

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်ခံစားရသောဆီးချိုဝေဒနာ



မိမိ၏ကိုယ်ဝန်၊  
မိမိ၏ရင်သွေးနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်

ခင်မင်ရပါသော မိခင်လောင်းခင်ဗျာ

သင်ဟာ ကျန်းမာတဲ့ကလေးကို ရယူလိုပြီး သင့်ကိုသင်လည်း ကျန်းမာနေစေလိုပါတယ်။ သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အစားအစာများကိုစားသောက်ရန်သိရှိရေးဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိခင်တွေဟာ သူတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်ခံစားရသော ဆီးချိုဝေဒနာရှိကြောင်း သိရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျကြပါတယ်။ သင်လည်း အဲ့ဒီလို ခံစားနေနိုင်ပါတယ်။ ယခုလက်ကမ်းစာစောင်မှာပါတဲ့ အချက်အလက်များနဲ့ အကြံဉာဏ်များက သင့်ကို ယခုသင်ယူမှုကာလသစ် အတွင်း အကူအညီပေးနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သင်နဲ့ သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာစေမယ့် အစားအသောက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရွေးချယ်ခြင်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စေပါတယ်။ ယခုလက်ကမ်းစာစောင်ပါ အချက်များသည် သင့်ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်နဲ့ အစာအာဟာရပညာရှင်က သင့်အတွက်အကောင်းဆုံးကို သိရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် အကောင်းဆုံးဆန္ဒပြုပါတယ်!

ရိုးသားစွာဖြင့်

သင်၏ WIC အာဟာရအစီအစဉ်ဝန်ထမ်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်ခံစားရသောဆီးချိုဝေဒနာအကြောင်း အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်များတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်-

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/>

<http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/>



# ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်ခံစားရသော ဆီးချိုဝေဒနာ ဟူသည်မှာအဘယ်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်ခံစားရသော ဆီးချိုဝေဒနာသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးထဲရှိသကြားဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ အသုံးမပြုနိုင်သောအခါတွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုတွင် မီးဖွားပြီးပါက သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပါသည်။

သင့်ဆဲ(လ်)များသည် သကြားဓာတ်များကို စွမ်းအင်အတွက် လောင်စာအဖြစ်သုံးရန် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း လိုအပ်ပါသည်။ အင်ဆူလင်ကို ပန်ကရိယ(မှန်ချိုအိတ်)မှ ထုတ်ပေးပါသည်။ သင့်တွင် ဆီးချိုရှိပါက ပန်ကရိယမှ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လိုအပ်သော အင်ဆူလင်ကို လုံလောက်စွာ ထုတ်ပေးနိုင်တော့ပါ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်တွင်းဆဲ(လ်)များသည် အင်ဆူလင်ကို အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိလာပါသည်။ အင်ဆူလင်သည် သင့်သွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ကို ဆဲလ်များထဲရောက်ရှိရန် လုပ်ဆောင်ပေးပြီး စွမ်းအင်အဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။ ဆဲလ်ထဲမရောက်နိုင်ပါက သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်လာစေပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်လာပါက ပိုလျှံသကြားဓာတ်များသည် ရင်သွေးဆီရောက်သွားပါသည်။
- သင့်ရင်သွေးသည် သကြားဓာတ်မှ ကယ်လိုရီအပိုများ ရရှိပြီး အဆီအဖြစ် သိုလှောင်ထားပါသည်။ ၎င်းက မွေးဖွားစဉ်တွင် ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးစေပြီး မွေးရခက်စေပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ ပန်ကရိယသည် သင့်ထံမှ မြင့်မားသောသကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အင်ဆူလင်ပိုထုတ်ရပါသည်။
- မွေးပြီးသော်လည်း သင့်ကလေးသည် အင်ဆူလင်များကို ပိုထုတ်နေပါသည်။ အကျိုးဆက်အဖြစ် သင့်ကလေးတွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် လျော့နည်းသွားပါသည်။ သင့်ကလေးအား သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ဖြစ်သွားသည်အထိ ဆေးရုံတွင်ထားရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

