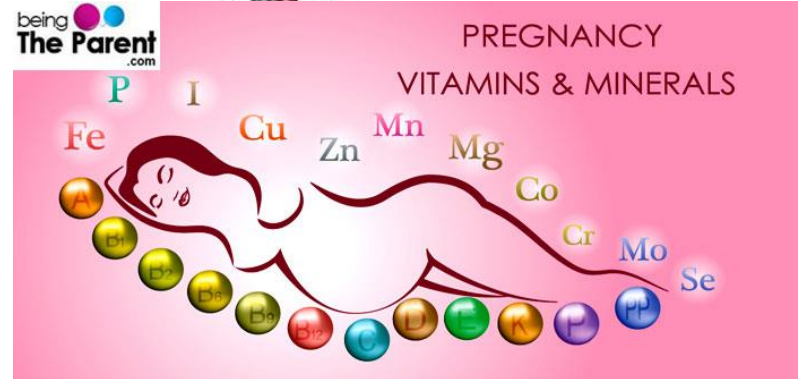


ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်

မိဘတို့၏အခန်းကဏ္ဍ

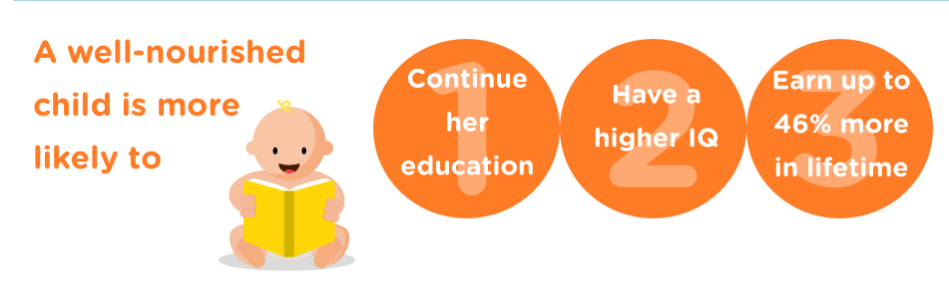
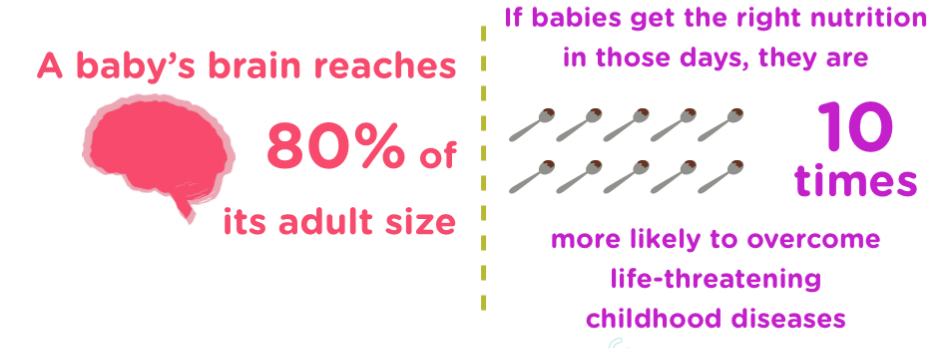
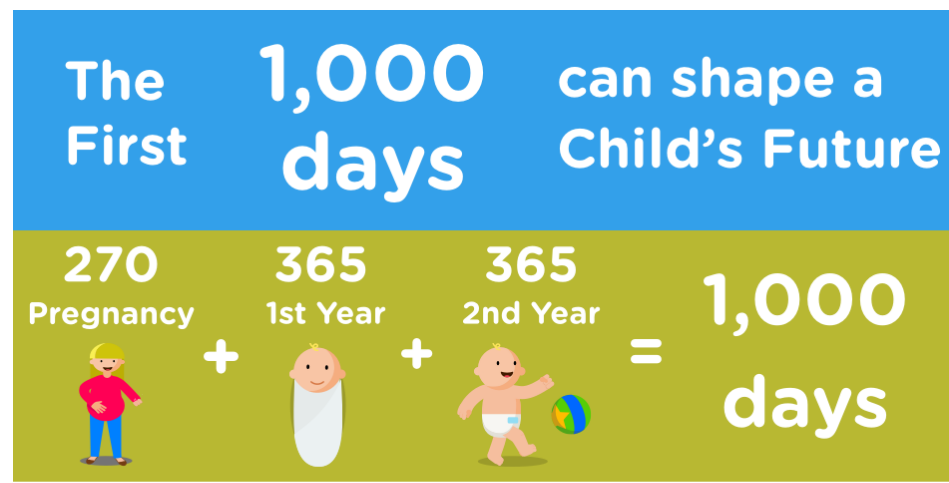
ပါမောက္ခ ကျော်လင်း ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး



ဘဝအစ ရက် ၁၀၀၀ သည် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး၏ ၈၀% ဖွံ့ဖြိုးသော အရွယ်

ထို့ကြောင့်

ဘဝအစ ရက် ၁၀၀၀ သည် ကလေးဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မိဘတို့ မပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အရေးကြီးသော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။



ဘဝအစရက်တစ်ထောင်ဆိုသည်မှာ ကလေးအသက် ၂ နှစ်ထိကို ဆိုလိုပါသည်။

တွက်ချက်ပုံမှာ -

- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် - ၂၇၀ ရက်
- ◆ ကလေး အသက် ၁ နှစ်ထိ - ၃၆၅ ရက်
- ◆ ၁နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ နောက်ထပ် - ၃၆၅ ရက်

