



ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ



မီးမဖွားမီ ကြိုတင်စောင့်ရှောက်မှု • ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်လာမှုအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မသက်မသာခံစားရမှုများ • တက်ကြွစွာ နေထိုင်ခြင်း

ကလေး အန္တရာယ်ကင်းစေရန် စောင့်ရှောက်ခြင်း • မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း

မိဘလောင်းလျာများထံသို့

Congratulations!

သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်ရွှင်မိပါသည်။
ထို့အတူ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်လည်း အကူအညီ
ပေးအပ်လိုပါသည်။

WIC သည် သင့်ကဲ့သို့သော မိဘများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ၊ ထောက်ကူကိရိယာများ နှင့် ပံ့ပိုးမှုများတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးရန် ဤတွင် ရှိနေပါသည်။ ကိုယ်ချင်းစာ နားဆင်ပေးမည့်သူတစ်ဦးကို သင် လိုအပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာသော အစားအသောက် သို့မဟုတ် ပြင်ပ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းပေးမှုအား သင် လိုအပ်သည်ဖြစ်စေ သင် ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း မိဘကောင်းတစ်ဦးဖြစ်စေဖို့ လိုအပ်သည့် ထောက်ကူကိရိယာများကို သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။

WIC ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်သည့် သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ထောက်ပံ့ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ အားလုံးကို ဝင်ရောက်ရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ WIC သည် သင့်ကိုယ်ဝန်အတွက် နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပံ့ပိုးထောက်ကူပေးနိုင်ပါသည်။ WIC သည် သင့်အား အောက်ပါတို့တွင် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည် -

- မှန်ကန်သင့်တင့်သော အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုများ ကူညီပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- သင်၏ NC eWIC ကတ်ဖြင့် ကျန်းမာသော အစားအသောက်များ ဝယ်ယူနိုင်ဖို့ ကူညီပေးခြင်း။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူများ၊ သွားဆရာဝန်များ၊ နှင့် သင်နှင့် သင့်ကလေး ကျန်းမာစေဖို့ရန် ထိန်းသိမ်းပေးသည့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။
- သင့်ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း သင်ယူလေ့လာနိုင်ခြင်း။
- သင့်ကလေးအား အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့ ကူညီထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း။

လေးစားစွာဖြင့်၊

သင်၏ NC WIC အစီအစဉ် ဝန်ထမ်းများ

ဤစာအုပ်အတွင်းမှ အကြံပြုချက်များသည် သင့်ဆရာဝန်၏ အကြံပြုချက်အား အစားထိုးရန်အတွက် မဟုတ်ပေ။
သင် ကိုယ်ဝန်ပြုသည့်အခါ သင့်ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။



ကျန်းမာစွာဖြင့် စတင်ပါ - မီးမဖွားမီ ကြိုတင်စောင့်ရှောက်မှုအား ရယူပါ



မီးဖွားမီ ကြိုတင်စောင့်ရှောက်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

သင်နှင့် သင်၏ကလေး ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း ရှိမရှိ ဆရာဝန်တစ်ဦးမှ စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပေးပါသည်။

သင်၏ မီးဖွားမီကြိုတင် စောင့်ရှောက်စစ်ဆေးမှုတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ခြေရှိသည် -

- ပထမဆုံးသော 6 လတာအတွက် တစ်လစီလျှင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု 1 ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် 7 လနှင့် 8 လမြောက်တွင် တစ်လစီလျှင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု 2 ကြိမ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် 9 လမြောက်တွင် တစ်ပတ်လျှင် 1 ကြိမ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
- ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ရက်သတ္တပတ် 6 ပတ်မြောက်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု 1 ကြိမ်

သင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိသိရချင်း မီးဖွားမီ ကြိုတင်စောင့်ရှောက်မှု စတင်ရယူဖို့ရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ကလေး မည်သို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိကြောင်း၊ မည်သို့ ပြောင်းလဲနေလျက် ရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ရက်ချိန်းများ အားလုံးသို့ သွားရောက်ပါ။



သင်နှင့် သင်၏ကလေးအတွက် ကျန်းမာသော အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ပါ

သင် ကောင်းစွာ စားသောက်သည့်အခါ သင်၏ကလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေမည်။ ကျန်းမာသော စားသောက်မှုပုံစံသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးငယ်ကို ရည်ညွှန်းပေးသည်။ နေ့စဉ် အစားအသောက် အုပ်စုများ အားလုံးမှ အစားအစာ အမျိုးမျိုးအား ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

ကောက်နံ့များ 6 - 8 အောင်စ/တစ်ရက်လျှင်၊ 1 အောင်စတွင် မည်မျှပါဝင်သနည်း။



- ပေါင်မုန့် 1 ချပ်
- 6 လက်မအရွယ် တော်တီလာ
- 1/2 ဘေဂယ်ပေါင်မုန့် (သို့) ဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်
- ချက်ပြီးသား ထမင်း၊ ပါစတာ (သို့) စီရီရယ် 1/2 ခွက်
- အသင့်စား စီရီရယ် 1 ခွက်

