



## အမေးမေးသောမေးခြင်းမေး

### Count the Kicks ဆိုတာဘာလဲ။

Count the Kicks သည် ကေလေးအသေးငယ်များဖြားဖြားဖြားဖြား မျှတစွာအာဝဏ္ဏတားဆီးကာကြည့်ရှုရန် အစီအစဉ်ဥပဒေပေး ကိုယ့်ဝန်ဆောင်ခွင့်ဘေးအန္တရာယ်ကို ကိုယ့်ဝန်တိယသုံးလပတ်ကြား (၇ လ) ငုတို/၏ ကေလေး၏ ပုံမှန်ပွားများပုံစံကို သိရှိလာစေရန် ကူညီပေးသည်။ ကေလေး၏ လေးပွားများပျော့လေးသည့် ကိုယ့်ဝန်ဆောင်ခွင့်နှင့် ပျော့ပေတတ်သော ဆိုးပြားလေးနက်ညှိုး ပျံ့နှံ့အကြံအစီအစဉ်လုံခြုံစေပေးရန် ပျော့ပေးပါသည်။ ငုတို/၏ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပျော့ပေးခြင်း ပုံမှန်ပျော့ပေးခြင်း ပျော့လေးလေးရှိပါက ကိုယ့်ဝန်ဆောင်ခွင့်ဘေးအန္တရာယ် ကံနန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ခံနိုင်စွမ်းဆောင်ရွက်မှု Count the Kicks မှ တိုကြံနိုးပါသည်။

### ကေလေးလေးပွားများကို ရေကြက်ကွဲ/ ဘာနေကာငဲ့အေးရသကဲ့သို့လဲ။

တတိယသုံးလပတ်ကြား ကေလေး၏ လေးပွားများပျော့လေးသည့် တစ်စုံတစ်ရာ အစောဆုံး သို့မဟုတ် တစ်ပတ်သုံးပတ်သော ဘေးအန္တရာယ်ကုန်ပစ္စည်းပေးခြင်း လေ့လာမေးက ဖော်ပြပါသည်။ သင့်ကေလေး၏လေးပွားများကို နေ/တိုင်းရေကြက်ကွဲပေးခြင်း သင့်သို့ သင့်ကေလေးအကြံ ပုံမှန်ပျော့ပေး သိလာစီး ပျော့ပေးခြင်းခံရသော အန္တရာယ်လုံခြုံစေပေးခြင်းကို ပိုမိုသိရှိလာစေမည့်ပျော့ပေးသည်။ ငုတို/ကေလေး၏ လေးပွားပုံစံ ပျော့လေးလေးသည့် သတိပေးမီး ငုတို/၏ ကံနန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ပြောပြပေးသောနေကာငဲ့ [ကေလေးမေး](#) [ဘေးအန္တရာယ်အန္တရာယ်](#) မိသားစုထံမှ မနေကာခဏ နေကာရေလေ့ရှိသည်။

### ကြည့်ကေလေး၏ လေးပွားပုံစံကြံ ဘယ်သိရှိပါသလဲ။

1. အကယ်၍ သင့်သို့ ဘေးပျော့ပေးခြင်းခံရသည့် သို့မဟုတ် အမေးတိုယုံကြည်မှုပေးသူ ပျော့ပေးက ၂၈ ပတ် သို့မဟုတ် ၂၆ ပတ်သည့် တတိယသုံးလပတ်ကြား စတင်ရေကြက်ကွဲ။



