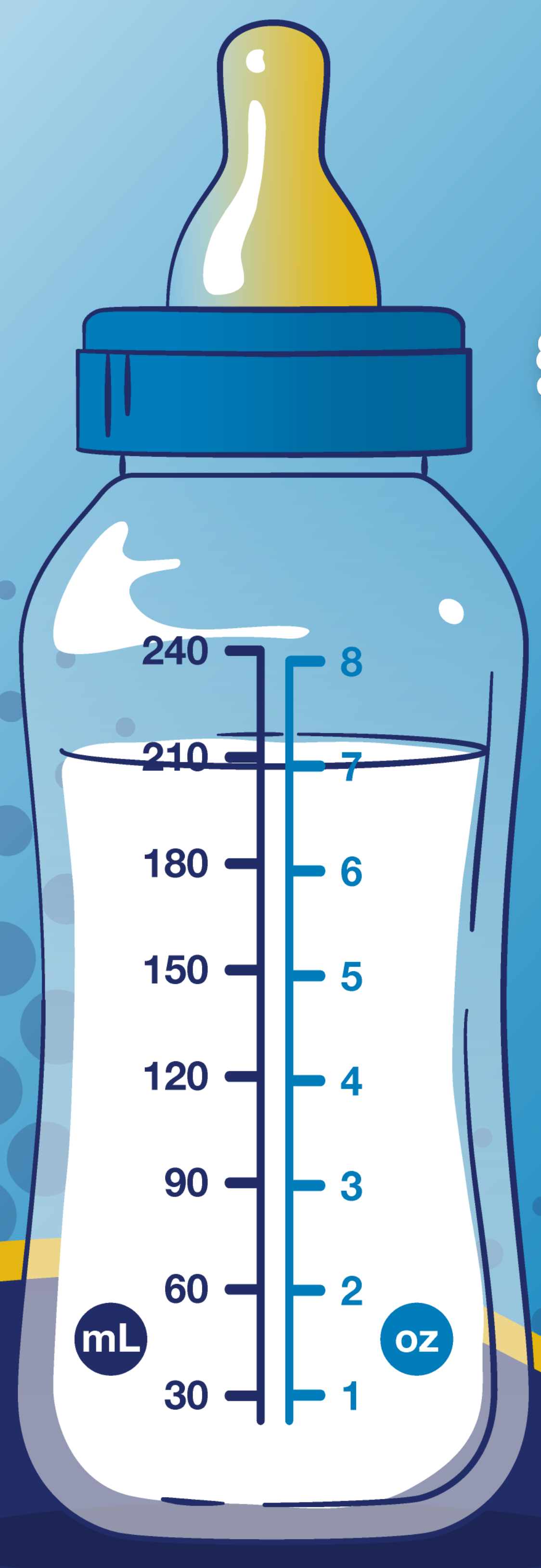
အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသော ကလေးငယ်များအား ဘေးကင်းစွာ ကျွေးမွေးခြင်း

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသော ကလေးငယ်များ-

- နှစ်လနှင့် အောက်
- အားနည်းသော ကိုယ်ခံအားစနစ်
- လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားလာခြင်း
- ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူခြင်း - ဥပမာ ကင်ဆာအတွက် ဓာတုကုထုံး



ဘေးအကင်းဆုံး နည်းလမ်း

1. မိခင်နို့တိုက်ခြင်း
2. အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော
3. အရည်အပျစ်
4. အမှုန့်

သင့်ကလေးသည် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများပါက အောက်ပါတို့ကို ဆင်ခြင်ပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးအကင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် မိခင်နို့မတိုက်နိုင်ပါက ဖော်မြူလာ-နို့သောက်သုံးရသော ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးအကင်းဆုံးရွေးချယ်စရာဖြစ်သောကြောင့် အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော-ဖော်မြူလာနို့ရည်ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။ ဘေးအကင်းဆုံးနောက်တစ်မျိုးမှာ အရည်အပျစ် ဖော်မြူလာနို့များ ဖြစ်သည်။

အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော ဖော်မြူလာနို့ရည် နှင့် အရည်အပျစ် ဖော်မြူလာနို့ကို မရရှိနိုင်ပါက ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို အသုံးပြုပါ။

ရောဂါပိုးမွှားပါဝင်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် ဖော်မြူလာနို့မှုန့်နှင့် ဇွန်းကို ခြောက်သွေ့အောင် ထားပါ။

နို့မှုန့်အတွက် ရေကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ထားပြီး အိုးထဲမှာ ၅ မိနစ်ခန့် အအေးခံပြီး နို့ဘူးထဲထည့်ပါ။ နို့မှုန့်ထည့်ပြီးနောက် မွှေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်လောက်တွင် အအေးခံထားပါ။ သင့်ရေအရင်းအမြစ်၏ ဘေးကင်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မသေချာပါက နို့ရည်အပျစ်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ရေကို ကျိုချက်ပါ။ အချို့သော ဇီဝထုတ်ကုန်နှင့် အထူးထုတ်ကုန်များတွင် ဗီတာမင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည့် ၁၀၀°F အထက် အပူပေးခြင်း မပြုလုပ်ရန် ထုပ်ပိုးမှုပေါ်တွင် အညွှန်းသတိပေးချက်များ ပါရှိပါသည်။ အထူး ဇီဝထုတ်ကုန်ဖော်မြူလာနို့များအတွက် အညွှန်းပါညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

ဖော်မြူလာနို့ကို ဘေးကင်းစွာ ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါလင့်ခ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်-

https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/handling-infant-formula-safely-what-you-need-know

* သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။