



ဝမ်းချုပ်ခြင်း

Burmese

ကလေးတစ်ယောက်သည် ချီးမာမာ ပါသည့်အခါ (ချီးပါ သို့မဟုတ် ဝမ်းသွား) သို့မဟုတ် အိမ်သာသို့ ပုံမှန် မသွားသည့်အခါ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation) ဖြစ်သည်။ ကလေးများ၌ ချီးအမာအပျော့ အမျိုးမျိုးနှင့် ချီးပါသည့်အကြိမ်အရေအတွက် အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

- မိခင်နို့ရည်သောက်သော ကလေးငယ်များတွင် နို့သောက်ပြီးတိုင်း ချီးတစ်ခါပါနိုင်သည် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်လျှင် ချီးတစ်ခါသာ ပါနိုင်သည်။
- နို့ဘူးသောက်သည့် ကလေးငယ်များနှင့် ပိုကြီးသည့် ကလေးများသည် သာမန်အားဖြင့် နှစ်ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက်တိုင်း၌ အနည်းဆုံး ချီးတစ်ခါပါမည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ကလေးများ၌ အဖြစ်များသည့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်သာတက်ရန် လေ့ကျင့်ပေးချိန် သို့မဟုတ် ချီးမာလာခါစ အချိန်တစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းသည် ကလေးအနေဖြင့် နာကျင်သော သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စေသော ချီးပါပြီးနောက် ပြဿနာ တစ်ခုအဖြစ်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၏ သင်္ကေတများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝမ်းချုပ်ခြင်း သည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်-

- ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း (နာကျင်မှုမှာ ဖြစ်လိုက် ပျောက်လိုက်)
- သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်ဗိုက်ဆာသလောက် ဗိုက်မဆာတော့ပါ
- ကသိကအောက်ဖြစ်သည့် အပြုအမူ
- စအိုဝ ပေါက်ပြမှု (စအိုဝရုံ အရေပြား အနည်းငယ် ပြ) ဖြစ်ပြီး ချီးပါသည့်အခါ နာကျင်စေကာ သွေးထွက်စေသည်- ၎င်းသည် မာသော မစင်ကို ညစ်၍ချီးပါသောကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း၊ ခြေထောက်ယှက်၍ထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်သာတွင်ထိုင်ရန် ငြင်းဆိုခြင်းကဲ့သို့ ချီးပါရန်အောင့်ထားသော အပြုအမူ

အကယ်၍ သင့်ကလေး ဝမ်းချုပ်လျှင် ကလေးသည် သာမန်ထက် ပို၍ဝမ်းဗိုက်လေပွနေနိုင်ပြီး အကယ်၍ သင် ကလေး၏ ဝမ်းဗိုက်ကို နှိပ်ကြည့်လျှင် မာနေသော ချီးများကိုပင် စမ်းမိနိုင်သည်။

ကြာရှည်နေသော ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် သင့်ကလေးအား ဘောင်းဘီထဲ ချီးပါချစေနိုင်သည် (ဘောင်းဘီထဲချီးပါချသည်)။ သင့်ကလေး၏ စအိုလမ်းကြောင်းထဲ ချီးဖြင့်ပြည့်နေပြီး ကြာနေကာ စအိုဆန့်လာလျှင် ဤသို့ဖြစ်သည်။ စအို အမြဲတမ်း ဆန့်နေသဖြင့် သင့်ကလေးသည် အိမ်သာသို့သွားချင်မည် မဟုတ်ပါ။ ယင်းနောက် သင့်ကလေးသည် မသိလိုက်ဘဲ ဘောင်းဘီထဲ ချီးပါချနိုင်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအားဖြင့် ဤသို့ချီးပါချသည်ကို အင်္ဂလိပ်လို 'encopresis' သို့မဟုတ် 'faecal incontinence' ဟုခေါ်ပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကလေးများတွင် ဝမ်းချုပ်သည့်ကိစ္စအများစု၌ ပြင်းထန်သည့် အကြောင်းရင်း မတွေ့ရပါ။ အချို့သော ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများမှာ-