2. အခမဲ့အကူ ကိုဝေဒါငှားလုယူပါ သို့မဟုတ် လမ်းပန်းမေးစောင့်မှန်ကညှော်ရေးဇယားစာပြုကြို အသုံးပြုပါ [ဤနရာတွင် ဝေဒါငှားလုယူပါ]။
3. သင့်ကလေး၏ လမ်းပန်းမေးကို ဝေဒါငှားစေရန် - ဂျာမနီနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ဝေဒါငှားစေရန်။ သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် တကယ်တော့ အခမဲ့ ဝေဒါငှားမှုကညှော်ပါ။
4. စတင်၍ ဝေဒါငှားအပေပေးတင် ထိုသို့ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ ဝေဒါငှားလွှဲလောင်းပါ။ သင့်ကလေး၏ လမ်းပန်းမေးတစ်ခုလုံးကို ကြီးကြပ်မှုပေးရန် အကူအညီ ပေးပို့ပါ။ ကိုယ်ပိုင် ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး ၁၀ ဆက်တိုက် ဝေဒါငှားစေရန်။ ကန့်သတ်ထားသော ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး၊ ကိုယ်ပိုင် ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး၊ သို့မဟုတ် ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုများကို ဝေဒါငှားစေရန် - ဆက်တိုက် ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး အလိုအလျောက် ဂျာမနီနိုင်ငံကို ထည့်သွင်းပါ။ သင့်ကလေး ၁၀ ဆက်တိုက် လမ်းပန်းမေး အခမဲ့ ဝေဒါငှားမှု အခမဲ့ ဝေဒါငှားမှု ပေးပို့ပါ။
5. သင့်ကလေးက ၁၀ ဆက်တိုက် လမ်းပန်းမေးစောင့်မှန်ကညှော် ၁ မှတ် မှာ ညဉ့် ညဉ့် သာ လမ်းပန်းမေး ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး ၅ မှတ် တကယ်တော့ အားပေးမှု ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး အတိုင်း အတိုင်း အတိုင်း သင့်ကလေး၏ လမ်းပန်းမေးအားကို အခမဲ့ သတ်မှတ်ထားပါ။
6. ရက်စွဲသတ်မှတ်ထားသော စောင့်မှန်ကညှော် သင့်ကလေးသည် လမ်းပန်းမေး ၁၀ ဆက်တိုက် စောင့်မှန်ကညှော် ပုံမှန် ဝေဒါငှားမှု သတ်မှတ်ထားပါ။
7. သင့်ကလေး၏ လမ်းပန်းမေးအားဖြင့် အချိန်အားလုံး သို့မဟုတ် သင့်ကလေး လမ်းပန်းမေး ၁၀ ဆက်တိုက် ပုံမှန် ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး သတ်မှတ်ပါ သင့်ကလေး၏ ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေးကို မဆက်တိုက် ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး ပေးပို့ပါ။ သင့်ကလေး၏ ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေးကို မဆက်တိုက် ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး ပေးပို့ပါ။

**အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော အသုံးပြုမှုများ**

- သင့်၏ ကန့်သတ်ချက်များကို သိမ်းဆည်းပေးသော သင့်ကလေး၏ လမ်းပန်းမေးမှတ်တမ်းကို အခမဲ့ ဝေဒါငှားမှု ဖြစ်စေရန် ရက်စွဲသတ်မှတ်ထားသော ဝေဒါငှားလမ်းပန်းမေး အခမဲ့ ဝေဒါငှားမှု ပေးပို့ပါ။



- အကောင့်တစ်စုမဖွဲ့နိုင်ပါက၊ ပဌမိုးရိုးရှိ 'စတင်ရေကြက်ချခင်း' ပေါင်းသွေးမှတစ်ဆင့် ကန့်ကွက်မှုကို ရေကြက်ခင်းဝင်သေးသည်။ သို့သော်၊ အကူညီ နောက်ဆုံးဆက်သွယ် ငါးခုကိုသာပေးသောပီး သင့်၏ရေကြက်မှတစ်ဆင့်အချစ်အစုံကို သိမှတ်ဆည်းပူးမည်ဟုတွေး။ ရေကြက်တစ်ခုက ရေကြက်ပိုးနောက်တွင် စာရင်းပြသောပါက သင့်အား အခါအခါဆုံးရုံးဝင်းဝင်းဝင်း - အကျိုး သင့်တော်သုံးပုံသည့်ဝင်းဝင်း မှတစ်ဆင့် အထူးအဆင်ပြေပါသည်။
- သင့်အားတစ်ခုကို ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိသောပျဉ်းသင့် သင့်၏ ကန့်ကွက်မှုမှတစ်ဆင့်ကို သင့်ဝန်ဆောင်ပေးသောဝင်းဝင်း တို့ကိုပျဉ်းဝင်းဝင်း သင့်ဝန်ဆောင်ပေးသောဝင်းဝင်း ပြောရာကပေးသော ခြေဝင်းဝင်းရန် အသုံးဝင်သော အနေအထားအရာတစ်ခုလည်း ပျဉ်းဝင်းဝင်း။
- နေ့တိုင်း ဆက်ကွက်ရကြကိစ္စ။

