

အစာအိမ်အူရောင်ခြင်း

အစာအိမ်အူရောင်ခြင်း (Gastroenteritis) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အစာအိမ်အူရောင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အစာအိမ်နှင့် အူတွင် ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ အစာအိမ်အူရောင်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း (သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံး) ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် အဖျားတက်ခြင်းလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အစာအိမ်အူရောင်ခြင်း ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း။

အစာအိမ်အူရောင်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်ပြီး ဗက်တီးရီးယားပိုး သို့မဟုတ် ကပ်ပါးပိုးများကြောင့် အဖြစ်နည်းပါသည်။ ၎င်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသော အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေမှတစ်ဆင့်၊ သို့မဟုတ် လက်မဆေးကြသောသူများထံမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ (ဤလက်ဆေးခြင်းမှာ အိမ်သာသွားပြီးချိန်၊ အနီးလဲပြီးချိန် သို့မဟုတ် အစားအစာများ ကိုယ်တွယ်ပြီးချိန်များတွင် အထူးအရေးကြီးပါသည်။)

ကလေးများသည် အစာအိမ်အူရောင်ခြင်းဖြင့် အလွန်လျင်မြန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၊ အထူးသဖြင့် နို့စို့ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အန်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အရည်ဆုံးရှုံးသောကြောင့် အလျင်အမြန် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်လူနာဌာနတွင် ကုသမှု

မပြင်းထန်သော ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုအတွက် အရည်များသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကုသမှုဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးကို အရေးပေါ်လူနာဌာနတွင် ပါးစပ်မှဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းနှင့်အစာအိမ်သွင်းပိုက် (နှာခေါင်းမှ အစာအိမ်သို့ ထိုးသွင်းထားသည့် ပိုက်) ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်ပေးသည့်အရည်ကိုသွင်း၍ ကုသပေးခဲ့ရနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးကို ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် အကြံမပြုပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများကို လိုအပ်ခဲ့ပါသည်။

အရည်များ

သင့်ကလေး မကျန်းမာသည့်အချိန်တွင် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ရန် အရည်များ ပုံမှန်တိုက်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းအရည်မှာ ရေ၊ ရေရောထားသည့် သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်ပေးသည့် အရည်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပန်းသီးရည်အကျ (ရေတစ်ဝက်၊ ပန်းသီးရည် တစ်ဝက်) ကို အရေးပေါ်လူနာဌာနတွင် ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ပေးသည့်အရည်အဖြစ် များသောအားဖြင့် သုံးလေ့ရှိပြီး မိမိအိမ်တွင်လည်း ဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အခြားသော ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ပေးသည့်အရည်များကို စူပါမတ်ကန်များတွင်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်များတွင်ဖြစ်စေ (ရေခဲချောင်းများ သို့မဟုတ် ရေခဲချောင်းလိုလုပ်နိုင်သည့်) ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

သကြားဓာတ် အလွန်များသည့်အရည်များ (ရောင်းနေကျ သစ်သီးရည်များ၊ အားကစားသမားသုံး အရည်များ၊ သို့မဟုတ် စွမ်းအင်မြှင့်အရည်များ) သည် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပိုဆိုးဝါးစေသောကြောင့် မတိုက်သင့်ပါ။



အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ဆက်လက်ပြီးအော့အန်နေပါက အရည်အနည်းငယ် (ဥပမာ 10 -15 မိနစ်တိုင်း) မကြာခဏ တိုက်ပေးပါ။ ဆေးထိုးပြန်သုံး၍တိုက်လျှင် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ အော့အန်ခြင်း တည်ငြိမ်သွားပါက အရည်များကို အကြိမ်ရေလျော့၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် သူတို့နီးနေစဉ် အောက်တွင်အကြံပြုထားသည့် အနည်းဆုံးပမာဏကို သောက်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့ ဤပမာဏထက် ပိုသောက်လိုလျှင် သောက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း ဆက်ဖြစ်နေပါက သူတို့ မကျန်းမာဖြစ်နေစဉ် လျော့နည်းသွားသည့် အရည်များကို ပြန်ဖြည့်ရန် နောက်ထပ် အရည်များ သောက်ရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ဆေးရုံတွင်ရှိနေစဉ် နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အစာအိမ်သို့ ထိုးသွင်းထားသည့်ပိုက်ဖြင့် အရည်များသွင်းပေးခဲ့ပါက သူသည် ရေမဝတ်သဖြင့် လက်ဦး၌ အရည်ကောင်းကောင်း မသောက်နိုင်ပါ။