စုစုပေါင်း ရက် (၁၀၀၀) ကို ဆိုလိုပါသည်။



3 weeks



4 weeks



5 weeks



7 weeks



11 weeks



4 months



6 months



8 months



Newborn

- ✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သန္ဓေသားဘဝတွင် ဦးနှောက်သည် ပထမဆုံး စတင်ဖွံ့ဖြိုးပြီးလောသော ကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်၂ ပတ်ခန့်မှ စတင် ဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။
- ✓ လူကြီးဦးနှောက်၏ ၈၀% သည် အဆိုပါရက်တစ်ထောင်အတွင်း ဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။
- ✓ အဆိုပါ ရက်တစ်ထောင်အတွင်း ပီဇာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုသည် ကလေးဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို များစွာ အဟန့်အတားဖြစ်ပါသည်။
- ✓ ထို့ကြောင့် "ဘဝအစ ရက်တစ်ထောင်" သည် ကလေး၏အနာဂတ် ကို အဓိက ပုံဖော်ပေးသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေသားနှင့် ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်
စတင်ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရန် အောက်ပါတို့အပေါ်တွင်
မူတည်ပါသည်။

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်၏ အာဟာရ

၂။ ပိုးမွှားနှင့် အဆိပ်အတောက်များ

၃။ ကလေးငယ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့မှု နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် လေ့လာစူးစမ်းနိုင်မှု

၄။ ပီဇာ

ပီရ

- ◆ ပီရဟုဆိုရာတွင် မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်ထံမှ ဆင်းသက်လာသော ပီရသာမက ကျွန်ကလေးကျမှ စတင် ပြောင်းသော ပီရမျိုးလည်း ရှိပါသည်
- ◆ ယနေ့ခေတ်ဆေးပညာသည် ပီရကိုရှာဖွေခြင်း၊ ပီရကိုပြောင်းလဲခြင်း၊ ကုသခြင်းစသည်တို့ကို စမ်းသပ်ပြုလုပ်လာသော်လည်း ရောဂါအများစု လူအများစု အတွက် လက်လှမ်းမမီသော အနေအထားတွင်ရှိနေပါသေးသည်။

Down ധേറീഴ



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်၏ အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်၏ အာဟာရသည် သန္ဓေသားနှင့် ကလေးငယ်ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုပါ။

သင့်တင့်မျှတ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစာအာဟာရ သုံးဆောင်မှုဝဲဘို့ အရေးကြီးပါသည်။

အစားအသောက် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း အာဟာရမပြည့်ဝခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်၏ အထွေထွေဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက်ရုံသာမက အချို့သောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရ



