



ကျွန်တော်ဟာ သင့်ရင်သွေးပါ။ သင်ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံးကို လိုချင်သည်။

### ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော့်ကို ကူညီပါ

ကျွန်တော် ခန္ဓာကိုယ်၊ နှလုံးသား နှင့် စိတ်ဓါတ် သန်သန်မာမာ ကြီးပြင်းချင်တယ်။ ကျွန်တော် အကောင်းဆုံး ကြီးပြင်းမယ် သင်ကျွန်တော့်ကိုး

- ချီးမြှင့် ထွေးပွေ့ထားသောအခါ။
- ပြုံးပြီး ကျွန်တော့်ကို စကားပြောသောအခါ။
- ကျွန်တော် မျက်နှာ နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာများဖြင့် စကားပြောသောအခါ ကျွန်တော့်ကို နားထောင်ပေးပါ။

### ကျွန်တော်ကို မှန်ကန်သော... အစားအစာနှင့် မေတ္တာ တိုက်ကျွေးပါ

**မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံး!**  
မိခင်နို့သည် ကျွန်တော့်အတွက် ပြီးပြည့်စုံသော အစားအစာဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ကျွန်တော်လိုအပ်သော မှန်ကန်သည့် အဟာရဓါတ် ပမာဏ ရှိသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်တော် ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ကျွန်တော့် အစားအစာလိုအပ်ချက်ကို ပြောင်းလဲပေးသည်။ ၎င်းသည် သောက်သုံးပြီးနောက် ဖျားနာခြင်းကင်းပေးပြီး လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ကျန်းမာလာအောင် ကူညီပေးသည်။

**ကျွန်တော်ပိုမိုဆီတာ ပြုသည့်တိုင်အောင် ကျွန်တော့်ကို စားခွင့်ပေးပါ။**  
နို့သီးခေါင်းကို ချွတ်ပြီး နို့စို့တာ ရပ်လိုက်လျှင် ကျွန်တော်ပိုမိုဆီတာကို သင်သိလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်က အနားယူချင် သို့မဟုတ် အိပ်ချင်ပုံပေါ်လာသည်။ ကျွန်တော်စားတာရပ်ချင်သလားဆိုတာ ကျွန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ ကျွန်တော်ပတာနဲ့တပြိုင်နက် ကျွန်တော့်ကို ဆက်တိုက်နေတယ်ဆိုရင်တောင် ကျွန်တော်က မျက်နှာစူပုပ် ယောက်ယက်ခတ်ပြီး ကန်ကျောက်နိုင်သည်။

**ကျွန်တော်ကြီးထွားလာသောအခါ ကျွန်တော်ပိုစားလာသည်။**  
အကယ်၍ ကျွန်တော်သည် မကြာခင်က သို့မဟုတ် အကြာကြီး နို့စို့သူဖြစ်ပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကျွန်တော့်လိုအပ်ချက် ကိုက်ညီစေရန် နို့ပိုထွက်အောင် ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဖော်မြူလာသောက်ပါက တစ်ပုလင်းသောက်ပြီးသွားသောအခါ ထပ်ဆားနေပုံ ပြုလိမ့်မည်။ ကြီးထွားလာနေစဉ်အတောအတွင်း ကျွန်တော် ဖော်မြူလာအကုန်သောက်ပြီး ထပ်ဆားနေသေးပါက ကျွန်တော့်ကို နောက်ထပ် တစ်အောင်စ သို့မဟုတ် နှစ်အောင်စ ထပ်ပေးပါ။

**ကျွန်တော်လုံလုံလောက်လောက် စားနေရလား ဆိုတာ သင်ဘယ်လိုသိနိုင်လဲ။**  
ကျွန်တော် တစ်နေ့ကို ဆီးခံ ၆ခုထက်ပိုစိတော့ ဆရာဝန်က ကျွန်တော် အလေးချိန်တိုးလာပြီး ကောင်းကောင်းကြီးလာပြီလို့ ပြောတယ်။

