

ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း သင်သိရန်လိုအပ်သည်များ



နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ကျွမ်းကျင်သူများက အကြံပြုထားပါသည်။ ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးငယ်များအတွက် ကလေး ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကိုလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်များတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်များ အပြည့်အဝ မဖွံ့ဖြိုးသေးဘဲ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေ မြင့်မားစေတတ်သည့်အတွက် ကလေးဖော်မြူလာနို့ထဲသို့ ရောဂါပိုးမွှားများ မဝင်ရောက်စေရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ကလေးဖော်မြူလာနို့ထုတ်လုပ်သူများကို FDA က ကြီးကြပ်စစ်ဆေးပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ(U.S.) တွင်ရောင်းချသည့်ကလေးဖော်မြူလာနို့ ထုတ်လုပ်သူအားလုံးသည် U.S တွင် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းရမည်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (FDA)။ U.S တွင် ရောင်းချရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ထုတ်ကုန်များသည် FDA ၏ အာဟာရအရည်အသွေးနှင့် ဘေးကင်းရေးစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီရပါမည်။

အာဟာရလိုအပ်ချက်များ

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်အပေါ် အခြေခံ၍ FDA သည် အနည်းဆုံး အာဟာရဓါတ် အမျိုးပေါင်း ၃၀ လိုအပ်သည်။ FDA သည် ဗီတာမင် A နှင့် D ကဲ့သို့သော ပမာဏများလျှင် မွေးကင်းစကလေး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အဆိုပါ အာဟာရဓာတ်များထဲမှ ၁၀ မျိုးအတွက် အများဆုံး ပမာဏကို သတ်မှတ်ပေးထားပါသည်။

ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ မွေးကင်းစ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသော သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာကဲ့သို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများရှိသည့် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် အချို့သော ကလေးဖော်မြူလာနို့များကို ထုတ်လုပ်၍ တံဆိပ်ကပ်ထားသည်။ ဤအထူးပြုလုပ်ထားသော ဖော်မြူလာနို့များသည် ဤလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြည့်မီရန် မလိုအပ်ပါ။

ကလေး ဖော်မြူလာနို့ ဘေးကင်းရေး

ကလေး ဖော်မြူလာနို့ ထုတ်လုပ်သူများသည် အန္တရာယ်ရှိသောဘက်တီးရီးယားများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် အခြားအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် FDA ၏ ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်ရေး အလေ့အကျင့်များနှင့် အခြားစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ဖော်မြူလာနို့အသစ်ကို ရောင်းချလိုပါက သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရောင်းချပြီးသော ထုတ်ကုန်ကို ပြောင်းလဲလိုပါက၊ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို FDA သို့ တင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။

Cronobacter ၏ အန္တရာယ်များ

Cronobacter သည် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင် နေရာတိုင်းတွင် တွေ့ရသော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရေထဲ နှင့် အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ခြောက်သွေ့သော အစားအစာများတွင်လည်း အသက်ရှင်နိုင်သည်--

- ဖော်မြူလာနို့မှုန့်
- နို့မှုန့်
- ဆေးဖက်ဝင်လက်ဖက်ခြောက်များ
- ဂျုံမှုန့် သို့မဟုတ် ပြောင်းမှုန့်ကဲ့သို့ ကစီဓာတ်

Cronobacter သည် နို့စို့ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း သေစေနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည့် sepsis (ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြေအနေ) သို့မဟုတ် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးကြားရှိ ဖုံးအုပ်ထားသော အကာအကွယ်အမြှေးပါးများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ၎င်းသည် သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း မသန်စွမ်းမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။)

ကလေးဖော်မြူလာနို့ အမျိုးအစားများ

- အမှုန့်**
မတိုက်ကျွေးမီ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ရေနှင့် ရောစပ်ရပါမည်
- အရည်အပျစ်**
ရေပမာဏအညီအမျှ ရောစပ်ပေးရမည်
- အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော**
ရေမထည့်ပါနှင့်

ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်သည် ရောဂါပိုးမွှားများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေနိုင်ပါသည်-