Nutrition for pregnancy



DIETARY PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS OF PREGNANT WOMEN IN 5TH TO 9TH MONTH OF PREGNANCY



ကိုယ်ဝန်ဆောင်
အာဟာရ

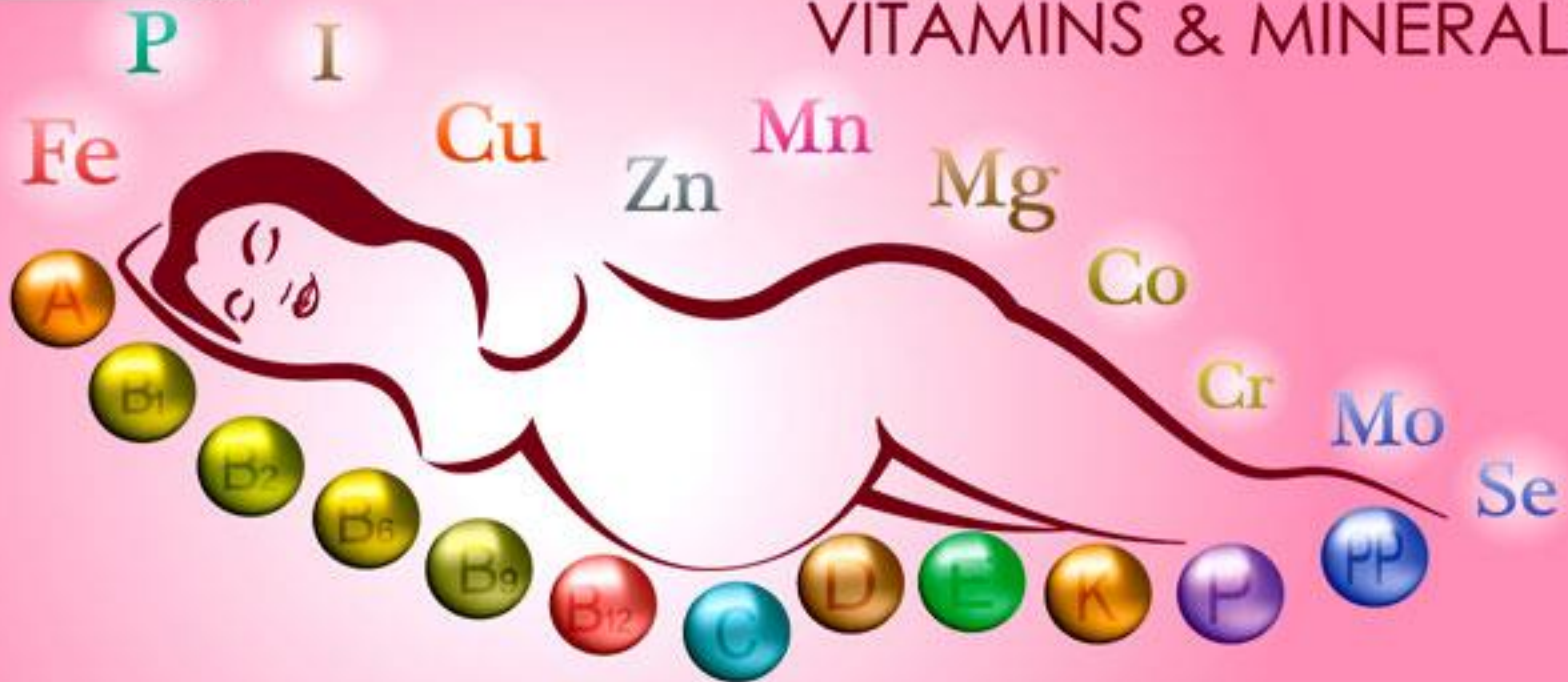
Pregnancy Nutrition



- A well balanced diet is essential to a healthy baby
- During 2nd and 3rd trimesters, the body needs about 300 extra calories per day
 - o Meaning you are *NOT* eating for two!
- Not gaining enough weight during pregnancy can put your child at risk
 - o Premature pregnancy --> Lung & heart problems
- Remember that your eating habits **directly** affect another person!

PREGNANCY

VITAMINS & MINERALS



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်၏ အာဟာရ

ဥပမာ ဖေါလစ်အက်ဆစ်ချို့တည့်သဖြင့် ဦးနှောက် အောက်ခြေသာ ပါလာခြင်း (Anencephaly) ကြောရိုး အာရုံကြောမကြီး ကျွံထွက်ခြင်း (myelomeningocele) စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အိုင်အိုဒင်းဓါတ် ချို့တည့်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်၏ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဓါတ်အားနည်းပြီး ဉာဏ်ရည်မမှီ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ရလွယ်သလောက် နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်ကြီးမားသော ရောဂါများဖြစ်ပါသည်။

ဖေါလစ် အက်ဆစ် ချို့တဲ့ လျှင်

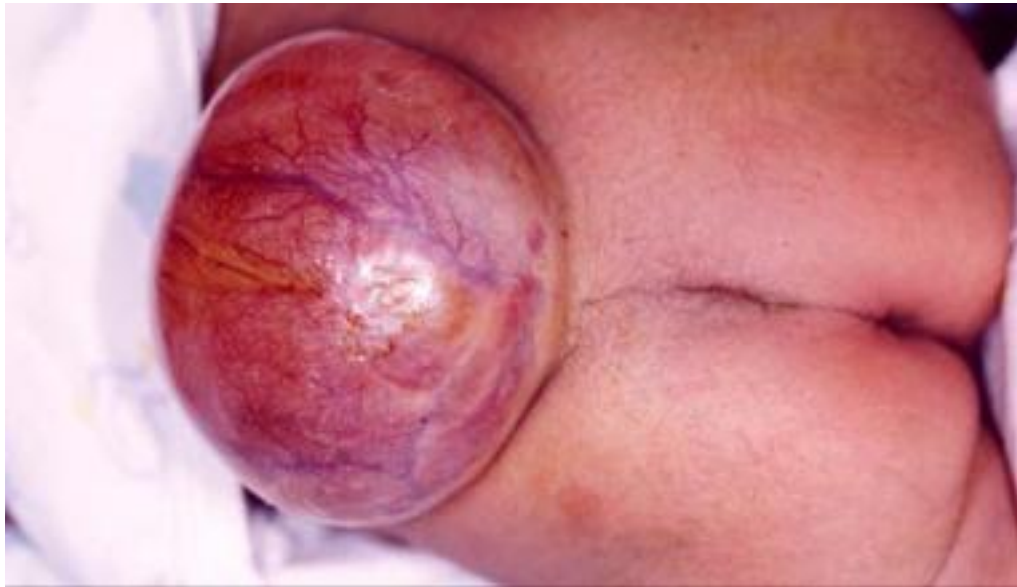




Figure 1 The size of occipital encephalocele varied between 7 cm × 6 cm and 28 cm × 20 cm

ဖေါလစ် အက်ဆစ် ချို့တဲ့ လျှင်



အိုင်အိုဒင်းဓါတ်
ချို့တည့်ခြင်းကြောင့်
ကလေးငယ်၏
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဓါတ်
အားနည်းပြီး ဉာဏ်ရည်မမှီ
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



cretinism

- lack of thyroxine from birth
- or before birth
- could be from lack of thyroid gland
- or lack of iodine in mother
- severe and irreparable mental defects
- stunted growth
- reduced growth and function of many organs



ရောဂါပိုးမွှားများ

ရောဂါပိုးမွှားများသည် မိခင်မှတစ်ဆင့် သန္ဓေသားဆီရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

Rubella ဟုခေါ်သော အနီစက်များထွက်တတ်သည့် ဂျုံကြက်သိုးရောဂါ၊ Cytomegalovirus, Zika virus စသော ဗိုင်းရပ်စ် များကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများသည် ဦးနှောက်ကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားပြီး ဦးနှောက်သေးသော ဦးခေါင်းသေးသော ကလေးငယ်များ မွေးဖွားလာနိုင်ပါသည်။

