

ညှစ်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း နှင့် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း

စလုပ်ကြမယ်

- ❑ နို့ညှစ်ကိရိယာကို မကိုင်တွယ်မီနဲ့ မညှစ်မီမှာ သင့်လက်တွေကို ဆေးကြောပါ။
- ❑ ပုလင်းတွေနဲ့ နို့ညှစ်ကိရိယာ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရေနွေးပူမှာ ဆပ်ပြာရည်ထည့်ပြီး ဆေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်မှာ ဆေးပါ။ သင့်ရဲ့ နို့ညှစ်ကိရိယာ သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ❑ မိခင်နို့ကို သန့်ရှင်းသော ဖန်ခွက် ဒါမှမဟုတ် BPA-မပါသော* ပလတ်စတစ်ပုလင်းများမှာ အဖုံးလုပ်အောင်ပိတ်ပြီး သိုလှောင်ထားပါ။

နို့ညှစ်ပြီးသောအခါ

- ❑ နို့သိုလှောင် ခွက်၊ ပုလင်းပေါ်မှာ နေ့စွဲတပ်ပါ။
- ❑ သင့်ရဲ့ ကလေးစောင့်ရှောက်သူကို မိခင်နို့ကို ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးနာမည်ကို ရေးထားပါ။ အခု နို့သိုလှောင်မှု လမ်းညွှန်ချက်တွေကို သင့်ကလေးကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတွေကို အသိပေးပါ။
- ❑ နို့ညှစ်ပြီးပါက နို့ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- ❑ နို့ကို ရေခဲသေတ္တာ အတွင်းဘက်တွင်ထားပါ။ တံခါးတွင် မထားပါနှင့်။
- ❑ ညှစ်ထားသောနို့ကို ခရီးတိုသွားစဉ် ယူသွားပါက နို့ပုလင်းကို ရေခဲတုံး သို့မဟုတ် ရေခဲအိတ် ထည့်ထားသော အပူကာအိတ်အတွင်း ထည့်ထားပါ။

မိခင်နို့အေးခဲနည်းလမ်းညွှန်

- ❑ နို့ကို 2 အောင်စမှ 4 အောင်စ အထိသာ အေးခဲပါ။
- ❑ နို့သည် အေးခဲသွားပါက ပွလာတတ်သဖြင့် နို့ထည့်သည့်ဘူးခွက်၏ အပေါ်ဘက်တွင် တစ်လက်မခန့် နေရာလွတ်ချန်ထားပါ။
- ❑ နို့ကို ရေခဲသေတ္တာ၏ အတွင်းဘက်တွင် သိမ်းထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာ တံခါးရံ စင်များတွင် နို့ကို မထားပါနှင့်။
- ❑ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ထားသောနို့ကို အေးခဲထားသောနို့ထဲသို့ ပေါင်းထည့်မည်ဆိုပါက အရင်ဆုံး အအေးခဲပါ။

မိခင်နို့ကို အရည်ပျော်အောင်လုပ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ❑ သိမ်းထားသည့် သက်တမ်းအကြာဆုံးနို့ကို အသုံးပြုပါ။
- ❑ အေးခဲထားသောနို့ကို ရေခဲသေတ္တာတွင် တစ်ညခန့်ထားခြင်း၊ နွေးသော ဘုံဘိုင်ရေအောက်တွင်ထားခြင်း၊ ရေနွေးထည့်ထားသည့် ခွက်ထဲတွင် ထည့်ထားခြင်းဖြင့် အရည်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။
- ❑ ရေနွေးဖြင့် အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားသော နို့ကို 1 နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။
- ❑ ရေခဲသေတ္တာတွင် အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားသော နို့ကို 1 ရက် (24 နာရီ) အတွင်း အသုံးပြုပါ။
- ❑ အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားပြီးသော မိခင်နို့ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မအေးခဲပါနှင့်။