## ထိုအခြင်းအရာက ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ဝန်အတွက် ဘာဆိုလိုပါသလဲ?

သင့်ကလေး ကောင်းမွန်စွာကြီးထွားပြီး ကျန်းမာနေစေရန် သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ပမာဏတွင် ထိန်းထားရန်လိုပါသည်။

သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်ပါက သင်သည် အောက်ပါပြဿနာများ ကြုံရနိုင်ချေများပါသည်-

- သွေးဖိအားတက်ခြင်း (သွေးပေါင်တက်ခြင်း)
  - ဆီးအိတ်ပိုးဝင်ခြင်း (ဆီးလမ်းကြောင်းပိုး)
  - သင့်ကလေး အလွန်ကြီးထွားသောကြောင့် ဘေးကင်းစေရန် ခွဲမွေးရန်လိုအပ်ခြင်း (ပိုက်ခွဲမွေးခြင်း)။
- သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စောင့်ကြည့်ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးကို ကျန်းမာနေစေပါသည်။



### ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုက ကျွန်ုပ်၏ရင်သွေးအတွက် ဘာဆိုလိုပါသလဲ?

သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်အနေအထား ထိန်းထားခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးကို ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားစေပါသည်။ သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်ပါက သင့်ကလေး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်မှာ-

- အရေပြားဝါခြင်း (အသားဝါ)။
- အလွန်ကြီးမားခြင်း (macrosomia)။
- မွေးရန်ခက်ခဲကာ ပခုံးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများဖြစ်ပွားခြင်း (brachial plexus-လက်ဖျံတွင်းရိုပင်မအာရုံကြောမအစုအဝေး)။
- ကလေးအသေမွေးလာခြင်း။
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အလွန်နိမ့်သဖြင့် ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားပြီး ရက်ပိုနေခြင်း (သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နည်းခြင်း)။
- အသက်ရှူခြင်းခက်ခဲသည့် ပြဿနာများ (အသက်ရှူကြပ်သည့်ရောဂါလက္ခဏာစု)။
- ကလေး သို့မဟုတ် လူကြီးဘဝ အဝလွန်ခြင်း။
- နောက်ပိုင်းတွင် ဆီးချိုအမျိုးအစား 2 ဖြစ်လာခြင်း။



"ကျွန်မစားသော အစားအစာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်မ၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်အနေအထားတွင် ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မထင်တာထက် ပိုလွယ်ကူပြီး ဒီအပြောင်းအလဲများက ကျွန်မတို့နှစ်ဦးလုံးကို ကျန်းမာစေလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။"

"ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပြန်ရဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ချက်တွေအတွင်း ထိန်းထားနိုင်လို့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။"

**အခုကျွန်ုပ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရှိနေတဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်ရင်သွေးကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမလဲ?**

သင့်ကလေးကို ကျန်းမာအောင်ထားနိုင်တဲ့ အရာများက ဒီလိုပါ-

- ကျန်းမာအောင်စားသောက်သည့်ပုံစံကို လိုက်နာပါ။
- လိုင်စင်ရ အစားအစာဟာရပညာရှင်၊ အသိအမှတ်ပြု ဆီးချိုပညာရှင် သို့မဟုတ် လိုင်စင်ရသူနာပြုတို့အား သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် အလေ့အထများအကြောင်း တိုင်ပင်ပါ။
- တစ်နေ့လျှင် သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို အကြိမ်များစွာစစ်ဆေးပါ။
- သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- သင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အင်ဆူလင်ကိုသုံးပါ။
- ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရရှိရန် ကိုယ်အလေးချိန် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသည် သင့်အား သွေးတွင်းသကြားဓာတ်စစ်ဆေးနည်းကို သင်ပြပေးပြီး ပုံမှန်ပမာဏတွင် ထိန်းထားရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။