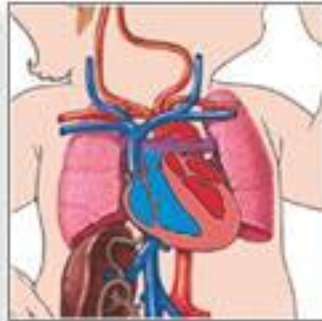
ပိုးမွှားများ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိပ်အတောက်များသည် မွေးကင်းစကလေး လေဖြတ်ခြင်း (neonatal stroke) ကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများလည်းဖြစ်ပါသည်။

Rubella ဟုခေါ်သော အနီစက်များထွက်တတ်သည့် ဂျိုက်သိုးရောဂါ

Rubella syndrome



Microcephaly



PDA



Cataracts



ကိုယ်ဝန်မဆောင်မှီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုရန်

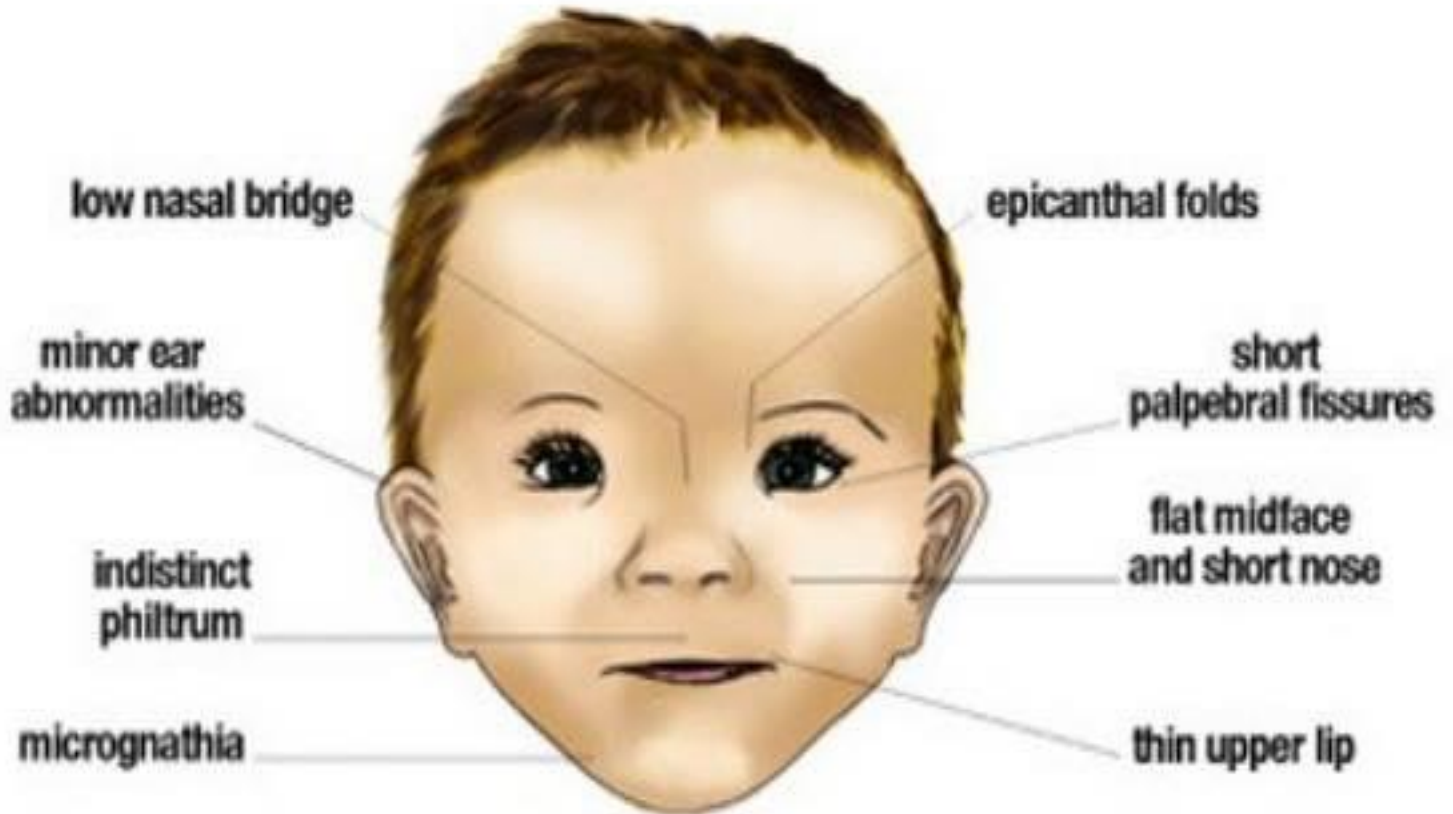
အချို့ဆေးဝါးများ၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ်
စသည်တို့ သည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ၃ ပတ်ခန့်မှစ၍
ဦးနှောက်စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိမှ
သတိထားရှောင်ကြဉ်ခြင်းထက် ကိုယ်ဝန်ယူရန်
စီစဉ်နေကတည်းက အထက်ပါတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မိခင်အရက်သောက်ခြင်း