ဟင်းသီးဟင်းရွက် 2 1/2 - 3 ခွက်/တစ်ရက်လျှင်၊ 1 ခွက်တွင် မည်မျှပါဝင်သနည်း။



- အစိမ်း (သို့) ချက်ထားသော စိပ်ထားသည့် အသီးအနှံ 1 ခွက်
- အရွက်စိမ်း 2 ခွက်
- ခရမ်းချဉ်သီး ဖျော်ရည် 1 ခွက်
- မုန့်လာဥနီ အလုံးသေး 12 လုံး
- ဖုတ်ထားသော ကန်စွမ်းဥကြီး 1 လုံး

အသီးအနှံ 2 ခွက်/တစ်ရက်လျှင်၊ 1 ခွက်တွင် မည်မျှပါဝင်သနည်း။



- စိပ်ထားသည့် (သို့) ချက်ထားသော အသီးအနှံ 1 ခွက်
- ပန်းသီး အလုံးသေး 1 လုံး
- ငှက်ပျောသီး အလုံးကြီး 1 လုံး
- 100% အသီးအနှံဖျော်ရည် 1 ခွက်
- အသီးခြောက် 1/2 ခွက်

နို့ထွက်ပစ္စည်း 3 ခွက်/တစ်ရက်လျှင်၊ 1 ခွက်တွင် မည်မျှပါဝင်သနည်း။



- နို့ 1 ခွက်
- ဒိန်ချဉ် 8 အောင်စ
- သဘာဝ ဒိန်ခဲ 1 1/2 အောင်စ
- ကော့တေ့ဂျုံ ဒိန်ခဲ 2 ခွက်

ပရိုတင်း 5 1/2 - 6 1/2 အောင်စ/တစ်ရက်လျှင် 1 အောင်စတွင် မည်မျှပါဝင်သနည်း။



- ချက်ပြီးသား အဆီနည်းသည့်အသား၊ ကြက်ငှက် (သို့) ပင်လယ်စာ 1 အောင်စ
- ဥ 1 လုံး
- ချက်ပြီးသား ပဲ၊ ပဲသီး (သို့) တိုဖူး 1/4 ခွက်
- မြေပဲထောပတ် စားပွဲတင်ဇွန်း 1 ဇွန်းစာ
- 1/2 အောင်စ အစေ့အဆန်များ

ရိုးရှင်းသော မီနူး

တစ်နေ့တာလုံး အချိန်ပုံမှန် စားသုံးပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် အဝအပြဲ ၂ နပ် သို့မဟုတ် ၃ နပ် စားသည့်အစား အစာအနည်းငယ်မျှစီဖြင့် ၅ သို့မဟုတ် ၆ နပ် ခွဲ၍ သုံးဆောင်ပေးလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

မနက်စာ

- ဥများ
- ငှက်ပျောသီး
- မြေပဲထောပတ်နှင့် ကောက်နုပြည့် ပေါင်မုန့်မီးကင်
- 100% ဖျော်ရည်

မနက်ခင်း သရေစာ

- ဘလူးဘယ်ရီသီးများဖြင့် ဒိန်ချဉ်

နေ့လည်စာ

- ပဲဖြင့် ချက်ထားသည့် ငရုတ်ဟင်း
- ပြောင်းပေါင်မုန့် (သို့) တော်တီလာ
- ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း
- လှီးဖြတ်ထားသော ဒိန်ခဲချပ်
- ရေ

နေ့ခင်း သရေစာ

- ဂရေဟမ် ကရက်ကာမုန့်ကြွပ်များ
- အစေ့အဆန် လက်တစ်ဆုပ်စာ
- စတော်ဘယ်ရီသီးများ

ညစာ

- မီးဖုတ်ထားသည့် ကြက်ရင်ပုံ
- ဆန်လုံးညို
- မုန့်လာဥနီများ
- အရန် ဆလပ်ရွက်သုတ်
- နို့



တစ်ဦးချင်းအလိုက် အစားအသောက် အစီအစဉ်၊ ထောက်ပံ့ကုန်ရိယာများ နှင့် ဟင်းချက်နည်းများ ရယူလိုပါက www.MyPlate.gov သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



ကျန်းမာသော သရေစာ ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ

အစာစားချိန် တစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်အကြား ဗိုက်ဆာနေပါသလား။ ကျန်းမာစွာ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ရန်အတွက် မှန်ကန်သော သရေစာ ရွေးချယ်မှုများ။

- လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံ
- မြေပဲထောပတ်နှင့် ပန်းသီးစိပ် သို့မဟုတ် ငှက်ပျောသီး
- အဆီနည်းနို့ဖြင့် ပြုလုပ်သည့် ပူတင်း
- ကောက်နုပြည့် ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် ဒိန်ခဲချပ်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းနှင့် အချဉ်ရည်
- အစေ့အဆန်နှင့် အသီးခြောက်များ
- ဒိန်ချဉ်
- ကျက်အောင်ပြုတ်ထားသည့် ဥများ
- စီရီရယ် အခြောက်

သွားရင်းလာရင်း စားသောက်နိုင်သည့် အစားအသောက်ကောင်းများ ရွေးချယ်ပါ

အသင့်စား အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်းကို ကန့်သတ်ကြည့်ပါ။ သို့သော်လည်း အသင့်စား အစားအသောက် ရောင်းချသည့်ဆိုင်သို့ သင် ရောက်ရှိခဲ့လျှင် ဤပို၍ကျန်းမာသော အစားအသောက်အချို့ကို ရွေးချယ်ကြည့်ပါ -

