

# The ABC's of Sleep

## ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူများအတွက်

မွေးကင်းစကလေးများအား မည်သည့်ပစ္စည်းများမှ မရှိဘဲ အလွတ်ဖြစ်နေသော ကလေးအိပ်ကုတင်အတွင်း တောင့်တင်းသည့် မွှေးရာပေါ်တွင် ပက်လက်လန်ပြီး လှဲထားသင့်ပါသည်။



### ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ပြီးပြီလား။ လေ့ကျင့်ထားသည်ဆိုလျှင် မည်သို့ လေ့ကျင့်ထားသနည်း။

ကလေးများကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် လူကြီးများအားလုံးသည် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု အရင်းအမြစ်နှင့် လွှဲပြောင်းပေးမှု (CCR&R) သည် ပြန်လည်အိပ်ပျော်စေနိုင်သည့် နည်းလမ်း သင်တန်းကို ပေးကမ်းလျက်ရှိပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက သင့်ဒေသရှိ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ဆွေးနွေးအတိုင်ပင်ခံသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

#### သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ...

အိပ်စက်သည့်နေရာတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းများကို ထားရှိရမည်နည်း။

သင့်စောင့်ရှောက်မှုအတွင်း မွေးကင်းစကလေးများကို အိပ်ပျော်စေရန် မည်သို့ လဲလျောင်းပေးမည်နည်း။

မွေးကင်းစကလေးများကို အနားယူချိန်အတွက် မည်သည့်နေရာတွင် အိပ်စက်စေမည်နည်း။

#### သတိပြုရန်...



တစ်ဦးတည်း



ပက်လက်



ကလေးအိပ်ကုတင်

#### အကောင်းဆုံးသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ...

စောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ လျှော့ရဲနေသည့် အိပ်ရာခင်း၊ သို့မဟုတ် ကစားစရာများ မထားရှိရပါ။ ကလေးသည် အအေးမိလိမ့်မည်ဟု သင်စိုးရိမ်မိပါက စွပ်ပြီးအိပ်ရသည့်စောင်ကို အသုံးပြုခြင်းက အလွန်ကောင်းမွန်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်သည် လူကြီးများထက် ပို၍ ပူနွေးကြောင်း သတိပြုပါ။

မွေးကင်းစကလေးများကို အိပ်စက်စေသည့်အခါ ပက်လက်လှန်စေပြီး အိပ်စက်စေရမည်။

ကလေးအိပ်ကုတင်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစကလေးများအား ပုခက် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တွင် လဲလျောင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် လူကြီးနှင့်အတူ အိပ်စက်စေခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

# The ABC's of Sleep

## မိသားစုများအတွက်

မွေးကင်းစကလေးများအား မည်သည့်ပစ္စည်းများမှ မရှိဘဲ အလွတ်ဖြစ်နေသော ကလေးအိပ်ကုတင်အတွင်း တောင့်တင်းသည့် မွေရာပေါ်တွင် ပက်လက်လန်ပြီး လှဲထားသင့်ပါသည်။



**သင်သည် သင့်ကလေးအား စောင့်ရှောက်မှုပေးမည့် လူတိုင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီးပြီလား။**  
ကလေးများကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် လူကြီးများအားလုံးသည် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

### သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ...

အိပ်စက်သည့်နေရာတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းများကို ထားရှိရမည်နည်း။

သင့်ကလေးအား အိပ်စက်စေရန်အတွက် သင်သည် ၎င်းကို မည်သို့ လဲလျောင်းစေသနည်း။

သင့်ကလေးအား အိပ်စက်စေရန် သို့မဟုတ် တရေးတမော အိပ်စက်စေရန်အတွက် သင်သည် ၎င်းကို မည်သို့ လဲလျောင်းစေသနည်း။

### သတိပြုရန်...



**တစ်ဦးတည်း**



**ပက်လက်**



**ကလေးအိပ်ကုတင်**

### အကောင်းဆုံးသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ...

စောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ လျှော့ရံနေသည့် အိပ်ရာခင်း၊ သို့မဟုတ် ကစားစရာများ မထားရှိရပါ။ ကလေးသည် အအေးမိလိမ့်မည်ဟု သင်စိုးရိမ်မိပါက စွပ်ပြီး အိပ်ရသည့်စောင်ကို အသုံးပြုခြင်းက အလွန်ကောင်းမွန်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်သည် လူကြီး များထက် ပို၍ ပူနွေးကြောင်း သတိပြုပါ။

မွေးကင်းစကလေးများကို အိပ်စက်စေသည့်အခါ ပက်လက်လှန်စေပြီး အိပ်စက်စေရမည်။

ကလေးအိပ်ကုတင်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အလိုရှိပါက မိဘများ၏ အိပ်ခန်းများဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးနိုင်သည်။ ယှဉ်တွဲအိပ်စက်ခြင်း (မွေးကင်းစကလေးကို လူကြီးနှင့်အတူ လူကြီး၏ အိပ်ရာတွင် လဲလျောင်းစေခြင်း) ကို ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုမထားပါ။ မွေးကင်းစကလေးများအား ပုခက် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တွင် လဲလျောင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် လူကြီးနှင့်အတူ အိပ်စက်စေခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။