## ကျွန်ုပ်ကလေးအတွက် တခြားဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ?

ပုံမှန်စားခြင်း၊ နည်းနည်းသာစားခြင်း၊ ကျန်းမာစေသောအစာ သို့မဟုတ် အဆာပြေများကို 2-3 နာရီကြာတိုင်း စားပေးခြင်း၊ အစာစားတိုင်း သို့မဟုတ် အဆာပြေစားတိုင်း ပရိုတိန်းဓာတ် ပါဝင်စေခြင်းတို့ကို လိုက်နာပါ။ အိပ်ယာဝင်ချိန် အဆာပြေအဖြစ် မြေပဲထောပတ်နှင့် ပန်းသီးစိတ်များ သို့မဟုတ် နွားနို့တစ်ခွက်ကို သုံးဆောင်ပါ။

သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အလွန်မမြင့်တက်စေသော အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ကောင်းမွန်သော ပရိုတိန်းရင်းမြစ်ဖြစ်သည့် အစားအသောက်များသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မမြင့်တက်စေဘဲ သင့်ကို စိတ်ကျေနပ်စေကာ ကလေးကိုလည်း ကြီးထွားစေပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

- ဥများ
- အဆီနည်းသောအသား
- ငါး
- ကြက် သို့မဟုတ် ကြက်ဆင်
- ချီး(စ်)
- ဒိန်ချဉ်သီးသန့်
- (သင်ကြိုက်သည့်သစ်သီးထည့်ပါ)

အချို့အစားအစာများတွင် ပရိုတိန်းပါသော်လည်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီဓာတ်) ပါဝင်သောကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြင့်စေပါသည်။ အဆိုပါအစားအစာများသည် သင့်အတွက် ကောင်းသော်လည်း တစ်ခါတည်းနှင့် အများအပြားစားပါက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အလွန်မြင့်တက်စေပါသည်။ နမူနာအားဖြင့်-  
ပဲအမျိုးမျိုး၊ နွားနို့၊ မြေပဲအမျိုးမျိုးနှင့် မြေပဲထောပတ်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားပါ။ အများစုမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်မှု အလွန်နိမ့်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် သင့်ကိုယ်မှလိုအပ်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ၊ သင့်ကို ဗိုက်ပြည့်စေသော အမျှင်ဓာတ်တို့ပါဝင်ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း တားဆီးပေးပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားနိုင်သမျှ ခဏခဏ စားပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို ချက်ပြုတ်ပြီး အချဉ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ထောပတ်ဖြင့် ဟင်းရည် သို့မဟုတ် ဆလတ်ပုံစံဖြင့် တွဲစားပါ။ ပါစတာ၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူးမုန့်တို့အစား ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပိုထည့်စားပါ။



## မည်သည့်အစားအစာမျိုးကို ဂရုစိုက်ရမည်နည်း?

ချို့သော အစားအစာများသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြင့်တက်စေသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မစားသည်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကိုစားပါက ပမာဏကို ကန့်သတ်ရမည်မှာ-

- အနည်းငယ်သာစားပါ
- သရေစာနှင့်တွဲစားပါ
- အခြားကာဖိုဟိုက်ဒရိတ်အစာဖြင့် အစားထိုးစားပါ

ရှောင်ကြဉ် သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ရမည့် အစားအစာများမှာ-

အာလူး	ပါစတာ	ခေါက်ဆွဲ
ဆန်	ပြောင်းဖူးမုန့်	ပေါင်မုန့်
ယိုများ	အချိုရုံမုန့်	ပုံမှန်ဆိုဒါများ
ပျားရည်	ကိတ်မုန့်	လက်ဖက်ရည်အချို
ကွတ်ကီး	သကြားလုံး	Kool-aid

ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူးမုန့်၊ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ပါစတာများကို စားပါက အားလုံးကိုရုံနှံဖြင့်သာပြုလုပ်သည့် အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ပြီး အနည်းငယ်သာစားပါ။



