

စားသောက်ခြင်း
နေထိုင်ခြင်း
ကြီးပြင်းခြင်း

ကျန်းမာစွာ



ပူပူနွေးနွေး
မိခင်များအတွက်
အကြံပြုချက်များ

ချစ်လှစွာသော မာတာမိခင်

သင့်ကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွက် နှင့် WIC ကို ရွေးချယ်ခြင်းတို့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါသည်။ ကျန်းမာသည့် မိသားစုများက WIC ကို ရွေးချယ်ကြသည်။ ဤရွေးချယ်မှုအတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ထိုက်ပါသည်။ ပူပူနွေးနွေး မိခင်များအတွက် WIC က အောက်ပါတို့ကို ကမ်းလှမ်းထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ✓ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ
- ✓ သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သည့် အစားအစာများ ရွေးချယ်ပေးခြင်း
- ✓ သင့်ကလေးအတွက် အစာကျွေးနည်းများ
- ✓ မိခင်နို့တိုက်ခြင်း အတွက်အထောက်အပံ့
- ✓ သင့်ကလေး လုံခြုံစေရန်နည်းလမ်းများ
- ✓ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများ ဝယ်ယူရန်စာရင်းများ

ဤစာအုပ်ငယ်သည် သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ် ကျန်းကျန်းမာမာ ရှင်သန်စေနိုင်သည့် အကြံပြုချက်များပါဝင်ပါသည်။ ဤအကြံပြုချက်များသည် ဆရာဝန်၏ အကြံဉာဏ်အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

WIC စာရင်းများကို သင်ဖတ်ကြည့်သည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် သင့်ကလေးကို ကျန်းကျန်းမာမာ တိုက်ကျွေးရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို သင် လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်နှင့် အခြားသော မိခင်များကို သင်ကြားပေးရန်၊ အကြံဉာဏ်များ မျှဝေရန်၊ မေးခွန်းများမေးရန် စသည်တို့အတွက် WICတွင် အာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာ အုပ်စုများ ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ WICတွင် သင်ရိုနေခြင်းကြောင့် သင်ပျော်ရွှင်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်
သင်၏ WIC ဝန်ထမ်း

နောက်အဆင့်များ- _____

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို အရယူပါ

ကျန်းကျန်းမာမာ နေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို သင်ယူပါ။

- မီးဖွားပြီးဆေးစစ်ချက်ကို စစ်ဆေးပါ
- နောက်တစ်ကြိမ် ဆေးစစ်ရန် မည်သည့်အချိန်တွင် လိုအပ်မည်နည်း ဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ
- ကာကွယ်ဆေးများကိုနောက်ဆုံးထိထိုး မိအောင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဝက်သက်၊ ပိုလီယို၊ မေးခိုင်ရောဂါနှင့် တုပ်ကွေးများအကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။
- အကူအညီလိုအပ်ပါက- ဆက်သွယ်ရန်-
 - **ParentHelp123:** call 1-800-322-2588 ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ParentHelp123.org ကို ဖတ်ရှုပါ။ ၎င်းတို့က သင့်ကို တန်ဖိုးနည်းဆေးခန်းများနှင့် သွားစိုက်ဆိုင်များ၊ WIC ဆေးခန်းများ၊ အစားအစာဘဏ်များနှင့် အခြား အသုံးဝင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရာတွင် သင့်ကို ကူညီပေးကြပါလိမ့်မည်။
 - **Washington Helpline 2-1-1:** 211 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် win211.org ကို ဖတ်ရှုပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာများကို ရွေးပါ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစားအစာအုပ်စု 5စု ထဲက အစားအစာများပါဝင်အောင် စားပေးပါ။

နံစား

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း
6 အောင်စ (6ပွဲ)

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းမဟုတ်
5 အောင်စ (5ပွဲ)



အသီးအရွက်များ

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း
2 1/2 ခွက် (5ပွဲ)

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းမဟုတ်
2 ခွက် (4ပွဲ)



သစ်သီးဝလံများ

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း
2 ခွက် (4ပွဲ)

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းမဟုတ်
1 1/2 ခွက် (3ပွဲ)



နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းနှင့်
မိခင်နို့တိုက်ခြင်းမဟုတ်
3 ခွက် (3ပွဲ)



အသားဓါတ်

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း
5 1/2 ခွက် (5 1/2 ပွဲ)

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းမဟုတ်
5 ခွက် (5ပွဲ)



အစားအစာကို နှပ်မှန်အောင်စားပြီး၊ နှစ်စား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် အသားခါတ် တို့ကို မျှတအောင် စားပါ။