- ကြက်ကင် ဆန်းဒုစ်ချ်
- ဟမ်ဘာဂါ/ချီးစ်ဘာဂါ အသေးတစ်လုံး
- အသီးအရွက်များ အုပ်ထားသည့် ပီဇာ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဒိန်ခဲနှင့်အတူ အာလူး မီးဖုတ်
- အရွက်သုတ်
- အသီးအနှံ ခွက်
- ရေ (သို့) နို့



ကျန်းမာစွာဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်လာမှုအား ပစ်မှတ်ထားပါ

သင်ကလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုရှိကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် ဘာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်မှုရှိလာဖို့ အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် WIC အဟာရပညာရှင်ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါဇယားကွက်ကိုလည်း သင် ကိုးကားကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်မှုအား ထိန်းသိမ်းရန်



- သင် ဆာလောင်သည့်အခါမှသာ စားသုံးပါ။
- စားသုံးရန် ကျန်းမာသော အစာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- သင် ရေဆာလာသည့်အခါ ရေသောက်ပါ။
- လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု ရှိပါ။

သင် ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှ မြင့်တက်လာသင့်သနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိ BMI	ကိုယ်အလေးချိန် အခြေအနေ	စုစုပေါင်း ဝိတ်တက်လာမှု (ပေါင်)
18.5 အောက်	ပုံမှန်အောက် ကိုယ်အလေးချိန်	28 - 40
18.5 - 24.9	ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်	25 - 35
25.0 - 29.9	ပုံမှန်ထက်များသော အလေးချိန်	15 - 25
30 အထက်	အလွန် အလွန်မြင့်	11- 20



အစာစားချိန် အနပ်ငယ်များခွဲ၍ စားကြည့်ပါ။

အချို့သူများအတွက် တစ်နေ့တာလုံး အစာနည်းနည်းစီ အနပ်ပေါင်းများစွာ စားသုံးခြင်းသည် အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင်သည် မူးဝေအော့အန်လိုခြင်းအား ခံစားရသည့်အခါတွင်၊ ထို့ပြင် အစာစားချင်စိတ် မရှိသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။ အစာနည်းနည်းစီခွဲ၍ စားသုံးရန်အတွက် အုပ်စု တစ်စုစီမှ အစားအသောက် တစ်မျိုးအား ရွေးချယ်ပါ။

အုပ်စု တစ်စုစီမှ တစ်မျိုးအား ရွေးချယ်ပါ

အုပ်စု 1	အုပ်စု 2	အုပ်စု 3	သင် နှစ်သက်လျှင်
ဘေဂယ်ပေါင်မုန့်	ဒိန်ခဲ	ပန်းသီး	ထောပတ်
အာလူးမီးဖုတ်	ကျော့တော့ဂျုံ ဒိန်ခဲ	ငှက်ပျောသီး	အသီးအနှံ ယို ✓
ပေါင်မုန့် ✓	ဒိန်ချဉ် ✓	စပျစ်သီး	ခရင်မ်ချီးစ်
စီရီရယ် အအေး	ခွံ	သခွားမွှေး	ဂျယ်လီ
ခရက်ကာမုန့်ကြွပ်	ပူတင်း	လိမ္မော်သီး	ပဲအနှစ် (Hummus)
အင်္ဂလိပ် မာဖင်းမုန့်	ချက်ထားသော ပဲ	နာနတ်သီး ✓	ထောပတ်သီး
ဂရေဟမ် ခရက်ကာ မုန့်ကြွပ်	ချက်ထားသော ကြက်သား	အသီးအနှံဥြောက်	
ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်	ကြက်ဥ၊ အကျက် ချက်ထားသော	စတော်ဘယ်ရီသီး	
ကောက်နို့ပြည့် ပါစတာ	ကြက်ဥ ဆလပ်သုတ်	အစိမ်းရောင် ငရုတ်ပွ	
အုတ်ဂျုံ	ကြက်ဥ၊ မွှေကြော်	မုန့်လာဥနီ	
ပြောင်းမှုန့် (Grits)	ဟမ်ဘာဂါ	ဟင်းနုနွယ်	
ဆန်လုံးညို	အစေ့အဆန်များ	ခရမ်းချဉ်သီး စွပ်ပြုတ်	



အစားအသောက် အန္တရာယ်ကင်းရေး အကြံပြုချက်များ



- အစာမစားမီ သို့မဟုတ် အစားအသောက် ချက်ပြုတ်မပြင်ဆင်မီ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- အစာမစားမီ သို့မဟုတ် မချက်ပြုတ်မီတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အသီးအနှံများကို ရေဖြင့် ဆေးပါ။
- အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်၊ ငါး နှင့် ပင်လယ်စာတို့အား ကောင်းစွာ ကျက်သည့်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ - လိုအပ်လျှင် အသားများအား အပူတိုင်းသည့် သာမိုမီတာကို အသုံးပြုပါ။
- ဟော့ဒေါ့ အသားချောင်း၊ အေးခဲထားသည့် အသားများ နှင့် အသားလွှာများတို့ကို မစားသုံးမီ ဖြစ်မြစ်တောက် ပူသည့်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။
- ငါး စားသုံးမှုအား တစ်ပတ်လျှင် 8-12 အောင်စ ကန့်သတ်ထားပါ။ Tilefish ငါး၊ ငါးမန်း၊ ကင်း မက်ကရယ်ငါး နှင့် ဓားရှည်နှုတ်သီးငါး (Swordfish) တို့သည် မာကျူရီ ပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် စားသုံးခြင်း မပြုပါနှင့်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရှောင်ရှားရမည့် အစားအသောက်များ

