

မည်သည့်အခါမှ ကလေးအား ကိုင်လှုပ်ခြင်း မပြုရ



ကလေးများကို ကိုင်လှုပ်ခြင်းသည် မကောင်းပါ

ချီထားခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်းနှင့် အတူကစားခြင်းများသည် သင့်ကလေးနှင့်ရင်းနှီးခြင်း၊ ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးရန် အတွက် ဘေးကင်းပြီး အရေးကြီးသောနည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကြမ်းတမ်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကိုင်လှုပ်ခြင်းများသည် ကလေးအား ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဒဏ်ရာများသည် ပွေဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် ညင်သာစွာ ကစားခြင်းကဲ့သို့ ပုံမှန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းများတွင် မဖြစ်ပွားပါ။

ကလေးကို ကိုင်လှုပ်ပါက ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ

ကလေးကို ကိုင်လှုပ်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များပြီး ဦးနှောက်အမြဲတမ်း ပျက်စီးစေခြင်း၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများသည် ဦးခေါင်းကြီးပြီး လည်ပင်းကြွက်သားများ အားနည်းပါသည်။ ကလေးများကို ရုတ်တရက် ကိုင်လှုပ်လိုက်သောအခါ ဦးခေါင်း ရှေ့နောက် လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားခြင်းကို ကလေးများ မထိန်းချုပ်နိုင်သေးပါ။ ထိုရုတ်တရက် ရွေ့လျားခြင်းက ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ သွေးကြောငယ်များ ပေါက်ပြဲပြီး သွေးယိုစီးစေနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ဒဏ်ရာမျိုးသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်-

- မေ့မြောခြင်း
- တက်ခြင်းနှင့် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ
- မျက်စိကွယ်ခြင်း
- ဦးနှောက်လေဖြတ်ခြင်း
- စကားပြောခြင်းနှင့် သင်ကြားရေးပြဿနာများ
- အရိုးနှင့် အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အဆုတ်ကဲ့သို့ တခြားကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများကို ပျက်စီးစေခြင်း
- သေဆုံးခြင်း။

ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များသည် အန္တရာယ် ပိုများနိုင်သော်လည်း၊ ကိုင်လှုပ်ခြင်း သည် အသက်ကြီးသော ကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကိုလည်း ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသလဲ

မိဘ/အုပ်ထိန်းသူသည် စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းခံစားနေသောအခါ အထူးသဖြင့် ကလေးသည် အလွန်ငိုသောအခါတွင် ကလေးကို ကိုင်လှုပ်ခြင်းသည် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ လူအများစုသည် ကလေးကို ထိခိုက်စေရန် မရည်ရွယ်သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများနေသည့်အခိုက်အတန့်တွင် ကလေးကို ကိုင်လှုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များနိုင်သည်ကို မသိနိုင်ဘဲ လုပ်ဆောင်မိတတ်ကြသည်။

ကလေးများကို ကိုင်လှုပ်ခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ မကောင်းပါ။

သင့်ကလေး အသက်ရှူရပ်သွားသည်ဟု သင်ထင်လျှင်ပင် ကလေးကို မကိုင်လှုပ်ပါနှင့် - သုညသုံးလုံး (Triple Zero (000)) သို့ ချက်ချင်းအကူအညီတောင်းပါ။

ကလေးကိုလုပ်ခံထားရသည့်ဟု သင်တင်ပါက

သတိပေးလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်-

- အိပ်ငိုက်နေခြင်း
- ပျော့ခွဲခြင်း (ကြွက်သား အားနည်းခြင်း)
- တုန်ခါခြင်း (တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်ခြင်း)
- အသက်ရှူပုံ ပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အစာကျွေးရခက်ခဲခြင်း
- အန်ခြင်း
- မျက်လုံးသူငယ်အိမ် အရွယ်မညီမျှခြင်း သို့မဟုတ် ကျယ်လာခြင်း
- အသားအရေ ပျော့တော့ခြင်း၊ ပြာနမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အစက်အပြောက်များ (သွေးလည်ပတ်မှု မကောင်းခြင်း)



ငိုကြွေးခြင်းကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

ကလေးအားလုံး ငိုကြွေးတတ်ပြီး အချို့သည် အခြားသူများထက် ပိုကြာပါသည်။ ငိုကြွေးခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကလေးများ၏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်နှင့် အာရုံစိုက်မှုရယူရန် အဓိကနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

ကလေးငိုကြွေးရသည့် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည်-

- ဗိုက်ဆာခြင်း၊ မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် အနီးလဲရန် လိုအပ်ခြင်း
- ပူလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အေးလွန်းခြင်း
- မသက်မသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အဝတ်အစားကျပ်ကျပ် ဝတ်ဆင်ထားခြင်း
- လှုံ့ဆော်မှုလွန်ကဲခြင်း
- စိတ်ဆိုးခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မကျန်းမာခြင်း။

ငိုကြွေးနေသောကလေးငြိမ်သက်စေရန် အကြံပြုချက်များ

သင့်ကလေးအား နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်းပြီးနောက် အငိုမရပေးသေးပါက အောက်ပါတို့ကို စမ်းကြည့်နိုင်သည်-

- ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုတ်ပေးခြင်း
- ကလေးကို သင့်ရင်ဘတ်တွင် ပွေဖက်ထားပြီး လမ်းလျှောက် ကိုယ်ယိမ်းစိုင်းခြင်းပြု၍ သင့်နှလုံးခုန်သံကို ခံစားမိနေပါစေ
- ကလေးအား သီချင်းဆိုခြင်း၊ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် တိုးတိုးလေးပြောခြင်း
- ကလေးအား ကလေးတွန်းလှည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခေါ်သွားပါ။

