

# ဖက် ကျန်းမာစွာနေပါ

ကျန်းမာမှုတစ်သော စားသောက်ပုံ၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် စားသုံးခြင်း၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ သင့်မိသားစု၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများနှင့် အန္တရာယ်များသော ပစ္စည်းများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျန်းမာရေး ဘေးအန္တရာယ်များ၏ အရေးကြီးပုံကို အလေးထားပေးပါ။

ဤအချက်များသည် သင့်အား ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည့် အကြံပြုချက်များနှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်အချို့ဖြစ်ပါသည်။

## ကောင်းမွန်စွာစားပါ

ကောင်းမွန်စွာစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော နေထိုင်မှုပုံစံအတွက် အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- သင်ကျန်းမာနေစေရန် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များ ရရှိရန် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အပါအဝင် အစားအသောက်မျိုးစုံကို စားသုံးပေးပါ။
- အုတ်ဂျုံ၊ ဆန်လုံးညို၊ ပြည့်ဝဂျုံ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် အိတ်လီခေါက်ဆွဲခြောက်ကဲ့သို့ ပြည့်ဝ နှံစားပင် အစေ့အဆန်များကို ရွေးချယ်ပါ။
- အဆီနည်းသော အသားနှင့် ဥများကို ရွေးပါ။ ပင်လယ်စာ၊ အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များ၊ ပဲနီကလေးများ၊ ပဲစေ့ခြောက်များနှင့် ပဲပင်များအပြင် ပဲပိစပ် ထုတ်ကုန်များကဲ့သို့ အခြား အသားဓာတ် ရင်းမြစ်များကို စားသုံးပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နောက်ထပ် အစားအသောက် အကြံဉာဏ်များအတွက် [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။



## ဖောလစ်အက်ဆစ်

ကိုယ်ဝန်ရှိလာသူအားလုံးသည် ဖောလစ်အက်ဆစ် 400 မိုက်ခရိုဂရမ်ပါဝင်သည့် ဗီတာမင်ဓာတ်အစုံကို နေ့စဉ် သောက်သုံးရပါမည်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် သင့်ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးတွင် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှုများဖြစ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်မရသေးခင် ကာကွယ်မှုကို စတင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဗီတာမင်ဓာတ်အစုံနှင့်အတူ ဖောလစ်အက်ဆစ် ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။

- ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော ပေါင်မုန့်၊ နှံစားပင်နှင့် အိတ်လီခေါက်ဆွဲ
- လိမ္မော်သီးများနှင့် လိမ္မော်သီးအရည်များ
- ပဲတောင့်များ၊ ပဲစေ့များနှင့် ပဲနီကလေးများ
- အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



## ဉာဏ်သုံးပါ - ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်ပါ။

လိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများ၏ အချိန်ဇယားအတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုမှ ပိုမိုအားအင်ရရှိသည်ကို သင်သိပါသလား။ သင့်စိတ်ခံစားချက်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးသည်၊ ပိုပြီးစိတ်လက်ပေါ့ပါးမှု ခံစားရစေသည့်အပြင် ပိုကောင်းစွာ အိပ်ပျော်စေပါသည်။ နေ့စဉ် အတန်အသင့် ပြင်းထန်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မိနစ် 30 စာ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ကြာအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ပါ။ အတန်အသင့် ပြင်းထန်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အကြံဉာဏ်အချို့

- မြန်မြန်လျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်း
- ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
- စက်ဘီးနင်းခြင်း
- ကခုန်ခြင်း
- ဖုန်းပြောနေစဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ပန်းခြံထဲတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း

သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်းကို သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။





## စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ခံစားမှုမျိုးစုံ ခံစားရခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။ အစာစားခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်ခြင်းတွင် အဆင်မပြေမှုများ ရှိနိုင်ပြီး သင့်ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်းအတွက် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု ခံစားရတတ်ပါသည်။ အဆိုပါ ခံစားချက်များ သက်သာပြေပျောက်စေရန်၊ ကောင်းစွာ စားသောက်ပါ။ မကြာခဏ အနားယူပြီး ထိုကဲ့သို့အချိန်အတွင်း သင့်မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။

သင်ဝမ်းနည်းနေပါက၊ စိုးရိမ်နေပါက သို့မဟုတ် ထိုသို့အခက်အခဲများကို မဖြေရှင်းနိုင်ဟု ခံစားရပါက စိတ်ကျရောဂါ (PPD) ကို သင်ခံစားနေရခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ PPD သည် အလွန်အဖြစ်များပြီး သင်က ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကောင်းတစ်ဦးမဟုတ်ဟု မဆိုလိုပါ။