အိမ်တွင်- ဘူးကိုဖွင့်ပြီးနောက် ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ထဲသို့ *Cronobacter* *c* ပိုး ဝင်ရောက်နေနိုင်ပါသည်။ *Cronobacter* ကို အခြားသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး မီးဖိုချောင် ကောင်တာများ သို့မဟုတ် ဘေစင်များကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များနှင့် ရေထဲတွင်လည်း အသက်ရှင် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ ပြင်ဆင်နေစဉ်အတွင်း နို့ဘူးများ၊ နို့သီးခေါင်းများနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထပ်ဆင့်ကူးစက်ညစ်ညမ်းစေခြင်းမဖြစ်စေရန် ဂရုစိုက်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ပြုပြင်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံတွင်- ထုတ်လုပ်သူသည် ဖော်မြူလာပြုလုပ်ရန် *Cronobacter* ပါရှိသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မရည်ရွယ်ဘဲ အသုံးပြုမိပါက သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့မှုန့်သည် *Cronobacter* ရှိသော မျက်နှာပြင်ကို ထိမိပါက < ၇> ကလေး ဖော်မြူလာနို့ထုတ်လုပ်သူများသည် ရောင်းချခြင်းမပြုမီ ကလေးဖော်မြူလာနို့ ထုတ်လုပ်မှုအသုတ်တိုင်းကို *Cronobacter* အတွက် စမ်းသပ်ရပါမည်။

ဖော်မြူလာနို့ကို ဘေးကင်းစွာ ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း

ဖော်မြူလာနို့ ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ခြင်း—သင့်ကလေးအတွက် ဖော်မြူလာနို့ကို မဖျော်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ခန့် အမြဲဆေးကြောပါ။

သန့်ရှင်းသောနို့ဘူးများနှင့် နို့တိုက်ကျွေးသည့် အစိတ်အပိုင်းများ (မိခင်နို့တိုက်သည့် နို့ညစ်ကိရိယာ အစိတ်အပိုင်းများအပါအဝင်)—ပထမအကြိမ်အသုံးမပြုမီ နို့ဘူးများ၊ နို့သီးခေါင်းများ၊ အဖုံးများ၊ ကွင်းများနှင့် အဆို့များကို ၅ မိနစ်ကြာ ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း ၎င်းတို့ကို ပန်းကန်ဆေးစက်တွင် ဆေးကြောပါ။ ရနိုင်လျှင် ရေနွေးနှင့် အပူပေးကာ အခြောက်ခံသည့် စက် (သို့မဟုတ် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းဆက်တင်) ကို အသုံးပြုပါ။ နို့တိုက်ကျွေးသည့် ပစ္စည်းများကို လက်ဖြင့် သန့်စင်ပါက ဖော်မြူလာ နို့တိုက်သည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက်သာ အသုံးပြုသော ဘေစင်ထဲတွင် ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ တစ်ရှူးအထူ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ရေသုတ်တဘက် ပေါ်တွင် လေသလပ်၍အခြောက်ခံပါ။



ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ဘူးများနှင့် ဇွန်းများ—ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်သည် ခြောက်သွေ့နေပါက ကူးစက်ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ မဖွင့်ရသေးသော အမှုန့်ဖော်မြူလာဘူးကို သန့်ရှင်းလိုပါက ပထမအကြိမ် မဖွင့်မီ ကွန်တိန်နာ၏ အပြင်ဘက်နှင့် အဖုံးကို သန့်စင်ရန်အတွက် ပိုးသတ်အဝတ်စ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေး ဖျန်းထားသော တစ်ရှူးအထူကို အသုံးပြုပါ။ ဘူးကို ရေမစိမ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် စီးဆင်းနေသောရေအောက်တွင် မထားပါနှင့်။ မျက်နှာပြင်အားလုံး ခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ ဘူးကို မဖွင့်ပါနှင့်။ ဘူးအတွင်းပိုင်းကို ဘယ်တော့မှ မသန့်ရှင်းပါနှင့်။ နို့မှုန့်ထည့်ဇွန်းသည် ဘေစင်၊ မီးဖိုချောင်ကောင်တာ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျသွားပါက သို့မဟုတ် တစ်နည်းတစ်စုံ ညစ်ပတ်နေပါက ကလေးနို့ဘူးကို သန့်စင်သည့်အတိုင်းလုပ်ပါ။ အသုံးမပြုမီ လုံးဝခြောက်သွေ့သည်အထိ လေသလပ်ခံပါ။