<p>1 အောင်စသည် 1 ပွဲဖြစ်သည်</p>	<p>အကြံပြုချက်</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်မှန်သို့မဟုတ် ချာပိတီ 1 ချပ် • ပေါင်မှန်ကွင်း သို့မဟုတ် ဟမ်ဘာကာမုန့် 1/2 • ချက်ထားသော ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် အနှံအစေ့ ခွက် 1/2 • အလှူပုံစံ နှစ်စား 1 ခွက် 	<ul style="list-style-type: none"> • မကြာခင် နှစ်စားဂျုံများကို စားပါ <ul style="list-style-type: none"> - အုတ်ဂျုံမှုန့် - ဂျုံပေါင်မှန် သို့မဟုတ် ဂျုံလိပ် - အညှိရောင် ဆန် - ချာပိတီများ (ဂျုံသို့မဟုတ် ပြောင်းဖူး)
<p>1/2 ခွက်သည် 1 ပွဲဖြစ်သည်</p>	<p>အကြံပြုချက်</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ချက်ထားသော သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းခွက် 1/2 • ဆလက်ရွက် သို့မဟုတ် အခြား ရွက်စိမ်းများ 1 ခွက် • ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးရည် 1/2 ခွက် 	<ul style="list-style-type: none"> • မျိုးစုံနေအောင်စားပါ စိမ်းပုပ်ရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်၊ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ ခရမ်းရောင်နှင့် အဖြူရောင် • ကြက်ဥမွှေကြော်၊ ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ အသုတ်စသည်တို့ကို ပေါင်းထည့်ပါ။
<p>1/2 ခွက်သည် 1 ပွဲဖြစ်သည်</p>	<p>အကြံပြုချက်များ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • လှီးထားသော သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားသော 1/2 ခွက် • ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မက်မွန်သီး စသည့် သစ်သီး 1 လုံး • သစ်သီး 100% ပါဝင်သော ဖျော်ရည် 1/2 ခွက် 	<ul style="list-style-type: none"> • အရောင်မျိုးစုံပါသော သစ်သီးများကို စုံလင်စွာ စားပါ။ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်၊ အပြာရောင် နှင့် အဖြူရောင် • နှစ်စား၊ မုန့်ပြားသတ်လက်၊ ပူတင်းနှင့် အအေးခံထားသော ဒိန်ချဉ်တို့တွင် ခုတ်လှီးထားသော အသီးများထည့်ပါ။
<p>1 ခွက် 1 ပွဲ</p>	<p>အကြံပြုချက်</p>
<ul style="list-style-type: none"> • နို့ 1 ခွက် • ဒိန်ချဉ် 1 ခွက် • ဒိန်ခဲ 1 မှ 2 ခြမ်း 	<ul style="list-style-type: none"> • အဆီကင်းနို့ သို့မဟုတ် 1 % သာပါသောနို့ကို ရွေးပါ • နို့သောက်ရန်အခက်အခဲရှိပါက WIC တွင် အကြံဉာဏ် ရယူပါ။
<p>1 အောင်စသည် 1 ပွဲဖြစ်သည်။</p>	<p>အကြံပြုချက်</p>
<ul style="list-style-type: none"> • အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့မဟုတ် ငါး 1 အောင်စ • တူနာငါးသေတ္တာ 1/4 • ဥ 1 လုံး • ငါးသေတ္တာဘူး 1/4 ခွက် • မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲဖွန်း 1 ဖွန်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်တစ်ပွဲသည် ဖဲချပ်တစ်ချပ်၏ အရွယ်ရှိပါသည်။ • ပါလွှားသော အမဲသားများ - ဖုတ်ထားသော၊ အသားကင်၊ အကင် စသည်များကို ရွေးချယ်ပါ။ • WIC မှ သင်ရရှိထားသည့် ပဲထောင့်ကို စားပါ။ ချက်နည်းပြတ်နည်းအတွက် WIC တွင် မေးပါ။

မိနူး နာမူနာ

ခွန်းအားများ ပြည့်ဖြိုးရန်နှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေးခေါ်နိုင်အောင် အစာပြေနှင့် ပုံမှန်အစားအစာကို နှစ်မှန်အောင်စားပါ။

နံနက်စာ

ကြက်ဥ အကြက်ပြုတ်
ဂျုံပေါင်မုန့်ကင် သို့မဟုတ် ချာပါတီ
100 % သစ်သီးဖျောရည်

မနက်ပိုင်း အစာပြေ

လှီးထားသော မက်မွန်သီးများ
1 % သို့မဟုတ် အဆီကင်းနို့

နေ့လည်စာ

ဂျုံပေါင်မုန့်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်
ဆလက်ရွက်ပါသည့် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်
မုန့်လာဥပါ
ပန်းသီး
1 % သို့မဟုတ် အဆီကင်းနို့

မွန်းလွဲ အစာ ပြေ

ခရမ်းချဉ်သီး ဖျော်ရည်
ဂျုံဘီစကွတ် ပွကြွပ်မုန့်

ညနေစာ

အမဲသား ဆော့ စပတ်ဂတီ
ပဲထောင်စိမ်းများ
သုတ်ထားသော ရွက်စိမ်းသုတ်
စပျစ်သီး
1 % သို့မဟုတ် အဆီကင်းနို့



နံနက်စာအတွက် အကြံပြုချက်များ

နံနက်စာစားချိန်ကို သတ်မှတ်ပါ။ ၎င်းက တစ်နေ့လုံးစာ ခံနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဒီမှာ ရိုးရှင်းသည့် အစီအစဉ်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာစေသည့် နံနက်စာအတွက် စာတိုင်တစ်ခုဆိုမှ အစားအစားတစ်ခုစီကို ရွေးပါ။

