

# မာတိကာ

## စာရေးသူအမှာ

- \* ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃ လ (1<sup>st</sup> Trimester) ၇
- \* ကိုယ်ဝန်ဒုတိယ ၃ လ (2<sup>nd</sup> Trimester) ၁၁
- \* ကိုယ်ဝန်တတိယ ၃ လ (3<sup>rd</sup> Trimester) ၁၅
- \* ဝမ်းကြာတိုက်မှာ ၉ လတာ ၁၉
- \* သားသားမီးမီးတွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ ၂၃
- \* ဗိုက်ကြီးနာဆိုတာ ၂၇
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ချဉ်ခြင်း ၃၁
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်တက်သင့်သလဲ ၃၃
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်အာဟာရ ၃၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှူးဝေခြင်း ၃၉
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် အကြောပြတ်ခြင်း ၄၃
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ရဲ့ ရင်ပူခြင်းဝေဒနာ (စားချဉ်ပြန်ခြင်း) ၄၇
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခါးနာခြင်း ၅၁
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သွေးပေါင်ကျခြင်း ၅၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် အသားခြောက်ခြင်း ၅၉
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၆၁
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ဘေးစောင်းအိပ်စက်ခြင်း ၆၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် စိတ်အေးချမ်းမှု ၆၇
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (Antenatal Care) ၇၃
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ၇၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် မီးဖွားရလွယ်ကူစေသော လှေ့ကျင့်ခန်း ၇၉
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ကော်ဖီ ၈၁
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်အရက် ၈၃

- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မိတ်ကပ်၊ ဆံပင်ဆိုးဆေး ၈၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် Skincare ၈၉
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်တင်းတိပ် ၉၃
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အဖြူဆင်းခြင်း ၉၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ချစ်တင်းနှောခြင်း ၉၇
- \* ကိုယ်ဝန်သည်နှင့် အတက်ရောဂါ ၉၉
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် တီဘီရောဂါ ၁၀၁
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ဆီးချိုရောဂါ ၁၀၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း ၁၁၁
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ၁၁၅
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေနဲ့ ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ၁၁၇
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် လေယာဉ်စီးလို့ရသလား ၁၂၃
- \* ရုံးဝန်ထမ်းမိခင်လောင်းတို့အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များ ၁၂၅
- \* ရိုးရိုးမွေးဖို့ ဒါတွေသိထားသင့်ပါတယ် ၁၂၉
- \* ရိုးရိုးမွေးတာနဲ့ ခွဲမွေးတာ ဘယ်ဟာပိုကောင်းသလဲ ၁၃၃
- \* တစ်ခါပိုက်ခွဲမွေးထားရင် နောက်တစ်ခါ ရိုးရိုးမွေးလို့ရသလား ၁၃၅
- \* သမီးမိန်းကလေးမွေးတဲ့မိခင်ဟာ မမြင့်မြတ်ဘူးတဲ့လား ၁၃၇
- \* ဖခင်လောင်းတစ်ဦးရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၁၄၁
- \* ခင်ပွန်းသည်ကိုပြောပြချင်တဲ့စကားများ ၁၄၅
- \* 4D Ultrasound အကြောင်း ၁၄၇
- \* ကလေးလှုပ်တာမှတ်သားစရာ ၁၄၉
- \* ကလေးပစ္စည်းကြိုမစုကောင်းတာ တကယ်လား ၁၅၁
- \* လမစေ့ဘဲ စောမွေးတာ မဖြစ်စေဖို့ ၁၅၅
- \* မီးဖွားခါနီးပြသတဲ့လက္ခဏာများ ၁၅၇
- \* မီးဖွားဖို့ဆေးရုံတက်တဲ့အခါ ယူသွားဖို့ 'Delivery Check List' ၁၅၉
- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးသွားရမဲ့ အရေးပေါ်လက္ခဏာများ ၁၆၃