**Count The Kicks၏ အချစ်အကမ်းအဝေးကြောင့် ဘာကြလဲ။**

သင့်ကလေး၏ လမ်းမှားမှားကို ရေကြက်ချခင်းသည် သင့်ကလေးဝင်းဝင်း မေတော်ဝင်းဝင်းဝင်းဝင်း ကူညီပေးသည်။ Count the Kicks အကြံအစည်ပေးချခင်းသည် သင့်ကလေး၏ လမ်းမှားမှားကို ယူညှိယှဉ်းကို အပိုစိုက်မှု အထူးအခါပေးပါသည်။ သင့်ခင်္ဍန်းဝင်းဝင်း သင့်ကလေးအဆင်အတော်အကြံအစည် သင့်ဝင်းဝင်းအတူအကြံအစည်အဆင်အတော်ပေး ကလေးဝင်းဝင်း မေတော်ဝင်းဝင်းဝင်းဝင်း နည်းလမ်းကောင်းပျဉ်းဝင်း။

Count the Kicks သည် သင့်ကလေးပုံမှန်သို့ လမ်းမှားမှားခန့်သိရချခင်းကလည်း သင့်အကြံကို စိတ်အေးလက်အေးပျဉ်းကို ပေးစွမ်းသည်။ Count the Kicks အကူအညီပေးသောဆိုင်ရာ စွမ်းတစ်ခုကြောင့် ၇၇% က အကျိုးပုံမှန်သုံးပုံချခင်းသည် ငှက်၏ကလေး၏နံနက်မေးခင်းဝင်းဝင်းပေးပေးခြင်း ငှက်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျှော့ချပေးသည်။

ပျံလပုဒ်ပျံဖွဲ့သည်။



## ကေးလ်အသေမြဲးဖြားချခင်းကို တားဆီးကာကြယ့်ိုးဝိုငါသလား။

သုတေသနပီခ်ကွဲးအရ ကေးလ်အသေမြဲးဖြားချခင်း ၄ ဦးတြး အနညးဆုံး ၁ ဦးကို [ဆက်တကြယ့်ိုးဝိုငါသညး။](#) BJOG [တြည့်တဲဝေသာ](#)သုတေသန။ International Journal of Obstetrics and Gynecology ဝိုဝိုငါတကာ သားဖြားမီးယပ်ာနယု သညး ကေးလ်အသေမြဲးဖြားချခင်းမျဖစုဝေအာင တားဆီးကာကြယ့်န နညးလမုးတစွါအျဖစု Count the Kicks ၏ ထိရေကွဲးကို သကုသျပထားပါသညး။ Iowa ရှိ Count the Kicks အစီအစဉ်၏ ပထမ ၁၀ ဝိုဝိုငါ ဖျပညးကြွင်း၌ ကေးလ်အသေမြဲးဖြားနးနးမွာ ၃၂% ရာခိုင်းနးနးနီးပါး က်ဆင်းသြားသညး (၂၀၀၈-၂၀၁၈)။ ဤအာငဖျမဉ်းကို ဖျပညးယု ၅၀ လုံးတြး ထပ္ပူလုပါက ဝိုဝိုစဉ် ကေးလ် ၇,၅၀၀ ဝေကာ်ကို ကယ့်ဝိုဝိုငါသညးဖျစသညး။

