

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးနှင့် မိခင်





မင်္ဂလာပါ။

သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာသောရင်သွေးငယ်ကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင်လည်း နေထိုင်လိုပေသည်။ လူများသည် မိမိတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရှိကြောင်း သိလိုက်ရချိန်တွင် စိတ်ထိခိုက်လေ့ရှိကြပြီး သင့်အနေဖြင့်လည်း ထိုကဲ့သို့ ခံစားရကောင်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။ အစားအသောက်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကို ဟန်ချက်ညီစေခြင်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းညှိပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် တရားဝင်လက်မှတ်ရ အာဟာရဗေဒပညာရှင်က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို သိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

ခင်မင်ရင်းနှီးစွာဖြင့် သင်၏ WIC ပရိုဂရမ်ဝန်ထမ်းမှ

ဤဝဘ်ဆိုက်များကို ဝင်ရောက်လေ့လာခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကုသမှုများ American Diabetes Association (diabetes.org)



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာ) (cdc.gov)



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ - National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (ဆီးချိုနှင့် အစာခြေ ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အမျိုးသားတက္ကသိုလ်) (niddk.nih.gov)



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ American Congress of Obstetricians and Gynecologists (acog.org)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဂလူးကို့စ် (သွေးတွင်းသကြားဓာတ်) ကို စွမ်းအင်အတွက် အသုံးပြုသည့် ၎င်းသည် သွေးထဲတွင် အလွန်များသောအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားပါသည်။ အင်ဆူလင်ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အသုံးပြုနိုင်စေရန် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းများသည် အင်ဆူလင်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဆူလင်အလုံအလောက် မထုတ်နိုင်သောကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်လာသည်။ ဤသည်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါဟု ခေါ်သည်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နှင့် သွေးတွင်းဂလူးကို့စ်တို့ သည် တူညီပါသလား။

တူညီပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ဟူသော ဝေါဟာရကို အသုံးပြုသွားပါမည်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအတွက် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်လာပါက ပိုလျှံသော သကြားများသည် သင့်ကလေးဆီသို့ ရောက်သွားသည်။
- » သင့်ကလေးသည် သကြားဓာတ်ထံမှ ကယ်လိုရီအပိုများ ရရှိသွားပြီး ၎င်းတို့ကို အဆီအဖြစ် သိမ်းဆည်းလိုက်သည်။ ဤသို့ သိမ်းဆည်းခြင်းသည် ကလေး၏အလေးချိန်ကို တိုးစေပြီး မွေးဖွားရာတွင် ခက်ခဲစေနိုင်သည်။
- » သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်မားမှုကို ထိန်းထားရန်အတွက် သင့်ကလေး၏ ဖန်ကရိယက အင်ဆူလင်အပိုများကို ထုတ်ရသည်။
- » ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်တွင်လည်း သင့်ကလေးက အင်ဆူလင်အပိုများကို ဆက်လက်ထုတ်နေသည်။ ထို့ သို့ ဆက်လက်ထုတ်နေခြင်းက သင့်ကလေး၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေသည်။

သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထိန်းညှိခြင်းက သင်နှင့် သင့်ကလေးကို ကျန်းမာစေမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်နေပါက သင့်အနေဖြင့်အောက်ပါကဲ့သို့ သော ပြဿနာများ ရှိလာနိုင်သည်-

- » သွေးပေါင်ချိန်တိုးခြင်း (သွေးတိုးရောဂါ)
- » ဆီးအိမ်ပိုးဝင်ခြင်း (ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း)
- » ဘေးကင်းစွာမွေးဖွားနိုင်ရန်အတွက် ခွဲမွေးရန် (ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်း) လိုအပ်သည့် အရွယ်အစားအထိ သင့်ကလေး ကြီးထွားလာနိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါက ကလေးအတွက် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အကြံပြုထားသော အဆင့်များတွင် ထိန်းထားခြင်းက သင့်ကလေးကို အကာအကွယ်ဖြစ်စေပြီး ကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်ကြီးထွားနိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်နေပါက သင့်ကလေး၌ အောက်ပါ အန္တရာယ်များ တိုးလာနိုင်ပါသည်-