- ကြက်ဥအစိမ်း (သို့) မကျက်တကျက် ဥများ
- အသား၊ ကြက်သား (သို့) ကြက်ဆင် အစိမ်း
- ကမာအစိမ်းများ (သို့) ဆူရီ ဆာရီမိ ကဲ့သို့ ငါးများ
- ဂဏန်း အဆီအနှစ်များ
- လူဆန်ပင်ပေါက်ကဲ့သို့ အပင်ပေါက်အစိမ်းများ
- ပိုးသတ်ထားခြင်းမရှိသည့် နို့ (နို့အစိမ်း)
- ပိုးသတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဖျော်ရည် (သို့) ဆိုင်ဒါ
- နို့အစိမ်းမှ ပြုလုပ်သည့် ဖော်ပြပါကဲ့သို့သော ဒိန်ခဲများ - Feta ၊ Blue-veined ၊ Brie (သို့) မက္ကဆီကန် စတိုင် ဒိန်ခဲများ (Queso blanco (သို့) Queso fresco)
- အသားလွှာ အနှစ်များ (သို့) Patés



သင်၏ သွားနှင့် သွားဖုံးများအား ကျန်းမာစွာ ထိန်းသိမ်းပါ

ခံတွင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အလွန် အရေးကြီးပြီး၊ အန္တရာယ်ကင်းစေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများသည် သွားဖုံးယောင်ခြင်း နှင့် သွေးယိုစီးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

- ### သင်၏ သွားနှင့် သွားဖုံး ကျန်းမာသန်စွမ်းနေစေရန် အကြံပြုချက်များ-
- သင်၏သွားများအား ဖလူရိုက်ဒ် ပါဝင်သည့် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။
 - နေ့စဉ် သွားကြားများအား ကြိုးမျှင်ဖြင့် ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပါ။
 - သင် အန်မီသည်အခါတွင် သွားတိုက်စားမှုကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အက်ဆစ်ဓာတ်အား ဆေးကြောဖို့အတွက် ဖုန်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းချပါ။
 - သကြားဖြင့် အချိုဓာတ်လွန်ကဲသော ဖျော်ရည်များအစား ရေအား သောက်သုံးပါ။
 - 6 လလျှင်တစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်ထံ သွားရောက်စစ်ဆေးပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် သွားဆရာဝန် မရှိလျှင် WIC သည် သင့်အတွက် ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင် သောက်သုံးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များအား စားသုံး၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်များအား နေ့စဉ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သင့်နှင့် သင့်ကလေး လိုအပ်သော အဟာရများအားလုံးကို သင့် ရရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမည် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်များသည် သင့်၏ကလေး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အပို သိုဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ဓာတ်များ ပါဝင်သော မာလ်တီဗီတာမင်များ ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့် ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ပြုသည့်အခါတွင် သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်အား ဆေးညွှန်းပေးကောင်း ပေးပေးမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင် သောက်သုံးခြင်း အကြံပြုချက်များ -

- နေ့စဉ် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်တစ်ခုတွင် သောက်သုံးပါ။
- သရေစာဖြင့် တွဲဖက်သောက်သုံးပါ (သို့) သင့်ကို မူးဝေစေလျှင် အိပ်ရာမဝင်မီ သောက်သုံးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင် သောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အခက်အခဲရှိလျှင် သင့်ဆရာဝန်ဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။



တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာ နေထိုင်ပါ

သင် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သည့်အခါတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်မှ အဆင်ပြေသည်ဟုဆိုလျှင် တစ်ပတ်လျှင် ရက်ပြည့် သို့မဟုတ် မိနစ် 30 လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအတွင်း တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာနေထိုင်ခြင်းသည် သင့်အား အောက်ပါတို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည် -

- စွမ်းအင် ပိုမိုရရှိစေပြီး၊ ပင်ပန်းမှုကို သက်သာစေသည်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မသက်သာခံစားရမှုများကို သက်သာစေသည်
- သင့်တင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ပမာဏသာ မြင့်တက်စေသည်
- နောက်ဆက်တွဲရောဂါရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်နိုင်ခြေအား လျော့ကျစေသည်
- သင့် ကြွက်သားများ သန်မာစေသည်
- ကိုယ်ဟန်အနေအထား ကောင်းမွန်စေသည်
- အရိုးများ ပိုမိုသန်မာစေသည်
- စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေသည်
- အိပ်စက်ရ ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီက လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း မရှိလျှင် ယခုအခါ စတင်ဖို့ရန် အချိန်ကောင်း ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားလိုက်ပါ။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု 10 မိနစ်ခန့်ဖြင့် စတင် ဆောင်ရွက်၍ မိနစ် 30 အထိ တိုးမြှင့်လှုပ်ရှားပါ။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်၌ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားနေထိုင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ချော်လဲကျနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေ မြင့်မားသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်အတွက် သင့်တော်သော လေ့ကျင့်ခန်းအား သိရှိနိုင်ရန် သင့်ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်စစ်ဆေးပါ။



