



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ
(၉လ/ရက်ပေါင်း ၂၇၀)

+

မီးဖွားချိန်

+

မွေးစမှ ခြောက်လအရွယ်ထိ
(၁၈၁ ရက်)

+

ခြောက်လမှ ကိုးလအရွယ်
(၉၂ ရက်)

+

ကိုးလမှ တစ်နှစ်အရွယ်
(၉၂ ရက်)

+

တစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်သား
(၃၆၅ ရက်)

=

ကလေးငယ်
ကနဦး
ရက်ပေါင်း
၁၀၀၀

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာခြောက်အုပ်စုမှ စုံလင်ကြွယ်ဝစွာစားသုံးပါ။	ကလေးမွေးဖွားအပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
ပုံမှန်စားနေကျထက် အပိုတစ်နပ် ဖြည့်စွက်စားသုံးပါ။	ပျစ်စေး၍အဝါရောင်ရှိသော နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးပါ။	ကလေးငယ်အား ရေမတိုက်ပါနှင့်။	ကလေးငယ်အား နေ့စဉ် အစာအုပ်စုလေးအုပ်စုထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။	ကလေးငယ်အား နေ့စဉ် အစာအုပ်စုလေးအုပ်စုထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။	ကလေးငယ်အား နေ့စဉ် အစာအုပ်စုလေးအုပ်စုထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။
သံဓာတ်ဖြည့်စွက်အားဆေး များနှင့် ဖောလ်အက်ဆစ် ဆေးများ သောက်သုံးပါ။		ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်းမှလွဲ၍ မည်သည့် အစာအပျော့၊ အမာမျိုးကိုမှ မကျွေးပါနှင့်။	နေ့စဉ်ထမင်း ၃-၄ နှစ် ကျွေးမွေးပြီး ကြားချိန်များ တွင် အဆာပြေမုန့် ၃-၄ ခါ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။	နေ့စဉ်ထမင်း ၃-၄ နှစ် ကျွေးမွေးပြီး ကြားချိန်များ တွင် အဆာပြေမုန့် ၃-၄ ခါ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။	နေ့စဉ်ထမင်း ၃-၄ နှစ် ကျွေးမွေးပြီး ကြားချိန်များ တွင် အဆာပြေမုန့် ၃-၄ ခါ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။
			ကျွေးမွေးသည့်အခါ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂-၃ ဖွန်းမှ စတင်ပြီး မီလီလီတာ ၂၅၀ ဆုံ ခွက်/ပန်းကန်လုံး၏ တစ်ဝက်စာပမာဏအထိ တိုးမြှင့်ကျွေးမွေးပါ။	ကျွေးမွေးသည့်ထမင်းနပ် တိုင်း မီလီလီတာ ၂၅၀ ဆုံ ခွက်/ပန်းကန်လုံး၏ တစ်ဝက်စာပမာဏ ကျွေးမွေးပါ။	ကျွေးမွေးသည့်ထမင်းနပ် တိုင်း မီလီလီတာ ၂၅၀ ဆုံ ခွက်/ပန်းကန်လုံး၏ ၃/၄ ပုံ သို့မဟုတ် အပြည့် ကျွေးမွေးပါ။
			ကလေးအား ကောင်းစွာ ထောင်းချေထားသည့် အစားအစာများကျွေးမွေးပါ။	ကလေးလွယ်ကူစွာကိုင်ယူ စားသောက်နိုင်မည့် အစားအတုံးငယ်များပြုလုပ်ပေးပါ။	အရွယ်ရောက်ပြီး မိသားစုဝင်များစားသုံးသည့်အစား အစာများ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

