



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါနှင့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာများ (July 2021)

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါခံစားနေရသည့် (သို့မဟုတ်) သံသယလူနာ ဖြစ်နေသည့် နို့တိုက်မိခင်သည် ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်လိုရပါသလား?

- ရပါသည်။
- ယနေ့အချိန်ထိ တွေ့ရှိရသော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ မိခင်နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ရင်သွေးငယ်များအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားများ မတွေ့ရှိရသေးသဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာ (သို့မဟုတ်) အတည်ပြုလူနာဖြစ်နေသော မိခင်က မိမိ၏ရင်သွေးအား နို့တိုက်လိုသည့် ဆန္ဒသာရှိပါက မိခင်နို့ရည်ကို တိုက်နိုင်ပါသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာ (သို့မဟုတ်) အတည်ပြုလူနာဖြစ်နေသည့် မိခင်မှ မိမိရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက သတိပြုလိုက်နာရမည့် အချက်များမှာ-
 - ✓ ရင်သွေးငယ်ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာဆေးကြောရပါမည်။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်လ်ကိုဟော (၆၀%)ပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောရပါမည်။
 - ✓ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်ကွေး (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့် လုံအောင်ဖုံးထားရပါမည်။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးသည့်တစ်ရှူးအား အမှိုက်ပုံး (ရနိုင်ပါက အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး) ထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ရပါမည်။
 - ✓ မိမိလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် နေရာများ၊ မျက်နှာပြင်များတွင် ရောဂါပိုးမွှားများ ကပ်၍ ကျန်မနေစေရန် စနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရပါမည်။
 - ✓ ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်၊ အစာကျွေးနေချိန်နှင့် ရင်သွေးငယ်နှင့်အနီးကပ် ရှိနေချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)ကို စနစ်တကျတပ်ထားရပါမည်။
 - ✓ ဝတ်ဆင်ထားသည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အနည်းငယ်စိုစွတ်လာသည်နှင့် အသစ်တစ်ခုဖြင့် ချက်ချင်းလဲဝတ်ရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ခါသုံး (Surgical Mask) များအား ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အဝတ် Mask အသုံးပြုပါက စနစ်တကျ လျှော်ဖွပ်ပြီးမှသာ ပြန်လည်အသုံးပြုရပါမည်။
 - ✓ လက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ breast pump အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း မိခင်နို့ကို ညှစ်၍ တိုက်မည်ဆိုပါက လက်နှင့် breast pump အပြင် အသုံးပြုမည့် ပုလင်း၊ ခွက်စသည်များကို စနစ်တကျသန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ နို့ညှစ်ရပါမည်။



မိခင်နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ရင်သွေးငယ်ကို ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသလား?

- ယနေ့အချိန်ထိတွေ့ရှိရသော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ မိခင်နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ရင်သွေးငယ်အား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားများမတွေ့ရှိရသေးပါ။ ထို့ကြောင့် ယခုကဲ့သို့ ကိုဗစ်-၁၉ တတိယလှိုင်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရစဉ်ကာလအတွင်း ရင်သွေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရလည်းဖြစ်၊ ရောဂါကာကွယ်စေသည့် ဓာတ်များလည်း ပါဝင်သော မိခင်နို့ချိုကို ရင်သွေးငယ်များအား အထူးဂရုပြု၍ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အဖြစ်များသည့် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်များတွင်နေထိုင်သော မိခင်များအနေဖြင့် ရင်သွေးငယ်များအား မိခင်နို့တိုက်သင့်ပါသလား/ တိုက်လို့ရပါသလား?

- မြန်မာနိုင်ငံသည် လက်ရှိတွင် ကိုဗစ်-၁၉ တတိယလှိုင်းကို ရင်ဆိုင်နေရသည်ဖြစ်ရာ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်တိုင်းကို ကိုဗစ်အဖြစ်များသည့်နေရာဟု သတ်မှတ်သင့်ကြောင်းနှင့် လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ကြရန်လိုအပ်ကြောင်း ဦးစွာပြောကြားလိုပါသည်။
- မိခင်နို့ရည်သည် ရင်သွေးငယ်များအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ စံမီကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါများအား တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောကြောင့် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်သည့် မိခင်မဆို မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များအား မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာ (Suspected case) သို့မဟုတ် အတည်ပြုလူနာ (COVID-19 Positive) ဖြစ် နေသည့်မိခင်သည် မွေးပြီးပြီးချင်းကလေးကို အသားချင်းထိကပ်ထားလို့ရပါသလား?