ပေါင်မုန့်၊ နှစ်စား၊ သို့မဟုတ် အခြားပြောင်နှံများ	+	သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်	+	နို့ထွက် သို့မဟုတ် အသားဓါတ် သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံး
ဥပမာများ				
အုတ်ဂျုံမုန့်	+	ပန်းသီးဆော့	+	1% သို့မဟုတ် အဆီကင်းနို့
နှံပြောင်းဝေဖာ	+	လှီးထားသော စတော်ဘယ်ရီသီးများ	+	အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်
နှံပြောင်း ချာပါတီ	+	ခရမ်းချဉ်သီးများ	+	WIC ပဲထောင့်များ နှင့် အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်
ဆန်ညှိ	+	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	+	ကြက်ဥ
ခြောက်သော WIC နှံပြောင်း	+	စပျစ်သီးခြောက်	+	မြေပဲများ
ပီဇာ	+	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	+	အဆီနည်း ဒိန်ခဲ

အကောင်းဆုံး ဖုတ်ထားသော နံနက်စာ နှစ်စား 4-6 ပွဲ

350 ဒီဂရီထိ မုန့်ဖိုကို ကြိုတင် အပူပေးထားပါ။

- အုတ်ဂျုံပေါင်မုန့် 2 ခွက်
- အခွံခွာပြီး၊ နပ်နပ်စဉ်းထားသည့် ပန်းသီး 1 လုံး
- ခုတ်ထားသော သစ်ကြားသီး 1/2 ခွက်
- စပျစ်သီးခြောက် သို့မဟုတ် တရုတ်ဆီးသီး သို့မဟုတ် ချယ်ရီသီး (ခုတ်ထားသည့်) ကဲ့သို့သော အခြား အသီးခြောက် 3/4 ခွက်
- 1% သို့မဟုတ် အဆီကင်းနို့ 2 ခွက်
- သကြားညှိ 1/2 ခွက်
- စားပွဲဖွန်း ထောပတ် 2
- စားပွဲဖွန်း ဆား 1/2
- သစ်ကြံပိုးခေါက် စားပွဲဖွန်း 1 ဖွန်း

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောမွှေပြီး၊ 8x8 ပန်အိုးတွင် အတူထည့်ထားလိုက်ပါ။
 350 ဒီဂရီအပူရှိသည့် မုန့်ဖိုတွင် 35-40 မိနစ်ခန့်ထိ အရည်များ မခန်းမချင်း ဖုတ်ပါ။ ဤချက်နည်းသည် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အထားခံသည့်အပြင် နောက်နေ့တွင် ပြန်နွေးပေးလိုရသည်။

ပူနေသည့် နှစ်စားကို နို့နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

အမြန်ပြင် အစားအစာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စမတ်ကျပါစေ။

အမြန်ပြင် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ပိုမိုကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများကို သင်ရွေးနေချိန်တွင် ပိုမို အာဟာရဖြစ်စေသည့် အစားအစာများကို သင့်နေ့ရက်များတွင် ပေါင်းထည့်ထားပြီး ကယ်လိုရီများ စုစည်းနေသည်။ ဤစမတ်ကျသော ရွေးချယ်မှုများကို ကြိုးစားကြည့်ပါ

- ကြက်ကင် သို့မဟုတ် ကြက်ကင် မြောင်း
- ကြက်ဆင်သား သို့မဟုတ် အမဲကင် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်
- ဆော့နှင့် ဒိန်ခဲမပါသည့် ဟမ်ဘာကာ ပုံမှန်အရွယ်
- ကြက်သွန်နီနှင့် မှိုများ ကင်ထားသည့် ဟင်းရွက် ဘာကာ
- အသုတ်ဟင်းလျာ သို့မဟုတ် နဘေးအသုတ် (ဘေးနာတွင် ထားသည့်အရာ)
- ငရုတ်ကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် မှိုများ ပါဝင်သည့် ပီဇဇာမုန့်
- အသီးအရွက် နှင့် ဒိန်ခဲပါဝင်သည့် ဖုတ်ထားသော အာလူး
- ပဲချာပါတီ
- ထောပတ်သုတ် ပဲပေါင်မုန့်
- သစ်သီး
- ရေ၊ 1 % သို့မဟုတ် အဆီကင်းနို့ သို့မဟုတ် 100 % ဖျော်ရည်



အကြံပြုချက် - အိမ်တွင်းဖြစ် အမြန်ပြင် အစားအစာများ

အလုပ်အားလပ်သည့် နေ့ရက်များ၌ပင် မိခင်များက အပြင်အစားအစာများထက် ပိုမိုလွယ်ကူ၊ သက်သာပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်တဲ့ အိမ်တွင်းဖြစ် အစားအစာများချက်ပြုတ်နိုင်ကြကြောင်း ပြောဆိုနေကြသည်။ အခြားမိခင်များထံမှ အကြံပြုချက်များမှာ -

- “စတိုးဆိုင်တွင် ပဲထောင့်သေတ္တာဗူး၊ အိတ်နဲ့ထုတ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသုတ်များနှင့် အမြန်ပြင်လိုရတဲ့ ဟင်းရွက်သွတ် အအေးခံထား ပီဇာ အဲလိုဟာတွေ ပြင်ဆင်ရန်လွယ်ကူတဲ့ အမျိုးအစားများကို ရှာဖွေပါတယ်။”
- စနေနေ့နဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ကို ချက်ပြုတ်ရေးနေ့လို သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ လက်ကျန်တွေကိုတော့ ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲခဲအခန်းထဲတွင် သိုထားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမဲသားလုံး များ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဆင်သား ချက်ပြုတ်ထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အအေးခံထားပါတယ်။ အဲဒါတွေကို တာကို သို့မဟုတ် စပက်ဂတ်ည တွင် စားကြပါတယ်။”