- » အရေပြားနှင့် မျက်လုံးများ အဝါရောင်ပြောင်းခြင်း (အသားဝါရောဂါ)
- » ပခုံးနှင့်ဆိုင်သော (ပခုံးနှာခွံကြောကွန်ရက်) ပြဿနာများ ဖြစ်စေသည့် မွေးဖွားရခက်ခဲခြင်း။
- » သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အလွန်နည်းပါးစွာဖြင့် မွေးဖွားပြီးနောက် ဆေးရုံတွင် ရက်ပိုကြာကြာ နေရခြင်း (သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်း)။
- » အသက်ရှူရခက်ခြင်း (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ မှုမမှန်ဖြစ်သည့် ရောဂါ)။
- » နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ဖြစ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများ။
- » အရွယ်ရောက်လာချိန်တွင် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ခြင်း။
- » ကလေးအသေမွေးခြင်း။

“ကျွန်မစားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး တစ်နေ့တာအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်စီ လုပ်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့ သွေးတွင်းကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိန်းထားနိုင်ပါပြီ။ ကျွန်မထင်ထားတာထက် ပိုပြီး လွယ်ကူခဲ့သလို ကလေးရောမိခင်ပါ ကျန်းမာစေမယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်နိုင်ခဲ့လို့ ဝမ်းသာပါတယ်။”



မိမိတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ ရှိပါက မိမိကိုယ်ကိုနှင့် ကလေးငယ်ကို မည်သို့ ဂရုစိုက်နိုင်မည်နည်း။

- » အစားအစာများက သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အပေါ်သက်ရောက်နိုင်ပုံကို လေ့လာပါ။
- » သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တည်ငြိမ်စေမည့် ပုံမှန် အစားအစာနှင့် အဆာပြေ စားသောက်မှု ပုံစံတစ်ခု ထားရှိပါ။
- » သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းညှိရန် အတွက် တရားဝင်လက်မှတ်ရ အာဟာရဗေဒပညာရှင် အားဖြစ်စေ၊ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြု ဆီးချိုရောဂါ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေး အထူးကု အားဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးစလုံးအားဖြစ်စေ အလေ့အကျင့် များအကြောင်း ပြောပြပါ။
- » သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အကြံပြု ထားသည့်အတိုင်း သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးပါ။
- » သင်လုပ်နိုင်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ မေးမြန်းပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းက သင်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အသုံးပြုစေပါသည်။
- » သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အကြံပေး သည့်အတိုင်း အင်ဆူလင်ကို အသုံးပြုပါ။
- » ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် WIC ရက်ချိန်းအားလုံးကို သွားရောက်ပါ။



“ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတဲ့အချိန်မှာ တက်တက် ကြွကြွနေထိုင်ဖို့ နဲ့ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားဖို့ က ကျွန်မအတွက် တော်တော်လေးကို အရေးကြီးပါတယ်။”

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းက သင်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးဖို့ ရန်အပြင် သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ကောင်းမွန်သော အဆင့်တစ်ခုတွင် ထိန်းထားဖို့ ရာ သင့်အား ကူညီသင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု က သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေသည်။

ဤသည်မှာ မီးဖွားဖို့ ရာ မျှော်လင့်ထားကြသော အခြားမိဘများ အတွက် အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သည့် အကြံဉာဏ်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

“လမ်းခဏလျှောက်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ပိုပြီးနေလို့ ကောင်းသွားတယ်။”

“ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါ အကြောနည်းနည်းလျှော့ပြီး တစ်ခါတလေ မိနစ်ပိုင်းလောက် လမ်းလျှောက်ပါတယ်။”

“သီချင်းဖွင့်ပြီး ကပါတယ်။”

“ကလေးတွေကို ပန်းခြံခေါ်သွားတယ်။ သူတို့ က ဒန်းစီးရတာ သဘောကျကြတယ်။”

“အိမ်အနီးတစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းစားပြီးတဲ့အချိန် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အိမ်အလုပ်တွေ လုပ် တဲ့အခါ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် လျော့ကျစေတယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပါတယ်။ အဝတ်အစားတွေခေါက်တာ၊ ပန်ကန်ဆေးတာ၊ တံမြက်စည်းလှည်းတာ ဒါမှမဟုတ် အမှိုက်ပစ်တာတွေ က သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ လျော့ကျ စေခဲ့ပါတယ်။”

မည်သို့ / မည်သည်ကို စားသုံးသင့်သနည်း။

နာရီအနည်းငယ်ကြာတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ သို့မဟုတ် အဆာပြေများ စားပါ။

အစားအစာနှင့် အဆာပြေများတွင် ပရိုတိန်း ပါဝင်ပါစေ။

ပရိုတိန်းနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် နှစ်မျိုးစလုံး ပါဝင်သော အစားအစာများ ပါဝင်သည့် အိပ်ရာဝင်ချိန်အဆာပြေ စားပါ။