#### ကျွန်တော့်ကို သေးကင်း ကျန်းမာစေပါ။

- သင်ကျွန်တော့်ကို တိုက်ဖို့ ပုလင်းတစ်ခု သုံးတော့မယ်ဆိုရင် ညှစ်ထားတဲ့ မိခင်နို့ ဒါမှမဟုတ် ဖော်မြူလာကို သာလျှင် ထိုပုလင်းထဲသို့ထည့်ပါ။ ကျွန်တော်က ရေ သို့မဟုတ် အသီးဖျော်ရည်သောက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ကျွန်တော်လိုအပ်သမျှ အရည်အားလုံးကို မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာမှ ရပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော့်ကို အချိုရည်များ သို့မဟုတ် ဆိုဒါ မပေးပါနှင့်။
- ကျွန်တော့်ကို မကျွေးမီ သို့မဟုတ် ကျွန်တော့်အစားအစာများ ပြုလုပ်လျှင် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- ရောစပ်မှုဖော်မြူလာတံဆိပ်မှ အညွှန်းအတိုင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ကျွန်တော်ပုလင်းကို မိုက်ခရိုပေ့စ်ထဲမှာ ဘယ်တော့မှ မနေ့ပါနှင့်။ အရည်အပူချိန် မတူပါက ကျွန်တော်ပါးစပ်ကို အပူလောင်ကောင်းလောင်နိုင်သည်။
- ဖော်မြူလာရဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် ပုလင်းတစ်လုံးကို အသုံးပြုပါ။
- ကျွန်တော် စသောက်ပြီး တစ်နာရီကြာပြီးနောက် ပုလင်းထဲတွင် ဖော်မြူလာ မည်မျှ ကျန်သည်ဖြစ်စေ သွန်ပစ်ပါ။

#### နို့တိုက်ကျွေးခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ

ကျွန်တော်ကို ပထမဆုံးနှစ်အတွက် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် သံဓါတ်ပါသော ကလေးဖော်မြူလာ တိုက်ကျွေးပါ။ ပထမ ၆လတာအတွက် ကျွန်တော်လိုအပ်သောအစားအစာမှာ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

**မွေးစမှ လေးလအထိ**  
ကျွန်တော်သည် ၂၄နာရီအတွင်း ၈ကြိမ်မှ ၁၂ကြိမ်ထိ စားချင်လိုစိတ်ရှိလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့်အစားအစာမိက တစ်ကြိမ်တွင် ၂အောင်စမှ ၃အောင်စထိ ထည့်ထားနိုင်သည်။

**၄ လမှ ၆ လအထိ**  
ကျွန်တော်သည် ၂၄နာရီအတွင်း ၆ကြိမ်မှ ၈ကြိမ်ထိ စားချင်လိုစိတ်ရှိလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့်အစားအစာမိက တစ်ကြိမ်တွင် ၄အောင်စမှ ၆အောင်စထိ ထည့်ထားနိုင်သည်။

**သတိပေးချက်!** ကျွန်တော့်ကို ပျားရည် ဒါမှမဟုတ် ပျားရည်နံနယ်ထားသော အစားအစာများ မကျွေးပါနှင့်။ ကျွန်တော် ပြင်းထန်းသော အစားအစာဆိပ်သင့်မှု ရနိုင်သည်။



### ကျွန်တော် အစားအစာအသစ်ကို ဘယ်အချိန် စစားနိုင်သလဲ။

ကျွန်တော် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ နဲ့ အကောင်းဆုံး ကြီးပြင်းသည်။ ကျွန်တော် ၆လသားလောက်အထိ ဘာအစားအစာမှ ကျွန်တော့်ကို မကျွေးပါနှင့်။ ကျွန်တော့် အစားအစာအသစ် စစားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် ကျွန်တော့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။

- ကျွန်တော်စွမ်းဆောင်နိုင်ရန်
- ထိုင်ထ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ခေါင်းကို ငြိမ်အောင်ထိန်းသည်။
  - ဇွန်းမှအစားအစာကို ကျွန်တော်စားရန် ပါးစပ်ဟပြီး အစားအစာလိုကြောင်းပြမည်။
  - ကျွန်တော်မစားလိုတော့ကြောင်းကို ပါးစပ်ပိတ်ပြီး သင့်ထံမှ ခေါင်းလွှဲထားခြင်းဖြင့်ပြမည်။

### တံတွေးထွေးထုတ်ခြင်း... လေလည်ခြင်း... ညှစ်ပတ်သော သေးခံများ

ကျွန်တော် အစားအစာအစားအစာများ ရရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် မစင်စွန့်ချိန်ရောက်သောအခါ တံတွေးထွေးထုတ်ခြင်း၊ လေလည်ခြင်း နှင့် လည်ချောင်းသံပြုပြီး နို့ရိုလာခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်တော်ကြီးပြင်းလာသောကြောင့် မနာကျင်တော့ပဲ ပျောက်သွားသည်။