ကျန်းမာစေပါ

ဖောလစ် အက်စစ်

ဈေးမကြီးသော၊ လုံခြုံပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ခုကို သင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားနိုင်ပါလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ ယင်းက သင့်အနာဂတ်ကလေးများကို မသန်စွမ်းမွေးခြင်းမှ ကာကွယ်လျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ သင်အသုံးလိုပါမည်လော။

ဤကာကွယ်တားဆီးခြင်းသည် ဖောလစ်အက်စစ်ဆိုသည့် a B ဝီတာမင် ဓါတ်မှ လာသည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ဆဲလ်တိုင်းက ဖောလစ်အက်စစ်ကို လိုအပ်ကြသည်။ လေ့လာချက်များကလည်း ဖောလစ်အက်စစ်သည် နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်၊ နှင့် ကင်ဆာတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးပေးကြောင့် သက်သေပြကြသည်။

ဖောလစ်အက်စစ်က သင့်မမွေးသေးသည့် ကလေး၏ ကျောရိုးမကြီးနှင့် ဦးနှောက် ထိခိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤကာကွယ်တားဆီးခြင်းကို သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှီ အစပြုထားရန် လိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အစီအစဉ်မရှိဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဝန်ရတတ်ကြသည်။ နေ့စဉ်အောက်ပါများကို မှီခြင်းဖြင့် ဖောလစ်အက်စစ် 400 မိုက်ခရိုဂရမ်များကို အရယူလိုက်ပါ။

* * *
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း
ဖောလစ်အက်စစ်
400 mcg
အနည်းဆုံး ရရှိရန်
အကြံပြုထားပါသည်။

- မာလ်တီ-ဝီတာမင်ကို သောက်သုံးခြင်း
- WIC နှစ်စားကို တစ်ပွဲစားခြင်း
- အားဖြည့် နှင့်ပြောင်းထုတ်ကုန်ကို စားသုံးပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစာအစားများကို စားသုံးခြင်း
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊
 - ချက်ထားသောပဲထောင်များ၊
 - သစ်သီးများနှင့် နှစ်စားများ



- “ဈေးဝယ်မထွက်ခင် တစ်ပတ်စာ အစားအစာများကို ထိုင်ပြီး အစီအစဉ်တွေ ဆွဲရတာကို သဘောကျပါတယ်။ အဲလို စီစဉ်နေတုန်းမှာပဲ မိသားစုဝင်တွေ အကြိုက်ကိုလည်း ထည့်စဉ်းစားရပါတယ်။”
- “အလျင်စလို ညစာချက်ဖို့ လိုလာလို့ရရှိရင် မြေပဲထောပတ်နဲ့ ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်နှင့် နို့တစ်ခွက် အဲဒါတွေ မိသားစုအကြိုက်တွေ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဆိုင်မှာ စားတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။”



သင်တတ်နိုင်သည့် ဘယ်အချိန်မဆို တက်တက်ကြွကြွရှိပါ

တစ်နေ့သုံးကြိမ် 10 မိနစ်ခန့် တက်ကြွနေခြင်းက -

- စွမ်းအား များများ သင့်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။
- စိတ်ဖိစီးမှု နည်းစေပြီး၊ သက်တောင့်သက်သာရှိစေပါသည်။
- သင့်ကိုယ်ဝန်အလေးချိန်ကို လျော့ကျလာစေပါသည်။
- သင့်ကြွက်သားများကို ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။
- အနေအထိုင်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

ပထမတွင် အေးအေးဆေးဆေးနေပါ။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများကို ဘယ်အချိန်တွင် သင်လုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကို ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပါ။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာစေရန်အရေးပါသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးကို တွန်းလှည်းထဲတွင် ထည့်ပြီး လမ်းလျှောက်ပါ။ မောလိတို့၊ ကျောင်းတို့၊ ကွန်မြူနတီ စင်တာတို့တွင် လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ သင့်သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုတို့ကို အဖော်ခေါ်ပါ။

5-10 မိနစ်ခန့် လမ်းစလျှောက်ကြည့်ပါ။ တစ်ပတ်အကြာတွင် နည်းနည်း လေးလေးကို လျှောက်ကြည့်ပါ။ သင်နှင့် သင်တော်မည့် ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ပါ။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအတွက် အခြားလွယ်ကူသောနည်းလမ်းများမှာ -

- တီဗီ ကြည့်နေစဉ် သို့မဟုတ် ဖုန်းပြောနေစဉ်တွင် လမ်းလျှောက်ပါ
- သီချင်းဖွင့်ပြီး ကခုန်ပါ။
- ဓါတ်လှေကား၊ စက်လှေကားတွေ အသုံးပြုမည့်အစား ရိုးရိုးလှေကားတွေသုံးပါ။
- ကားကို အဝေးတစ်နေရာတွင် ရပ်နားထားပါ။

အကြံပြုချက် - တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ခုကို ပြောင်းပစ်လိုက်ပါ

တစ်ကြိမ်တွင် ကျန်းမာစေသည့် အကျင့်များသို့ ပြောင်းလဲပေးပါ။

အခြားတစ်ခုမပြောင်းခင် တစ်ခုကို အပြီးပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