- သဘာဝအလျောက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိခြင်း - အချို့ကလေးများတွင် အူလှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးသည် ထို့ကြောင့် ဝမ်းချုပ်စေသည်။
- ချီးပါသည့် အလေ့အထများ - ချီးပါချင်သည်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ငယ်ရွယ်သော ကလေး အများအပြားသည် ကစားမက်ပြီး အိမ်သာတက်ရန် လစ်လျူရှုကြသည်။ ယင်းနောက် ချီးမှာ ပိုမို၍ မာလာပြီး ကြီးလာသည်။ အိမ်သာသွားမည့်အချိန်ကို တစ်ရက် သုံးခါ၊ နေ့တိုင်း ပုံမှန်နှင့် အတားအဆီးမရှိစေဘဲ သွားရန်ချိန်ကို ထားသင့်သည်။
- အောင့်ထားသော အမူအကျင့် - ကလေးသည် နာကျင်သော သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့သော ချီးပါသည့်အတွက် အကြံရရှိပြီးနောက် ချီးပါရန် 'အောင့်ထား' နိုင်သည်။ မာလာသည့်ချီးကိုပါသည့်အခါ သူတို့၏ စအိုဝ အရေပြားပြသည်။ ဆက်လက်၍အောင့်ထားခြင်းသည် ချီးကိုမာစေပြီး နောက်တစ်ခါ ချီးပါသည့်အခါ ပို၍ပင် နာကျင်စေသည်။
- အိမ်သာ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား ပြောင်းလဲခြင်း - အသစ် သို့မဟုတ် မသွားချင်သည့် ကျောင်းအိမ်သာများ သို့မဟုတ် ချီးပါချင်သည့်အခါ (အထူးသဖြင့် ကျောင်း၌) အောင့်ထားရန် ပြောခံရခြင်း။
- စားသောက်ပုံ - စီမံထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာပိုမို စားသောက်ခြင်းနှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားနည်းခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်စေနိုင်သည်။ နွားနို့ နေ့စဉ် များများ သောက်သော ကလေးများသည်လည်း ဝမ်းချုပ်နိုင်သည်။
- ရောဂါရှိမှု - အလွန်နည်းပါးသောကလေးများတွင် အူလမ်းကြောင်း၌ သာမန် နှစ်ကြောအဆုံးသတ်မှု မရှိခြင်း၊ ကျောရိုးနှစ်ကြော ချွတ်ယွင်းမှု၊ သိုင်းရွက်အကျိတ် ချို့တက်မှု နှင့် အခြားသော ဓါတုဖြစ်စဉ် မှုမမှန်မှုများ ကဲ့သို့သော ရောဂါရှိမှုသည် ဝမ်းချုပ်စေသည်။ ဤကိစ္စများသည် ရှားပါးသော်လည်း သင့် ဆရာဝန်သည် သင့်ကလေးအား ၎င်းရောဂါများကို စစ်ဆေးပေးပါမည်။

အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု

သင့်အနေဖြင့် သင့်ကလေး၏ ချီးအမာအပျော့ သို့မဟုတ် ချီးပါသည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကို ပြဿနာ ဖြစ်စေလျှင်မှသာ စိုးရိမ်ရန်လိုသည်။ အများစုကိစ္စ၌ သင်သည် သင့်ကလေးကို အိမ်၌ ဝမ်းချုပ်သည်ကို ကုပေးနိုင်သည်။

ကျန်းမာသော ချီးပါသည့် အလေ့အထများ

အကယ်၍ အိမ်သာတက်ရန် လေ့ကျင့်ခံထားရသည့် ကလေးမှာ ဝမ်းချုပ်နေလျှင် ကလေးအား အိမ်သာတွင် ပုံမှန် ထိုင်ရန်အလေ့အထကို လေ့ကျင့်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

- သင့်ကလေးသည် နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာနှင့် ညစာ စားပြီးနောက် အိမ်သာပေါ်၌ ထိုင်သင့်ပါသည် - သူတို့အနေဖြင့် ချီးမပါချင်သေးသည့်တိုင် ထိုင်သင့်ပါသည်။ သူတို့အနေဖြင့် သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်အထိ ချီးအနည်းငယ် ပါချပြီးသည့်တိုင်အောင် ထိုင်သင့်ပါသည်။ မီးဖိုချောင်သုံး ချိန်ကိုကန်ကာရိုက် သုံးခြင်းဖြင့် မည်မျှကြာကြာထိုင်ကြောင်း အငြင်းမပွားနိုင်ပါ။
- ကောင်းသော အမူအကျင့်များ (အိမ်သာတွင် ထိုင်ပြီးချီးပါ) ကို အားပေးအားမြှောက်ပြုပြီး အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်သည့် ကပ်ရွာ သို့မဟုတ် ဆုပေးဇယားများ သို့မဟုတ် အခြား နည်းများဖြင့် အားပေးပါ။ သင့်ကလေးအား အိမ်သာတွင် ထိုင်သည့်အတွက် ချီးမပါသည့်တိုင်အောင် ချီးမွမ်းပေးပါ။
- သင့်ကလေးအား သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်က ချီးပါလာချင်အောင် အားပေးအားမြှောက်ပြုပါ။

