မွေးကင်းစကလေး သတိပေးချက် လက္ခဏာများ

911

သင့်ကလေး အောက်ပါတို့ ဖြစ်လျှင်
911 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ-

- အသက်မရှူတော့ပါ
- မတုံ့ပြန်တော့ပါ
- ကြွက်တက်နေတယ်

သင့်
ပင်ကိုအသိစိတ်ကို
စိတ်ချယုံကြည်ပါ

သင့်ကလေးထံတွင် အောက်ပါတို့ရှိပါက
အရေးပေါ်အခန်း သို့မဟုတ်
အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုသို့သွားပါ-

- အသက်ရှူရာတွင် ခက်ခဲနေခြင်း
- အရောင် ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားခြင်း
- အစိမ်းရောင် တံတွေး

သင့်ကလေးထံတွင် အောက်ပါတို့ရှိပါက
မွေးကင်းစကလေးအား
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူကို
ဖုန်းခေါ်ပါ-

- ကိုယ်အပူချိန်မှာ 97.7°F (36.5°C) ထက် နည်း သို့မဟုတ် 100.4°F (38 °C) ထက် မြင့်နေ
- ကောင်းကောင်း မစားပါ
- စိုစွတ်တဲ့ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းနေတဲ့ အနှီးများ ပြောင်းလဲသွား
- နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါ လက္ခဏာ ပြသနေ
- မျက်လုံးများ သို့မဟုတ် အသားအရောင် ဝါနေ
- ပုံမှန်ထက် ပိုမိုငိုနေ

မွေးကင်းစကလေးရဲ့ ယင်းသတိပေးချက် လက္ခဏာများမှာ ဆေးကုသမှု မခံယူလျှင် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါတယ်။

- **သင့်ကလေးဟာ အသက်မရှူပါက** CPR ချက်ချင်း စတင်ပါ။
- **တုံ့ပြန်မှုမရှိတဲ့ ကလေးမှာ** မေ့မျောနေတတ် သို့မဟုတ် အဝတ်ရုပ်ကဲ့သို့ တွဲလောင်းကျနေတတ်ကာ နှိုးမရနိုင်ပါ။
- **ကြွက်တက်မှုများမှာ** ရပ်တန့်မရနိုင်တဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ စည်းချက်မညီတဲ့ လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်တယ်။
- သင့်ကလေးထံတွင် အောက်ပါတို့ရှိပါက **အသက်ရှူရာတွင် အခက်အခဲ ရှိနိုင်တယ်-**
  - ကလေးထံတွင် သင့်ကို စိုးရိမ်စေတဲ့ အသက်ရှူ ရပ်တန့်မှု ရှိနေလျှင်
  - ကလေး အသက်ရှူမှု မြန်နေလျှင် (တစ်မိနစ်တွင် အသက်ရှူမှု 60 ထက် ပိုနေလျှင်)
  - အသက်ရှူနေစဉ် ဆူညံသံ (ခွဲကပ်သံ သို့မဟုတ် လေခွန်သံများ) ကြားရလျှင်
  - ကလေး အသက်ရှူတိုင်း နံရိုးများ အောက်တွင် သို့မဟုတ် အကြားတွင် နှင့်/သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် ချိုင့်ဝင်နေလျှင်
- **အရောင်ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်ကလေးသည် အထူးသဖြင့် ပါးစပ်/နှုတ်ခမ်း/လျှာတစ်ဝိုက်တွင် အပြာ၊ မီးခိုးရောင် သို့မဟုတ် ဖျော့ဖျော့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- **အစိမ်းရောင် တံတွေးထွေးခြင်း**က အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ရန်ကို ပြသနေတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်နိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူရဲ့အမည်/နံပါတ်-

_____

အနီးဆုံး ကလေးကုဆေးရုံ-

_____

- **သင့်ကလေးတွင် အပူချိန်နိမ့်နေ သို့မဟုတ် မြင့်မားနေလျှင်** သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူက ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည်များကို ပြောပြပါမယ်။
- **သင့်ကလေး စားသောက်မှု မကောင်းကြောင်း လက္ခဏာများထဲ** ပါဝင်တာက-
  - ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အန်ခြင်း
  - 24 နာရီအတွင်းမှာ အစာကျွေးမှု 8 ကြိမ်ထက်နည်းခြင်း
  - အစာကျွေးပေးရန် ပုံမှန်အားဖြင့် နှိုးပေးရခြင်း
  - အစာကျွေးမှုကို မကြာခဏ ငြင်းဆန်ခြင်း
  - အစာကို မစုပ်ယူနိုင်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ မျိုမချနိုင်ခြင်း
  - အချိန်တိုအတွင်း စားလိုခြင်း သို့မဟုတ် ပုလင်းထဲမှ သောက်ယူမှု ပုံမှန်ထက် နည်းခြင်း
- **စိုစွတ်တဲ့ သို့မဟုတ် ညစ်ပတ်တဲ့ နှိုးများ ပြောင်းလဲမှု** ဆိုတာက-
  - နေ့စဉ်သုံး စိုစွတ်တဲ့ အနှိုးများရဲ့အရေအတွက် လျော့နည်းလာမှု
  - ဝမ်းဗိုက်ဟာ ပုံမှန်ထက် ပိုပိုင်းနေပြီး မာကျောနေခြင်း
  - အနှိုးထဲတွင် သွေးပါလာခြင်း
- **ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း**၏ လက္ခဏာများ ချက်ကြိုးမှ နီခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ထွက်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ထားသောနေရာမှ သွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- **မျက်လုံး သို့မဟုတ် အရေပြားဝါခြင်း**မှာ အသားဝါရောဂါရဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပြီးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံမှ အကဲဖြတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- **ပုံမှန်ထက် ပိုမိုငိုခြင်း**မှာ သင့်ကလေးဟာ ကြေးများလွန်းပြီး နှစ်သိမ့်ကျေနပ်ရန် မလွယ်ကူခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကလေးငယ်တိုင်း မတူကွဲပြားကြပါတယ်။ သင့်ကလေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင် သိရှိထားတာကို ယုံကြည်စိတ်ချရန် လိုအပ်ပြီး သင့်အား စိုးရိမ်စေတဲ့ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက သင့်ကလေးအတွက် ဝန်ဆောင်ပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

©2026 အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး၊ သားဖွားမီးယပ်နှင့် မွေးကင်းစ သူနာပြုများအသင်း (Association of Women's Health, Obstetric,and Neonatal Nurses)။ အခွင့်အရေးများ အားလုံးကို ထိန်းသိမ်းထားသည်။ မိတ္တူများ အကန့်အသတ်မရှိ ပုံနှိပ်မှုကို သူနာပြုပညာရေးအတွက်သာ ခွင့်ပြုထားသည်။ ပြန်လည် ပုံနှိပ်ရန် အခြား တောင်းဆိုမှုများအတွက် ကျေးဇူးပြုပြီး permissions@awhonn.org သို့ ဆက်သွယ်ပါ။