

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော်နာမည်က Rich Specht ပါ။ ကျွန်မက Samantha Specht ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အသက် 22 လအရွယ် သားလေး Reese ဟာ ရေနစ်သေသွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လိုအဖြစ်မျိုး သင်တို့ကို မဖြစ်စေချင်ဘူး။ သင်တို့ရဲ့ အိမ်ဆည်းလည်းလေးကို ထွေးပွေ့ထားရင်း သူ့ကို ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကို သင်တို့ တွေးချင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေနစ်သေခြင်းဟာ တိတ်တဆိတ်နဲ့ အလျင်အမြန် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ Reese ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာဟာ ဖျက်အားကြီး ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း စန်ဒီ မတိုက်ခတ်မီ နှစ်ရက်အလိုက ဖြစ်ပါတယ်။ မုန်တိုင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေနဲ့ ကျွန်တော်က ခြံဝင်းထဲမှာရှိတဲ့ မြက်ခင်းပြင်သုံး ပရိဘောဂတွေကို စီမံနေရာချနေခဲ့ပါတယ်။ ပရိဘောဂတွေကို ကျွန်တော် စီမံနေရာချနေတဲ့အချိန်မှာ Reese ကို လာရောက်ထိန်းကျောင်းကြည့်ရှုပေးဖို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ သူငယ်ချင်းကြားက ရိုးရှင်းတဲ့ နားလည်မှုလွဲမှားမှုတစ်ခုလေးကြောင့် ဒီအဖြစ်ဆိုးနဲ့ ကြုံလိုက်ရတာပါ။ သူငယ်ချင်းက Reese ကို ကျွန်တော်နဲ့အတူ ရှိနေတယ်လို့ ထင်တယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း Reese က သူနဲ့အတူ ရှိနေတယ်လို့ ထင်လိုက်တယ်။ ကလေးက ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်စလုံးနဲ့ ရှိနေတဲ့ ငါးမိနစ်အချိန်အတွင်းမှာ ခြံဝင်းထဲ ဆင်းသွားတယ်။ ပြီးတော့ အလှူထားတဲ့ ရေကန်ငယ်ထဲ ပြုတ်ကျပြီး ရေနစ်သေသွားတယ်။

အသက် တစ်နှစ်ကနေ လေးနှစ်အတွင်း ကလေးတွေ သေဆုံးခြင်းအကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ရေနစ်သေခြင်းက ထိပ်ဆုံးက ပါပါတယ်။ ရေနစ်သေခြင်းဟာ တိတ်တဆိတ်နဲ့ အလျင်အမြန် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ယုံဖို့ခက်ပေမဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က တစ်လက်မ၊ နှစ်လက်မလောက်သာနက်တဲ့ ရေထဲမှာ ရေနစ်သေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ ရေနစ်သေနိုင်ခြေ နည်းလာပါတယ်။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေဟာ ရေချိုးလေးထဲမှာ ရေနစ်သေနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။ တစ်နှစ်ကနေ လေးနှစ်အတွင်း ကလေးတွေဟာ အိမ်ရှိ ရေကူးကန်ထဲမှာ ရေနစ်သေနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

အသက် 5 နှစ်ကနေ 14 နှစ်အတွင်း ကလေးတွေဟာ သဘာဝမြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်တွေထဲမှာ ဒါမှမဟုတ် ရေကူးကန်ထဲမှာ ရေနစ်သေနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ သင့်ကလေးကို ဘေးကင်းအောင် ထားနိုင်ပါတယ်-

ကလေး ရေထဲဆင်းတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ရေစပ်အနား သွားတဲ့အခါ ကလေးကို တစ်ဦးတည်း လွှတ်မထားပါနဲ့။ တဒင်္ဂလေးတောင် လွှတ်မထားပါနဲ့။ ပြီးတော့ အခြားအရွယ်ရောက်ပြီးသား ကလေးတစ်ဦးနဲ့လည်း အတူလွှတ်မထားလိုက်ပါနဲ့။

ကလေးကို မိမိရဲ့လက်တစ်ကမ်းမှာသာ အမြဲထားပါ။

ကလေးကို ရေချိုးမပေးခင်မှာ ပဝါနဲ့ ရေချိုးပစ္စည်းတွေကို မိမိအနား ယူထားပါ။ အဲဒါဆိုရင် သင်က ကလေးကို အမြဲတမ်း ထိန်းကိုင်ထားနိုင်ပါတယ်။ သင်က ရေချိုးခန်းထဲကနေ ထွက်မယ်ဆိုရင် ကလေးကိုလည်း သင်နဲ့အတူ ခေါ်သွားပါ --- ကလေးသုံး အထောက်အကူပြု ရေချိုးလေး ဒါမှမဟုတ် ရေချိုးထိုင်ခုံကို သုံးရင်တောင် ကလေးကို သင်နဲ့အတူ ခေါ်သွားပါ။ ရေချိုးလေးတွေနဲ့ ထိုင်ခုံတွေဟာ တိမ်းမှောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကို ရေချိုးလေးထဲ မထည့်ခင် ရေကို သင့်လက်နဲ့ စမ်းကြည့်ပါ။ ရေက မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