ကြောက်ရွံ့စေသော သို့မဟုတ် နာကျင်စေသော ကိစ္စများကို ဖယ်ရှားပေးပါ

- အများအပြားသော ကလေးများသည် သူတို့ အိမ်သာတွင် လဲကျနိုင်သည်ဟု စိုးရိမ်ကြသည်။ ခြေခင်းခုံ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်တန်း တစ်ခုထားလျှင် ကောင်းပါသည်။ အိမ်သာ၌ အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံး စာအုပ် ထားရှိပေးခြင်းသည် သူတို့အား ခံစားမှု ပိုကောင်းစေသည်။
- အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ကျောင်း၊ သူငယ်တန်း ကျောင်း သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းဌာနရှိ အိမ်သာများကိုသုံးရန် စိုးရိမ်နေ-မနေ သင် စူးစမ်းနိုင်ပြီး ကောင်းအောင် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်နိုင်-မလုပ်နိုင် စူးစမ်းကြည့်ပါ။

ကျန်းမာသော စားသောက်ပုံ

စားသောက်ပုံသည် လူကြီးထက်စာလျှင် ကလေးများအတွက် ဝမ်းချုပ်သည်ကို ကုသရန်ထက် သိပ်အရေးမကြီးပါ။ သို့သော် သဘာဝအလျောက် ဝမ်းချုပ်တတ်သော အချို့ကလေးများအတွက် အမျှင် (fibre) ပိုစားသုံးမှုသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ သင့်ကလေး၏ စားသောက်ပုံတွင် အမျှင် ပိုထည့်ရန်အတွက် သင်သည် အောက်ပါတို့ကို စမ်းလုပ်ကြည့်နိုင်သည်-

- နေ့စဉ် အနည်းဆုံး သစ်သီး နှစ်ခါစာ - ဆီးသီး၊ မက်မန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ တရုတ်ဆီးသီး၊ နှင့် မက်မွန်သီးကဲ့သို့ အခွံနှင့်တကွ သစ်သီးများတွင် အမျှင်အမြောက်အမြားပါရှိသည်။
- မက်မန်းရည် - ၎င်းသည် အပျော့စား သဘာဝ ဝမ်းနုတ်ဆေးဖြစ်ပြီး အချို့ကလေးများအား ချီးပါစေသည်။ မက်မန်းရည်သည် အခြားအရည်ဖြစ်သည့် ပန်းသီးရည်၊ မက်မွန်ရည် သို့မဟုတ် အနီရောင်ဘယ်ရီ သီးရည်တို့နှင့်ရောစပ်လိုက်လျှင် အရသာ ပိုကောင်းနိုင်သည်။ သင်သည် မက်မန်းရည်ကို ရေခဲချောင်းလုပ်ရန် ခဲအောင်လုပ်နိုင်သည်။
- အနည်းဆုံး နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သုံးခါစာ
- ဖွန့်စီရိရယ်၊ မွအောင်လုပ်ထားသည့်ဂျုံ၊ လုံးသီးဂျုံကြမ်းစီရိရယ် သို့မဟုတ် ယာဂု ကဲ့သို့သော စီမံထားမှုနည်းသည့် နံနက်စာစီရိရယ်မုန့် - Corn Flakes နှင့် Rice Bubbles ကဲ့သို့သော စီမံထားသည့် စီရိရယ်များကို ရှောင်ကြည့်ပါ။
- အဖြူရောင် ပေါင်မုန့်အစား လုံးသီးဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အသက် 18 လ အထက် ဖြစ်လျှင် နွားနို့ကို တစ်ရက်လျှင် အများဆုံး 500ml အထိ လျှော့သောက်ပြီး အစာမစားမီ အချိုရည်ကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကလေးအား အစာစားချိန်၌ ခံတွင်း ပိုကောင်းလာစေမည်။ ရေများများ သောက်ခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ချီးကို ပျော့စေပါသည်။

အစာအမာများစားသည့်ခိုကလေးများအတွက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပိုစားခြင်းသည် ဝမ်းပျော့စေသည်။ သင်သည် သင့်ကလေးအား တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် အရည်ကြည်စစ်ထားသည့် ကြိုချက်ထားသော မက်မန်းရည် သို့မဟုတ် မက်မွန်ရည် လတ္တီရည်ဇွန်း သုံးဇွန်းအထိ သို့မဟုတ် ရေရောထားသည့် မက်မန်းရည်ကို တိုက်နိုင်ပါသည်။

ဖော်မြူလာနို့မုန့်သောက်သည့် ဝမ်းချုပ်သော ကလေးငယ်များမှာ သူတို့၏ ဖော်မြူလာနို့မုန့်ကို ပြောင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