FAS: Fetal Alcohol Syndrome

FETAL ALCOHOL SYNDROME



ကိုယ်ဝန်မဆောင်မှီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုရန်

အချို့သောဆေးဝါးများ ဥပမာ အတက်ကျဆေး၊ သွေးကျဲဆေး၊ နှင့်
ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း စသည်တို့သည်
သန္ဓေသားဦးနှောက်ကိုထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် မိမိကိုယ်ဝန်ယူဘို့
အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း ဆရာဝန်ကို အသိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သည့်
မျှတသောအာဟာရကို မှီဝဲပါ။

ဂျှိမ်းသိုး၊ ရေယုန် စသောရောဂါပိုးများသည် သန္ဓေသားဦးနှောက်ကို
ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်နေသူများနှင့် အထိအတွေ့ကို
ဖြစ်နိုင်သ၍ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သော
ကာကွယ်ဆေးများ ကြိုတင်ထိုးနှံပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်

ကလေးငယ်တစ်ဦးပုံမှန်မွေးဖွားလာချိန်တွင် သူ၏ဦးနှောက်သည် အရာရာကို သူ၏အရွယ်အလိုက် စူးစမ်း လေ့လာ သင်ယူ တတ်မြောက်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိဘ မိသားစုနှင့် ကလေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူ များသည် ကလေး၏လက်ဦးဆရာပီသစွာ သင်ဆရာ မြင်ဆရာ ကြားဆရာ အနေဖြင့် ကလေးငယ်အပေါ် သင့်တင့်မျှတသောကာကွယ်မှု၊ သင်ကြားမှု၊ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် ကောင်းမွန်သောအတွေ့အကြုံများဖန်တီးပေးမှု တို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်

- ✓ ကလေးကို စကားပြောပါ။
- ✓ ကလေးနဲ့ ကစားပါ။
- ✓ ကလေးစူးစမ်းမေးမြန်းလာလျှင် တုံ့ ပြန်ပါ
- ✓ ကလေးစူးစမ်းခွင့်ရရှိနိုင်ရန် ကစားစရာများ၊ ပုံစာအုပ်များ၊ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်များ၊ ကလေးချော့တေးများ၊ ကဗျာများနှင့် ထိတွေ့ပေးပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်

အခြားတစ်ဖက်တွင် ကလေးအတွက် ရှုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းကို အန္တရာယ်ရှိသော ထိခိုက်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ ခံစားမှု၊ မြင်ကွင်း၊ အတွေ့အကြုံ စသည်တို့ကို လုံးဝ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဤအတွေ့အကြုံများသည် ကလေးငယ်၏ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို သေချာပေါက် ဟန့်တားနိုင်ပြီး ဘဝတလျှောက်ဆိုးကျိုးများစွာ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကလေးအာဟာရ



Benefits of Vitamin B1 (Thiamine)

Improves memory



Ensures proper digestion

Rich in anti-aging properties



Prevents Alzheimer's disease

Prevents incidence of cataracts



Involved in energy production

Vitamin B1



***Rich Foods to Include
in Your Diet***

ပိုက်တာမင် ဘီ ဝမ်း ချို့ တဲ့ လျှင်

INFANTILE BERIBERI

- Occurs in infants (usually by age 3 to 4 week) who are breastfed by thiamine-deficient mothers.
- Heart failure (which may occur suddenly), aphonia, and absent deep tendon reflexes are characteristic.