ရေ—ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို ရောစပ်ရန် ဘေးကင်းသော အရင်းအမြစ်မှ ရေကို သုံးပါ။ အများပြည်သူသုံး သောက်သုံးရေဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်းမှဖြစ်စေ သင်၏ဘုံပိုင်ရေသကလေး ဖော်မြူလာနို့ ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ဘေးကင်းကြောင်း မသေချာပါက သင့်ဒေသခံ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ရေသန့်ဘူး—အညွန်းတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ထားသည် (ရောဂါပိုးမွှား ကင်းရှင်းသည်) ဟု ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါက ရေဘူးသည် ပိုးမွှားကင်းစင်ခြင်းမရှိပါ။ ၎င်းကို ပိုးမွှားသန့်စင်သည် အဖြစ် တံဆိပ်ကပ်ထားပြီး နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် အထူးဈေးကွက်တင်ထားပါက ၎င်းသည် ဈေးကွက်တင်ထားသော ထုတ်ကုန်များတွင် ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်းအတွက် FDA လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်ဖြစ်သည်။ ဖော်မြူလာနို့ ဖျော်စပ်ရန် ရိုးရိုးရေဘူးကို အသုံးပြုပါက ဘေးကင်းသော ဘုံပိုင်ရေကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ပါ။

ရေနှင့်ပတ်သက်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ—သင့်ရေပေးဝေမှုကို ရေထိန်းပြတ်တောက်မှုကြောင့် သို့မဟုတ် ဟာရီကိန်း သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ညစ်ညမ်းသွားပါက ဘုံပိုင်ရေအစား ဖော်မြူလာနို့ ဖျော်စပ်ရန် ရေသန့်ဘူးရေကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ သင့်သည် ညစ်ညမ်းနေမည့် ရေကို အသုံးပြုရမည်ဆိုပါက ပိုးသတ်ရန်အတွက် တစ်မိနစ် (ပေ ၆၅၀၀ ကျော်အမြင့် နေရာများတွင် ၃ မိနစ်ကြာ) ပြုတ်ပြီးနောက် နို့ဘူးထဲသို့ မထည့်မီ အခန်းအပူချိန်တွင် ငါးမိနစ်ခန့် အအေးခံထားလိုက်ပါ။

ရောနှောခြင်း—ထုတ်ကုန်အညွန်းပေါ် ရှိပေါ် ရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ အညွန်းတွင်ဖော်ပြထားသော ရေပမာဏအတိုအကျကို အသုံးပြုပါ။ ရေနည်းလွန်းသော ဖော်မြူလာနို့သည် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ ဆုံးရှုံးခြင်း)ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေများလွန်းသော ဖော်မြူလာနို့သည် လုံလောက်သော အာဟာရကို မပေးနိုင်ဘဲ သင့်ကလေးအား အချိန်ကြာကြာ တိုက်ကျွေးပါက ကြီးထွားမှု နှေးကွေးသွားနိုင်ပါသည်။ ရေထည့်ပြီးနောက် အညွန်းပေါ်တွင် တောင်းဆိုထားသော ဖော်မြူလာနို့ပမာဏအတိုအကျကို ထည့်ပြီး ရောမွှေရန် လှုပ်ပါ။

Cronobacter ကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုများသောကလေးငယ်များမှာ-

- နှစ်လနှင့် အောက်အရွယ်သို့မဟုတ်
- ကိုယ်ခံအားစနစ်များ အားနည်းသောသို့မဟုတ်
- လမစေ့မီ မွေးဖွားခြင်း၊ သို့မဟုတ်
- နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် ကင်ဆာအတွက် ဓာတုကုထုံးကဲ့သို့သော ဆေးကုသမှု ခံယူနေသူများ။