အလေးချိန်	(အိပ်ရာနိုးနေချိန်) တစ်နာရီလျှင် တိုက်ကျွေးရမည့် အရည်
8 ကီလိုမှ 10 ကီလို	40 မီလီ လီတာမှ 50 မီလီ လီတာ
10 ကီလိုမှ 12.5 ကီလို	50 မီလီ လီတာမှ 60 မီလီ လီတာ
12.5 ကီလိုမှ 15 ကီလို	60 မီလီ လီတာမှ 75 မီလီ လီတာ
15 ကီလိုမှ 17.5 ကီလို	75 မီလီ လီတာမှ 90 မီလီ လီတာ
17.5 ကီလိုမှ 20 ကီလို	90 မီလီ လီတာမှ 100 မီလီ လီတာ
20 ကီလိုမှ 30 ကီလို	100 မီလီ လီတာ
30 ကီလိုမှ 45 ကီလို	125 မီလီ လီတာ

အစားအစာ

- သင့်ကလေးကို အစာငတ်ခံ မထားပါနှင့်။
- မိခင်နို့တိုက်သောကလေးများကို ဆက်လက်ပြီး မိခင်နို့ တိုက်သင့်သည်။
- မိခင်နို့နှင့် နို့မှုန့်သည် ဘေးကင်းသဖြင့် အရည်ကျအောင် ရေမရောသင့်ပါ။ အကယ်၍ နို့က ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပိုဆိုးဝါးစေပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် လိုအပ်ပါမည်။
- သင့်ကလေးကို စားနေကျအတိုင်း ကျွေးပါ။ ၎င်းတို့မှာ ထမင်း၊ အာလူး၊ ပေါင်မုန့်၊ နံနက်စာ စီရီယဲလ်၊ အဆီမပါသော အသားများ၊ ဒိန်ချဉ်၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် သကြားဓာတ်များသော သို့မဟုတ် အလွန်ချိုသော အစားအစာများသည် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပိုဆိုးဝါးစေသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆရာဝန်နှင့်ပြသသည့်အချိန်

- (ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များသည် အလွန် အလျင်အမြန် နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့်) သင့်ကလေးသည် 3 လ အောက်အသက်အရွယ်ဖြစ်လျှင်
- သင့်ကလေး ဆက်ပြီး အော့အန်နေလျှင်
- အရည်ဝမ်း (ချေး) အကြိမ်ကြိမ်သွားနေသည်ကို စိုးရိမ်နေလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းတွင် သွေးပါနေလျှင်
- သင့်ကလေး အရည်သောက်ရန် ငြင်းဆန်နေလျှင်
- သင့်ကလေး အလွန်ပိုက်နာနေလျှင် တို့ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် အောက်ပါ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု လက္ခဏာများရှိနေလျှင် -

- အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် လေးလံထိုင်းမိုင်းနေလျှင်
- ဂဏာမငြိမ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်နေလျှင်
- ခံတွင်းခြောက်နေလျှင်

- မျက်ဝန်းညိုမည်းနေလျှင်
- ဆီးသွားနည်းနေလျှင်
 - သင့်ကလေးသည် 12 နာရီကြာမျှ ဆီးမသွားဘဲ နေလျှင်
 - အနီးအစိုများ သာမန်ထက် ထက်ဝက်အောက် နည်းနေလျှင်
 - သူတို့၏ ဆီးသည် အရောင်ရင့်ပြီး ပျစ်နေလျှင် တို့ဖြစ်သည်

လုပ်ရမည့်အရာ

- သင့်ကလေးသည် ဝမ်းလျှော အော့အန်နေသမျှ တတ်နိုင်သမျှ အခြား ကလေးများနှင့် ဝေးဝေးထားပါ။ ကျောင်း သို့မဟုတ် နေ့ကလေးထိန်းဌာနမှ ဝေးဝေးထားပါ။ သူတို့၏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော သက်သာစေရန် ရက်များစွာ (ပတ်များစွာပင်) ကြာကောင်းကြာတတ်ပါသည်။
- သင့်ကလေးကို အနီးလဲပြီးချိန် သို့မဟုတ် သူနှင့်ကစားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- သင့်ကလေး အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ဆေးသည့်အကျင့်ရအောင် သင်ကြားပေးပါ။
- သင့်ကလေးကို မကြာခဏ အနီးလဲပေးပါ - သူ၏ အရေပြား ကျိန်းစပ်စပ်ဖြစ်ခြင်း ပျောက်သွားစေရန် သွပ်ဓာတ်အခြေခံ အနီးလဲရာတွင်သုံးသည့် လိမ်းဆေးရည်ကို သုံးပါ။

အကယ်၍ သင် စိတ်ပူပန်နေလျှင် -

ရပ်ကွက်တွင်းမှ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အနီးဆုံး အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

တယ်လီဖုန်း - (08) 6456 2222

ထုတ်ဝေသူ - အရေးပေါ်လူနာဌာန

ရည်ညွှန်း - 303.3 © CAHS 2023

ဤစာစောင်ကို မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုခုရှိသူများအတွက် တောင်းခံပါက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုချက် - ဤစာစောင်သည် အထွေထွေ ပညာပေးရေးနှင့် သိကောင်းစရာများ ဖြန့်ဝေခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။
မူပိုင် © State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.