- ကျွန်တော်စားနေချိန်မှာ ငြိမ်သွားတာ တံတွေးနဲနဲသီးသွားလို့ ဖြစ်ပြီး စားလို့ ဝသွားသောအခါ စားတာကို ရပ်ပစ်သည်။
- ကျွန်တော် စားသောအခါလေကိုပါမျိုးချသည်။ ကျွန်တော်လေမျိုးတာများသွားလျှင် ကျွန်တော့်ကို လေတက်အောင်ကျောပုတ်ပေးဖို့ လိုအပ်နိုင်သည်။ ကျွန်တော့်ကို လေတက်အောင်လုပ်ရန် အစားရပ်သည့်တိုင်အောင် စောင့်ပါ။ ကျွန်တော့်ကို သင့်ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် ပေါင်ခွင်ထဲမှာ မှောက်ထားပါ။ ကျွန်တော့်နောက်ကျောကို လက်ဝါးဖြင့် ညှစ်ညှစ်သာသာ ပွတ်သတ်ပေးပါ သို့မဟုတ် ပုတ်ပေးပါ။
- ကျွန်တော် တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ်မက ကျင်ကြီးစွန့်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော် တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက် ဝမ်းမသွားတာလည်း ရှိနိုင်သည်။ အဲဒါဟာ ဝမ်းချုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းချုပ်တာက ကျွန်တော့်ကို ငိုစေလောက်တဲ့ ဖာပြီးခြောက်တဲ့ မစင်မျိုး စွန့်ခြင်းဖြစ်သည်။

### ကျွန်တော်နဲ့ ကစားပါ!

ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော့်ကို ကလေးတင်တဲ့စဉ် သို့မဟုတ် မွေးကင်းစကလေးထိုင်ခုံပေါ် မတင်ပါနှင့်။ ကျွန်တော့်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်က စောင့်ခြုံထည့်ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ ကျွန်တော့်လက်တွေ ဘယ်လိုရွေ့တယ် ခြေထောက်ဘယ်လိုကန်တယ် ဘယ်လိုဆန်တယ်ဆိုတာတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော် အဲဒါတွေကို သန်မာအောင်လုပ်နေတာပါ။

ကျွန်တော့်ကို မှောက်ခုံမှောက်ထားပါ။ ကျွန်တော့်လက်တွေနဲ့ ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော် ဘယ်လိုမတင်မလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်လေ့လာလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်လိုမို့သွားရန် လေ့လာလိမ့်မယ်။







## ကျွန်တော်သင့်ထိတွေ့မှုကို လိုအပ်သည်။

ကျွန်တော့်ကိုအစာကျွေးသောအခါ ချီထားပါ။ သင့်လက်တွေ့ထဲမှာ ကျွန်တော်လိုခြံမှုကို ခံစားရသည်။ ကျွန်တော့်မျက်နှာ နှင့် မျက်လုံးများထဲသို့ ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်နောက်ပြန်ကြည့်ရန် သင်ယူလိမ့်မည်။ ကျွန်တော် သင့်မျက်နှာကို ကြည့်ရတာ ကြိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောပါ။ ကျွန်တော် ပြုံးရန်နှင့် ကူးကူးမုတ်ရန် လေ့လာလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော် မဝသေးသည့်တိုင်အောင် စားနေရာမှ ခဏရပ်ထားသည်။ ကျွန်တော် သင်နှင့်အတူ ထူးခြားသောအချိန်တစ်ချို့ကို ဝေမျှရန် သို့မဟုတ် အနားယူရန် ရယူလိုသည်။

ကျွန်တော်ကို အစာကျွေးနေချိန်မှာ နိုးကြားနေစေရန်ကူညီပါ။ အကယ်၍ ကျွန်တော် နို့စို့နေစဉ် အိပ်ပျော်သွားပါက ကျွန်တော်သီးနှိုင်း သို့မဟုတ် နားကိုက်နိုင်သည်။

## ကျွန်တော်ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာပါ။

ကျွန်တော်က သင့်အကြောင်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်အကြောင်းနှင့် ကျွန်တော်နေထိုင်သော ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း လေ့လာရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ နှင့် လုံခြုံမှု ခံစားရသောအခါ အကောင်းဆုံး လေ့လာသည်။

### မွေးစမှ ဥလအထိ

ကမ္ဘာကြီးက ကျွန်တော့်အတွက် အသစ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကြောက်စရာလဲဖြစ်နိုင်သည်။ စစ်ချင်း ကျွန်တော် အသားကုန်ငိုတယ်။ ငိုခြင်းဆိုတာ ကျွန်တော်သင့်ကို လိုအပ်တယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့ ကျွန်တော့်နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။ သင်ကျွန်တော့်ဆီလာသောအခါ ကျွန်တော်အေးဆေးဖြစ်သွားတယ်။ သင်ဂရုစိုက်တာကို ကျွန်တော်လေ့လာတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုချီထားတာက ကျွန်တော့်ကိုဖျက်ဆီးလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်ဟာနေ ဘယ်ဟာညဆိုတာကို ကျွန်တော်လေ့လာရမယ်။ စစ်ချင်း ကျွန်တော် ၂နာရီ ၃နာရီလောက်အိပ်တယ်။ ထတယ်၊ စားတယ်၊ ပြီးတော့ တစ်ခါ ထပ်ပြန်အိပ်တယ်။ တညလုံးအိပ်ဖို့ လေ့လာရန် ဥလ သို့မဟုတ် ထိုထက်များများ လေ့လာရန် လိုအပ်သည်။ ကျွန်တော်လေ့လာရသလောက် ကျေးဇူးပြု၍ စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်အသံကို ကျွန်တော်သိတယ်။ ကျွန်တော် သင်ဘာလုပ်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာ စောင့်ကြည့်လိုတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုအရာဝတ္ထုများ အကြောင်းပြပြီး ပြောပြပါ။

