ကာတွန်းဖြင့် ပုံဖော်ထားသော အမိန့်

[illegible]
အစားအသောက်များဈေးကွက်တင်ရောင်းချခြင်းဆိုင်ရာအမိန့် ဆိုတာ
ဘာလဲ.....၊ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ......။

ကာကွယ်ရန်ဖြင့်ပုံဖော်ထားသော အမိန့်

နို့စို့ကလေးငယ်နဲ့ကလေးငယ်အတွက်ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ထားသော

အစားအသောက်များဈေးကွက်တင်ခြင်းဆိုင်ရာအမိန့် ဆိုတာ

ဘာလဲ....၊ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ......။

မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ

မိခင်နို့ရည်မှာ ကလေးတစ်ယောက် အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာထွားကျိုင်းရန် အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပရိုတင်း၊ ဘီတာမင်၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်၊နဲ့ တခြား ထောင်ပေါင်းများစွာသော ရှာဖွေလို့မရသေးတဲ့ အဟာရများစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေပါတယ်။

မိခင်က ကလေးကို မိခင်နို့ရည်မှတဆင့် ပဋိပစ္စည်းတွေကို ပေးစွမ်းပါတယ်၊ ထို ပဋိပစ္စည်းက ကလေးတွေကို ကူးစက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးမွှားများမှ မကူးစက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။

နို့ဘူးတိုက် ကလေးငယ်များဟာ မိခင်နို့ရည်တိုက် ကလေးငယ်များထက် တက်ကြွမှုနည်းခြင်း၊ ယုံကြည်မှုနည်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် မထွားကျိုင်းခြင်းနှင့် ဉာဏ်မကောင်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာတွေ အားလုံးအပြင် တစ်ခြားသော အကြောင်းအရာများကြောင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေး သင့်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်ကို ပိုမိုတိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် နှစ်စဉ် ကလေးငယ်၂ သန်းရဲ့ အသက်ကို ကူးစက်ရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
(WHO/UNICEF 2005)

ကလေးငယ်များအားလုံးကို မွေးကင်းစ မှ ၂၃ လ အထိ ကောင်းမွန်စွာ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးပါက နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်ပေါင်း ၈၀၀,၀၀၀ သေဆုံးခြင်း မှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(Black, Victora, Walker & the Maternal and Child Nutrition Study Group, 2013).

နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ဘာ့ကြောင့်မကောင်းတာလဲ

ဖော်စပ်နို့မှုန့်တွေဟာ နွားနို့ကနေ လုပ်ဆောင်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ နွားနို့ဟာ နွားငယ်ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ် သို့ပေမယ့် ကလေးများအတွက်တော့ မကောင်းပါဘူး။

ရေးနိုင်ဖတ်နိုင်တဲ့ မိခင်တွေတောင်မှ နို့မှုန့်အများကြီးကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ရောနှောခြင်း သို့မဟုတ် နို့မှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေအများကြီး ရောနှောခြင်း စတဲ့အမှားယွင်းတွေကို လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသည်။

ဒါ့ကြောင့် ကလေးငယ်တွေ ဟာ ရေအလွန်အကျွံ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်နဲ့ ဖျော်စပ်ထားတဲ့ နို့ကို မကြာခဏဆိုသလို သောက်သုံးကြရသည်။ ပိုဆိုးတာက ဖျော်စပ်တဲ့ရေဟာ မသန့်ရှင်းတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နို့ဘူးဖျော်စပ်ရာတွင် ပိုးသတ်ထားတဲ့ ပုလင်းနဲ့ အလွန်သန့်ရှင်းတဲ့ ရေနွေးတို့ကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး ဖျော်စပ်ရပါတယ်။ အထူးဂရုစိုက်ပြီး ဖျော်စပ်ထား ရင်တောင် ပဋိပစ္စည်း မပါရှိပါဘူး။

နို့ဘူးနဲ့နို့သီးခေါင်းကိုသန့်ရှင်းရာတွင်ခက်ခဲတဲ့အတွက် ဂရုတစိုက်လုပ်ရပြီးအချိန်အများကြီးကုန်ပါတယ်။

