထွက်သည်/မထွက်ပါ။
  - အလွန်ကြီးနေသည့်- ၎င်းက နာကျင်စေနိုင်ပြီး နို့သီးခေါင်းအား ပုံမှန်ထက် ပိုကြီးလာစေနိုင်သည့်အပြင် (ရောဂါရမ်းလာစေနိုင်သည်) နို့ရည်ထွက်ရှိမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

နို့ရည်စုပ်ခွက်၏ အပိုက်နေရာပေါ်တွင် အုန်းဆီ သို့မဟုတ် နို့သီးခေါင်းလိမ်းသည် ဆီမွှေးကို ခပ်ပါးပါးသုတ်ထားခြင်းက ပို၍ သက်သေသက်သာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် အဆင်ပြေသည်ဟု ခံစားရစေပြီး နို့ရည်အများအပြား ထွက်လာစေနိုင်ပါသည်။

# နို့ညှစ်ပန်း၏ ပြင်းအား (စုပ်ယူမှု ဖိအား/ဆွဲယူမှု)

## နို့ညှစ်ပန်းကို နို့သီးခေါင်းပေါ်မှာ ဘယ်လောက်အားပြင်းပြင်းနဲ့ ဆွဲယူလဲ။

နို့သီးခေါင်းအား နို့ရည်စုပ်ခွက်ပြွန်ခေါင်းထဲသို့ ဆွဲယူသည့်ပြင်းအားသည် နို့ညှစ်ပန်းပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ နို့ညှစ်ပန်းအားလုံးသည် မတူညီကြပါ။ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့် မိခင်များအားလုံးသည် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်အခါ ဆွဲယူမှုအတွက် အားသုံးရန် မလိုအပ်ပါ။ နို့ရည် စတင်ပန်းထွက်ပြီး လုံးဝသက်သေသက်သာရှိလာလျှင် ယင်းစုပ်ယူမှုအဆင့် အတိုင်းထားကာ နို့ညှစ်ပန်း၏ စုပ်ယူထုတ်လွှတ်မှုအမြန်နှုန်းကို လိုအပ်သလို အလျော့အတင်းပြုလုပ်ပေးပါ။

သက်သေသက်သာခံစားရပြီး နို့ရည်များ ပိုမိုပန်းထွက်လာသည်ကို တွေ့ရပါက နို့ရည်ညှစ်ထုတ်နေစဉ်အတွင်း ဆွဲယူမှု၏ ပြင်းအားကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။

နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် အစမှအဆုံးအထိ သက်သေသက်သာ ရှိနေသင့်ပါသည် - ၎င်းသည် "အောင်အညံ့ပြီး ကြိုတင်ခံစားရမည့်" အနေမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်အချိန် ပြီးသွားသည့်အခါ နို့သီးခေါင်းများသည် နာကျင်နေသင့်ပါ။ နို့သီးခေါင်းအရွယ်အစား (အကျယ်) သည် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်း မပြုမီကအတိုင်း အရွယ်အစား တူညီနေသင့်ပါသည်။ (သို့သော် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ပြီးနောက်တွင် နို့သီးခေါင်း ကပိုရှည်လာနိုင်ပါသည်။)

## ဆီလီကွန်း နို့ရည်စုပ်ခွက်တွေနဲ့ ထည့်သွင်းတံတွေကရာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။

နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ချိန်အတွင်း နို့ရည်ပိုမိုရရှိလိုသော်လည်း ဆီလီကွန်း ထည့်သွင်းတံများ သို့မဟုတ် ဆီလီကွန်း နို့ရည်စုပ်ခွက်များကို အသုံးပြုလိုသောမိဘများအနေဖြင့် နို့သီးခေါင်းထစ်ခုချင်းစီအတွက် အသင့်တော်ဆုံးအရွယ်အစားကို ရှာဖွေရန် ပလတ်စတစ်အမ နို့ရည်စုပ်ခွက်များအား ဦးစွာ စမ်းကြည့်ခြင်းကအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ဆီလီကွန်း နို့ရည်စုပ်ခွက်များ နှင့်/သို့မဟုတ် ထည့်သွင်းတံများကို စမ်းကြည့်ပြီး အဝင်ခွင့်ကျ အဖြေဆုံးနို့ရည်စုပ်ခွက်အမအားအသုံးပြုခြင်း၏သက်သေသက်သာရှိမှုနှင့် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပမာဏတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ လူအတော်များများက အသင့်တော်ဆုံးအရွယ်အစားရှိသော နို့ရည်စုပ်ခွက်အမဖြင့် နို့ရည်ပိုမိုရရှိကာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လုံးဝကို သက်သေသက်သာခံစားရကြောင်း တွေ့ရှိထားကြပါသည်။

