

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
မာတိကာ		
အခန်း ၁။	အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း	၁
	အကြောင်းရင်း	၁
	- မျိုးစေ့သေ	၁
	- ရာသီဟူသည်	၂
	- သန္ဓေတည်ခဲ့သော်	၃
	- သန္ဓေတည်နိုင်သောအချိန်နှင့်	၄
	- သန္ဓေမတည်နိုင်သောအချိန်	၄
အခန်း ၂။	ကိုယ်ဝန်ရှိသောအခါ	၇
	- ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ အစောဆုံးလက္ခဏာများ	၇
	- ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းသေချာစေသောစစ်ဆေးနည်း	၈
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် မွေးမည့်ရက်	၉
	- မွေးဖွားရန် ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း	၁၀
	- မေးမြန်းစမ်းသပ်မှုများ	၁၀
	- ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများ	၁၁
	- ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း၏အကျိုး	၁၃

အခန်း ၃။	ကိုယ်ဝန်ကြောင့်ပြောင်းလဲမှုအမျိုးမျိုး	၁၅
	- ကိုယ်ဝန်၏ဒုတိယသုံးလပိုင်းတွင်	၁၅
	ပြောင်းလဲမှုများ	၁၅
	- ပီပြင်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်	၁၅
	- လှုပ်ရှားလာသောသန္ဓေသား	၁၅
	- ကိုယ်ဝန်ကြောင့် တင်းတိတ်ထွက်ခြင်း	၁၆
	- ရင်သားပြောင်းလဲမှု	၁၆
	- သားအိမ်ကြီးထွားလာခြင်း	၁၆
	- သန္ဓေသားနှင့် နှလုံးခုန်သံ	၁၇
	- ကိုယ်ဝန်၏ဒုတိယသုံးလပိုင်းတွင်	၁၇
	ပြောင်းလဲမှုများ	၁၇
	- သားအိမ်နှင့်ရင်သား	၁၇
	- ဗိုက်ကြောပြတ်ခြင်း	၁၇
	- ကိုယ်ဝန်ရင်ချိန်စံစားချက်များ	၁၈
	- ကလေး၏နှလုံးခုန်သံ	၁၈
အခန်း ၄။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်များဆောင်ရန်နှင့်	၁၉
	ရှောင်ရန်အချက်များ	၁၉
	- အဝတ်အစား	၁၉
	- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	၂၀
	- သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၂၀
	- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်	၂၁
	အိပ်စက်အနားယူခြင်း	၂၁
	- ခရီးသွားခြင်း	၂၂
	- ခင်ပွန်းသည်နှင့် အတူနေခြင်း	၂၂
	- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၂၂
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း	၂၃
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အစားအသောက်	၂၃
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်	၂၆
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ဆေးဝါးများ	၂၇

အခန်း ၅။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရှောင်သင့်သောဆေးများ	၂၉
	- ရှောင်သင့်သောရောဂါပိုးနှိမ်ဆေးများ	၂၉
	- ရှောင်သင့်သည့် ဟိုမုန်းဆေးများ	၃၀
	- စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများနှင့်	၃၁
	ပတ်သက်၍	၃၁
	- အလွန်အကျွံမစားသင့်သောဆေးများ	၃၂
	- ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် မထိုးသင့်သော	၃၂
	ကာကွယ်ဆေးများ	၃၂
	- ရှောင်ရန်လိုသော အခြားဆေးများ	၃၃
အခန်း ၆။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တွေ့ကြုံရတတ်သော	၃၅
	ပြဿနာကလေးများ	၃၅
	- ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း	၃၅
	- မစားအသောက်နိုင်လောက်အောင်	၃၆
	- အလွန်အန်ခြင်း	၃၆
	- တံတွေးအလွန်ထွက်ခြင်း	၃၆
	- ရင်ပူခြင်း	၃၇
	- ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၃၇
	- လေပွခြင်း	၃၈
	- လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း	၃၈
	- အကြောထုံးခြင်း	၃၉
	- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း	၄၀
	- ကြွက်တက်ခြင်း	၄၀
	- ခြေထောက်များမောရောင်ခြင်း	၄၁
	- မကြာခဏဆီးသွားရခြင်း	၄၁
	- သားအိမ်တင်းလိုက်ပျော့လိုက်ဖြစ်ပြီး	၄၂
	နာကျင်ခြင်း	၄၂
	- မူးဝေသတိမေ့ခြင်း	၄၂
	- ခါးနာခြင်း	၄၃
	- အိပ်မပျော်ခြင်း	၄၃
	- အဖြူဆင်းခြင်း	၄၄