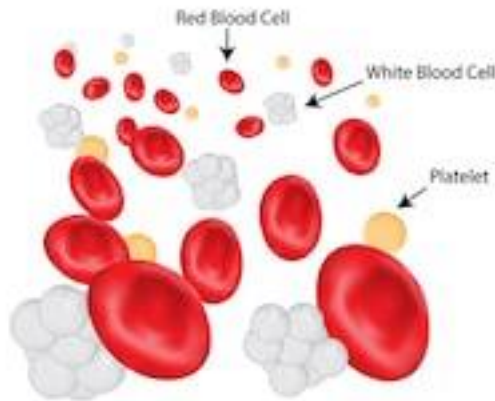




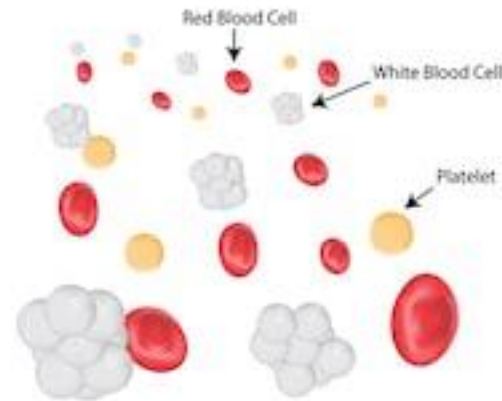
သံဓါတ် ချို့တဲ့ လျှော့ငြိမ်

Anemia

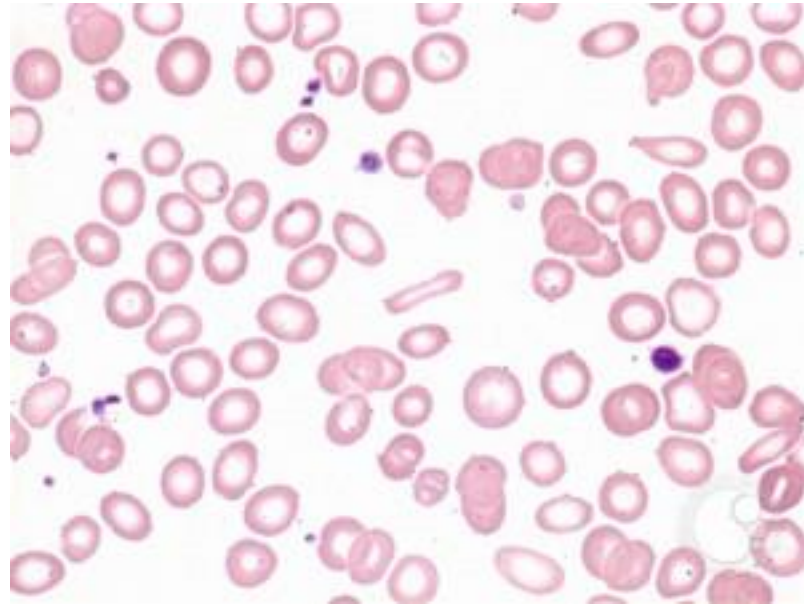
Normal



Anemia



သံစိတ် ချို့ တဲ့ လျှင်





Iron Deficiency Anemia



သံဓါတ် ချို့ တဲ့ လျှပ်



13 BRAIN Foods - Boost Your Brain and Memory



Almonds
increase blood flow to the brain



Walnuts
high in omega 3

Surge Your Brain Power



Blueberries
improve learning & motor skills



Brussels Sprouts
has tryptophan which converts to serotonin in the brain



Broccoli
assists in proper brain functioning



Cauliflower
Assists in cleansing white matter in brain & spine



Ginger
anti-inflammatory may help protect from brain disease



Apples
power food for mind, body & emotions



Watermelon
targets Brain Function



Cabbage
High intake of cruciferous may lower risk of brain, lung & prostate cancer



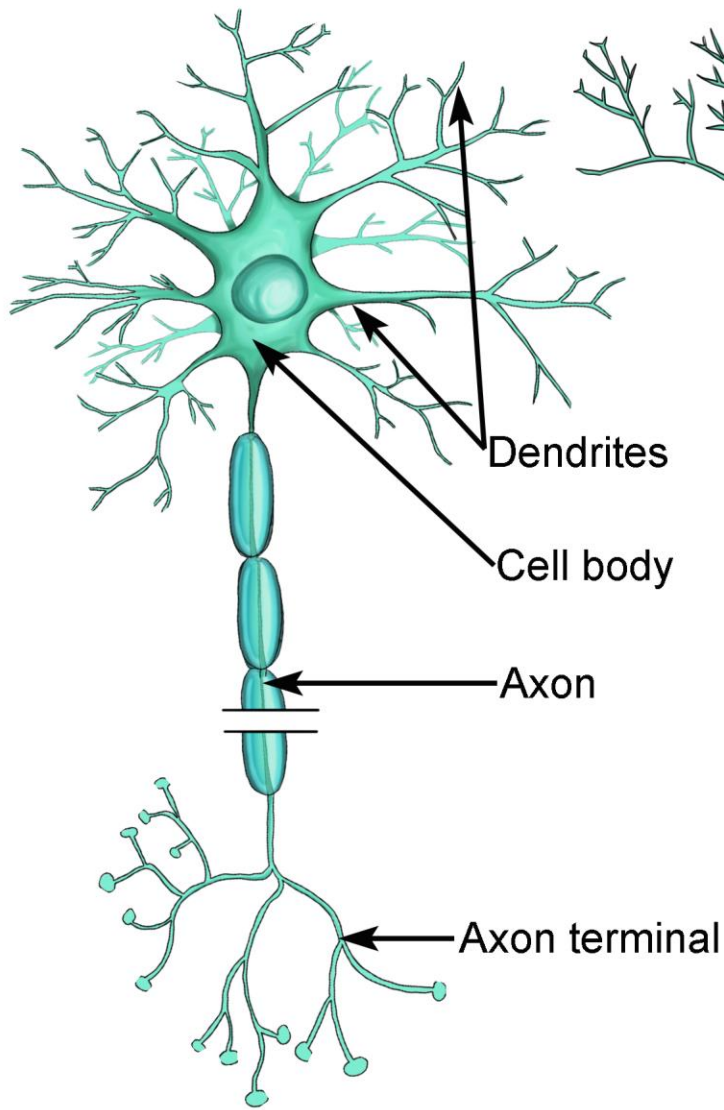
Lettuce
helps increase blood flow to the brain & cleanse blood plaque