ဥပမာများ-

- » ကြက်ဥမွှေ ကြော်နှင့် ပြောင်းမှု နံ့ချပါတီ
- » သကြားမပါသော ရိုးရိုးဒိန်ချင်

သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အလွန်အမင်း မတက်စေမည့် ပရိုတိန်း ပါသော အစားအစာများနှင့် ကစီဓာတ်မပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ပရိုတိန်းပါသော အစားအစာများသည် သင့်ကို မိုက်ပြည့်စေပြီး ကလေးငယ်ကို ကြီးထွားစေရန်လည်း အကူအညီပေးပါသည်။

ပရိုတိန်းပါသော အစားအစာများဆိုသည်မှာ-

- » ဥများ
- » ကြက်သား သို့မဟုတ် ကြက်ဆင်သား
- » အဆီနည်းသော အသားများ
- » ဒိန်ခဲ
- » ငါး
- » သကြားမပါသော ရိုးရိုးဒိန်ချင် (ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုလည်း ရရှိ စေသည်)
- » တို့ ဟူး
- » မြေပဲထောပတ်/အခွံမာသီးများ/အစေ့များ
- » ပဲစေ့များ (ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုလည်း ရရှိစေသည်)

အစားအစာဘေးကင်းရေး သတိပေးချက်များ-

- » အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား၊ ငါးနှင့် ဥများ စသည်တို့ အားလုံးကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။
- » အသားပြားများ၊ ဟော့ဒေါ့များနှင့် အေးခဲထားသော အသားလွှာများကို အငွေ့ထွက်သည်အထိ အပူ ပေးပါ။
- » ဒိန်ခဲအပျော့များ မစားပါနှင့် (ဖီတာဒိန်ခဲ၊ ဘလူးဒိန်ခဲ၊ ဘရီဒိန်ခဲ၊ ကွီဆိုဘလန်ကို၊ ကွီဆိုဖရက်စ်ကိုဒိန်ခဲ ကဲ့သို့ ။)
- » သင်က ငါးစားသည်ဆိုပါက သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိနိုင်ရန် WIC သို့ မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ ကို မေးမြန်းပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ငါးကိုဘေးကင်းစွာစားသောက်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။



ကစီဓာတ်မပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ အဘယ်နည်း။

ကစီဓာတ်မပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အလွန်အမင်း မတက်စေပါ။ ထို ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၌လည်း အာဟာရဓာတ်များ အပြည့်ပါရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ အပြည့်အဝပါဝင်ပြီး သင့်ကို ဗိုက်ပြည့်စေမည့် အမျှင်ဓာတ်ပါရှိကာ ဝမ်းမချုပ်စေရန် ကူညီ ပေးသည်။ သင်၏ အစားအစာနှင့် အဆာပြေများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ကြည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်ပြီး ဆော့စ် သို့မဟုတ် ထောပတ် အနည်းငယ်ဖြင့် စုပ်ပြုတ်များ သို့မဟုတ် အသုပ်များနှင့် တွဲဖက်စားပါ။

ဥပမာများ-

- | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|
| » အစိမ်းရောင်ရှိသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဆလတ်ရွက်၊ ဟင်းနု
နွယ်၊ ဂေါ်ဖီရွက်၊ အရိုး
နီမုန်ညင်း၊ ကိုက်လန်၊
မုန်ညင်းဖြူ။ | » ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း
» ပန်းဂေါ်ဖီ
» ကွမ်းသီးဂေါ်ဖီများ
» ဂေါ်ဖီထုပ်
» မုန်လာဥနီများ | » တရုတ်နံနံကြီး
» သခွားသီး
» မိတ္တူများ
» ရုံးပတီသီး
» ပန်းငရုတ် | » ခရမ်းချဉ်သီးများ
» သခွားဖရုံ |
|--|--|--|-----------------------------------|

ကျွန်မရဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ အဆာပြေတွေမှာ ပရိုတိန်းပါတဲ့အစားအစာကို ထည့်စားလိုက်တာကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို သိသိသာသာ တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းထားနိုင်လာပါတယ်။ အရမ်းဗိုက်ဆာလာတဲ့အထိ နေတာမျိုးလည်းမလုပ်ဘဲ ၂ နာရီ ဒါမှမဟုတ် ၃ နာရီခြားတိုင်း တစ်ခုခုစားပါတယ်။”



ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်က အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်များပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို စွမ်းအင်ရရှိစေသည်။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် သင့်နှင့် သင့်ကလေးငယ်သည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ စွမ်းအင်ကို လိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များသော အစားအစာများကို အများအပြား စားသုံးခြင်းသည် သင့်၏ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို အလွန်အမင်း တက်စေသည်။ အဆိုပါ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်မြင့်မားသော အစားအစာများ စားသောအခါ ပမာဏအနည်းငယ်ကိုသာ စားပါ-