တက်ကြွစွာနေထိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ -

- မနက်စာစားပြီး 10 မိနစ် လမ်းလျှောက်ပါ။
- နေ့လည်စာစားပြီး 10 မိနစ် လမ်းလျှောက်ပါ။
- ညစာစားပြီး 10 မိနစ် လမ်းလျှောက်ပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မသက်မသာခံစားရမှုများအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ပထမ 3 လ သို့မဟုတ် 4 လတွင် သင့် ဝမ်းဗိုက် မသက်တောင့်မသက်သာဖြစ်မှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အချို့သော အနံ့များနှင့် အစားအသောက်များသည် သင့်အား မူးဝေ သို့မဟုတ် အော့အန်စေနိုင်ပါသည်။

မနက်ခင်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း

အကယ်၍ သင် မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာလျှင် သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရလျှင် -

- လေကောင်းလေသန့် ဝင်ရောက်လာစေရန်နှင့် လေဆိုးလေညစ်များ စွန့်ထုတ်ရန် ပြတင်းတံခါးကို ဖွင့်ပါ။
- သင် နိုးလာသည့်အခါတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထပါ။
- သင့်အား နေထိုင်၍မကောင်းစေသော အနံ့များ၏ အဝေးတွင် နေပါ။
- အစားအသောက် အနံ့များသည် သင့်ကို နေထိုင်မကောင်းဖြစ်စေလျှင် အအေးစာများ စားသုံးပါ။
- တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီခြား အစားအသောက် ပမာဏအနည်းငယ်စီ စားသုံးပါ။
- အရည်များ သောက်သုံးပါ။ သို့သော် တစ်ခွက်ချင်း နည်းနည်းစီ သောက်သုံးပါ။

မစာမကြေခြင်း

သင်၏ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်လျှင် ဗိုက်ပွ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်လျှင်၊ အက်ဆစ်အချဉ်အရသာ ရလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်သံ မြည်နေလျှင် -

- အဝအပြ 2 နှစ် သို့မဟုတ် 3 နှစ်စာအစား အနည်းငယ်မျှစီဖြင့် 5 နှစ် သို့မဟုတ် 6 နှစ် စားသုံးပါ။
- အကြော်စာများ၊ အဆီများသော၊ ပူစပ်သော အစားအသောက်များ လျော့စားပါ။
- သင် အစာစားသည့်အခါ ရေနည်းနည်းစီဖြင့် တွဲဖက် သောက်သုံးပါ။
- ဆိုဒါများ၊ ကော်ဖီ သို့မဟုတ် ကဖိန်း ပါဝင်သည့် လက်ဖက်ရည်အား ရှောင်ရှားပါ။
- သင် အစာစားပြီးသည့်အခါ ရေသောက်ပါ။
- အစာစားပြီးသည့်နောက် ချက်ချင်း လှဲလျောင်းခြင်း မပြုပါနှင့်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

အကယ်၍ သင် ဝမ်းသွားသည့်ကြိမ်ရည် လျော့နည်းနေလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းချုပ်နေလျှင်၊ သို့မှမဟုတ် ဝမ်းမာနေလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းအနည်းငယ်သာ သွားလျှင် ရေများစွာ သောက်သုံးပေးပြီး၊ ဖော်ပြပါကဲ့သို့သော ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် မြင့်မားသည့် အစားအစာများ စားသုံးပါ -

- | | |
|-------------------------|--|
| • ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ | • ကောက်နံ့ပြည့် ပေါင်မုန့်နှင့် ခရက်ကာမုန့်ကြွပ်များ |
| • အသီးအနှံများ | • ကောက်နံ့ပြည့် ပါစတာ |
| • ပဲများ | • ဆန်လုံးသို |
| • ကောက်နံ့ပြည့် စီရီရယ် | • ကောက်နံ့ပြည့် ဂျုံ နှင့် ပြောင်း တော်တီလာ |

ကောင်တာတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးဝါးများ မသောက်သုံးမီ သင် တွေ့ကြုံခံစားရသော မသက်တောင့်မသက်သာဖြစ်မှုများအား သင့်ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ဆေးများ မသောက်သုံးမီ ၎င်းသည် သင့်အတွက် အန္တရာယ်ကင်းမကင်း သင့်ဆရာဝန်ထံ မေးမြန်းပါ။ အက်စပရင်၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေး သို့မဟုတ် အအေးမိပျောက်ဆေး ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများပင်လျှင် - သင့်ကလေးအား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေးငယ်အား အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ သင် ထည့်သွင်းသမျှသည် သင့်ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးအသုံးပြုခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။

ဆေးလိပ် ဖြတ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ဆိုးရွားမှုဖြစ်စေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆေးလိပ်သောက်သုံးသော အမျိုးသမီးများသည် အောက်ပါတို့ကို တွေ့ကြုံရနိုင်ခြေ ရှိသည် -

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု
- လမစေ့မိ မီးဖွားမှု
- သားအိမ် သွေးယိုစီးခြင်း
- အချင်းတွင် နောက်ဆက်တွဲရုပ်ပိုင်းမူဝေဒနာများ ခံစားရခြင်း
- မွေးကင်းစ ရုတ်တရက် သေဆုံးနိုင်ခြေမြင့်မားခြင်း (SIDS)
- ကလေးများ ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားခြင်း
- မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုဖြင့် မွေးဖွားသည့် ကလေးများ