ဆရာဝန်ကို မည်သည့်အချိန်၌ တွေ့ရန်

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အသက် 12 လ အောက်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းချုပ်နေသည်ဟု သင် ထင်မြင်လျှင် သင်သည် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြုနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။

ပိုကြီးသောကလေးများအတွက် စားသောက်ပုံ ပြောင်းလဲလိုက်ရုံဖြင့် မသက်သာစေလျှင်၊ သင့်ကလေးတွင် နာကျင်မှု သိသာနေလျှင် သို့မဟုတ် သူတို့ စအို၌ သွေးယိုနေလျှင် သင်သည် ကလေးအား ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားသင့်သည်။

သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်ကလေးအား ဝမ်းနုတ်ဆေးတိုက်နိုင်သည်။ လပေါင်းများစွာ ဝမ်းချုပ်လျက်ရှိသည့် ကလေးများသည် ဝမ်းနုတ်ဆေးကို လပေါင်းများစွာ လိုအပ်နိုင်ဖွယ် ရှိသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အိမ်သာ တက်ရန်အလေ့အထကို အားပေးအားမြှောက် ပြုခံသင့်သည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေး ရွေးစရာများ

ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို ဆေးဆိုင်များ၌ ကောင်တာမှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်သော်လည်း ဆရာဝန်နှင့်မပြတ် ကလေးများ ဝမ်းနုတ်ဆေး သောက်သည်ကို မတိုက်တွန်းပါ။

- **ပါရာဇင် အရောအနှော အရည်** (ဥပမာ- Agarol, Parachoc) ကို အနံ့အရသာရှိရှိ အရည်အဖြစ်ရနိုင်ပြီး ချီးကို ချွဲစေကာ ချီးပါရရ လွယ်ကူစေပါသည်။
- **Macrogol3350** (ဥပမာ- Movicol, Osmolax) အထုပ်ထဲရှိ အမှုန့်အဖြစ်ရနိုင်ပြီး ရေနှင့်ရောသောက်ကာ ချီးကို ပျော့စေသည်။
- **Lactulose** (ဥပမာ- Duphalac) ချိုသောအရသာရှိသည့် အရည်အဖြစ်ရနိုင်ပြီး ချီးကို ပျော့စေကာ ချီးပါရရအောင် လုပ်ပေးစေသည်။ ၎င်းကို သစ်သီးရည် သို့မဟုတ် နို့ဖြင့်ရောလျှင် ပိုအရသာရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အီးပေါက်လျှင် နံစေသည်(လေလည်ခြင်း)။
- **Docosate/poloxalkol** (ဥပမာ- Coloxyl) ဆေးပြား သို့မဟုတ် (အသက် သုံးနှစ် အောက် ကလေးများ အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည့်) အစက်ချဆေး အဖြစ်ရနိုင်ပြီး ချီးကိုပျော့စေသည်။
- **Senna** (ဥပမာ- Senokot) ဆေးပြား သို့မဟုတ် အစေ့အပွင့် အဖြစ်ရနိုင်ပြီး ချီးပါရရအောင် လုပ်ပေးစေသည်။ အစေ့အပွင့်များကို ကြိုချက်ထားသည့်ပန်းသီးရည်ကဲ့သို့ အစားအစာနှင့်ရောနှောနိုင်သည်။ အကယ်၍ များများသောက်လိုက်လျှင် သင့်ကလေးသည် ဝမ်းလျှောနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်နာနိုင်သည်။
- **Bisacodyl** (ဥပမာ- Durolax, Dulcolax) ဆေးပြား သို့မဟုတ် အစက်ချဆေး အဖြစ်ရနိုင်ပြီး ချီးပါရရအောင် လုပ်ပေးစေသည်။ ၎င်းသည် ဝမ်းဗိုက်နာစေနိုင်သည်။
- **Psyllium husk fibre** (ဥပမာ- Metamucil) သည် သဘာဝ အပျက်ဖြည့်တင်းမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ချီးကိုပျော့စေကာ ဝမ်းနုတ်ဆေး အပျော့စား တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သင့်ကလေး၏ အစားအစာနှင့်ရောပေးနိုင်သည်။
- **စအိုထဲထည့်ဆေးများနှင့် ဝမ်းချုပ်ဆေး** (Suppositories and mini-enemas) (ဥပမာ- Glycerine, Duralax နှင့် Microlax) သည် သေးငယ်သည့် ဆေးပြား သို့မဟုတ် အရည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေး၏ စအိုထဲ ထည့်ပေးရကာ ချီးပါရရအောင် လုပ်ပေးစေသည်။ ဤဆေးသည် အလွန်ကြောင်းအထက်ပိုင်းရှိ ချီးကို မပျော့စေပါ။ ဤဆေးများကို တစ်ခါတစ်ရံ၌ အလွန်ပြင်းထန်သည့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ပေးတတ်သော်လည်း ပါးစပ်ဖြင့်သောက်ရသည့် ဝမ်းနုတ်ဆေးမှာ ပိုထိရောက်ပြီး ကလေးအများစု အတွက် စိတ်သောက နည်းစေသည်။ **မွေးကင်းစကလေးများတွင် ပြင်းထန်သည့် ဝမ်းချုပ်မှုအတွက် ဂလိုဗ်စရင်း စအိုတွင်းထည့်ဆေးကို သုံးနိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန်က လုပ်ခိုင်းသည် မဟုတ်လျှင် မည်သည့်အခါမျှ သင့်ကလေးအား ဝမ်းမချုပ်ပါနှင့်။**
- **အူလမ်းကြောင်း ဆေးကြောခြင်း** (Bowel irrigation) – အလွန်အလွန် အရေအတွက် နည်းပါးသော ကလေးများမှာ အလွန်အလွန် ဝမ်းချုပ်တတ်သဖြင့် ဆေးရုံတင်ကာ အူလမ်းကြောင်း ဆေးကြောရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သာမန်အားဖြင့် 'bowel prep' အရည် သောက်ခြင်းအားဖြင့် သို့မဟုတ် အစာအိမ်ထဲ ပိုက် (နှာခေါင်းတွင်းထည့်ပိုက်) ဖြင့်ထည့်ခြင်းအားဖြင့် လုပ်ရပါသည်။