သင့်ကလေးသည် Cronobacter ကူးစက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါက ဤအပိုအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပါ-

- ဖော်မြူလာနို့တိုက်ကျွေးသော နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးအကင်းဆုံးရွေးချယ်စရာဖြစ်သောကြောင့် အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော ဖော်မြူလာနို့ရည်ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။
- အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော ဖော်မြူလာနို့ရည်ကို မရရှိနိုင်ပါက အရည်အပျစ်ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။
 - ပျော်ဝင်စေသည့်အရည်ဖော်မြူလာ ကိုအသုံးပြုပြီး သင့်ရေရင်းမြစ်၏ဘေးကင်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မသေချာပါက ရေကိုကျိုပါ။ နို့ဘူးထဲသို့မထည့်မီ ငါးမိနစ်ခန့်အအေးခံထားလိုက်ပါ။ အရည်အပျစ်ကိုထည့်ပါ။ ရောမွှေပြီး သင့်ကလေးကို မကျွေးခင် ဖော်မြူလာနို့ကို အခန်းအပူချိန်မှာ အေးအောင်ထားပါ။
- အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော နို့ရည်နှင့် အရည်အပျစ် ဖော်မြူလာနို့များ မရရှိနိုင်ပါက ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို အသုံးပြုပါ။
 - ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့် ကိုအသုံးပြုပါက ရေကိုကျိုပြီး အိုးထဲတွင် ၅ မိနစ်ခန့် အအေးခံထားပါ။ ထို့နောက် အညွှန်းတွင်ဖော်ပြထားသောပမာဏကို ဘူးထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။ ဖော်မြူလာနို့ကို ရောနှောစေရန် လှုပ်ခါပြီး သင့်ရင်သွေးငယ်ကို မတိုက်ကျွေးမီ အခန်းအပူချိန်တွင် အအေးခံပါ။
- အချို့သော ဇီဝထုတ်ကုန်နှင့် အထူးထုတ်ကုန်များတွင် ဗီတာမင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည့် ၁၀၀°F အထက် အပူပေးခြင်း မပြုလုပ်ရန် ထုပ်ပိုးမှုပေါ်တွင် အညွှန်းသတိပေးချက်များ ပါရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အထူးပြုဇီဝထုတ်ကုန် ဖော်မြူလာနို့များအတွက် ထုပ်ပိုးမှုတွင် ပါရှိသော အညွှန်း၏ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက်လိုက်နာပါ။
- နို့သီးခေါင်းများ၊ အဖုံးများ၊ ကွင်းများနှင့် အဆို့စသည်တို့ကဲ့သို့သော နို့ဘူးများနှင့် အခြားနို့တိုက်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ
 - ပန်းကန်ဆေးစက်တွင် ရေနွေးနှင့် ဆေးကြောပြီး အပူပေး အခြောက်ခံသည့်စနစ် (သို့မဟုတ် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းဆက်တင်) ဖြင့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ်
 - ဖော်မြူလာနို့တိုက်ကျွေးသည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက်သာ အသုံးပြုသော ဘေစင်တစ်ခုတွင် ၎င်းတို့ကို ဆပ်ပြာရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ရေဆေးပါ။ တစ်ရှူးအထူသို့မဟုတ် သန့်စင်သော ပန်းကန်ရေသုတ်တဘက်ပေါ်တွင် လေသလုပ်အခြောက်ခံပါ။
- နို့တိုက်ကျွေးသောပစ္စည်းများကို ပထမအကြိမ်အသုံးမပြုမီနှင့် နေ့စဉ် တစ်ကြိမ် အောက်ပါအတိုင်း သန့်စင်ဆေးကြောပါ-
 - ချောင်နေသော တိုက်ကျွေးသည့် ပစ္စည်းများကို ရေနွေးအိုးထဲတွင် ၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး သန့်ရှင်းသော ညှပ်များဖြင့် ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ်
 - ရနိုင်လျှင် ပန်းကန်ဆေးစက်မှတစ်ဆင့် ရေနွေးပူပူနှင့် ဆေးကြောပြီး အပူပေး အခြောက်ခံစနစ် (ပိုးသတ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်) တွင်ထားပါ သို့မဟုတ်၊
 - ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ပေါင်းစက်ဖြင့် အခြောက်ခံပါ။