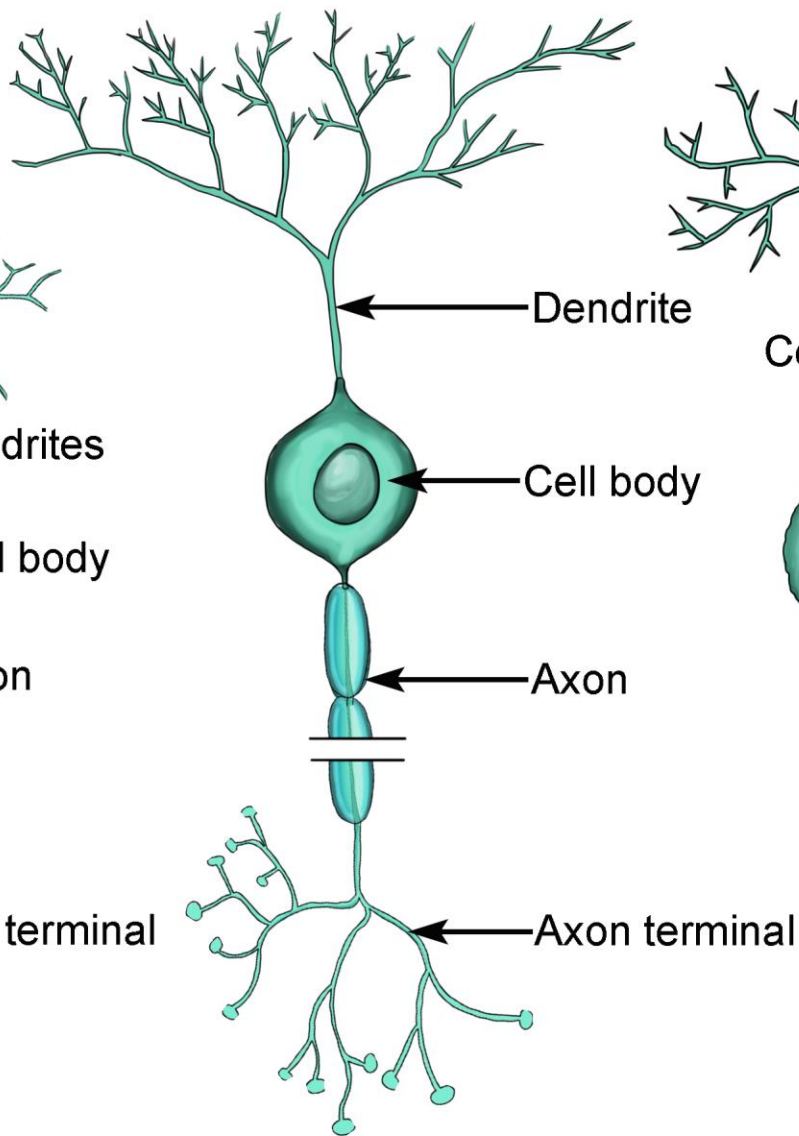
Cantaloupe/Rockmelon
supports the brain



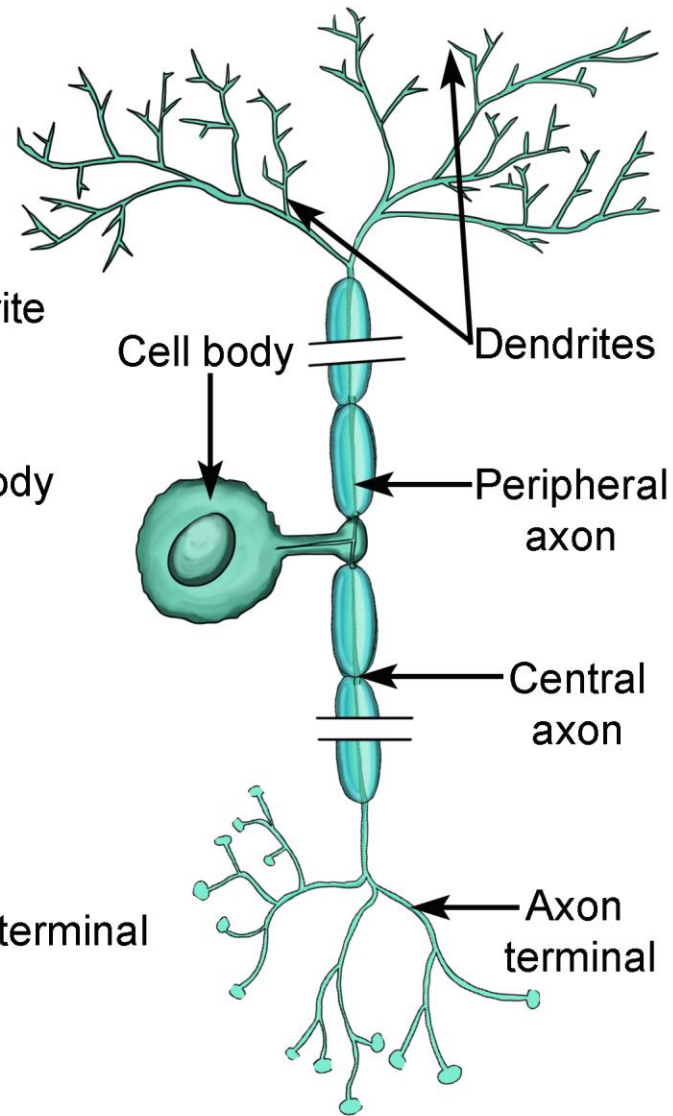
Pine Nuts
helps stimulate brain activity