## ကြမနွကေးလ်က အမဲတကုငါကြနပါသညး။ Count the Kicks လုပွါ/ ဘာေးနကငု အခိန္နိသငုတာလဲ။

တကုငါကြသကေးလ်သွေးသညးသွေး တစွါတစုံတြး အျဆးသတိပေး လကရုဏာမ်းမရှိဘဲ လ်ငုမနွာေးဘေးအခိရာယု ကေရုက္ကတပါသညး။ သငုကေးလ်၏လးပွားမးကို ဝေ/စဉ်စောငုနကညးချခင်းသညး ပုံမနွားဖျငု တကုငါကြသသငုကေးလ်သညး လးပွားပွားရှားသိပွရှိဘဲ ဝေဝိုဝိုဝေကြးသြားချခင်းရှိမရှိကို ခ်ကွဲး သိရှိခန/နးနးဝိုဝိုဝေစသညး။ သငုတြး စိုးရိမ္မရာရှိပါက သငုကနးမာေးေးစောငုေရွာကွဲးပေးသူကိုဖျသရန Count the Kicks မှ အမုနဝေတာစစွါပေးပါသညး။ [ရင်းဖျမစု](#)

## Count the Kicks လုပွါ/ ဘာေးနကငုလိုအပ္ပလဲ။ကြမနွကိုယုဝန ပထမသုံးလပတဲကာ်သြားပါဖပိ၊ အခိရာယုနွမ ရှိမေနသငုေတုပါသလား။

ကနးမာေးသာ၊ ဘေးဖျစုဝိုဝိုဝေချခင်းသညး ကိုယုဝနွသွားတြး ကေးလ်အသေမြဲးဖြားချခင်းသညး ဖျစုာေးနဆဲဖျစပါသညး။ CDC ၏ အဆိုအရ ကိုယုဝနွသ ၁၇၅ ဦးတြး တစုဦးသညး ကေးလ်အသေမြဲးဖြားချခင်းဖျစု အဆုံးသတ္တညး။ လူမညးဝိုဝို ဟာဝိုဝိုဇာတိဖြား



သိုလ်မဟုတ် အျားသော ပစိဖိကြီးနေးသားမား၏ ကိုယ့်ဝန္တည ၁၀၁ ဦးတြင  
ကေးလေးအသေမြးဖြးဒိုငဝေျခ ၁ ဦးရှိသည။

တတိယသုံးလပတြင ကေးလေးမီးမဖြးမိ ကေးလေးဆုံးရုံးဝံးခဲသော မိခင်းအနက ၅၀% သည ငတိုလ်၏  
ကေးလေးမသဆုံးမိ ရက္ခေတာဒုကောတြင သေးခသား၏ လးပွားမး တျဖညးပျဖညး က်ဆင်းလာသညို့  
ရိပွဲေးကောဒုး အစီရင့်ခဲသည။ ကေးလေး လးပွားမးတြင အေပျဟဒုးအလဲသည အျားသော  
ပျပံနာမ်းအေကောဒုး [သတိပေးသညး လကရှဏာ](#)လညး ပျဖစးဒိုငါသည။ [ပျပီစစောဒုးရွာကွး](#)ကို  
အျမန္နိုး ခံယူဝေလေလ၊ သဒုးဝွငု သဒုးကေးကို စောစီးတြ စစေးဆးပီး မွန္နသော  
စောဒုးရွာကွး ပေးဒိုငဝေျဖည။ ငသည သဒုး သိုလ်မဟုတ် သဒုးကေး၏အသက္ကိ  
[ကယုဒးဝိငည](#)။

**Doppler ကိရိယာပျဖဒုး သူ သိုလ်မဟုတ် သူမ၏ ဝွလုံးခွံကို နကေးရေသာအခါတြင *Count the Kicks* အဘယုေးကောဒုး လိုအယွနညး။**

ကေးလေးဝွလုံးခနးနး အေပျဟဒုးအလဲသည ကေးလေးဘေးအဒ်ရာယိုခ်တြင ပျဖစပေဒုသညး  
နောက္ကိးအရမ်းထေ တစျပျဖည။ ဝွလုံးခနးနး၏အမွန္နကယုေးပျဟဒုးလဲမးမားကို မေတြငရှိမိ  
ကေးလေး၏လးပွားမးပျဟဒုးလဲပျခင်းသည ပျဖစးဒိုငဝေျပျပံနာမ်းကို ဝါးနပျပးဝိငည။  
ကိုယုဝနဆောဌိဘမ်းသည က်နးမာေးစောဒုးရွာကွးပေးသူ၏ လမးဝါးနွးအောတြင Doppler  
ကိရိယာကို အသုံးပျပီသဒုးသည။ [\[ရင်းပျမစု\]](#)