သိုလှောင်ထားသော မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း

- ❑ မိခင်နို့ကို သမစေရန် နို့ထည့်သည့်ဘူးခွက်ကို ညင်သာစွာလှုပ်ပေးပါ။ မိခင်နို့သည် သမမှုတစွာ ရောမနေသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။
- ❑ မိခင်နို့ကို ဘယ်တော့မှ မိုက်ကရိုဝေ့တွင် မထည့်ပါနှင့်။ မိုက်ကရိုဝေ့သုံးပါက အဟာရဓာတ်များကို ပျက်စီးစေပြီး အပူစက်များ ဖြစ်ပေါ်ကာ ၎င်းတို့က ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်ကို အပူလောင်စေပါသည်။
- ❑ မိခင်နို့ကို နွေးရန်မလိုပါ။ မိခင်နို့ကို အခန်းအပူချိန် သို့မဟုတ် အအေးခံထားပြီး တိုက်ကျွေးလို့ ရပါသည်။
- ❑ မိခင်နို့ကို နွေးမည်ဆိုပါက နို့ပုလင်းကို ရေနွေးထည့်ထားသော ပန်းကန်လုံးထဲတွင် ထားပါ သို့မဟုတ် နွေးသောရေကျသည့် ဘုံဘိုင်အောက်တွင် ထားပါ။ မိခင်နို့ကို သင့်လက်ကောက်ဝတ်ပေါ် အစက်ချပြီး အပူချိန်ကို စစ်ဆေးပါ။ အနည်းငယ် နွေးနေသင့်ပါသည်။
- ❑ ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးပြီး 1 နာရီမှ 2 နာရီအတွင်း ကျန်ရိနေသော ပုလင်းထဲရနို့ကို စွန့်ပစ်ပါ။

မှတ်ချက်
 နို့ကို အေးခဲရာတွင် BPA-မပါဝင်သော ပလတ်စတစ်ဘူးခွက် သို့မဟုတ် ဖန်ခွက်များကို သုံးစွဲရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ပျက်စီးမှု နည်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကာလကို သိမ်းဆည်းရန်အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော မိခင်နို့ သိုလှောင်အိတ်များကို သုံးပါ။



*BPA-မပါဝင်သော ပုလင်းများအကြောင်းကို သင်၏ WIC ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မေးပါ။

ကျန်းမာပြီး နေ့စေ့လစေ့မွေးလာသော ကလေးငယ်များအတွက် မိခင်နို့သိုလှောင်ရန် WIC လမ်းညွှန်ချက်များ

	မီးဖိုကောင်တာပေါ် သို့မဟုတ် စားပွဲပေါ်	ရေခဲသေတ္တာ	သီးခြားတံခါးပါသော ရေခဲသေတ္တာ	ရေခဲမှတ်ဖြင့် ရေခဲသေတ္တာ
သိုလှောင်အပူချိန်များ	77°F (25°C) အထိ	40°F (4°C) သို့မဟုတ် ထိုထက်နိမ့်သော	0°F (-18°C)	-4°F (-20°C) သို့မဟုတ် ထိုထက်နိမ့်သော
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ထားသော မိခင်နို့	4 နာရီ ကြာသည်အထိ	4 ရက် ကြာသည်အထိ	6 လ ကြာသည်အထိ	12 လ ကြာသည်အထိ
ခဲထားသည်မှ ပြန်အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားသော မိခင်နို့	1-2 နာရီ	1 ရက် သို့မဟုတ် 24 နာရီ ကြာသည်အထိ	ခဲထားသည်မှ ပြန်အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားသော မိခင်နို့အား ဘယ်တော့မှ ပြန်မအေးခဲပါနဲ့။	ခဲထားသည်မှ ပြန်အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားသော မိခင်နို့အား ဘယ်တော့မှ ပြန်မအေးခဲပါနဲ့။

သင့်ကလေး ဖျားနေသလား သို့မဟုတ် စောမွေးခဲ့သလား ဆိုတာကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ယခု လမ်းညွှန်ချက်များမှာ အိမ်မှာအသုံးပြုဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။



အနည်းငယ်သော အရာများကတော့ မိခင်က ကလေးအတွက် မိခင်နို့ညှစ်တာထက် ပိုပြီး သန်စွမ်းပါတယ်။