	- အသက်ရှူမဝခြင်း	၄၄
	- ယားယံခြင်း	၄၅
	- မျက်နှာပေါ်တွင် တင်းတိတ်များပေါ်ခြင်း	၄၅
	- တင်ပါးဆုံနှင့် ပေါင်တစ်လျှောက်နာကျင်ခြင်း	၄၅
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စိတ်ပြောင်းလဲမှုများ	၄၆
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မတော်တဆချော်လဲခဲ့လျှင်	၄၆
အခန်း ၇။	ကိုယ်ဝန်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော	၄၇
	ရောဂါပေးအန္တရာယ်များ	၄၇
	- သားအိမ်ပြန်တွင် သန္ဓေဖွားတည်ခြင်း	၄၈
	- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ်	၄၈
	သားလျှော့ခြင်း	၄၈
	- ကိုယ်ဝန်ရင့်စဉ် သွေးဆင်းခြင်း	၅၀
	- ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း	၅၀
	- သွေးအားနည်းရောဂါ	၅၁
	- အာဟာရချို့တဲ့သော ထုံနာကျင်နာရောဂါ	၅၂
	- ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ	၅၃
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် ဂျှိတ်သိုး	၅၃
	သို့မဟုတ် ဂျာမန်ဝက်သက်	၅၃
အခန်း ၈။	အခြားရောဂါရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သိစရာ	၅၅
	- နှလုံးရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်	၅၅
	- တီဘီအဆုတ်ရောဂါဖြစ်ပွားသော	၅၆
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်	၅၆
	- ဆီးချိုရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်	၅၇
	- ကာလသားရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်	၅၇
	- အသားဝါအသည်းရောင်ရောဂါနှင့်	၅၈
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်	၅၈
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်	၅၈
	ဆေးရုံဆေးခန်းသို့သွားရမည့်	၅၉
	အရေးပေါ်အခြေအနေများ	၅၉

အခန်း ၉။	အခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်	၆၁
	- အမြွှာမွေးတတ်သူများ	၆၁
	- အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်၏ လက္ခဏာများ	၆၂
	- အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြဿနာများနှင့်	၆၃
	ကာကွယ်ရန်	၆၃
	- အမြွှာဖြစ်ပေါ်ပုံ	၆၄
အခန်း ၁၀။	မီးဖွားခင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း	၆၇
	- ဆေးရုံ၌ မွေးဖွားသင့်သူများ	၆၇
	- ပြုလုပ်သင့်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ	၆၈
	- လမစော့မွေးဖွားခြင်း	၇၀
	- လစော့ပြီးသော်လည်း မမွေးသေးခြင်း	၇၁
	- မွေးဖွားချိန်တန်သဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း	၇၂
	- မွေးဖွားခြင်း	၇၃
	- မွေးလမ်းဝင်ခြင်း	၇၄
	- ကလေးချက်ကြိုးဖြတ်ခြင်း	၇၄
	- ညှပ်ဆွဲ၍မွေးခြင်း	၇၅
	- ဗိုက်ခွဲ၍မွေးခြင်း	၇၆
	- မွေးဖွားခါနီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ	၇၇
	လိုက်နာစရာ	၇၇
အခန်း ၁၁။	မီးနေကာလပြဿနာများ	၇၉
	- မွေးပြီးစအနားယူခြင်း	၈၀
	- အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၈၀
	- မွေးပြီးစလျော့ကျခန်းများ လုပ်သင့်	၈၁
	မလုပ်သင့်	၈၁
	- မွေးပြီးစသားအိမ်ကိုကိုင်ခြင်း	၈၁
	- အလိုလိုနေရင်းဝမ်းနည်းခြင်း	၈၂
	- ရေချိုးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	၈၂
	- မွေးပြီးစ ဆီးမသွားနိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၈၃