နစ်ပတ်ကျော်ကြာ သင်ဝမ်းနည်းနေပါက သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်နေရပါက သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်မည်ကို စိုးရိမ်နေပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၊ Women, Infants & Children (WIC၊ အမျိုးသမီးများ၊ နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများ) ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူများနှင့် သင့်ခံစားချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ အကူအညီရယူရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်နှင့် သင့်ကလေးကြား ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားချက်များ ရှိခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

Perinatal Support Washington (မီးနေသည်ဆိုင်ရာ အကူအညီ ဝါရှင်တန်) ဖုန်း 1-888-404-7763 သို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်သည် သို့မဟုတ် [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

## ကလေးထိန်းထားရန် စဉ်းစားပါ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး ဆန္ဒရှိပါက ကလေးထိန်းထားခြင်းကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်နှင့် ထိုထက်ကြာအောင် ထားရှိရန် အကြံပြုပါသည်။ သင့်ကလေးကို သင်၏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးအား ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ပိုရရှိစေပါသည်။

- မိခင်နို့ရည်တွင် ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မှန်ကန်သော အာဟာရဓာတ်များ ပါရှိပါသည်။
- မိခင်နို့ရည်က သင်၏ ကြီးထွားနေသော ကလေးငယ်ကို အထောက်အကူပြုပါသည်။
- မိခင်နို့ရည်က သင့်ကလေးအား ကူးစက်ရောဂါကို တိုက်တွန်းနိုင်စေပြီး ဖျားနာမှုနည်းစေပါသည်။ သင့်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- သင့်ကလေးအား မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းက မိခင်နှင့်ကလေး ရင်းနှီးမှု ပိုရစေပါသည်။



## သင့်မိသားစုကို စီစဉ်ပါ

ကလေးထပ်မွေးရန် စီစဉ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်များကြား အနည်းဆုံး 18 လ စောင့်ဆိုင်းရန် ထည့်စဉ်းစားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြန်လည်သန်စွမ်းလာပြီး ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ရရန် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။

သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မည့် သားဆက်ခြားနည်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

## သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုကို အန္တရာယ်များသော မူးယစ်ဆေးများမှ ကာကွယ်ပါ

ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်နှင့် တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးများသည် သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးများအတွက် စံထားစရာ ဥပမာတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲပါ။ သင်ယနေ့ ရွေးချယ်လိုက်သည့် ရွေးချယ်မှုများက ယခုနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။

အိမ်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက် ဆေးလိပ်သောက်ပါက၊ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှုမိခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးဆေးလိပ်ငွေ့အနီးတွင် ရှိနေခြင်းက မွေးကင်းစ ကလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်းရောဂါ (SIDS) ဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာစေပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်နာ၊ နားကူးစက်ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့အားလုံးနှင့် ကင်းဝေးရာတွင် နေပါ။ သင့်ကလေးအတွက် စိတ်ချရသည့် ထိတွေ့မှု မဟာဗျူဟာ မရှိပါ။ အငွေ့ရှုခြင်းအပါအဝင် ဆေးလိပ်ငွေ့အားလုံးက အန္တရာယ်များပါသည်။ ပိုကျန်းမာသော ကလေးနှင့် ပိုကျန်းမာသော သင် ဖြစ်လာရန် ဆေးရွက်ကြီး၊ လျှပ်စစ် ဆေးလိပ်များ၊ ဆေးခြောက်နှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့အားလုံးနှင့် ကင်းဝေးအောင်နေပါ။ သင့်အိမ်အတွက် “ဆေးလိပ်မသောက်ရ” စည်းကမ်းချက် သတ်မှတ်ပါ။ သင့်ကလေးအနီးနားတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီအတွက် 1-800-QUITNOW ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် [quitline.com](http://quitline.com) ကို ဝင်ကြည့်ပါ။



DOH 961-1268 May 2022 Burmese ဤစာရွက်စာတမ်းကို ဖောမတ်နောက်တစ်ခုဖြင့် တောင်းဆိုရန် 1-800-841-1410 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သော သုံးစွဲသူများသည် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်သည် သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ WIC သည် တန်းတူညီမျှ အခွင့်အလမ်းပေးသော ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ Washington WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုပါ။ Minnesota WIC နှင့် Iowa WIC က ပံ့ပိုးပေးထားသည့် အချက်အလက်များမှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် အလိုက်သင့်ပြင်ဆင်ထားသည်။