ဘက်တီးရီးယားတွေက နို့မှုန့်တွေကို ကြိုက်နှစ် သက်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ လျင်မြန်စွာ မျိုးပွားနိုင်ပြီး ကလေးငယ်များကို ဖျားနာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်။

နို့ဘူး တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ အဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ကူးစက်ရောဂါ၊ ရေဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတာဟာ သိပ်ပြီး အံ့သြကောင်းတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

မိသားစု အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ကလေးငယ်များအတွက် ဖော်စပ်နို့မှုန့်တွေကို ဝယ်ယူဖို့ မတတ်နိုင်ကြပါဘူး။ နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်း၊ ဂက်စ် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီး စတဲ့ နို့ဘူးကို ပြင်ဆင် စရိတ်ဟာလည်း ငွေကုန်ကြေးကျ များပါတယ်။

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးခြင်းရဲ့ဆိုးကျိုးများ

နို့ဘူးတိုက် ကလေးငယ်များဟာ ပြင်းထန်စွာ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး မကြာခဏဖျားလေ့ရှိ တယ် ဆိုတာကို လေ့လာသုံးသပ်ချက်များစွာက သက်သေပြခဲ့ပြီးပါပြီ။
နို့ဘူးတိုက် ကလေးငယ်များဟာ မိခင်နို့စို့ ကလေးငယ်များထက် ပထမ နှစ်လအတွင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနဲ့ သေဖို့ရာ ၂၅ ဆ ပိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၁၈ လ နောက်ပိုင်းမှာ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ၁၄ ဆ အထက်မှာ ကျန်ရှိနေသေးသည်။
ကလေး ဟာ တစ်ခြား ဖြည့်စွက်စာ အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေ မပါဘဲ အသက်ခြောက်လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်နေကျွေးမယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်ကို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော နှင့် တစ်ခြားသော ရောဂါများစွာမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

မိခင်ရော ကလေးပါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် သံယောစဉ် ခိုင်မာစေသည့်အပြင် ကလေးငယ်ကို ပျော်ရွှင်မှုရော လုံခြုံမှုပါ ခံစားရစေသည်။
နို့တိုက်ခြင်းဟာ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း မိခင်ကို လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးသည့်အပြင် အချို့ကင်ဆာရောဂါများမှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

ပြဿနာရဲ့အကြီးဆုံးအပိုင်း

ဒါဆို မိခင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေကို ဘာကြောင့် နို့ဘူးနဲ့ တိုက်ကြသလဲ? ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတစ်ချို့က ဒီနည်းလမ်းနဲ့ ငွေအမြောက်အများ ရှာကြတယ်။ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ လူက ဖန်တီးထားတဲ့ ကလေးနို့မှုန့်တွေရဲ့ ရောင်းရငွေဟာ နှစ်စဉ် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၃ သန်း ဖြစ်တယ်။

ကလေးငယ်အစားအစာ စက်ရုံတွေရဲ့ အကျိုးအမြတ်ကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်တဲ့ သဘာဝက ပေးတဲ့ကလေးငယ်များအတွက် အကြီးမားဆုံးသောလက်ဆောင်ကို မေ့ပျောက်အောင် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးငယ်အစားအစာဟာ ဈေးကွက်တင်ခြင်းမှာ အောင်မြင်တဲ့ သာဓကဖြစ်ပေမယ့် ကလေးငယ်သန်းပေါင်းများစွာနဲ့ သူတို့ရဲ့ မိသားစု အတွက်တော့ ကံဆိုးမိုးမှောင် ကျခြင်းကိုသာ ရရှိခဲ့သည်။