**ကြနေးကိုယုဝနဆောဌ ဘယွခ်စတငရ် *Count the Kicks* ကိုအသုံးပျပီရမညညး။**

American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) သည သဒု၏ကိုယုဝန ၂၈ ပတြင  
လးပွားမးမားကို စတငရေတြကွန သိုလ်မဟုတ် သည ဘေးပျဖစးဒိုငဝေ်ခမ်းသောကိုယုဝန  
သိုလ်မဟုတ် အမေးကိုယုဝနိုနေပါက ၂၆ ပတြင စတငရေတြကွန အဆကံပျပီထားသည။ [\[ရင်းပျမစု\]](#)



## ဘာကို ပုံမှန်/ ယူဆပါသလဲ။

ကေလးတိုင်းဝေ့တဲ့ ကိုယ့်ဝေ့ညှိုး မတူညီဘဲပါ။ သင့်ကေလး ၁၀ ဆက်မို့လို့ လားပွားမရှိရန် ပံ့ပိုးမှုအခွင့်အလမ်းကို သိရန် အဓိကသော့ခံကုန်ပါသည်။ သင့်ကေလးအကြံပေး ပုံမှန်ပျံ့နှံ့နေသော ဝေ့ဟင်းလင်းမှုရှိပါက သင့်ကေလးအကြံပေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ခံကိုင်အာဇာနည်ကောင်းကောင်းပါ။ သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို မဆက်သွယ်နိုင်ပါက အနီးဆုံးဆေးပို့သို့ ပြောပါ။

## ကြမ်းစွာ ကန့်သတ်ချက်များပေးသူကို မညီညွတ်အောင် ဆက်သွယ်သနည်း။

လားပွားမီးတောက် ကန့်သတ်ချက်များပေးသူ ဝေ့ဟင်းလင်းမှု သို့မဟုတ် သင့်ကေလးမှ ၁၀ ဆက်မို့လို့ လားပွားမှုကုန်ပစ္စည်းအခွင့်အလမ်းကို သတိပြုမိပါက သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ခံကိုင်အာဇာနည်ကောင်းကောင်းပါ။ ၎င်းတို့ ပျံ့နှံ့နေသော ဝေ့ဟင်းလင်းမှု သို့မဟုတ် လားပွားမှုများ၏ ဝေ့ဟင်းလင်းမှုပေးသူကို ခံကိုင်အာဇာနည်ကောင်းကောင်းပါ။

သင့်ကေလး၏ လားပွားမီးတောက် သိသာထင်ရှားသော ဝေ့ဟင်းလင်းမှု ရှိသည့် သို့မဟုတ် လားပွားမီးတောက်မရှိတော့သည့် မေ့သွားပါ။

သံသယရှိပါက သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို "အေးငြိမ်းစေရန်ပေးမိမ့်" အကြံပေးပေးပါ။ သင့်ကေလးကို ပျံ့နှံ့နေသော ဝေ့ဟင်းလင်းမှု၏ အလုပ်ပေးပါသည်။ သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို မဆက်သွယ်နိုင်ပါက အနီးဆုံးဆေးပို့သို့ ပြောပါ။

## ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှုခံရသူများ ကေလးက သိပ္ပံနည်းကျပါသလား သို့မဟုတ် နေရာအပြောင်းအရွှေ့တို့ပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှုခံရသူများ ကေလးက ဝေ့ဟင်းလင်းမှု နေရာပြောင်းရွှေ့မှု ဝေ့ဟင်းလင်းမှုပါ။ ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှုခံရသူများ ကေလးက သိပ္ပံနည်းကျ လားပွားမှုအခွင့်အလမ်းသည် ဝေ့ဟင်းလင်းမှု (ထိုးဝှက်ကွက်ကွက်လားပွားမှု၊ လိမ္မော်ပွင့်ပွင့်များပြားပြား) သို့မဟုတ် သင့်ကေလးသည် မီးဖြာမင်းဝေ့ မီးဖြာစွာဖြာဖြာ တူညီသော လားပွားမှုပုံစံများကို ဆက်သွယ်ပေးပါသည်။