	- ရင်သားများကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကလေးကို	၈၃
	စတင်နှို့တိုက်ခြင်း	၈၃
	- မီးနေကာလနှင့် ဧည့်သည်များ	၈၄
အခန်း ၁၂။	ကလေးမွေးပြီးစ မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်၌	၈၅
	ပြောင်းလဲမှုများ	၈၅
	- သားအိမ်ပြန်ငယ်သွားခြင်း	၈၅
	- မွေးပြီးနောက်သားအိမ်ရည်ဆင်းခြင်း	၈၆
	- ရာသီပြန်လာခြင်း	၈၆
	- ကလေးနှို့တိုက်ရန် နို့ထွက်ခြင်း	၈၆
	- ကလေးမွေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်	၈၈
	ပြောင်းလဲခြင်း	၈၈
	- ကလေးမွေးပြီးနောက် ခင်ပွန်းသည်နှင့်	၈၉
	ဆက်ဆံခြင်း	၈၉
အခန်း ၁၃။	မီးတွင်းကာလတွင် ဖြစ်တတ်သော အဖျားအနာ	၉၁
	ရောဂါများ	၉၁
	- မီးတွင်းဖျားနာခြင်း	၉၁
	- ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်	၉၂
	ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း	၉၂
	- ရင်သားများကြောင့် အဖျားတက်ခြင်း	၉၂
	- ခြေထောက်သွေးပြန်ကြောများအတွင်း	၉၃
	သွေးခဲခြင်း	၉၃
	- မီးတွင်း၌ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း	၉၄
	- မွေးဖွားပြီးနောက် သွေးအလွန်ဆင်းခြင်း	၉၅
	- မွေးဖွားပြီးနောက် သွေးအားနည်းခြင်း	၉၅
အခန်း ၁၄။	မွေးကင်းစကလေးငယ်အား	၉၇
	ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၉၇
	- မွေးပြီးပြီးချင်းပြုစုခြင်း	၉၇
	- မွေးပြီးနောက်ပိုင်း သတိထားပြုစုရန်	၉၉
	လိုအပ်သောအရာများ ချက်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း	၉၉

	- အနီး၊ အဝတ်အစားနှင့်	၉၉
	တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	၉၉
	- ကလေးကိုပွေ့ချိခြင်း	၁၀၀
	- ကလေး၏ နေ့စဉ်ဝေယျာဝစ္စများကို	၁၀၁
	ဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၀၁
	- ကလေးရေချိုးချိန်	၁၀၁
	- ကလေးအိပ်ချိန်	၁၀၂
	- မိခင်နှို့တိုက်ခြင်း	၁၀၃
	- မိခင်နှို့နှင့်နှို့ဘူးရောတိုက်ခြင်း	၁၀၄
	- နို့ဘူးတစ်မျိုးတည်းတိုက်ခြင်း	၁၀၄
	- နို့အပြင် အခြားအစားအစာများဖြည့်စွက်ကျွေးခြင်း	၁၀၆
	- ကလေးကို ပေါင်ချိန်ခြင်း	၁၀၆
	- ကလေးကိုနှို့ဖြတ်ချိန်	၁၀၇
	- ကလေးကို ကူးစက်ရောဂါများမှ	၁၀၇
	ကာကွယ်ပေးခြင်း	၁၀၇
အခန်း ၁၅။	နှို့တိုက်မိခင်များဆင်ခြင်သင့်သည့်	၁၁၁
	အစားအသောက်နှင့်ဆေးများ	၁၁၁
	- မိခင်၏အစားအသောက်နှင့်	၁၁၁
	နှို့ရည်ဆက်စပ်မှု	၁၁၁
	- နို့တိုက်မိခင်များ ဆင်ခြင်စရာ	၁၁၂
အခန်း ၁၆။	မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော	၁၁၅
	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	၁၁၅
	- အသားဝါခြင်း	၁၁၅
	- မျက်စိနာခြင်း	၁၁၆
	- အန်ခြင်း	၁၁၇
	- ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း	၁၁၇
	- ဝမ်းပျက်ခြင်း	၁၁၈
	- လေထိုးခြင်း	၁၁၉
	- မှက်ခရ	၁၂၀
	- ကလေးငယ်တွင်ဖြစ်တတ်သော	၁၂၀

	အရေပြားရောဂါ	၁၂၁
	ကူးစက်တတ်သော အရေပြားယားဖုများ	၁၂၁
	- မိတ်ပေါက်ခြင်း	၁၂၁
	- ဆီပူလောင်ခြင်းနှင့် အနီးကြောင့်ဖြစ်သော	၁၂၁
	ယားယံခြင်း	၁၂၁
	- ပွေးနာ ယားနာများ	၁၂၂
အခန်း ၁၇။	ပုံမှန်ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပုံ	၁၂၃
	- မွေးစမှ ၂-လသားအရွယ်	၁၂၃
	- ၃လ - ၄လ အရွယ်	၁၂၄
	- ၅လ - ၆လ အရွယ်	၁၂၄
	- ၇လ - ၈လ အရွယ်	၁၂၅
	- ၉လ မှ တစ်နှစ်ကျော်	၁၂၅
	ကလေးငယ်များ၏ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက်	၁၂၅
	လိုအပ်ချက်များ	၁၂၅
	ကိုးကားသောစာအုပ်စာတမ်းများ	၁၂၇