ကြော်ငြာ၊ လက်ဆောင် ဖြန့်ဝေခြင်း၊ နမူနာပေးခြင်း၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ စာအုပ်ငယ်လေးများအပြင် ဆရာဝန်များကို လေ့လာရန်ထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့် မိခင်များကို ဖော်စပ်နို့မှုန့်ဟာ ပိုကောင်းတယ် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ နီးပါး ကောင်းမွန် ပါတယ်ဆိုပြီး ပြသခြင်း စသည့် ညစ်ပတ်တဲ့ လှည့်စားမှုများအားလုံးကို အသုံးပြုပြီး မိခင်များ အားလုံးကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးလေ့ ရှိသည်။

တစ်ချို့ ကုမ္ပဏီတွေဟာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတွေကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ခက်ခဲတဲ့နည်းလမ်းလို့ ထင်မြင်လာအောင် ရေးသားကြသည်။

အချိန်အတော်ကြီးကြာအောင် ကလေးနို့မှုန့်ကုမ္ပဏီတွေဟာ ဘာမဆို အရာရာတိုင်းလိုလို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။ အဲ့ဒါ နောက်ပိုင်းမှာ လူတွေဟာ နားလည်လာခဲ့ကြသည်။ နို့ဘူးတွေကို ဆန့်ကျင်တဲ့ စစ်ပွဲဟာ အနေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို အသေအချာ ဖြစ်လာသည်။

အုပ်စုလိုက်၊ တစ်ဦးတစ် ယောက်ချင်း နှင့် အဖွဲ့အစည်းများဟာ ကလေးငယ်များ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ခြင်းများ စတင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အဲဒီအထဲကမှ နိုင်ငံတကာ ကလေးသူငယ် အစားအစာ လုပ်ဆောင်မှု ကွန်ယက် International Baby Food Action Network (IBFAN) ဟာ ယခုဆိုရင် နိုင်ငံပေါင်း ၉၅ နိုင်ငံမှာ ရှိနေပါပြီ။

၁၉၇၀ မှာ နိုင်ငံတကာ ကလေးသူငယ် အစားအစာ လုပ်ဆောင်မှု ကွန်ယက် IBFAN အုပ်စုမှ ကလေးဖြည့်စွက်စာ အများဆုံးထုတ်လုပ်သူ နက်စ်လေ Nestle ကို ဖိအားပေးရန်နှင့် ဈေးကွက်စီးပွါးရေး အသုံးပြုမှုအလေ့အထများ ကို ပြောင်းလဲ ရန် သပိတ်မှောက်ခဲ့သည်။

အင်္ဂလန်တွင်ရှိသော Baby Milk Action နဲ့ တစ်ခြားနိုင်ငံပေါင်း ၂၀ တွင်ရှိသော အခြားအဖွဲ့များသည် နက်စ်လေ Nestle ၏ ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည့် ကလေးအစားအစာများ ကြော်ငြာမှ ဆန့်ကျင်သည့်အနေဖြင့် ယခုချိန်အထိ သပိတ် မှောက်ထားသည်။

ဆရာဝန်များ နှင့် သူနာပြုများ သည် ထုတ်လုပ်သူများက ကလေးအစားအစာများ ကြော်ငြာ ဖို့ရန် သူတို့ကို အသုံး ချ နေသည်ကို နားလည်းစ ပြုလာသည်။ တစ်ခုခု လုပ်ဖို့တော့လိုအပ်လာပြီ ဆိုတာကိုပါ သူတို့ နားလည်လာသည်။
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး ညီလာခံနှင့် ယူနီဆက်စ် UNICEF သည် ကလေးသူငယ် အစားအစာ ကြေငြာခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် ကျင့်ဝတ်တစ်ခု ကိုလက်ခံခဲ့ကြသည်။

နိုင်ငံတကာ မိခင်နို့အစားထိုးပစ္စည်းများ ဈေးကွက်တင်ခြင်းဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်ကို အမေရိကန် တစ်နိုင်ငံမှလွဲပြီး အခြား ၁၁၈ နိုင်ငံသည် မဲပေးထောက်ခံခဲ့သည်။ ယနေ့ခေတ် နိုင်ငံတိုင်းဟာ သူတို့နိုင်ငံ ဥပဒေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ကျင့်ဝတ်တစ်ခုလုံးကို ထည့်သွင်းကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဩဂုတ် လတွင် “မိခင်နို့အစားထိုးပစ္စည်းများဈေးကွက်ခြင်းဆိုင်ရာအမိန့်” ကို အမျိုးသားအစားအသောက် ဥပဒေအောက်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

အမိန့်ကြော်ငြာရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကဘာလဲ

အမိန့်ကြော်ငြာသည်...