- မည်သည့်အစားအစာကို သင်စွန့်လွှတ်နိုင် ပါသလဲ။
ဥပမာ - ဆိုဒါကို တစ်နေ့တစ်လုံးလျှော့ခြင်း
- မည်သည့်အစားအစာကို သင်ပြောင်းလဲနိုင် ပါသလဲ။
ဥပမာ - အဆီလွတ် အသုတ်သုတ်နည်းကို အသုံးပြုပါ
- ပိုပြီး တက်ကြွသူဖြစ်လာအောင် သင်မည်သည့်အရာများလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။
ဥပမာ - ဓါတ်လှေကားအစား ရိုးရိုးလှေကားကို သုံးပါ။

သေးငယ်တဲ့ အပြောင်းအလဲများနှင့် သင့်ကို ပိုမိုကျန်းမာစေသည့် ရွေးချယ်မှုများ

ပူပူနွေးနွေး မိခင်တော်တော်များများမေးကြသည်မှာ “မီးဖွားသန့်စင်ပြီးနောက် ကလေး-အလေးချိန်ကို မည်သို့မည်ပုံ လျော့ကျစေပြီး သက်တောင့် သက်သာရှာနိုင်မလဲ” ဆိုသည့်မေးခွန်းဖြစ်သည်။ သင်သည်လည်း ထိုသို့သော မေးခွန်းမျိုးရှိသည့် မိခင်တစ်ဦးဆိုလျှင် ဒီမှာသတင်းကောင်းရှိပါသည်။ လေ့လာချက်များက သင်သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေရန် အပြောင်းအလဲ လေးများက ကြီးမားသည့် သက်ရောက်မှုရှိစေပြီး၊ အားအင်များပြန်လည် ပြည့်ဖြိုးလာသည့်အပြင် အလေးချိန်ကိုလည်း လျော့ချစေကြောင်း သက်သေပြပြီးဖြစ်သည်။ မိခင်များက ၎င်းတို့အတွက် အလုပ်ဖြစ်သည့် အကြံပြုချက်များမှာ -



- **ဘီစကွတ်မုန့်၊ အခွံမာသီး၊ ထရီးလ်အရော၊ မုန့်လိမ်ချောင်း၊ ဒိန်ခဲစသည့် ပူးခွံတွင်ထဲထည့် ထုတ်ထားသည့် အစားအစာများကို တိုက်ရိုက်မစားပါနဲ့။** ပိုမိုကောင်းမွန်သည်မှာ ထိုပူးခွံထဲတွင် အမြန်ပြန်လည်နုလိထူလာ နိုင်စေရန် ကယ်လိုရီကင်းသည့် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များထည့်ပါ။
- **ပုံမှန်ထမင်းစားချိန်တွင် မီးဖိုချောင်ထဲ၌ အစားအစာတစ်ချို့ကို ချိန်ထားပါ။** ကယ်လိုရီနိမ့်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် စားပွဲပေါ်ရှိ မိသားစု အသုတ်စတိုင်နှင့် အဓိက ဟင်းကိုသာ သုံးဆောင်ပါ။
- **ဗိုက်ပြည့်လာသောအခါ ထပ်မစားပါနဲ့။** သင့်ထမင်းမကုန်ခင်ဖြစ်စေ၊ မည်သူမျှ မပသေးခင်ဖြစ်စေ ဗိုက်ပြည့်လာသည့်အခါ ထပ်မစားရန် သင့်ကိုသင် သတိပေးပါ။
- **သင့်ထမင်းပွဲကို ကြည့်ပါ -** ပန်းကန်သေးသေးလေးကိုသုံးပြီး နည်းနည်းပဲ ထည့်ပါ။ လေ့လာချက်များက စားစရာများများ ရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ များများပိုစားကြောင်း တွေ့ရှိထားပါသည်။
- **အစားအစာအချို့ကို ဖြတ်ပါ -** အဆီများပြီး သကြားခါတ်ပါသည့် ကယ်လိုရီများသော အစားအစာများကို ဖြတ်ပါ။ အချိုရည်၊ ကွတ်ကီးမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ သကြားလုံးနှင့် ရေခဲမုန့် စသည်တို့သည် ရံဖန်ရံခါတွင်သာ စားပါရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပါ။ နံရိုးသား၊ ပက်သားခြောက်နှင့် ဟော့တ်ဒေါ့စ်စသည့် အသားများကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- **အိမ်တွင်ချက်ပြုတ်ပါ -** အဆီ၊ အချိုခါတ်နှင့် ဆားနည်းနည်းအသုံးပြုသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်သည့် ချက်နည်းပြုတ်နည်းကို စမ်းကြည့်ပါ။
- **ရေသောက်ပါ -** တစ်နေ့လုံးရေကို သင်နှင့်အတူ ဆောင်ထားပါ။ ရေသောက်ခြင်းက သင့်ကိုဗိုက်ပြည့်စေမှာ ဖြစ်ပြီး၊ သင်များများစားနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။



ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစားသောက်ခြင်းသည် သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်နှင့် ခွန်းအားပြန်ပြည့်ဖြိုးရန်အတွက်သာဖြစ်ပါသည်။ - တက်တက်ကြွကြွ နေခြင်းကလည်း ကူညီဖြစ်စေ ပါသည်။ တက်တက်ကြွကြွ နေခြင်းက လည်း ပူပူနွေးနွေး မိခင်များ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေး ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်ကို လေ့ကျင့်ခန်းများ စလုပ်ရန် သင့်တော်သည့်အချိန်ကိုမေးပြီး ဖြည်းဖြည်းခြင်း စလုပ်နိုင်ပါသည်။ “တက်တက်ကြွကြွရှိပါ” ဆိုသည့် စာမျက်နှာ 21ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ နေ့စဉ် အစားအစာအတွက် ChooseMyPlate.govကို ဖတ်ရှုပါ။

ကလေး၏ အချက်ပေးမှုများကို နားလည်ခြင်း

ဆာလောင်ခြင်း

သင့်ကလေး ဆာလောင်နေသည့်အခါ သူသည်-

- သူ့လက်များကို သူ့ပါးစပ်နီးတွင် ထားခြင်း
- သူ့ခြေလက်များကို လှုပ်ရှားစေခြင်း
- စုပ်ယူသံများထွက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ ဆူခြင်း
- နို့သီးခေါင်း ရှာနေခြင်း

ဗိုက်ပြည့်ခြင်း

သင့်ကလေး ဗိုက်ပြည့်နေချိန်တွင် သူသည်-

- ဖြည်းဖြည်းလေးစို့မည် သို့မဟုတ် စို့နေတာကို ရပ်မည်
- သူ့ခြေလက်များကို ငြိမ်ငြိမ်ထားမည်
- နို့သီးခေါင်းမှ အခြားတစ်ဘက်ကို လှည့်နေမည်
- တွန်းထုတ်မည်
- အိပ်ပျော်နေမည်





သင့်မွေးကင်စကလေး ဘာတွေပြောနေသနည်း

မတူညီသည့် တစ်ခုခုကို အလိုရှိသည်။

သင့်ကလေးနှင့် သိကျွမ်းလာရန် သူပြောဖို့ကြိုးစား နေသည့်အရာကို သင်သိစပြုလာလိမ့်မည်။ သင့်နှင့်သင့်ကလေးကြား ဆက်ဆံရေးကို နားလည်ရန် အချိန်ယူပါ။ သင့်ကလေးသည် ကစားနေတုန်း၊ သင်ယူနေတုန်း နားလို့သောအခါ သို့မဟုတ် တိတ်ဆိတ်သည့်အချိန်ကို လိုအပ်သည့်အခါသူသည် -

- အခြားကို ကြည့်နေမည်၊ လှည့်နေမည် သို့မဟုတ် သူ့ကျောကုန်းကို ကွေးနေမည်။
- မျက်မှောင်ကြပ်နေမည် သို့မဟုတ် မျက်လုံးများက ဝေးကြည့်နေမည်
- သူ့လက်၊လက်မောင်း သို့မဟုတ် ခြေများကို တောင့်တင်းစေမည်။
- သန်းဝေမည်သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်သွားမည်

သင့်အနားတွင် နေချင်သည်

သင်ကလေးငယ် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သင်ယူရန် သို့မဟုတ် ကစားရန် သူ့အဆင်သင့်ဖြစ်လာ သောအခါ သူ့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာပြောနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးက ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်နှင့် သူ့အကြောင်းကို သိချင်မေးချင်သည့်အခါ

- သက်တောင့်သက်သာရှိသည့် မျက်နှာထားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိနေမည်
- သင့်သံနေသံထားနှင့် မျက်နှာထားကို လိုက်တုမည
- သင့်ဆီကို အရောက်လှမ်းလာမည
- သင့်မျက်နှာကို ဝေးနေမည်
- ခါင်းထောင်လာမည်

သင့်ကလေးငယ်ကို အစာကျွေးခြင်း

သင့်ကလေး၏ အချက်ပြမှုလေးများကို သင်အာရုံစိုက် ပြီး သူနိုးလာလို့ မငိုခင် အစာကျွေးလိုက်ပါ။ သူ့ဆာလောင်နေသည့်အခါ သူ့ကို အစာကျွေးမယ်လို့ သင့်ကလေးက သင့်ကို ယုံကြည်ရန် သင်ယူနေပါသည်။ သူ့ကို ဖျက်ဆီးမိမှာ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ကလေးသေးသေးလေးကို သင်မဖျက်ဆီးနိုင်ပါ။



သင့်ကလေးက သင့်ကို သူ့ပျော်ရွှင်မှုနှင့် လုံခြုံမှုတို့အတွက် သင့်ကို ယုံကြည်ထားပါသည်။

နို့တိုက် မိခင်များအတွက် -

ဤအကြောင်းကို WIC ဝန်ထမ်းကို မေးပါ

- နို့တိုက်ခြင်းအကြောင်းကို သင်သိလိုသမျှမေးပါ
- သင့်နို့တိုက်ခြင်း ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် သားဆက်ခြားနည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း အကြောင်းကို မေးပါ။
- အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်ခြင်း
- ဥပဒေအရသင့်နို့တိုက်ခြင်းသည် အခွင့်အရေးများကို မေးပါ။
- သက်တူရွယ်တူ ကောင်ဆယ်လာ ထားခြင်း
- နို့တိုက်ခြင်းအကြောင်း အသေးစိတ် သိလိုပါက Womenshealth.gov/breastfeedingသို့ ဖတ်ရှုပါ။