အီး-စီးကရက် သောက်သုံး၍ရပါသလား။

“အီး-စစ်ဂ်” “ဗေပီ” “မော့ဒ်” သို့မဟုတ် “JUULS” အစရှိသဖြင့် ခေါ်ဆိုလေ့ရှိသော အီး-စီးကရက်များအား ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်ကုန်များအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကလေးများအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟု သိရှိထားသော နီကိုတင်းဓာတ် ပါဝင်သည်။ အီး-စီးကရက်အတွင်း ပါဝင်သည့် အခြားသော ဓာတ်ပစ္စည်းများသည်လည်း ကလေးများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည် - သို့သော်လည်း သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင် အီး-စီးကရက်များ အပါအဝင် ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ အားလုံးအား ဖြတ်ပစ်ခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး ခတ္တဖြတ်ထားရန်အတွက် အကူအညီရယူလိုက်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံပြုချက်များ -

- သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများအား ချရေးထားပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့် ရက်စွဲတစ်ခုအား သတ်မှတ်ပါ။
- စီးကရက်များ၊ မီးခြစ်များ၊ ဆေးလိပ်ခွက်များ အစရှိသဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို သတိရစေသည့် အရာများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ထို့ပြင် သင့် အဝတ်အစားများအား လျှော်ဖွပ်ဆေးကြောပါ။ သင့်ကားအား သန့်စင်ရှင်းလင်းပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ အာသိသဖြစ်စေသည့် အရာများကို ရှောင်ရှားပါ။
- အာသိသဖြစ်ပေါ်ခြင်းများအား တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်၏ အခြေအနေတိုးတက်မှုအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ဆုချပါ။
- ပံ့ပိုးမှုများ ရရှိရန်အတွက် သင့် မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီများအကြောင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

အခမဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် **NC ဆေးရွက်ကြီး အသုံးပြုမှု ဖြတ်ပစ်ရန် အကူအညီပေးသည့် ဖုန်းလိုင်း ထံ (1-800-784-8669) 1-800-QUIT-NOW** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကြိုးပမ်းနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် အခမဲ့ စာတိုအမှာစကား အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည့် **SmokefreeMOM** တွင် စာရင်းသွင်းပါ။ **222888 ထံသို့ MOM ဟူ၍ စာတိုပေးပို့လိုက်ပါ။**
သို့မဟုတ် **www.smokefree.gov** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အရက်သေစာ ရှောင်ရှားပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ အရက် သို့မဟုတ် ရောစပ်ထားသော ယာမကရုတ် များ သောက်သုံးခြင်းသည် သင့်ကလေးအား အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်ခြေ တိုးမြှင့်စေပါသည်။

- မွေးရာပါချိုယွင်းမှု (သို့) ဦးနှောက်ချိုယွင်းမှုဖြင့် မွေးဖွားလာခြင်း
- လမစေ့မီ စောစီးစွာ မွေးဖွားလာခြင်း
- တစ်သက်တာလုံး ကျန်းမာရေး (သို့) သင်ယူမှု ပြဿနာများ ရှိခြင်း
- အသက်မပါဘဲ မွေးလာခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း



တစ်ခါတစ်လေ တစ်ခွက်မျှ သောက်သုံးခြင်းပင်လျှင် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးများဖြင့် ကင်းကင်းနေပါ။

သင့်အား စိတ်အာရုံပျံ့လွင့်မြူးကြွစေသည့် မည်သည့် အရာမဆိုသည် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း တရားမဝင် ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ဆေးစာပေးထားသော ဆေးဝါးများအား တလွဲ အသုံးချခြင်းသည် သင့်ကလေးအား အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေ ပို၍ တိုးမြှင့်စေမည် ဖြစ်သည် -

- အလွန်သေးငယ်စွာ၊ အလွန်စောစီးစွာ သို့မဟုတ် အသက်မပါဘဲ မွေးဖွားလာခြင်း
- ဆေးစွဲ၍ မွေးဖွားလာခြင်း
- မွေးရာပါချိုယွင်းမှုများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ သို့မဟုတ် အသက်ရှုရခက်ခဲသည့် ပြဿနာဖြင့် မွေးဖွားလာခြင်း
- အသက်တာတစ်လျှောက် သင်ယူနိုင်စွမ်း၊ အမှုအကျင့်ပိုင်း (သို့) အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိခြင်း
- Neonatal Abstinence Syndrome (NAS) ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရခြင်း။ NAS သည် ကလေးတစ်ဦး ၎င်း မမွေးဖွားမီ မိခင်ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ရှိနေစဉ် တစ်စုံတစ်ရာသော ဆေးဝါးများဖြင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် ခံစားရသော ရောဂါအခြေအနေများ ဖြစ်သည်။

ဤတရားမဝင် ဆေးဝါးများသည် သင့်နှင့် သင့်ကလေးအား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည် -