လုံခြုံစိတ်ချရသော မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း နှင့် ကလေးငယ်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အဟာရ ရရှိစေရေး၊ မိခင်များနှင့် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကလေးငယ်အစားအစာများ အတင်း အကျပ် ဈေးကွက်တင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

အမိန့်ကြော်ငြာသည် ကလေးငယ် ဖြည့်စွက်စာများ ရောင်းချခြင်းကို မတားမြစ်ပါ။ သို့သော် မိခင်နို့ရည်ကို ဈေးကွက်အတွင်းမှ အစာများဖြင့် အစားထိုးရန် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးသည့် ဈေးကွက်တင်ခြင်း အလေ့အကျင့်များကို ကန့်သတ်တားမြစ်ထားသည်။

မည်သည့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကို တားမြစ်ထားသနည်း။

အမိန့်ကြော်ငြာစာအရ နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့ဘူးများအပြင် နို့စို့ကလေးအတွက် ဖော်စပ်စာ၊ ကလေးငယ်အတွက် ဖော်စပ်စာ၊ အခြားနို့နှင့် ကလေးငယ်များနှင့် နှစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ အတွက် ရောင်းချသော အစားအသောက်များကို ဈေးကွက်တင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

ဆရာဝန်များသည် ကလေးငယ်များအား ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးလျှင် ကလေးငယ်များဟာ ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားသည်ကို သိရှိထားသည်။ ဆိုလိုရင်းကဘာလဲဆိုတော့ တခြား နို့၊ အရည်၊ ရေ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်စာ များဟာ မလိုအပ်ပါဘူး၊ သူတို့ကိုလည်း မကြော်ငြာသင့်ပါဘူး။

၆လ ပြည့်ပြီးနောက် ကလေးငယ်ရဲ့ အစာအိမ်က ဆန်ပြုတ်၊ အသီးအရွက်၊ အရည်နဲ့ တစ်ခြား ဖြည့်စွက်စာများကို ကောင်းမွန်စွာ ခြေဖျက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို မိခင်ရောကလေးပါ အဆင်ပြေသည်အထိ ကြာနိုင်သမျှ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ၂ နှစ် သို့မဟုတ် ၂နှစ်ထက် ပိုပြီး မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ထောက်ခံသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးငယ်အတွက် ဖော်စပ်စာများကို မကြော်ငြာသင့်ပါ။

အတိုချုပ်အနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို အစားထိုးဖြစ်စေတဲ့ မည်သည့် ပစ္စည်းမဆိုသည်မိခင်နို့ရည် အစားထိုးအစာ ဖြစ်သည်။ အမိန့်ကြော်ငြာမှလည်း မိခင်နို့ အစားထိုး အစားအစာများကို လူပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဖြစ်စေ မီဒီယာများမှ (ဥပမာ ရေဒီယို၊ အင်တာနက်) တဆင့်ဖြစ်စေ မကြော် ငြာရန် ပြောကြားထားသည်။ အမိန့် ကြော်ငြာမှလည်း အထူးဈေးရောင်းပွဲတော်၊ ဈေးလျှော့ရောင်းချခြင်း၊ ဆုအဖြစ် ပေးခြင်း၊ ပညာပေးပြခန်းများ၊ နမူနာ ပေးခြင်း၊ ဆေးရုံများတွင် အခမဲ့ နို့မှုန့်များပေးခြင်း စတဲ့ ဈေးကွက်မြှင့်တင်ခြင်းများကို တားမြစ်ထားသည်။