သူဟာသူစားနေသောအခါ သင်ခရုစိုက်ပေးနေမှုကို သင်ဂုဏ်ယူသင့်ပါသည်။ သူ့နေရာတွင် ကျွေးပါ။ သူ့ဗိုက်ပြည့်သည့်အခါ သူပြောလိမ့်မည်။ မိခင်နို့တိုက်မလား သို့မဟုတ် ဖော်မူလာတိုက်မလား ဆိုသည်မှာ သင့်တာဝန်ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေး၏တာဝန်မှာ မည်သည့်အချိန်တွင်၊ မည်၍မည်မျှစားရမည်၊ ဘယ်လောက်မြန်မြန်စားရမည် စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဖော်မူလာတိုက်သူမိခင်များအတွက်

ဖော်မူလာတိုက်ပါမည်ဆိုသည့် ရွေးချယ်မှုသည် သင့်အတွက် လွယ်ကူသည့် ဆုံးဖြတ်ချက် မဟုတ်နိုင်ပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အစာစာခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင့်ကလေးငယ်သည် သင့် အကူအညီ လိုအပ်နေသူဖြစ်ပါသည်။

- ပြင်ပေးနေသည့်အချိန်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ မှန်မှန်ကန်ကန် ရောစပ်ဖို့ အရေးပါလှသည်။ ဖော်မူလာ ရောစပ်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်က ဗူးခွံပေါ်ရှိ ရောစပ်သည့်အညွှန်းကို လိုက်နာစေရန် သင့်ကို လိုအပ်ပါသည်။
- အခြားသူများက သင့်ကလေးကို စောင့်ရှောက်နေသည်ဆိုလျှင် ဖော်မူလာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရောစပ်ရန်နှင့် ပြင်ဆင်ပေးရန် ၎င်းတို့ သိထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- ကျွေးပြီးနောက် ပုလင်းထဲ အကြွင်းအကျန် များကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ကလေးတံထွေးထဲတွင် ဖော်မူလာထဲကို ရောက်သွားနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားများပါရှိပြီး ယင်းက သင့်ကလေး ကို နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပုလင်းများကို သင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါက ကလေးမကျွေးခင်ထိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ 24 နာရီအတွင်းသာ ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
- မိုက်ခရိုပေ့နွေးထားသော ဖော်မူလာက သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အပူချိန်သည် သင်ယူဆသည်ထက် ပိုပူနိုင်ပါသည်။ ပုလင်းကို ရေခွေတွင် စိမ်ပြီး နွေးပါ။
- သင့်ကလေးက ပုလင်းထဲရှိ ဖော်မူလာကိုသာ လိုအပ်ပါသည်။ အချိုသတ်ထားသော အရည်တွေ မတိုက်ပါနဲ့။
- သူများစားချင်သည့်အခါ အချိန်ပိုကြာ တတ်သည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ကြီးထွားချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သည်။



★ ဖော်မူလာတိုက်ကျွေးနေစဉ်တွင် ကျွန်တော့်ကို ကိုင်ထားပါ။
 ★ သင့်မျက်နှာကို မြင်ရတာနှစ်သက်တယ်။ ပုလင်းမှိုခြင်းက ကျွန်တော့်ကို မွန်းစေနိုင်ပြီး၊ အကြားအာရုံပင် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်အားငယ်ခြင်း လက္ခဏာများ

အောက်ပါ ခံစားများထဲမှ တစ်ခုခုကို နှစ်ပတ်ကျော်ကြာ ခံစားနေပါက စိတ်အားငယ်ခြင်း လက္ခဏာများဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ဝမ်းနည်းနေခြင်း
- တစ်ချိန်လုံးငိုနေခြင်း
- အစာမစားနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာချည်းပဲ စားခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ချိန်လုံး အိပ်ချင်နေခြင်း
- သင့်ကိုသင် ခရုစိုက်လိုခြင်း ကင်းမဲ့နေခြင်း
- ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်မရှိခြင်း
- သင့်ကလေးကို ဂရုမစိုက်ခြင်း
- သင့်ကိုသင်သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်ဟု ခံစားနေရခြင်း
- သင့်ကလေးနဲ့ နှစ်ယောက်ထဲနေမှာကို စိုးကြောက်နေခြင်း
- သင့်ကလေးအတွက် ပုပန်မှုများလွန်းခြင်း

မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်အားငယ်ခြင်း

PDD သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်အားငယ်ခြင်း များ ခံစားနေရသည်ဟု သင်ထင်မိပါက **1-800-944-4773** သို့ဖုန်းခေါ်ပြီး အကူအညီရယူပါ သို့မဟုတ် postpartum.net/Get-Help.aspx တွင် အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

သင့်ကိုသင်သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေမည့် အကြောင်း သင့်မှာ အတွေးရှိပါက **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** ကို ခေါ်ဆိုပြီး ချက်ချင်း အကူအညီတောင်းပါ။

သင့်ပြဿနာသည် များပြားနေသယောင်ဖြစ်နေပါက **1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)** သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