အသင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော ဖော်မြူလာနို့ရည်နှင့် အရည်အပျစ် နှစ်မျိုးလုံးသည် ပိုးသတ်သန့်စင်စေရန် (ပိုးမွှားကင်းစင်စေရန်)ထုတ်လုပ်ထားသည့်အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသော မိခင်နို့မရရှိသော ကလေးငယ်များအတွက် ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ထက် ပိုမိုဘေးကင်းသော ရွေးချယ်စရာများဖြစ်သည်။



အစားအစာ အချက်အလက်များ

သိမ်းဆည်းခြင်း—ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ထားသော ကလေး ဖော်မြူလာနို့ကို ၂ နာရီ အတွင်း အသုံးပြုပါ။ ချက်ချင်း အသုံးမပြုပါက နို့ဘူးကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။

ဖော်မြူလာနို့ကို ပြန်နွေးခြင်း—ဖော်မြူလာနို့ကို ပြန်နွေးရန်မလိုပါ။ နို့ကို ခပ်နွေးနွေးဖြစ်စေလိုပါကအကောင်းဆုံးနည်းမှာ နို့ဘူးကို ရေအိုးထဲထည့်တည်ကာ နွေးလာသည်အထိ(ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်) အပူပေးလိုက်ပါ။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖြင့် နွေးခြင်းသည် နို့ဘူးကို အေးနေစေသော်လည်း ဖော်မြူလာနို့တွင် ကလေး၏ပါးစပ်ကို လောင်ကျွမ်းစေမည့်အပူမြှုပ်များဖြစ်လာစေနိုင်သည့်အတွက် ကလေးဖော်မြူလာနို့များကိုနွေးရန်မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုများကို မသုံးပါနှင့်။ သင့်ကလေးကို နို့မတိုက်ကျော့မီ သင့်လက်ကောက်ဝတ်တွင် အစက်အနည်းငယ်ချခြင်းဖြင့် ဖော်မြူလာနို့၏အပူချိန်ကို စမ်းသပ်ပါ။ နို့သည် မပူဘဲ နွေးနေရမည်။



နို့တိုက်ကျွေးပြီးနောက်— လက်ကျန်ဖော်မြူလာနို့များသည် ဘက်တီးရီးယား ပေါက်ပွားစေနိုင်သည့် ကလေး၏တံတွေးများပါရှိသောကြောင့် စွန့်ပစ်ပါ။

ဖွင့်ဖောက်ပြီးသား ကလေးဖော်မြူလာနို့နှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း— ကလေးဖော်မြူလာနို့၏ အထုပ် သို့မဟုတ် ဘူးတွင် ၎င်းကိုဖွင့်မီနှင့် ဖွင့်ပြီးနောက်ပိုင်း သိမ်းဆည်းပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်ရှိရပါမည်။ ပြင်ဆင်ထားသော ဖော်မြူလာနို့ကို မည်သည့်အချိန်တွင် စွန့်ပစ်ရမည်ဆိုသည့် အချက်လည်း ရှိရပါမည်။ အညွှန်းပေါ် ရှိ ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ ဖော်မြူလာနို့နို့ဘူးကိုဖွင့်လိုက်သည်နှင့် ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်လအတွင်း အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်ဖော်မြူလာနို့ကို ဖွင့်ဖောက်ခဲ့သည့်ရက်စွဲကို အဖုံးပေါ်တွင် ရေးပါ။ အဖုံးကို ကျုပ်ကျပ်ပိတ်ထားပြီး အေးမြခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် မထုတ်ပါ။

“ သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုရန် ” ရက်စွဲ— ဤရက်စွဲပြီးနောက် ကလေးဖော်မြူလာနို့၏ အထုပ် သို့မဟုတ် ဘူးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထုတ်လုပ်သူသည် ဖော်မြူလာနို့၏ အာဟာရပါဝင်မှုနှင့် အရည်အသွေးကို “သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုရန် ” ရက်စွဲအထိသာ အာမခံပါသည်။ FDA ၏ စည်းမျဉ်းများအရ ကလေးဖော်မြူလာနို့ဘူးတိုင်းတွင် “ သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုရန် ” ရက်စွဲ ပါရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

အေးခဲခြင်း—အေးခဲခြင်းကို အကြိမ်ပြုထားပါ။ ၎င်းသည် ဖော်မြူလာနို့၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများ ကွဲထွက်သွားပြီး အရည်အသွေးကို ကျဆင်းစေနိုင်ပါသည်။

အိမ်လုပ်ဖော်မြူလာနို့—FDA သည် အိမ်လုပ်ကလေးဖော်မြူလာနို့ကို မပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် မတိုက်ကျွေးရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား အကြံပြုထားသည်။ အိမ်လုပ် ဖော်မြူလာနို့ ပြုလုပ်နည်းများကို FDA ထံမှ အကဲဖြတ်ခြင်း မရှိသေးသလို ၎င်းတို့တွင် ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါသော အာဟာရဓာတ်များ မပါရှိနိုင်ပါ။

အတုအပ(အတု) ဖော်မြူလာနို့—ဖော်မြူလာနို့ထုတ်ကုန်များကို တစ်ခါတစ်ရံ ပုံမှန်ဖြန့်ဖြူးရေးလှိုင်းများမှ ယူဆောင်လာပြီး ထုတ်ကုန်၏ အရည်အသွေး သို့မဟုတ် အထောက်အထားကို အတုပြုလုပ်ရန် တံဆိပ်ပြန်ကပ်ထားသည်။ ဥပမာ “သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုရန် ” ရက်စွဲကို ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများကို ဖုံးကွယ်ရန် ထုတ်ကုန်ကို တံဆိပ်ပြန်ကပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် တရားမဝင်ဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်များအတွက် ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေးဖော်မြူလာနို့ အများအပြားကို ဈေးကွက်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ရင်သွေးငယ်အတွက် ဖော်မြူလာနို့ကိုရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိပါက၊ ၎င်းတို့၏ မွေးကင်းစကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးမြန်းသင့်သည်။

ဖော်မြူလာနို့အပြောင်းအလဲများ—ဖော်မြူလာနို့တွင် အရောင်၊ အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ အပြောင်းအလဲရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဖော်မြူလာနို့ကို ပုံးလိုက်ဝယ်ယူပါက ဘူးနှင့် ဘူးခွံများပေါ် ရှိ ထုတ်လုပ်မှု အတွဲနံပါတ်များနှင့် “သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုရန် ” ရက်စွဲများ ကိုက်ညီကြောင်း သေချာကြည့်ပါ။ ထို့အပြင် ဘူးများ ပျက်စီးမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး စိုးရိမ်မှုများ သို့မဟုတ် မေးမြန်းစရာများရှိပါက ထုတ်လုပ်သူ၏ ခေါ်ဆိုမှု အခမဲ့နံပါတ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်သည် FDA ထံသို့ 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) ကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



ပိုမိုသိရှိလိုပါက အမေရိကန် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၊ အစားအသောက်ဘေးကင်းရေးနှင့် အသုံးချအာဟာရဆိုင်ရာ စင်တာ၏ အစားအသောက်နှင့် အလှူကုန်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်စင်တာ **1-888-SAFEFOOD** (ခေါ်ဆိုခ အခမဲ့)၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအထိ (ကြာသပတေးနေ့များတွင် နေ့လယ် ၁၂:၃၀ နာရီမှ ညနေ ၁:၃၀ နာရီအထိ နှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ မလွဲ၍)။ သို့မဟုတ် FDA ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို <http://www.fda.gov/educationresource/library> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။