### ၄ လမှ ၆ လအထိ

ကျွန်တော် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု အခြေကျရန် စတင်သည်။ ကျွန်တော်ညဘက် အချိန်ကြာကြာ အိပ်နိုင်လာပြီ။ ကျွန်တော် သန်မာပြီး သွက်သွက်လက်လက် ကြီးပြင်းလာနေသည်။

ကျွန်တော့်ခေါင်းကို ထိန်းနိုင်လာသည်။ ကျွန်တော် အရာဝတ္ထုများ ကောက်ယူရန် ကျွန်တော့်လက်တွေကို အသုံးပြုပြီး ကျွန်တော့်ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်သည်။ ကျွန်တော့်ကို မျက်ခြေမပျက် စောင့်ကြည့်လျှင် ကျွန်တော် မသီးတော့ပါ။ ကျွန်တော့်နာမည်ကို သင်ခေါ်လိုက်သောအခါ ကျွန်တော်သိသည်။ ကျွန်တော် ဘာ ဘာ ဘာဟု babble ba-ba-ba! ကျွန်တော် တူပန်းတမ်း နှင့် စိန်ပြေးတမ်း ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော့်ကို စားဖတ်ပြပါ။ ခါတ်ပုံတွေပြပြီး ဘာတွေလဲဆိုတာ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြပါ။



## ကျန်းမာပြီး ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ရေး နည်းလမ်းများ

- ကျွန်တော်သည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် စစ်ဆေးချက်များ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျွန်တော်သည် မွေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာ၊ တစ်လမတိုင်မီ၊ ထို့နောက် ၂လသား၊ ၄လသား နှင့် ၆လသား အရွယ်အထိ ဆရာဝန်ထံ ပြသသင့်သည်။
- အကယ်၍ကျွန်တော်သည် နို့စို့အရွယ်ဖြစ်ပါက ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်ချက်ရှိမရှိ ကျွန်တော့် ဆရာဝန်ကို မေးပါ။ ၆လသား အရွယ်လောက်တွင် သံခါတ်လိုမလိုကိုလည်း မေးပါ။
- စားပြီးသောအခါ ကျွန်တော့်ပါးစပ်ကို ဆေးကြောပါ။ ကျွန်တော့်သွားဖုံးတွေကို သန့်ရှင်း စိုစွတ် နူးညံ့သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။
- အိပ်ရန်ကျွန်တော့်ကို အိပ်ယာပေါ်တင်ပါ။ တောင့်တင်းသော မေ့ရာတစ်ခု အသုံးပြုပါ။ ခေါင်းအုံးများ၊ စောင်များ နှင့် အရုပ်များကို အိပ်ယာထဲမှ ထုတ်ထားပါ။ အကယ်၍ စောင်၊ အရုပ် သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးက ကျွန်တော့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်မိလျှင် ကျွန်တော်အသက်ရှူမှုနည်းကျနိုင်သည်။
- ကျွန်တော့်ကို ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး နှင့် အခြားအခိုးအငွေ့အားလုံးတို့၏ အလေးတွင်ထားပါ။ အခိုးအငွေ့က ကျွန်တော့်အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေပြီး ကျွန်တော့်ကို နေမကောင်းဖြစ်စေသည်။
- ရေချိုးနေစဉ် သို့မဟုတ် အဝတ်လဲနေစဉ် ကျွန်တော့်ကို တစ်ယောက်တည်း ဘယ်တော့မှ မထားခဲပါနဲ့။
- ကားမမောင်းခင် မွေးကင်းစကလေးခုံနေရာတွင် ကျွန်တော့်ကို ခါးပါတ်သေချာပတ်ပေးပါ။ ထိုအရာသည် ဥပဒေဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ခုံကို ကားနောက်ခုံတွင် တပ်ပြီး နောက်ဘက်ကို မျက်နှာမူထားပါ။

## စားသည် ကြီးပြင်းသည် နေထိုင်သည် ကျန်းမာရေး



ကျွန်တော့်ပထမ ခြောက်လအတွက် နည်းလမ်းများ



ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တူညီသောအခွင့်အလမ်းထောက်ပံ့ခြင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။  
 ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC အဟာရ ပရိုဂရမ်သည် ခွဲခြားခြင်း မရှိပါ။  
 မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြား ပုံစံဖြင့်တောင်းဆို ရယူနိုင်ပါသည်။ တောင်းဆိုမှု တင်သွင်းရန် ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ကို ခေါ်ဆိုပါ။