သင့်နှင့်သင့်ကလေးကို လုံခြုံမှုရှိစေပါ

မီးခိုးများနှင့် ပေးပေးနေပါ။ သင့်ကလေးငယ်ကို မီးခိုးများနဲ့ ထိတွေ့စေပါက လုံခြုံမှု မရှိချေ။ မည်သည့်မီးခိုးမဆို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုကျန်းမာသည့် ကလေးနှင့်သင့်အတွက် ဆေးရွက်ကြီး၊ အီး-စီးဂရက်၊ ဆေးခြောက်နှင့် မီးခိုးများမှ ပေးပေးနေပါ။

သင့်အိမ်တွင် “ဆေးလိပ်မသောက်ရ” စည်းကမ်းထားပါ။ သင့်ကလေးဝန်ကျင်တွင် လူများကို ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မပြုပါနဲ့။

ဆေးရွက်ကြီး

- စီးဂရက်နှင့် အခြားဆေးရွက်ကြီးတို့သည် မည်သူ့အတွက် မဆို အန္တရာယ်ကြီးနိုင်ပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးမှ နီကိုတင်းသည် နို့မှတစ်ဆင့် စီးဆင်းစေပါသည်။
- တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်သူနှင့် နို့တိုက်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်ကလေးကို နီကိုတင်းနှင့် အခြားထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် ထိခိုက်စေသကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

အီး-စီးဂရက်

- အီး-စီးဂရက်အများစုတွင် နီကိုတင်းနှင့် အခြား ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ ပါဝင်ကြပါသည်။
- သင့်ကလေးဝန်းကျင်တွင် အီး-စီးဂရက်ကို အသုံးပြုသူ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို သုံးခွင့်မပြုပါနဲ့။

အိမ်ပြင်နှင့်ကား အပြင်ဘက်တွင်သာ ဆေးလိပ်သောက်ပါ။

ဆေးခြောက် (ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် အနားယူခြင်းဆိုင်ရာ

- မည်သည့် အခိုးအငွေ့မဆို ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးခြောက်ထဲတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ သည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် စီးဝင်နိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်သိလိုပါက - learnaboutmarijuanawa.org သို့ ဖတ်ရှုပါ။

အရက်နှင့် လမ်းဘေးဆေးဝါးတို့ကို ပေးပေးရှောင်ပါ။

သင်အကူအညီလိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပါ သို့မဟုတ် 211 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် win211.org တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဆေးရွာသူများနှင့် အရက်သောက်သူများထံသို့ သင့်ကလေးကို ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနဲ့။

အသေးစိတ် အချက်အလက်အတွက် -

သင်ဆေးလိပ်သောက်ပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီ ရယူပါ။
 သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပါ သို့မဟုတ် **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**
 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် **SmokeFreeWashington.com** တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ဥစ္စာအသုံးပြုခြင်းနှင့် ရန်ကန်နေရပါသလား။ here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby တွင် ဖတ်ရှုပါ။

မိခင်ထံသို့ နောက်ဆုံး သတိပေးချက်

တစ်နေ့တစ်နေ့ အရာအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည့်အတွက် သင့်အတွက် အချိန် ဘယ်လိုခွဲဝေပေးမလဲ။ အခြားသူများကို ပြုစုဖို့ရန် သင်ကိုယ်တိုင် ပြုစုနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် သင့်နေ့ရက်တိုင်းအတွက် အချိန်ပေးနိုင်ရန် အကြံပြုချက်များရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှယာ -

သင်ကလေးအတွက် ပမ်းမြောက်နေသလို သင့်ကိုယ်လည်း ခရုစိုက်ပါ

- မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အကူအညီတောင်းပါ။ ၎င်းတို့ကို ဈေးဝယ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်စေပါ။
- သင့်ကလေးငယ် အိပ်နေချိန်တွင် သင်လည်းအိပ်ပါ။ အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်နေပါက လဲလှောင်းပြီး အနားယူလိုက်ပါ။
- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အဆက်အသွယ်လုပ်ပြီး၊ စကားပြောပါ။

အကြံပြုချက် - ဤစိတ်ဖိစီးမှု သက်သာစေသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ

1. ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။
2. သင့်လက်များကို သင့်ဗိုက်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
3. သင့်နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်းပါ။ အထိရေရင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ တစ်စက္ကန့်လောက် အသက်အောင့်ထားပါ။
4. သင့်ပါးစပ်မှ တစ်ဆင့် အသက်ရှူထုတ် လိုက်ပါ။ 4 အထိရေရင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်လိုက်ပါ။

10 ကြိမ်ကို 5ခါလုပ်ပါ။

သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်မှန်းကို သတိရပါ။ သင့်လို တူညီသည့် လိုအပ်ချက်များနှင့် ရှုန်းကန်နေသည့် မိခင်အများအပြားရှိကြပါသည်။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်လာသည့်အခါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်သိကျွမ်းလာသည့်အခါ သင်ပျော်ရွှင်ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွေကို အတူတကွ ပျော်ရွှင်ကြပါစေ။



ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှသည့် အခွင့်အရေး ထောက်ပံ့ပေးသူဖြစ်သည်။
 ဝေါ်ရှင်တံပြည်နယ်အတွင်းရှိ WIC အာဟာရ ပရိုဂရမ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိ။
 မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းများကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းယူနိုင်ပါသည်။
 တောင်းဆိုမှုကို တင်ပြရန်-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ကို ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။