အသုံးမပြုတဲ့အခါ ရေလေးထဲမှ ရေဆင်းပိုက်ကို ဖွင့်ထားပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ထားလိုက်ရင် ကလေးက ရေပိုက်ခေါင်းကို ဖွင့်မိလို့ ရေလေးထဲမှာ ရေပြည့်သွားတာမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

သင်က အခန်းထဲမှာ ရှိမနေရင် ပိုပြီးစိတ်ချရအောင် ရေချိုးခန်းတံခါးတွေကို ပိတ်ထားပါ။

ရေပုံးတွေ၊ ရေချိုးလေးတွေ၊ ရေခဲပုံးတွေနဲ့ ကလေးဆော့ရေကန်တွေကို အသုံးပြုပြီးရင် ရေတွေကို ကုန်စင်အောင်သွန်ပစ်ပါ။

သင့်ကလေး အလွန်ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ ရေထဲမဆင်းခင် လူကြီးရဲ့ခွင့်ပြုချက်တောင်းဖို့ သင်ကြားထားပေးပါ။

ရေကူးကန် ရှိတယ်ဆိုရင် ရေကူးကန်ရဲ့ လေးဘက်စလုံးမှာ ခြံစည်းရိုးကာရံထားကြောင်း သေချာပါစေ။ အထူးသဖြင့် ရေကူးကန်နဲ့ အိမ်ကြားမှာ ခြံစည်းရိုး ရှိပါစေ။ ရေကူးကန် ဂိတ်တံခါးမှာ အလိုအလျောက်ပိတ်၊ အလိုအလျောက်လှော့ခံချစနစ် ပါဝင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ဘာအကြောင်းကြောင့်နဲ့မှ တံခါးကိုဖွင့်ထားဖို့ တစ်ခုခုနဲ့ ထောက်ကန်မထားပါနဲ့။
ရေကူးကန်သတိပေးခေါင်းလောင်းသံတွေဟာ ရေမျက်နှာပြင်ရှိ လှိုင်းတွေကို ထောက်လှမ်းသိရှိပြီး နောက်ထပ်အကာအကွယ်တစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် ရေကူးကန်ထဲ ပြုတ်ကျသွားရင် သတိပေးခေါင်းလောင်းသံက သင့်ကို သတိပေးပါလိမ့်မယ်။

ရေစပ်အနားမှာ ရှိနေတဲ့ ကလေးတွေကို အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ။ ရေထဲဆင်းချိန် ကလေးတွေကို အာရုံမပျက်ဘဲ စောင့်ကြည့်နိုင်မယ့် လူကြီးတစ်ဦးကို တာဝန်ပေးထားပါ။ ကလေးတစ်ယောက် ပျောက်သွားရင် ရေထဲကို အရင်ဆုံး စစ်ဆေးကြည့်ရပါ။ ဒါမှ အနီးဆုံးအန္တရာယ် မကျရောက်မှာပါ။ CPR ကို လေ့လာသင်ယူပါ။ အရေးပေါ်ဖြစ်လာရင် အကူအညီတောင်းခံနည်းကို သိရှိထားပါ။

အစောင့်အကြပ်ရှိသော နေရာများတွင်သာ ရေကူးပါ။ ရေထဲနဲ့ ရေစပ်အနားမှာ အာရုံမပျက်ဘဲ ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့ လူကြီးတစ်ဦးရှိနေဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ကလေးတစ်ယောက်က ဘယ်လောက်ပဲ ရေကူးကျွမ်းကျင်ပါစေ ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်သူ လိုအပ်ပါတယ်။

လှေ၊ ကနူးလှေ၊ ကယပ်လှေ ဒါမှမဟုတ် ဘုတ်ပြားလှေကို စီးသူတိုင်းဟာ ကမ်းခြေစောင့်တပ်ရဲ့ ထောက်ခံခွင့်ပြုချက်ရထားတဲ့ အသက်ကယ်အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ ဘောကွင်းများ၊ ဖော့များကို မသုံးပါနဲ့။ ရေထဲဆင်းတဲ့အခါနဲ့ ရေစပ်အနားသို့ သွားတဲ့အခါ ကမ်းခြေစောင့်တပ်ရဲ့ ထောက်ခံခွင့်ပြုချက်ရထားတဲ့ အသက်ကယ်အင်္ကျီများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

ရေနစ်သေခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ရေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများနဲ့ ရေကူးနည်းကို လေ့လာသင်ယူထားခြင်းက ရေနစ်သေနိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးများကို တစ်နှစ်အရွယ်မှစပြီး ရေကူးသင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မိဘနဲ့ကလေး အတူတက်ရတဲ့ ရေကူးသင်တန်းဟာ သင့်ကလေး ရေနဲ့ အမြန်ယဉ်ပါးစေဖို့ ပျော်စရာနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာရှိတဲ့ ရေကူးသင်တန်းတွေကို ရှာကြည့်ပါ။ ရေကူးတတ်ခြင်းဟာ သင်နဲ့ သင့်ကလေးကို ရေထဲမှာ နှစ်များစွာ ပျော်ရွှင်မြူးထူးနိုင်ခွင့် ရရှိစေမှာပါ။