ကလေး မပျော်ရွှင် သို့မဟုတ် မသက်မသာဖြစ်နေပါက နေမကောင်းဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ကလေးအတွက် စိုးရိမ်နေပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ သို့မဟုတ် **13 22 29** မှတစ်ဆင့် (24 နာရီ) အကြံဉာဏ်ရယူရန် MCH ဖုန်းလိုင်းကို ဆက်သွယ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေဟု ခံစားရပါက သုညသုံးလုံး (Triple Zero (000)) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရန် ကူညီပေးမည့် အကြံပြုချက်များ

စိတ်ဖိစီးလွန်နေပါက စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အောက်ပါအဆင့်များကို စမ်းကြည့်နိုင်ပါသည်-

- ကလေးကို ပုခက်အတွင်း(ပက်လက်လှန်)ထားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ခဏ ထွက်သွားပါ
- သင်၏ 'ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်' ကို စစ်ဆေးပါ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)
- အကူအညီအတွက် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ဖုန်းခေါ်ပါ
- ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ပါ - ဤလက်ကမ်းစာစောင်၏အဆုံးတွင် ဖုန်းနံပါတ်များကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ် ပြုလုပ်ပါ

စိတ်ဖိစီးမှု၊ မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ခံစားရသည့်အချိန်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင် စီစဉ်ထားခြင်းသည် သင့်အား စိတ်ငြိမ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်တွင် သင့်အား စိတ်ငြိမ်အောင် ကူညီပေးမည့် အရာများပါဝင်နိုင်သည်-

- ယခင်က ကလေးကို တည်ငြိမ်အောင် ကူညီပေးခဲ့သည့် နည်းလမ်းများ
- ဆက်သွယ်နိုင်သောသူများ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်ပံ့ပိုးမှုများကို စာရင်းလုပ်ထားပါ
- အသက်ဖြည်းဖြည်းချင်းကဲ့သို့သော သင့်ကိုယ်သင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ။

ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်ကို ရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် သို့မဟုတ် မြင်သာသောနေရာတွင် ထားပါ။

ပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး (MCH) ဖုန်းလိုင်း

MCH လိုင်း (13 22 29) မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြုများထံမှ အခမဲ့ ပေါက်ကြားမှုမရှိသောဖုန်း ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ကလေးကျန်းမာရေး၊ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်သည့် သင်စိုးရိမ်မှုများကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ရုံးပိတ်ရက်များအပါအဝင် တစ်ရက်လျှင် 7 ရက်၊ 24 နာရီ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

အရေးပေါ်

သင် သို့မဟုတ် သင့်စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ ကလေးသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတွင် ရှိနေပါက သို့မဟုတ် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါက သုညသုံးလုံး(Triple Zero (000)) သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

အရေးပေါ်ပံ့ပိုးမှုများ

- **Nurse-on-Call (1300 60 60 24):** မှတ်ပုံတင်သူနာပြုထံမှ ချက်ချင်း၊ ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်များကို ပေးသည့် အခမဲ့၊ ပေါက်ကြားမှုမရှိသော ဖုန်းအကူအညီပေးရေးလိုင်း။
- **Virtual Emergency Department www.vved.org.au:** အရေးပေါ်ကုသမှု လိုအပ်ပါက အရေးပေါ်ဆရာဝန်သူနာပြုနှင့် ဗီဒီယိုဖုန်းခေါ်မှု။ အခမဲ့၊ 24/7၊ လွှဲစာမလို၊ ရက်ချိန်းမလို သို့မဟုတ် Medicare ကတ်မလို။
- **ရုံးချိန်ပြင်ပ ကလေးကာကွယ်ရေး အရေးပေါ်ဌာန (13 12 78):** ပုံမှန်ရုံးချိန်ပြင်ပ ကလေး၏ လက်ဝင်း ဘေးကင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် စိုးရိမ်မှုများကို အကြောင်းကြားရန်၊ တနင်္လာ-သောကြာ ညနေ 5 နာရီမှ မနက် 9 နာရီအထိ၊ စနေတနင်္ဂနွေ 24 နာရီ။

- **Lifeline (13 11 14) www.lifeline.org.au:** 24/7 အကူအညီလိုင်း။ သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်စေရန် စဉ်းစားနေပါက။

- **13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au:** 24/7 ဌာနေတိုင်းရင်းသားများနှင့် တောရက်စံရေလက်ကြား ကျန်းသားများ၏ အကျပ်အတည်းပံ့ပိုးမှု အကူအညီပေးရေးလိုင်း။

ဘာသာပြန်၊ နားကြားနိုင်မှုနှင့် စကားပြောလုပ်ငန်းများ

- **National Relay Service (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** နားမကြားသူ/နားမကြားသူများ သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကြားခက်၊ အပြောခက်သူများအား အခမဲ့ အကူအညီပေးမည့်လုပ်ငန်းများ

- **ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်လုပ်ငန်း (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au:** အင်္ဂလိပ်မဟုတ်သော အခြားဘာသာပြောဆိုသူများအတွက် 24/7 အခမဲ့ခံဆောင်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရွှင်လန်းရေး အထောက်အပံ့ လုပ်ငန်းများ

- **PANDA (1300 726 306):** မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်စိတ်ကျရောဂါအဖွဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း။
- **ForWhen (1300 242 322):** မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီး စိတ်ကျရောဂါနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုအဖွဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် လက်ခံရရှိရန် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဌာနသို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ <mch@health.vic.gov.au>

ဗစ်တိုးရီးယားအစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။ 1 Treasury Place, Melbourne။

© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ဩစတြေးလျ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ 2026 ခုနှစ် ဇွန်လ။ (2604540)