**အကူအညီလိုအပ်ပါသလား။** အမျိုးမျိုးသော နို့ရည်စုပ်ခွက် ရွေးချယ်စရာများသုံးကာ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ချိန်များအား စောင့်ကြည့်လေ့လာရာ၌ အတွေ့အကြုံရှိသော မိခင်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူကို ရှာဖွေပါ။ ၎င်းတို့က သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးသော နို့ရည်စုပ်ခွက်အရွယ်အစားအား ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးရန် လူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ဒီဗီယိုဖြင့် တွေ့ဆုံမှုကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက သို့မဟုတ် နို့ရည်စုပ်ခွက်နှင့် အနေအထားတကျရှိအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီပေးနိုင်သော သင့်အနီးအနားရှိ တစ်စုံတစ်ဦးကို ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်နေပါက သင်၏ ဒေသတွင်း Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, အမျိုးသမီးများ၊ နို့တိုက်လေးငယ်များနှင့် ကလေးများအတွက် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရ ထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်) ဆေးခန်းထံ ဆက်သွယ်ပေးပါ။

The Flange FITS™ လမ်းညွှန်ကို Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE မှ ရေးဆွဲသည်။  
မူလအရင်းအမြစ်ကိုဖော်ပြပေးလျှင် ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှုနှင့် ပြန်မူရိုက် ခွင့်ပြုထားသည်။ ထည့်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။  
ထည့်သွင်းခြင်း အကူအညီပေးသူ Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE နှင့် Washington State Dept of Health WIC Program (ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန WIC အစီအစဉ်) Stephanie Audette Connor က ပြုစုပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤပညာပေးစာတမ်းတွင်ပါသည့် အချက်အလက်များသည် Babies in Common ထံမှ ရယူထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲ ဘာသာပြန်ဆိုမှုများကိုဤပညာပေးစာတမ်းပါ အချက်အလက်များအား အာလုံတန်ဖိုးတင်စရာကြည့်ရှုနိုင်စေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်အတွက်သာ Washington State Department of Health WIC Program (ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာန WIC အစီအစဉ်) က ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

# နို့ညှစ်ပန်း၏အရှိန် (စုပ်ယူထုတ်လွှတ်မှုအမြန်နှုန်း၊ စည်းချက်မှန်မှု၊ တုန်ခါမှု)

## နို့ညှစ်ပန်းအတွက် အကောင်းဆုံးအရှိန်က ဘာလဲ။

အကောင်းဆုံးအရှိန်ဆိုသည်မှာ နို့ရည်ကို အများဆုံးထွက်လာစေနိုင်သည့် အရှိန်ဖြစ်ပါသည်။ အရှိန်သည် အမြန်နှုန်း သို့မဟုတ် စုပ်ယူထုတ်လွှတ်မှုအမြန်နှုန်းဖြစ်သည်သာမက စည်းချက်မှန်မှုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ နို့ညှစ်ပန်းအချို့တွင် ရိုးရိုးအရှိန်များပါရှိသလို ရွေးချယ်စရာများ ရှိပါသည်။ အရှိန်ကို ကန့်သတ်သည့် ဂီတသံကဲ့သို့ တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ အချို့သောအရှိန်များက ပိုမိုမြန်ပါသည်။ ပိုနှေးပါသည်။ သို့မဟုတ် အမြန်နှင့် အနှေး ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ရှိထားသော နို့ညှစ်ပန်းဖြင့် သင့်အန္တာကိုယ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေနိုင်မည့်အရာကို လေ့လာကြည့်ပါ။ နို့ညှစ်ပန်းအချို့သည် ဆွဲယူ-ပြန်ထုတ်သည့် စည်းချက်ကို ပို၍အလေးပေးပြီး အချို့က တုန်ခါမှုကို ပို၍အလေးပေးပါသည်။

### အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည့် အကြံပြုချက်များ-

- အမြန်ဆုံးအရှိန်ဖြင့် စတင်၍ 20-30 စက္ကန့်ကြာ နို့ရည်ထွက်ပြီးနောက်၊ ပိုနှေးသော အရှိန်သို့ ပြောင်းလိုက်ပါ - နို့ရည်များပိုမိုပန်းထွက်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- နို့ရည်ညှစ်ထုတ်နေစဉ်အတွင်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပန်းထွက်မှုများ ရပ်သွားပါက၊ အရှိန်ကိုပိုမြန်သောအရှိန်ဖြင့် 1-2 မိနစ်ကြာအောင် ပြန်လည်ထားရှိပြီးနောက် ပိုနှေးသောအရှိန်တွင် ပြန်ထားပါ။