သင့်ကလေး၏ လေးပွားမီးမီးကို နေ/စဉ့်ဝှဲ တစ်နှစ်လုံးတွင် စောင့်ရှောက်ညွှန်ကြားရန် ကြိုးကြိုးကလေးများ  
 ၁၀ ခုကို ခံစားရရန် တူညီသော အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပါသည်။ သင့်ကလေး၏ လေးပွားမီးပုံစံများ  
 ဝေမျှခြင်းလဲလှယ်သည့် သတိပျပီမိပါက သင့်နှုတ်နားမေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ချီးမွမ်းခံစားပါ။  
 သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို မဆက်တိုက်ပိုင်ပါက အနီးဆုံးဆေးပို့သို့ ပြောပါ။ [ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ]

ကြမ္မာကေလးလဲဟာကို မခံစားရေတာ့ပါက ဘာလို့ပဲပါသလဲ။

သင့့်ကလေး၏ လားပွားမားမားကြင့် သတိပျီမိမိုးဝိုင်းသော ဝေပျာဒ်လဲမားမား ရှိသည့်ထိ သို/မဟုတ်  
လားပွားမားလုံးဝမရှိတော့သည့်ထိ မေစာငဲ့ပါးဝွင့့်။ ဝေဆေးပျီသို/ ခ်က္ခိန်းသြားပါ။ ဂုတို/သည့် သင့့်ဝွင့့်  
သင့့်ကလေးအား စုစုဆေးရန် ၂၄ နာရီ/၇ ရက် လုံး ဖြင့့်ထားပါသည်။ သဗ္ဗိရိမ္မုးခံစားရပါက  
နောက်နောင်/မှ စုစုဆေးမံယူဖို့/ အခါခွေဝါးတိုင်းပါးဝွင့့် သို/မဟုတ် သင့်၏  
နောက်ပိုင်းဆိုးဆိုးသည့်ရက်ခိုင်းအထိ မေစာငဲ့ပါးဝွင့့်။ သင့်၏ အလိုလိုသိစိတ္တို ယုံဖုကညှါ။  
ဒေတာကိုယုံဖုကညှါ။ မေစာငဲ့ပါးဝွင့့်။

ကြမ္မနုကေလးလးပုၤအာၣ် အေအးတစ္ဆေၣ်သက္ကာ ဒါမွဲမဟုတ် သဏ္ဍကားပါတဲ့  
တစ္ဆေၣ်စားသဏ္ဍာၣ်ပါသလား။

မစားပါးဝွင့်၊။ ကေလးလးပုခေအာဌ သဏ္ဍကားပါဝေသာအခါရီဦး ဝွင့် ထိုကဲ့သို့၊သာ  
 ဝေဟံရဉ္စားဝေသာကုဉ္စားသည နညးလမ္းဝေကားတစူဉ္စညးဝေသာ စိတ္တးအသကံကို  
 သုဝေတသနုပိန်ကွီးမွ ပယံထားသည။ ဝေဟံရဉ္စ၊ သဏ္ဍကားလုံး၊ ဝေရခေရ စသည၊၊  
 ဝေသာက္ခိဉ္စားဉ္စားပုဉ္စ သဌကေလး၏ လးပွားမးဝေစာဉ္စကညးဉ္စားကို  
 အေးဝွတဉ္စယုက္ခဉ္စဉ္စဉ္စသညာ အေကားဆုံး ဝေစာဉ္စကညးဉ္စားဉ္စဉ္စသည။  
 သဌကေလးသည ပုံမွန့်သို့၊ မလးပွားပါက သဌဝနုခေဆဉ္စပးသူကို ဖနးဆက္ခါ။  
 သဌဝနုခေဆဉ္စပးသူကို မဆက္ခယုးဝိဝွဂါက အနီးဆုံးဝေဆးပိုသို့၊ ဩးပါ။ [ရဉ္စားဉ္စဉ္စ]