ဆေးရုံများနှင့်ဆေးပေးခန်းများ

ကုမ္ပဏီတွေဟာ နို့မှုန့်များကိုဆေးရုံ/ဆေးပေးခန်းများအား ဘာကြောင့်ပေးကြသနည်း။

တကယ်လို့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ နို့ အမြောက်အများကို အခမဲ့ရယူနိုင်လျှင် အလုပ်ရှုပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများဟာ အချိန်ယူပြီး သင်ကြားပေးနေရတဲ့ မိခင်မှကလေးကို မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကူညီနေမည့်အစား ဖော်စပ်ထားတဲ့ မိခင်နို့ရည် အစားထိုး ပစ္စည်းတွေကို အသုံး ပြုလိမ့်မည်။ မိခင်တွေဟာ ကလေးမွေးပြီးပြီးခြင်း မိခင်နို့ရည်ကို မတိုက်ဘူးဆိုရင် သူမအတွက် မိခင်နို့စတိုက်ဖို့ ခက်ခဲသည်ထက် ပိုပြီး ခက်ခဲ လာသည်ကို တွေ့ရှိလိမ့်မည်။ မိခင်နို့ရည်ဟာလည်း မကြာမီ ခြောက်ခန်းလာမည်။ သူမ ဟာ ကုမ္ပဏီ ထုတ်လုပ်တဲ့ နို့ကို သူမ ကလေးငယ် ၁ နှစ် သို့ ၂ နှစ် တိုင်သည် အထိ ဝယ်ယူ ရမည်။ ထို နည်းလမ်း အားဖြင့် ကုမ္ပဏီများသည် ငွေ အမြောက်အများ ကို ရရှိကြသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကလေးငယ်များအတွက်ဖော်စပ်နို့မှုန့်ကို အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အနည်းစု ဖြစ်သော မိခင်များကိုသာ ဖော်စပ်အသုံးပြုပုံကို သရုပ်ပြပေးရမည်။ တစ်ခြားသူများကို ပြသပေးရန်မလိုပါ၊ ပမာဏမမှန်ကန်ခြင်းနှင့် အစားအစာကို မှန်ကန်စွာမပြင်ဆင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမားရေးအန္တရာယ်ကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို သတိပေးနိုးဆော်ရမည်။

ဆေးရုံ များနှင့် ဆေးပေးခန်းများ သည် ပိုစတာ၊ ကြီးထွားမှုပြဇယား၊ မှတ်စု၊ ပြက္ခဒိန်၊ ထီး၊ ကလေးငယ် ဖြည့်စွက်စာများပုံ၊ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းကို ထင် ဟပ်စေသည့် ပုံ စတဲ့ မည်သည့် ဈေးကွက်ကြော်ငြာများကိုမျှ ခွင့်မပြုသင့်ပါ။

မိခင်နို့ရည် အစားထိုးပြုလုပ်သည့် ကုမ္ပဏီများသည် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများကို ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သား များ ဆီသို့ အသိပညာပေး ပစ္စည်းများ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အစီအစဉ်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်၏ အတွင်း သို့မဟုတ် အပြင်တွင် စီစဉ်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

သတင်းအချက်အလက်များနှင့်ပညာပေးခြင်း

ကုမ္ပဏီတွေဟာ သူတို့ပစ္စည်းတွေကို မလိုအပ်တဲ့ မိဘတွေကို တွန်းအားမပေးသင့်ပါဘူး။ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးကူညီနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအားသင်တန်းပေးခြင်းဖြင့် လူတိုင်း ကလေးငယ်များ အစားအစာကျွေးမွေးခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ကောင်းများ ရရှိစေရေးတို့ကို သေချာစွာဆောင်ရွက်ရန်မှာ အစိုးရ၏တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

မည်သူမဆိုသည် မိခင်များအတွက် လက်ကမ်းစာအုပ် သို့မဟုတ် အသိပညာပေး ပစ္စည်းများကို ထုတ်လိုလျှင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြရမည့် အချက်များမှာ

- မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း ရဲ့ တန် ဖိုး

- နို့ဘူးတိုက်ခြင်းကြောင့် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းကို မည်သို့ မည်ပုံပိုမိုခက်ခဲပုံ