- အသီးအနှံ
- နို့
- ကစီဓာတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - ပြောင်းဖူး
 - ပဲအမျိုးမျိုး
 - အာလူးများ
 - ဆောင်းရာသီ အသီးအနှံများ
 - ပဲစေ့များ (ပီနိုပဲ၊ ချင်းပဲ ကုလားပဲကဲ့သို့ သော)
- နှံစားပင်အစေ့အဆန်များ*
 - ပေါင်မုန့်
 - ခေါက်ဆွဲများ
 - ဆန်
 - ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ

မည်သည့်အစားအစာများကို သတိထားရမည်နည်း။

သကြားထည့်ထားသော အစားအစာများသည် သင့်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အလျင်အမြန် မြင့်တက်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ချိုမြိန် သကြားပါဝင်သော အစားအစာများကို ကြိုစားရှောင်ကြဉ်ပါ။ စားမည်ဆိုပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပမာဏကို ကန့်သတ်ပါ-

- » ပမာဏအနည်းငယ်သာ စားသုံးခြင်း
- » ၎င်းတို့ကို အစားအစာ သို့မဟုတ် အဆာပြေတစ်ခုခုနှင့်အတူ စားသုံးခြင်း

ချိုသောအစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်ဖြင့် စားသုံးခြင်း-

- » ပုံမှန်ဆိုဒါအချိုရည်
- » ဖျားရည်
- » ကိတ်မုန့်များ
- » ကွတ်ကီးများ
- » ချိုချဉ်
- » သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် သစ်သီးအချိုရည်များ
- » Kool-Aid နှင့် ရှောက်ဖျော်ရည်ကဲ့သို့ သကြားပါဝင်သော အချိုရည်များ
- » ချိုသော ကော်ဖီအရသာ အချိုရည်များ
- » ယိုများ
- » ဌာပနာမုန့်များ

* ဖြစ်နိုင်ပါက အစေ့အဆန်အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ပါ။
 အစေ့အဆန်များသည် အာဟာရဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်သည်။

သရေစာအတွက် အကြံဉာဏ်များ-

- » ကြက်ဥပြုတ်များ
- » ဒိန်ချဉ် - သကြားနည်းသော သို့မဟုတ် ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်ကို စားပါ
- » မြေပဲထောပတ်သုတ်ထားသော တရုတ်နံနံကြီး
- » ကုလားပဲအနှစ် သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- » အခွံမာသီးများ
- » ကြိုးမျှင်ဒိန်ခဲ

ဆီးချိုလူနာများအတွက် ပန်းကန်တစ်ချပ်တည်းနှင့် အာဟာရမျှတအောင် စားသောက်နည်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အစားအစာများကို အစီအစဉ်ချရန်နှင့် အစားအစာရွေးချယ်မှုများ မျှတစေရန် ရိုးရှင်းသော ဆီးချိုလူနာများအတွက် ပန်းကန်တစ်ချပ်တည်းနှင့် အာဟာရမျှတအောင် စားသောက်နည်း အသုံးပြုခြင်းကို အချို့က သဘောကျကြသည်။ ပန်းကန်တစ်ချပ်တည်းနှင့် အာဟာရမျှတအောင် စားသောက်နည်း အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သင့်၏ ပန်းကန်ကို ကစီဓာတ်မပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် တစ်ဝက်ဖြည့်ပါ။ လေးပုံတစ်ပုံကို ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသော အစားအစာ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်လေးပုံတစ်ပုံကို အစေ့အဆန်များ၊ ကစီဓာတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါသော အစားအစာများ ထည့်ပါ သို့မဟုတ် သစ်သီး ထည့်ပါ။

ဆီးချိုလူနာများအတွက် ပန်းကန်တစ်ချပ်တည်းနှင့် အာဟာရမျှတအောင် စားသောက်နည်း အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ



မီးဖွားပြီးနောက် မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပွားသနည်း။

မိခင်အများစုသည် မီးဖွားပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ဆီးချိုမဟုတ်သည့် အဆင့်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားကြသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရှိသော မိခင်များသည် နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာသည်။ သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိပါက ဆီးချိုစစ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်-

- » မီးဖွားပြီး ခြောက်ပတ်အကြာတွင် ဆီးချိုစစ်ပါ။
- » ဆီးချိုကို တစ်နှစ်တစ်ခါ စစ်ပါ။