## ကြမ်းနွေကလေးတွေ အခင်းပတ်နေလွှဲ Count the Kicks ချီလီလုပ်နည်းပို့ပြသလား။

ရေကြက်ကုန်းပို့ပြပါသည်။ ကလေးအခင်းပတ်နေသည့် ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှု (အခင်းသည့် သင့်သားအိမ်မှထွက်  
သင့်ကလေး၏ရွာငှက်ကွေးကြွေရာကုန်နေသကဲ့သို့)၊ ကလေးအခင်းမပတ်သည့်  
ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှုမှထွက်ခွာသည့်ကလေးကလေးများကို သင့်စားရမီ (ရက်စွဲတံပတ်အကြောင်း)  
အနည်းငယ်ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ သုတေသနချုပ်ဆိုချက်အရ သေးငယ်သောကလေးများကို ရေကြက်ကွေးအနီးသို့  
ကိုယ့်ဝန် ၂၄ ပတ်စပီး ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှုမရှိသည့်ထိထွက် ဆွဲပါသည်။ အခမဲ့ Count the Kicks အင်္ဂါ  
အသုံးပြုစနစ် သုတေသနသင်တန်းရှိသော အနာအဆာကြောင့် ထိုစဉ်း သို့မဟုတ် လေလံလေးစား  
သင့်ကလေး၏လေးစားမှုကို အမွှာကယွှာပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကြိုးပမ်းပို့ပြ အသက်ပြုပါသည်။  
အခင်းပတ်နေသည့် ကလေး၏လေးစားမှုကို စောင့်ရှောက်သည့်ရာကြောင့် နောက်ထပ်သက်ပြုခံစားအကြံ  
သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ ပေးအပ်ခြင်းပါ။

ထုံးစံအတိုင်း၊ တတိယသုံးလပတ် သင့်ကလေး၏ လေးစားမှုကို နေရာစောင့်ရှောက်သည့်စဉ်း  
သင့်ကလေး၏ လေးစားမှုခြုံငုံမှုအရ အချိန်အလေ့ကို သတိပြုမိပါက သို့မဟုတ် သင့်ကလေးမှ  
လေးစားမှု 10 ဆက်တိုက်လေးပွဲ နောက်ခံ၍ အချိန်အလေ့ကို သတိပြုမိပါက ထုတ်ပြန်ရန်  
အရေးကြီးပါသည်။ [\[ရင်းချမှတ်\]](#)

## အမေးအဖြေ သို့မဟုတ် သုံးမေးခွန်းကိုယ့်ဝန်ဆောင်နေပါက Count the Kicks

### ချီလီလုပ်နည်းပို့ပြသလား။

ရေကြက်ကုန်းပို့ပြပါသည်။ သို့သော် အမေးအဖြေ သို့မဟုတ် သုံးမေးခွန်းကိုယ့်ဝန်ဆောင်နေပါက  
အသက်ပြုခံစား ကိုယ့်ဝန် ၂၆ ပတ် ကန့်သတ် နေရာစောင့်ရှောက်မှုရှိပါသည်။ အခမဲ့ Count the Kicks  
အကူအညီ သင့်အား ကလေးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်အကြံ ရေကြက်ကုန်းပို့ပြစေပါသည်။  
အင်္ဂါဖြင့်သောအခါကြောင့် ကလေးဘယ့်ခွဲစိတ်အကြံ ရေကြက်ကုန်းသန့်သန့်ဟု မေးလိမ့်မည်။  
သို့သော် ခွဲစိတ်ကို ပြီးရမည့်ပုံစံ၊ ထိုနေရာ သင့်ကလေးငယ်၏ အမည်/အိမ်မည်ကို



ပေါင်းထည့်ကာ သိမှားဆညွှန်းရန်ရှိပေပြီ။ အမေးတမ်းအကြံက ကန့်ကွက်ရကြကုန်သေးသော်လည်း  
နောက်ဆုံးအလွန်ရယူရန် ကြိုးပမ်းပို့/၏ [ဘာလို့](#) ဖို့တုန်းပါ။