"ကျွန်မဆရာဝန်က ကျွန်မမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရှိနေပြီး ကျွန်မကလေးမှာ အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကျွန်မကလေးကို ဘဝတစ်လျှောက်စာ ပိုမိုကျန်းမာစေခဲ့ပြီး အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ဆီးချိုဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ်များကိုပါ လျော့နည်းစေခဲ့ပါတယ်။"

### ကျွန်ုပ်ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်နိုင်ပါသလား?

တိုက်နိုင်ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်ကော ရင်သွေးအတွက်ပါ အလွန်ကျန်းမာစေပါသည်။ ၎င်းက သင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များကို မီးဖွားပြီးနောက်တွင် ကောင်းစွာအသုံးချစေပါသည်။ သင့်ကလေးအတွက် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ချေများကိုလည်း လျော့ချပေးပါသည်။





## မီးဖွားပြီးနောက် ဘာဖြစ်လာမည်နည်း?

သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပြီးဆုံးပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို ပျောက်သွားပါမည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရှိထားသော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်တွင် ဆီးချိုအမျိုးအစား 2 ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာပိုများသည်။ သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို ရှိခဲ့ဖူးပါက ဆီးချိုအတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်-

- မီးဖွားပြီး ခြောက်ပတ်အကြာတွင် ဆီးချိုစစ်ပါ။
- နှစ်စဉ် ဆီးချိုစစ်ပါ။

သင့်ကို မစစ်ဆေးပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကို စစ်ဆေးပေးရန် အကြောင်းကြားပါ။

ဆီးချိုကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပွားမှုနှောင့်နှေးစေရန် သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ပါ။ သင်လုပ်နိုင်သည်တို့မှာ-

- သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ထိန်းထားခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစားသောက်ခြင်း။
- တစ်ပတ်လျှင် ရက်များစွာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း။



"ကျွန်မရဲ့ အစာများနဲ့ အဆာပြေများမှာ ပရိုတိန်းအစားအစာများကို ထည့်စားခြင်းဖြင့် ကျွန်မရဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပိုမိုတည်ငြိမ်အောင် ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အရမ်းဆာအောင် မနေပါဘူး၊ ဒါကြောင့် 2 နာရီ 3 နာရီကြာတိုင်း ကျွန်မ တစ်ခုခုစားပါတယ်။"

ကျွန်ုပ်ခဏခဏ စားနိုင်သော အဆာပြေစားစရာများ- ပြုတ်ထားသောဥများ

ဒိန်ချည် - သကြားအနည်းငယ်ဖြင့် သို့မဟုတ် ဒိန်ချည်ချည်းသက်သက်မှာအကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည် တရုတ်နံနံနှင့် မြေပဲထောပတ်

ဟူးမတ်(စ်) (hummus) နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အခွံမာအသီးများ

ချီးစ်

ကျွန်ုပ်၏ အဆာပြေစားစရာ အကြံဉာဏ်များမှာ-

---



---



---



---



---

အဆာပြေ သို့မဟုတ် အစာစားပြီးနောက် လှုပ်ရှားနေခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့စေပါသည်။ မိခင်များအတွက် အသုံးဝင်သော အကြံပြုချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

- "ကျွန်မ ခဏလောက်လမ်းလျှောက်ပါတယ်၊ ပြန်လာတဲ့အခါမှာ ပိုနေလို့ကောင်းသွားပါတယ်။"
- "ကျွန်မစားပြီးရင် အပေါ့စားအကြောဆန့်ခြင်းနဲ့ တခါတရံ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ကို မိနစ်အနည်းငယ် ပြုလုပ်ပါတယ်။"
- "ကျွန်မသီချင်းနည်းနည်းဖွင့်ပြီး ကပါတယ်!"
- "ကျွန်မကလေးတွေကို ပန်းခြံခေါ်သွားပါတယ်။ သူတို့တွေက ခုန်ပေါက်ရတာကို သဘောကျကြတယ်။"
- "ကျွန်မထမ်းစားပြီးရင် အိမ်နည်းနည်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ် ဒါမှမဟုတ် အပေါ့စား အိမ်မှုကိစ္စတွေ အနည်းငယ်လုပ်ပါတယ်။ အဲလိုလုပ်တဲ့အခါ ကျွန်မသွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့စေတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဝတ်ခေါက်ခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ ကြမ်းတိုက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ပစ္စည်းတွေ အဝေးမှာသွားထားခြင်းတို့က ထူးခြားမှုကို ပေးပါတယ်။"