- ၆ လ မှ စပြီး ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးခြင်းရဲ့ အရေးကြီးပုံ၊ ဒေသထွက် ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး မိမိအိမ်မှာ ဖြည့်စွက်အစားအစာတွေကို ဘယ်လို ပြင်ဆင်လို့ရပုံ

- မိခင်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် အဟာရဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရန်နှင့် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးရန် ဘယ်လို ပြင်ဆင်ရန်

လက်ကမ်းစာအုပ်များနှင့် တစ်ခြားအသိပညာပေး ပစ္စည်းများတွင် မိခင်များကို နို့ဘူးတိုက်ကျွေးစေရန် အားပေးသည့်အရာများနှင့် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ရှုပ်ထွေးစေသည့် ပုံဖော်ဆောင်ပေးသည့် အမှတ်တံဆိပ် သို့မဟုတ် နာမည်၊ ဆရာဝန်ပုံ ၊ သူနာပြု ၊ သို့မဟုတ် မည့်သည့် ပုံမဆို ၊ စာသား စတဲ့ အရာများ မရှိသင့်ပါ။

ထုတ်လုပ်သူများနဲ့ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသူများဟာ ဘာတွေကို မလုပ်ဆောင်သင့်ဘူးလဲ

ကုမ္ပဏီတွေဟာ မိခင်များ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို သူတို့ကုန်ပစ္စည်းရဲ့ နမူနာများကို မပေးသင့်ပါ၊ သူတို့ဟာ ကြော်ငြာလည်း မကြော်ငြာသင့်ဘူး။

သူတို့ဟာ ဆေးရုံများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပစ္စည်းများထံသို့ သူတို့ရဲ့ အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ဈေးလျှော့ပြီး သော်လည်းကောင်း အခမဲ့သော်လည်းကောင်း မပေးသင့်ပါ။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီနည်းလမ်းများဟာ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းကို ရောင်းအားမြှင့်တင်ဖို့အသုံးချခြင်း ဖြစ်သည်။

သူတို့ဟာ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို မည်သည့် လက်ဆောင်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံ၊ လက်ဆောင် အသေးလေးတွေတောင် မှ မပေးသင့်ပါ။ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ရဲ့တာဝန်သည် မိခင်များ သူတို့ရဲ့ ကလေးငယ် တွေကို မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးရာတွင် ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။

ထုတ်လုပ် ရောင်းချသူများနှင့် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသည့် ဝန်ထမ်းများသည် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ မိခင်များကို ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် လာရောက် မလည်ပတ်သင့်ပါဘူး။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းများကို အထူးပြသခြင်း၊ ဈေးလျှော့ရောင်းခြင်း၊ နှင့်ခင်းကျင်းပြသခြင်း စတဲ့ ရောင်းအားမြှင့် တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆိုင်များတွင်မပြုလုပ်ရပါ။ ကလေးအစားအစာများဟာ တကယ်လိုအပ်တဲ့ မိခင် အနည်းငယ်များအတွက်သာ စင်ပေါ်မှာ ရှိသင့်ပါသည်။

အမှတ်တံဆိပ်ကို ဘယ်လိုကပ်မလဲ

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ထားသော အစာများ၏ အမှတ်တံဆိပ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပုံ၊ကလေးငယ်ပုံ၊ မိသားစုပုံ သို့မဟုတ် နို့ဘူးတိုက်ခြင်းကို ထင်ဟပ်စေသည့်ပုံများ မပါရှိရပါဘူး၊ ဆိုလိုရင်းကတော့ ဒီအစားအစာဟာ ကလေးငယ်များအတွက် စံပြအဖြစ်ထင်ဟပ်အောင်ပုံဖော်ထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်ပုံ သို့မဟုတ် အရုပ်ပုံများ မပါရှိရပါ။ အမှတ်တံဆိပ်ကို ကပ်ရာတွင် ကလေးညဏ်ရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်၊ ခုခံအား ကောင်းစေသည် စသည့်ဖော်စပ်ပစ္စည်းများကို အားပေးသည့်အချက်များကို ဖော်ပြခွင့်မရှိပါ။ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာ ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြရန်လိုအပ်သည်။