ဆီးချိုစစ်ရန်အတွက် သင့်အား ကမ်းလှမ်းခြင်း မရှိပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကို မေးမြန်းပါ။

မိခင်က ကလေးငယ်ကို နို့ တိုက်ကျွေး နိုင်ပါသလား။

နို့ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့ သည် ကလေးငယ်များ၏ အာဟာရအတွက် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးကြီးပြင်းလာ သည်နှင့်အမျှ မိခင်နို့ ရည်သည် ကလေး၏ အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြည့်မီစေရန် ပြောင်းလဲလာသည်။ ကလေးများကို နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နားပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးစေသည်။ မိခင် နို့စို့ ရသော ကလေးများသည် ဆီးချိုရောဂါ အပါအဝင် အချို့ သောရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးသည်။

မိခင်ဖြစ်သော သင့်အတွက်လည်း အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိ ပါသည်။ နို့ တိုက်ကျွေးသော မိခင်အများစုတွင် အချို့သော ကင်ဆာရောဂါများ၊ အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုး ခြင်းတို့ အဖြစ်နည်းသည်။

အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါကို မည်သို့ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း သို့ မဟုတ် နှောင့်နှေးအောင် လုပ်နိုင် သနည်း။

- » အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားပါ။ အစေ့ အဆန်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ အဆီနည်းသော အသားများ၊ အဆီနည်းသော နို့ထွက် ပစ္စည်းများ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များနှင့် ပဲများ စားပါ။
- » ရေကိုပုံမှန်သောက်ပါ။
- » ရက်သတ္တ ပတ်၏ နေ့အများစုတွင် ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားမှု ရှိပါစေ။
- » ဆီးချိုစစ်ဆေးခြင်းကို တစ်နှစ်တစ်ခါ ခံယူပါ။



ကလေးငယ်ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် ကျန်းမာအောင် မည်သို့ စောင့်ရှောက်နိုင်သနည်း။

- » မိခင်နှင့် ကလေးငယ်နှစ်ဦးစလုံး ဆန္ဒရှိသည့်အရွယ်အထိ နို့ တိုက်ကျွေးပါ။
- » ကလေးအသက် ၆ လ ဝန်းကျင်တွင် အစိုင်အခဲဖြစ်သော အစားအစာများ စတင်ကျွေးကြည့်ပါ။
- » တက်တက်ကြွကြွနေပြီး သင့်ကလေးအား တက်တက်ကြွကြွနေထိုင်နည်းကို ပြပါ။
- » မိသားစုစုံစုံလင်လင်ဖြင့် ထမင်းလက်ဆုံစားပါ။
- » ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အားလုံးထံသို့ သွားပါ။ သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိကြောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူကို အသိပေးပါ။
- » WIC နှင့် ဆက်လက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းညှိရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များ-

- » နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တက်တက်ကြွကြွနေပါ။
- » နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး အနားယူပါ။
- » ရေ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဝင် လက်ဘက်ရည်ကဲ့သို့ အခြားသော သကြားမပါသည့် အချိုရည်များ သောက်ပါ။
- » နာရီအနည်းငယ်ကြာတိုင်း အစားစားပါ။
- » အစေ့အဆန်များ၊ ကစီဓာတ်မပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ အဆီနည်းသော အသားများ၊ အဆီနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များနှင့် ပဲများ စားပါ။
- » အစားအစာနှင့် အဆာပြေများတွင် ပရိုတိန်း ပါဝင်ပါစေ။
- » သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အဆင့်များကို စစ်ဆေးပါ။
- » မီးမဖွားမီ ရက်ချိန်းများသို့ သွားရောက်ပါ။
- » သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ သို့မဟုတ် WIC ကို မေးမြန်းပါ။





ဤအကြောင်းအရာ၏ မူရင်းဗားရှင်းကို State of Texas (တက္ကဆပ်ပြည်နယ်)၏ အေဂျင်စီတစ်ခု ခုဖြစ်သော Department of State Health Service (DSHS, ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဌာန) က ဖန်တီးထားပါသည်။ DSHS က ဤအကြောင်းအရာကို မည်သည့်အာမခံချက်မျှမပေးဘဲ “မူရင်းအတိုင်း” ရည်ညွှန်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာကို ၎င်း၏ မူရင်းဗားရှင်းမှ ပြောင်းလဲထားပြီး ဆင့်ပွားဖန်တီးထားသော လက်ရာအဖြစ် တင်ပြထားသည်။ Washington WIC က ဤထုတ်ဝေမှုကို ပြောင်းလဲထားသည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။
Washington WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။



DOH 961-1058 December 2023 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။