### သင့်အတွက် နမူနာ အစားအသောက်ပုံစံ

**နံနက်စာ-**

ကြက်ဥမွှေကြော် 1 လုံး  
 ဂျုံမှုန့်မီးကင် 1 ချပ် သို့မဟုတ် 6  
 လက်မ ပြောင်းဖူးမုန့် 1 ခု  
 မာဂျရင်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း 1 ဖွန်း  
 ရေ၊ ကဗျာဖီ၊  
 လကျာဖကျရညှာသို့မဟုတ်

**အဆာပြေ-**

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဟူးမက်(စ်)  
 (hummus) ဟင်းခတ်ဖွန်း 1-2 ဖွန်း

**နေ့လည်စာ-**

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ် 1 ခွက်  
 ကြက်ဆင်သား 2 အောင်စ  
 ဆလတ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ  
 ဂျုံမှုန့်ဖြင့်သာပြုလုပ်သည့်  
 ပေါင်မုန့် 2 ချပ်  
 မယိုးနီး(စ်) လက်ဖက်ရည်ဖွန်း 2 ဖွန်း  
 သေးငယ်သော ပန်းသီး သို့မဟုတ်  
 ငှက်ပျောသီး 1 လုံး  
 အဆီမပါသောနွားနို့ 1 ခွက်

**အဆာပြေ-**

ဂျုံမှုန့်ဖြင့်သာပြုလုပ်သည့်  
 ခရက်ကာ 5 ချပ်  
 မြေပဲထောပတ် ဟင်းခတ်ဖွန်း 1 ဖွန်း

**ညစာ-**

အရေခွံမပါသော ကြက်ရင်အုပ်သား  
 3-4 အောင်စ  
 ပဲစိမ်းများ 1/2 ခွက်  
 ကိုယ်တိုင်လုပ် ကန်စွန်းဥအကြေ  
 သို့မဟုတ် ရွှေဖရုံသီး 1/2 ခွက်  
 မာဂျရင်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း 1 ဖွန်း  
 အသီးအရွက်စိမ်း၊ ပင်နီဂါ  
 နှင့်ဆီ 1 ခွက်  
 အဆီမပါသော နွားနို့ 1 ခွက်

**အဆာပြေ-**

လိမ္မော်သီး 1 လုံး  
 အဆီနည်းချိုးစ် 1 ပေါင်

ယခုဖော်ပြချက်များ၏ မူလရေးသားချက်များကို Texas ပြည်နယ်အေဂျင်စီ ဖြစ်သော ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများဌာန (DSHS) မှ ထုတ်ပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ DSHS သည် ယခုဖော်ပြချက်များကို "၎င်းရှိသည့်အတိုင်း" မည်သည့်အာမခံချက်မျှမပါဘဲ ထုတ်ပြန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဖော်ပြချက်ကို မူလပုံစံမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ဆက်စပ်အလုပ်အတွက် အသုံးပြုထားပါသည်။ Washington ပြည်နယ် WIC အဟာရအစီအစဉ်မှ ယခုပုံနှိပ်မှုကို ပြောင်းလဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေးအညီအမျှ ပေးအပ်သူဖြစ်ပါသည်။

ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် **WIC** အဟာရအစီအစဉ်သည် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု မရှိပါ။

မသန်စွမ်းသူများမှ တောင်းဆိုပါက ယခုစာစောင်ကို အခြားပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ တောင်းဆိုမှုပြုလုပ်ရန် ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-841-1410 (TDD/TTR 711) သို့ခေါ်ဆိုပါ။

DOH 961-1058 February 2015 - Burmese