- ⊗ Speed, Methamphetamines သို့မဟုတ် Crystal Meth
- ⊗ Crack သို့မဟုတ် Cocaine
- ⊗ မူးယစ်ဆေး (သို့) ဆေးခြောက်
- ⊗ ဘီန်းပါဝင်သော ဆေးများ
- ⊗ ဘီန်းဖြူ (သို့) Dope
- ⊗ PCP သို့မဟုတ် Angel Dust
- ⊗ LSD သို့မဟုတ် အက်ဆစ်
- ⊗ စိတ်ကြွဆေး (သို့) Molly
- ⊗ မှို (Mushrooms)

ဘီန်းဖြူ သို့မဟုတ် Opioids ဆေးများအား ဆရာဝန် အကူအညီမပါဘဲ ရုတ်တရက် ဖြတ်လိုက်ခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ပြင်းထန်သော သက်ရောက်ခံစားရမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ဘီန်းပါဝင်သော ဆေးများ အသုံးပြုမှုအကြောင်း နှင့် ကုသမှု အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲရန်နှင့် သင့်ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အသုံးပြုခြင်းများ ဖြတ်ပစ်ရန်အတွက် **အကူအညီ ရယူပါ။** သင့်ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သို့မဟုတ် အရက် (သို့) ဆေးဝါး ဖြတ်တောက်ဖို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များနှင့် ညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းပေးမှုများ ရယူရန်အတွက် **NC ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆိုင်ရာ မူးယစ်ဆေး၊အရက်သေစာ စွဲလန်းအသုံးပြုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်** တစ်ဦးထံ **1-800-688-4232** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ WIC သည်လည်း သင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ ကုသမှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို သင့်အတွက် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း - သင့်ကလေးအတွက် မှန်ကန်စွာ အစပြုပေးလိုက်ပါ

မိခင်နို့သည် သင့်ကလေးအတွက် ပြီးပြည့်စုံသော အစားအသောက် ဖြစ်သည်။

- မိခင်နို့သည် သင့်ကလေး ကျန်းမာစွာ အစပြုနိုင်ရန်အတွက် သင့်တင့်သော အမယ်များ လုံလောက်စွာ ပါဝင်သည်။
- ၎င်းသည် ပထမ 6 လအတွင်း သင့်ကလေး လိုအပ်သည့် အရာအားလုံး ဖြစ်သည်။
- 6 လပြည့်သည့်အခါတွင် အမာစာများ စတင်၍ ပေါင်းထည့်၊ ကျွေးကြည့်နိုင်ပြီး၊ သင်နှင့် သင့်ကလေး ဆန္ဒရှိသရွေ့ မိခင်နို့အား ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- မိခင်နို့သည် အစာကြေလွယ်ကူသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလေးသည် ဝမ်းပျော့ပျော့အား အလွယ်တကူ သွားနိုင်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အဆင်ပြေသည်။

မိခင်နို့သည် အစဉ် အသင့်ရှိနေပြီး၊ အပူချိန် သင့်တော်စွာ အစဉ်အမြဲ ရှိသည်။
မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသော မိခင်များသည် -

- ညအချိန် နို့တိုက်ကျွေးရ ပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- အချိန်ကုန်သက်သာသည် - ဖော်မြူလာများအား ရောစပ်ရခြင်း၊ နို့ပုလင်း ဆေးကြောရခြင်းများ မရှိပေ။
- အပြင်သွားသည့်အခါ သယ်ရပိုးရ ပိုမိုသက်သာသည်။
- ငွေကုန်သက်သာသည် - ဖော်မြူလာများ၊ နို့ပုလင်းများ သင် ဝယ်ယူဖို့ မလိုအပ်ပေ။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင်နှင့်သင့်ကလေးအကြား အထူးသံယောဇဉ်ချည်နှောင်မှု ဖြစ်စေသည်။

- ၎င်းသည် သင့်အား စိတ်သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပြီး၊ သင့်ကလေးနှင့် နီးကပ်မှုကို ခံစားရစေသည်။
- ၎င်းတို့သာလျှင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာကြောင့် ကလေးများ ကြီးထွားလာသည်ကို ကြည့်ရှုရင်း မိခင်များ ဂုဏ်ယူမှုကို ခံစားရသည်။

သင် သိပါသလား။

မိခင်နို့သောက်၍ ကြီးပြင်းလာသော ကလေးများတွင် -

ဓာတ်မတည့်ဖြစ်ပွားမှုများ လျော့နည်းသည် • နာမကျန်းမှုနှင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ရမှုများ လျော့နည်းသည် • နား နာကျင်ကိုက်ခဲမှု လျော့နည်းသည်
 ဝမ်းလျော့ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းသည် • SIDS ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုမိုလျော့နည်းသည်
 သွားဆွေးမြေမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ လျော့နည်းသည် • အဝလွန်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပို၍လျော့နည်းသည်
မိမိ၏ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော မိခင်များသည် -
 ကလေးမီးပွားပြီးနောက် သွေးယိုစီးမှု ပို၍လျော့နည်းသည် • ပို၍လျှင်မြန်စွာ နဂိုခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်
 အချို့သော ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပို၍လျော့နည်းသည် • အရိုးများ ပိုမိုသန်မာသည်



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံများ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုသည် မနာကျင်သင့်ပေ။