နို့ရည်ညှစ်ထုတ်နေသည့် တစ်ချိန်လုံးတွင် ပိုမြန်သောအရှိန်တွင်သာ ထားရှိထားသူများရှိပါသည် - သက်သေသက်သာသောရှိပြီး နို့ရည်အများဆုံးထွက်စေသည့် အလုပ်အဖြစ်ဆုံးကိုစူးစမ်းရှာဖွေရန် အရှိန်ကို ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ပါ။ အချို့သောမိခင်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အလုပ်ဖြစ်သည့် နို့ညှစ်ပန်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်မှုကို 15-20 မိနစ် ကြာလုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

# နို့ရည်ရရှိမှု (တစက်စက်ကျခြင်း၊ တစက်စက်စီးကျခြင်း။ အရှိန်ဖြင့်ပန်းထွက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်)

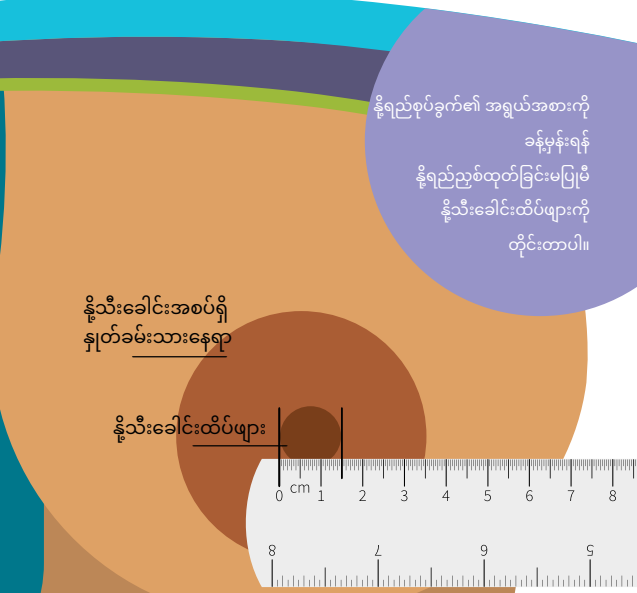
## နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်အခါ မိခင်တစ်ဦးသည် နို့ရည်မည်မျှ ရရှိနိုင်သနည်း။

အဖြေသည် အချက်အလက်များစွာပေါ်တွင် မူတည်နိုင်သော်လည်း ရည်မှန်းချက်မှာ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်စဉ်အတွင်း နို့ရည်ပန်းထွက်မှုများအားတွေ့မြင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ချိန်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင် တစက်စက်ကျခြင်း နှင့် တစက်စက်စီးကျခြင်းက အဆင်ပြေသော်လည်း၊ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ချိန်အတွင်း အချိန်အများစုတွင် နို့ရည်ပန်းထွက်ခြင်းကို တွေ့မြင်/ကြားသိရခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

### အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည့် အကြံပြုချက်များ-

- လူအများအပြားသည် အကိုက်ညီဆုံး နို့ရည်စုပ်ခွက်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ နို့ရည်အများဆုံးထွက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိကြရပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အလွန်ကြီးနေသော နို့ရည်စုပ်ခွက်များဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့် အချိန်အတိုင်းအတာထက် ပိုတိုသောအချိန်အတွင်း တူညီသော သို့မဟုတ် ပိုများသော နို့ရည်ပမာဏကိုလည်းရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- နို့ရည်ညှစ်ထုတ်စဉ်အတွင်း ညှစ်ထုတ်သည့်နေရာကို လက်ဖြင့်ကိုင်ထားခြင်းနှင့် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ပြီးနောက် ရင်သားကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ပေးခြင်းကလည်း နို့ရည်ပိုမိုထွက်ရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- ဘယ်ဘက်ရင်သားသည် ညာဘက်ရင်သားထက် နို့ရည်ပိုထွက်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် နို့ရည်ထွက်ရှိမှု ပိုနည်းနိုင်ပါသည်
- နံနက်ပိုင်းအချိန်များတွင် နို့ရည်ပိုမိုထွက်ရှိခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် နို့ရည်ပိုမိုထွက်ရှိလိုပါက၊ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် နို့ရည်ရရှိမှုတွင် အထူးပြုထားသောမိခင်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူထံမှ အကူအညီရယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။



နို့ရည်စုပ်ခွက်၏ အရွယ်အစားကို ခန့်မှန်းရန် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်းမပြုမီ နို့သီးခေါင်းထိပ်ဖျားကို တိုင်းတာပါ။

နို့သီးခေါင်းအစပ်ရှိ နှုတ်ခမ်းသားနေရာ

နို့သီးခေါင်းထိပ်ဖျား