- ရပါသည်။
- မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို မိခင်နှင့် အသားချင်းထိကပ်ထားပေးခြင်းသည် မွေးစကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး၊ ရင်သွေးငယ် အသက်ရှင်သန်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အပြင် မွေးပြီးစရက်များ၌ ထွက်သည့်နို့ဦးရည်တွင် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် ပဋိပစ္စည်းများ များစွာပါဝင်သဖြင့် ထိုသို့အသားချင်း ထိကပ်ပေးခြင်းဖြင့် မွေးစကလေးငယ်အား နို့ဦးရည်ကို စောနိုင်သမျှစောစွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
- ထို့ကြောင့် မိခင်မှ မွေးစရင်သွေးငယ်သို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေထက် ရင်သွေးငယ်အတွက်ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးက ပိုမိုများပြားခြင်းကြောင့် မွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးကို မိခင်နှင့် အသားချင်းထိကပ်ထားပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ (<https://moh.nugmyanmar.org>)

မိခင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာ (သို့မဟုတ်) အတည်ပြုလူနာဖြစ်နေပြီး၊ ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့မတိုက်နိုင်လောက်အောင် နာမကျန်းဖြစ်နေပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း?

- မိခင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုဗစ်-၁၉ ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကြောင့်သော်လည်းကောင်း လွန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်နေပါက ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်နိုင်စေရန် မိသားစုဝင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဖေးမကူညီမှု လိုအပ်ပါသည်။
- မိခင်နို့ကို သန့်ရှင်းသည့်ခွက်ထဲသို့ညှစ်ထည့်၍ ရင်သွေးငယ်အား တိုက်ကျွေးနိုင်စေရန် မိသားစုဝင်များမှ ကူညီပေးပါ။ လက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ breast pump အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း မိခင်နို့ကို ညှစ်၍ တိုက်မည်ဆိုပါက လက်နှင့် breast pump အပြင် အသုံးပြုမည့်ပုလင်း၊ ခွက်-စသည်များကို စနစ်တကျသန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ နို့ညှစ်ရပါမည်။

မိခင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာ (သို့မဟုတ်) အတည်ပြုလူနာဖြစ်၍ နာမကျန်းနေသဖြင့် ရင်သွေး ငယ်အား မိခင်နို့မတိုက်နိုင်ခဲ့ပါက မည်သည့်အချိန်တွင် မိခင်နို့ပြန်တိုက်နိုင်ပါသနည်း?

- မိခင်သည် ရင်သွေးအား နို့ပြန်တိုက်နိုင်သောအခြေအနေအထိ နေပြန်ကောင်းလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့ ပြန်တိုက်သင့်ပါသည်။
- နေမကောင်းဖြစ်သည့်အချိန် မည်မျှကြာလျှင် မိခင်နို့ပြန်တိုက်ရမည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ချက်မရှိသကဲ့သို့ ရင်သွေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် မိခင်နေမကောင်းဖြစ်သည့်ကာလ ပိုကြာသည်၊ ပိုမြန်သည် ဟူ၍လည်း အထောက်အထားမရှိသေးပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အခက်အခဲများအတွက်မူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ တယ်လီကျန်းမာ FB page (<https://facebook.com/telehealthmm>) နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ဗဟုသုတစင်တာ FB page (<https://facebook.com/ckcmohngmm>) တို့တွင်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



မိခင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာ (သို့မဟုတ်) အတည်ပြုလူနာဖြစ်နေသည့်အခါ ရင်သွေးငယ် အား မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်များကို စိတ်ချလက်ချ အန္တရာယ်ကင်းစွာ တိုက်လို့ရပါသလား?

- မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်များတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရင်သွေးငယ်၏ အစာခြေစနစ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နို့မှုန့်ဖျော်သည့် ရေနှင့် ခွက်များမသန့်ရှင်းပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ရှိလာနိုင်ကြောင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်မှ ရင်သွေးသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေထက် ကလေးငယ်အတွက် ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူးက ပိုမိုများပြားကြောင်းကို သတိပြုရပါမည်။
- သို့သော် မိခင်သည် နို့ချိုတိုက်ကျွေး နိုင်စွမ်းမရှိလောက်အောင်၊ နာမကျန်းဖြစ်နေလျှင်မူ မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့် (Standard formula milk) များကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း အချိုးအစားမှန်စွာ၊ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

နို့တိုက်မိခင်များသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါသလား?

- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်ပါက နို့တိုက်မိခင်များလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါသည်။
- လက်ရှိ ခွင့်ပြုချက်ရထားပြီးဖြစ်သော ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအားလုံးသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိုးအရှင်ကို အသုံးပြုထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့ရည်မှ တစ်ဆင့် ရင်သွေးငယ်အား ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။
- အချို့သော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသော မိခင်များ၏ နို့ရည်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်သောပဋိပစ္စည်းများ တွေ့ရှိရသဖြင့် နို့တိုက်မိခင်အား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် နို့စို့ကလေးအတွက်ပါ ရောဂါကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

References

1. Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know (<https://www.eufic.org/en/food-safety/article/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>) As of 3 Nov 2020.
2. Coronavirus disease (COVID-19): Breastfeeding (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding>), As of 7 May 2020.