



သင့်ကလေး၏သွားများ ကျန်းမာမှုအတွက် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း



သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့
သွားရောက်သည့်ကာလအကြား
သင့်ကလေး၏သွားကို သင် ကိုယ်တိုင်
စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။



ကလေးတို့၏ ကျန်းမာသော သွားများ။



သွားပြရန်အတွက် ဆရာဝန်ရက်ချိန်းကို ယခု
ရယူလိုက်ပါ။



သွားပြရန်အတွက် ဆရာဝန်ရက်ချိန်းကို ယခု
ရယူလိုက်ပါ။



သွားဖက်ဆိုင်ရာ ချက်ချင်း စောင့်ရှောက်မှု
ကို ယခု ရယူလိုက်ပါ။

အခမဲ့ သွားဖက်ဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ဆေးခန်းများ

- အခမဲ့ သွားဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် မည်သူက အရည်အချင်းပြည့်မီပါသနည်း။
- လောလောဆယ် ပင်စင်ယူသည့် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် လုပ်သက်ရင့် ကံများ ကိုင်ဆောင်ထားသည့် အရွယ်ရောက်လူကြီးများ
- ကလေးများ -
 - အသက် 4 နှစ် မှ 10 နှစ်အကြားရှိ ကလေးများအားလုံး
 - အသက် 11 နှစ် နှင့် 12 ထံ ရှိပြီး လောလောဆယ် Centrelink သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ပင်စင် ကံများ ရှိသည့် ကျောင်းသားများ
 - အသက် 0-3 နှစ် အရွယ်ရှိပြီး လောလောဆယ် Centrelink သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ပင်စင် ကံများ ရှိသည့် မိဘများ
 - 2-17 နှစ် အရွယ်ရှိပြီး ကလေး သွားဖက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ အချိန်ဇယား အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသူများ။

1 သင်၏သွားများအား ကျန်းမာမှုရှိစေရန် ကောင်းမွန်စွာ အစာစားခြင်း



ကျန်းမာမှုအတွက် ရွေးချယ်မှု - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲတောင့်ရှည်ပဲများ၊ သစ်သီး၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် အခွံမာသီးများ။



အချို့ဓါတ်ပါသော မကျန်းမာသည့် အစားအစာများဖြစ်သော ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကွတ်မုန့်များ၊ ရေခဲမုန့် သို့မဟုတ် ချောကလက်များ ကို ရှောင်ရှားပါ။

2 သန့်ရှင်းသောရေ ကိုသောက်သုံးခြင်း

ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေများကို သောက်ပါ။ ၎င်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပြီး သင့်သွားများအား ကာကွယ်မှုပေးပါသည်။



ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဖလူအိုရိုင်း ပါဝင်ပြီး သင့်သွားများကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုစေပါသည်။



သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ယမကာရည် သို့မဟုတ် အမြှုပ်တက်သော ဖျော်ရည် များကို သို့သော် အချို့ဓါတ်ပါသည့် အရည်များကို ရှောင်ရှားပါ။

3 ကောင်းမွန်စွာ သန့်စင်မှုပြုခြင်း သင်၏သွားများကို နံနက်ခင်း နှင့် ည များတွင် တိုက်ပေးပါ



ဖလူအိုရိုင်း ပါသော သွားတိုက်ဆေး နှင့် ပျော့ပျောင်းသည့်သွားပွတ်တံအမွှေးများ နှင့် သွားပွတ်တံခေါင်းအရွယ်အသေးသော သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပါ။

သင့်သွားများ နှင့် သွားဖုံးများကို တိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင့် ခံတွင်းထဲတွင် ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားများပြားမှုပမာဏများအား လျော့ကျသွားစေရန် အထောက်အကူပြုစေပါသည်။

4 ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ခြင်း

နောက်ဆက်တွဲ သွားစစ်ဆေးမှု နှင့် သန့်စင်မှု ပြုရန်အတွက် သွားဆရာဝန်ထံသို့ တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် သွားရောက်ပြသပါ



သွားစစ်ဆေးမှုပြုရန် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသပါ။ နာကျင်မှုဖြစ်လာသည့်အထိ မစောင့်ဆိုင်းပါနှင့်။

ကလေးသူငယ်တို့၏ သွားများ

- မိခင် နို့ရည်သည် သူငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး မိမိတို့ အသက် 6 လသို့ မရောက်မချင်းအထိ မိမိတို့၌ လိုအပ်သည့် တစ်ခုတည်းသော အစားအစာနှင့် အရည် ဖြစ်ပါသည်။
- သင့် ကလေးငယ်အား နို့ဗူးဖြင့်အတူ အိပ်ယာထဲသိပ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- နို့ဗူးများထဲတွင် ရေ သို့မဟုတ် နို့ရည် ကိုသာလျှင် ထည့်ပါ။
- အသက် 6 လ အရွယ်တွင် ရေခွက်များကို စတင် အသုံးပြုပြီး အသက် 12 လ အရွယ်တွင် နို့ဗူးအသုံးပြုခြင်းများမှ ရပ်လိုက်ပါ။

ကလေးတို့၏ သွားများ

- ကလေးများတို့၏ ပထမဦးဆုံးသော သွားများသည် အရေးကြီးပြီး သေချာစွာ ပြုစောစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ သွားများကို မိမိတို့ အသက် 8 နှစ်အထိ သင် ကူညီ တိုက်ပေးရပါမည်။
- သင့်ကလေး အသက် 2 နှစ်သို့ မရောက်ရှိမီ ပထမဆုံးအကြိမ် သွားစစ်ဆေးမှုအတွက် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသပေးပါ။
- ငွေကြေး ကျသင့်မှုမရှိသည့် ပြည်သူ့ သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ ရှိပါသည်။