သတိရရန် အဓိက အချက်များ

- ကလေးများ၌ ချီးအမာအပျော့ အမျိုးမျိုးနှင့် ချီးပါသည့်အကြိမ်အရေအတွက် အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် သင့်ကလေး၏ ချီးအမာအပျော့ သို့မဟုတ် ချီးပါသည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကို ပြဿနာဖြစ်စေမှသာ စိုးရိမ်ရန်လိုသည်။
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကသိကအောင့်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ပိုကြီးသောကလေးများအတွက် စားသောက်ပုံ ပြောင်းလဲလိုက်ရုံဖြင့် မသက်သာစေလျှင်၊ သင့်ကလေးတွင် နာကျင်မှု သိသာနေလျှင် သို့မဟုတ် ကလေး၏စအို၌ သွေးယိုနေလျှင် သင်သည် ကလေးအား ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားသင့်သည်။
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သာမန်အားဖြင့် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကျန်းမာသော ချီးပါသည့် အလေ့အထနှင့် ဆေးဝါးဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

- Better Health Channel [ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကလေးများ](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children's Network [ဝမ်းချုပ်ခြင်း](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital - [လေ့ကျင့်ရေး နေ့စဉ်မှတ်တမ်း](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- ကလေး ကျန်းမာရေး အချက်အလက်- အာဟာရဓါတ် — [ကျောင်းနေအသက်အရွယ်မှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- ကလေး ကျန်းမာရေး အချက်အလက်- အာဟာရဓါတ် — [နို့စို့ကလေးများနှင့်လမ်းလျှောက်ခါစအရွယ်ကလေးများ](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြုနှင့် တွေ့ပါ။



Royal Children's Hospital မှ Victorian State Government rch.org.au/kidsinfo ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး 2018

Kids Health Info ကို The Royal Children's Hospital Foundation မှ အထောက်အကူပြုထားသည်။ အလှူငွေထည့်ရန် rchfoundation.org.au တွင်ကြည့်ပါ

တာဝန်ယူခြင်းဆိုချက်

ဤအချက်အလက်များကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအား အစားမထိုးသင့်ပါ။ RCH သည် ဤအချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေချိန်၌ အတိအကျဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် အမျိုးမျိုး အားထုတ်၍ လုပ်ထားသည်။ RCH သည် မှားယွင်းမှု တစ်ခုခု၊ နားလည်မှုလွဲမှားမှုတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ပါ ကုသမှုတစ်ခုခု၏ အောင်မြင်မှု တို့အတွက် တာဝန်ယူပါ။ ဤအချက်အလက်များကို ပုံမှန် ပြင်ဆင်ရေးသား ထားသည်။ သင့်တွင် နောက်ဆုံးထုတ်ဝေချက်ရှိကြောင်း အမြဲတမ်း စိစစ်ပြီး သေချာအောင်လုပ်ပါ။