ဤပစ္စည်းတွေဟာ သေချာစွာ မပြင်ဆင်ပါက ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သူတို့ဟာ အသိပေးသင့်သည်။ ကလေးငယ်ဖြည့်စွက်စာ များအားလုံး၏ အမှတ်တံဆိပ်သည် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို အားမပေးသည့်ပုံစံ မဖြစ်သင့်ပါ။
အမှတ်တံဆိပ်သည် ကလေးငယ်များအတွက် မလိုအပ်ခင် ကုန်ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုဖို့ မကြော်ငြာသင့်ပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ ကောက်ပဲသီးနှံ ကဲ့သို့သော ဖြည့်စွက်စာများကို ၆ လ ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်းကလေးများအတွက်သာဟု အညွှန်းတပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ထိုအရွယ်သည် မိခင်နို့ရည်အပြင် ထိုကဲ့သို့ဖြည့်စွက်စာများကို ပေးနိုင်သည့် အရွယ်ဖြစ်သည်။
အညွှန်းစာသားသည် မြန်မာစာသားဖြစ်ရမည်။

အမိန့်ကြော်ငြာကို ဘယ်သူတွေလေ့လာစောင့်ကြည့်သလဲ

မြန်မာနိုင်ငံ အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါး အာဏာပိုင်အဖွဲ့မှ အမိန့်ကြော်ငြာ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ တိုင်း၊ပြည်နယ်နှင့် မြို့နယ်အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါး အာဏာ အကြံပေးကော်မတီဟာ အမိန့်ကြော်ငြာကို လေ့လာစောင့်ကြည့်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရာတွင် တာဝန်ရှိသကဲ့သို့ မြန်မာနိုင်ငံအစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးအာဏာပိုင်အဖွဲ့သို့ အစီရင်ခံစာ တင်ပြရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် လည်း အမိန့်ကြော်ငြာစာကို လေ့လာစောင့်ကြည့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရာတွင် စောင့်ကြပ် ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်သည်။

သင့်အနေနဲ့ရောဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်သလဲ....

ဟုတ်ပါတယ် သင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ အမိန့်ကြော်ငြာစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြခြင်းနှင့် မိခင်များကို မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးရာတွင်ကူညီခြင်းအားဖြင့် လူတိုင်းပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေက အမိန့်ကြော်ငြာတွေကို ချိုးဖောက်ခြင်းရှိမရှိကိုလည်း စောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေက ဥပဒေချိုးဖောက်နေသည်ကို သတိပြုမိလျှင် သင့် မိုလ်ဘိုင်းဖုန်းတွင် KoBo Collect ကို ထည့်သွင်းပြီ အစီရင်ခံ တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ KoBo Collect ကို Google Play Store မှတဆင့် ဒေါင်းလုတ်ဆွဲနိုင်ပါတယ်။
https//kc.humanitarianresponse.info/bmscodemonitor ဒီလင့်လေးကတော့ KoBo Collect နဲ့ သတင်ပို့ရမယ့် URL ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ မြန်မာစာပြန်အမိန့်ကြော်ငြာစာကို http://www.moh.gov.mm/ တွင်ရယူနိုင်ပါသည်။
သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် နှင့် အမိန့်ကြော်ငြာစာကို အင်္ဂလိပ်လို ရယူရန် “Protect, Promote and Support Breastfeeding” လို့ခေါ်တဲ့ Facebook Group တွင်ဆက်သွယ်ပါ။ သင်သည်လည်း မြန်မာ့နိုင်ငံ အနာဂါတ်မျိုးဆက်သစ်များ ကျန်းမာသုခ အစဉ်ရရှိရေးအတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

ကာတွန်းမြင့် ပုံဖော်ထားသော အမိနို့

Scaling Up Nutrition | Civil Society Alliance Myanmar