သင့်ကလေးအား မိခင်နို့ စတင်တိုက်ကျွေးသည့်အခါတွင် နို့ဆွဲခြင်း၊ ညှစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည် - ဤသည်မှာ စက္ကန့်အနည်းငယ်ခန့်သာ ကြာမြင့်သင့်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား မည်သို့အားဖြင့် မှန်ကန်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်း သင်ယူထားခြင်းဖြင့် အထောက်အကူဖြစ်စေမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင် မသက်တောင့်မသက်သာ ခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ မှန်ကန်စွာ တိုက်ကျွေးရန် ပြဿနာများ ရှိလျှင် WIC ထံ အကူအညီတောင်းခံပါ။



မိခင်တစ်ဦးသည် သူမ၏ ကလေး လိုအပ်သော နို့များ အားလုံးကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင် နို့မည်မျှ ထုတ်လုပ်ကြောင်းသည် သင်၏ကလေးအား ကြိမ်ရည်မည်မျှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးကြောင်းအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သင့် ရင်သားအရွယ်အစားအပေါ်တွင် မမူတည်ပေ။ သင့်ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးလေလေ သင် နို့ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်လေလေ ဖြစ်သည်။

ကလေးမိခင်နို့တိုက်ကျွေး၊ ပျိုးထောင်ခြင်းသည် မိသားစုတစ်စုလုံးဖြင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများသည် ကလေးအား ရေချိုးပေးသည့်အခါ၊ သေးခံလဲလှယ်ပေးသည့်အခါ၊ ထို့ပြင် ဆော့ကစားပေးသည့်အခါ အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အိမ်မှုကိစ္စများတွင်လည်း အကူအညီ ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် အစာတိုက်ကျွေးချိန်အပြင် မေတ္တာနှင့် ပွေဖက်ပေးမှုများအား များစွာ လိုအပ်ပါသည်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော မိခင်များသည် ၎င်းတို့ နှစ်သက်ရာ အစားအသောက်များကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အစားရှောင်ရန် သို့မဟုတ် အထူး စားသောက်မှုပုံစံတစ်ခုအား လိုက်နာဖို့ရန် မလိုအပ်ပေ - သင်၏ ကလေးသည် သင်၏ မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် အရသာ အများအပြားကို ခံစားနိုင်ပေမည်။

အကယ်၍ မိခင်ဖြစ်သူ ဆန္ဒရှိလျှင် ကလေးအား အများပြည်သူပိုင်နေရာများတွင် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနိုင်သည့် အခွင့်အရေး သင့်တွင် ရှိပါသည် - ဤသည်မှာ North Carolina ရှိ ဥပဒေ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မသိရှိစေဘဲ သင် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးလိုပါက သင့်ပုခုံးပေါ် စောင်တစ်ထည် တင်၍ သင့်ကလေးအပေါ် လွှမ်းအုပ်ထားပါ။ WIC သည် သင့်အတွက် အခြားသော အကြံပြုချက်များ ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

မိခင်များသည် ၎င်းတို့ အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ ပြန်သွားသည့်အခါတွင်လည်း မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးအား အစာတိုက်ကျွေးရန်အတွက် သင့်ထံသို့ ကလေးကို ခေါ်ဆောင်လာစေနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင်နှင့် သင်၏ကလေး အတူရှိနေသည့်အခါ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပြီး၊ ဝေးကွာနေသည့်အခါ၌ ကလေးစောင့်ရှောက်သူထံ မိခင်နို့ ချန်ထားပေးနိုင်ပါသည် - နို့ညှစ်စက်များအကြောင်း သိရှိလိုပါက WIC ထံ မေးမြန်းပါ။ သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို WIC ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကောင်တာတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော နှင့် ဆေးစာပါရှိသော ဆေးဝါး အများစုသည် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးစဉ် သောက်သုံးဖို့ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

သင် သောက်သုံးမည့် ဆေးဝါးများ မှန်သမျှ (သန္ဓေတားဆေးများ ပင်လျှင်) အား ကလေး၏ ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ အချို့သော ဆေးဝါးများသည် သင်၏ မိခင်နို့ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူ နှင့် WIC တို့ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။



ဆောင်ရွက်ရန် စာရင်း -

- ကျွန်ုပ်၏ ဆရာဝန်ဖြင့် ရက်ချိန်းတစ်ခု ပြုလုပ်ရန်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်များ စတင် သောက်သုံးရန်
- ကျွန်ုပ်၏ ဆရာဝန်နှင့် WIC ထံ မေးမြန်းရမည့် မေးခွန်းများအား ချရေးထားရန်
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ WIC ထံ မေးမြန်းရန်
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော WIC အစားအသောက်များ စတင် စားသုံးရန်
- သင် ဆေးလိပ် (သို့) ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်များ အသုံးပြုလျှင် Quitline သို့ ခေါ်ဆိုရန်
- သွားဆရာဝန်တစ်ဦးဖြင့် တွေ့ဆုံဖို့ ရက်ချိန်းတစ်ခု ပြုလုပ်ရန်
- _____
- _____



North Carolina ပြည်နယ် • ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန
ကလေးနှင့် မိသားစု ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန
ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း အဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများအပိုင်း
www.ncdhs.gov/nc-wic-cacfp
ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်ကျော်သော အခွင့်အလမ်းထောက်ပံ့သူ ဖြစ်သည်။
11/24 #4226-D