A Motor neurone



**B Relay neurone
(interneuron)**



C Sensory neurone



ကလေးအာဟာရ နှင့်

OMEGA 3 & DHA

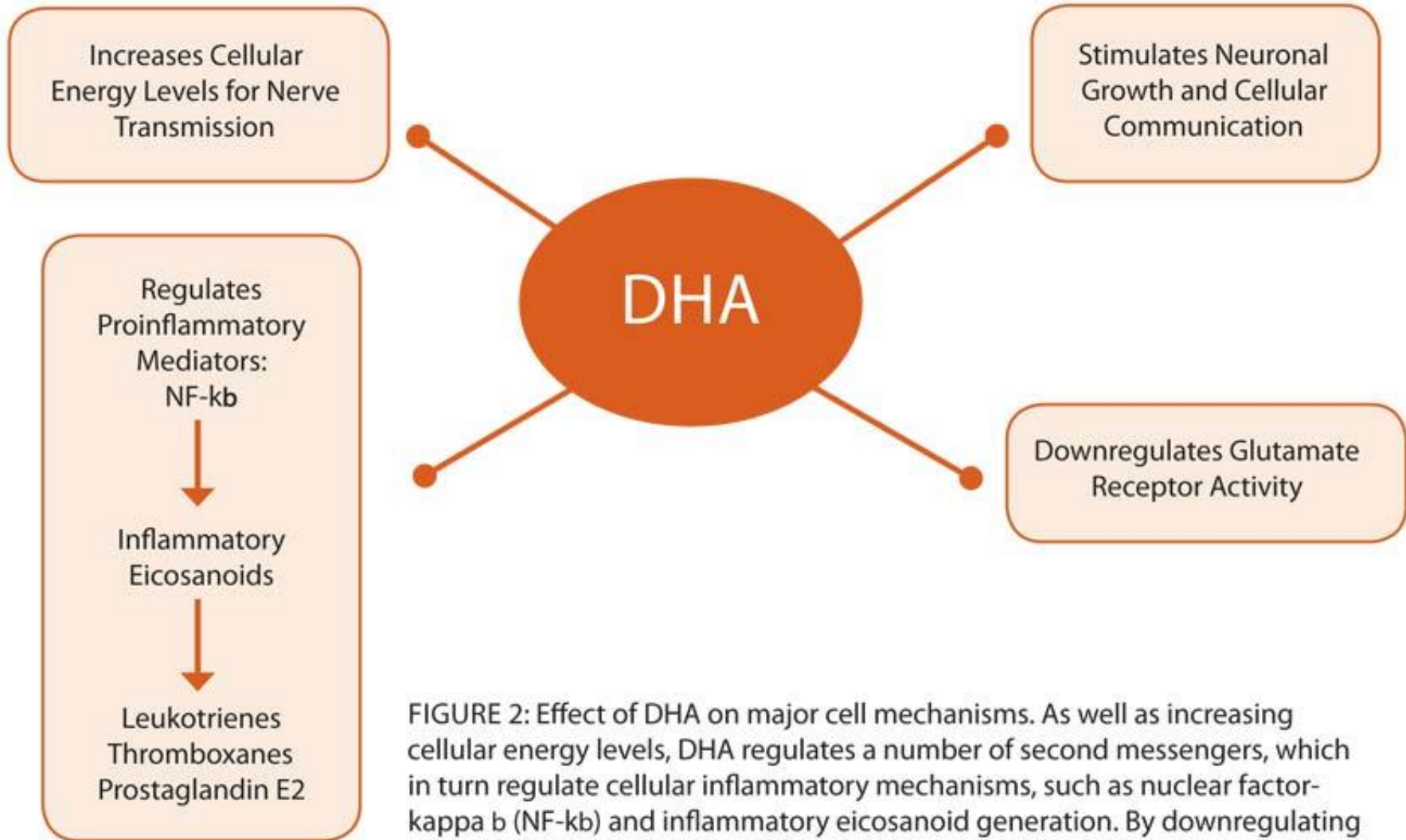


FIGURE 2: Effect of DHA on major cell mechanisms. As well as increasing cellular energy levels, DHA regulates a number of second messengers, which in turn regulate cellular inflammatory mechanisms, such as nuclear factor-kappa b (NF-kb) and inflammatory eicosanoid generation. By downregulating glutamate receptor activity, DHA protects against nerve damage.

DHA is Essential through All Stages of Life

Pregnant Women

- Supports maternal health
- Promotes a normal gestation period
- Promotes fetal brain and eye development



သန္ဓေသား ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

Infants & Children

- Brain and eye development
- Boost memory
- Better mood, focus and sleep



ကလေး ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု
မှတ်ဉာဏ်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု

Children & Adults

- Maintains normal function of brain and eye



မပျက်စီးအောင်
ဆက်လက်ထိန်း

Seniors

- Supports brain and eye health
- Promotes memory



OMEGA-3 FATTY ACIDS & DHA

Adults should aim for 500 mg of omega-3 fatty acids every day, or the equivalent of 3 ounces of cooked salmon.



Cashew



Walnuts



Almonds



Pistachios

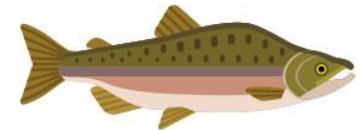
Herring



Trout



Mackerel



Salmon

ရောဂါကာကွယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ

- ပထမအဆင့် ကာကွယ်ခြင်း
 - ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကောင်းနေစဉ် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်မလာရန် ကာကွယ်ခြင်း
- ဒုတိယအဆင့် ကာကွယ်ခြင်း
 - ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်စတွင် ကြိုတင်သိရှိကုသခြင်း
- တတိယအဆင့် ကာကွယ်ခြင်း
 - ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်အပြီးတွင် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဆက်မဖြစ်ရန်၊ ပိုမဆိုးရန်၊ ပြန်မဖြစ်ရန် ကာကွယ်ခြင်း

အဖြစ်များသော ကလေးဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါများ

- Cerebral palsy – CP
- Epilepsy/seizures
- Global developmental developmental delay
- Autism
- ADHD
- Tics
- Meningitis/encephalitis

Thank You
ကျေးဇူးတင်ပါသည်။