



★ ကလေးငယ်ဟာ သင့်ရင်သွေးပါ။ ကလေးငယ်အား ချစ်ခြင်းမေတ္တာ နှင့် အစားအစာ မှန်မှန် စားသောက်စေပြီး အကောင်းဆုံး ကြီးထွားစေပါ။

### မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှုန့်အား ကလေးငယ်မှ လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို အသက် တစ်နှစ်အထိ သံဓါတ်ပါသော ကလေးနို့မှုန့် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ကိုသာ တိုက်ကျွေးပါ။ ကလေးငယ် အသက်တစ်နှစ်ကျော်သည့်တိုင်အောင် မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်မှ သူ့ကိုယ်တိုင် ဗိုက်ဆာနေသလား သို့မဟုတ် ဗိုက်ပြည့်နေပြီလား ဆိုတာ သိပါတယ်။ ကလေးငယ်၏ ပြုမူပုံကိုကြည့်ပြီး ကလေးငယ်မှ သင့်အား သိစေပါတယ်။ ကလေးငယ်မှ ဆာနေကြောင်းပြစဉ်တွင် ကလေးငယ်အား အစားအစာ ကျွေးပါ။ ကလေးငယ်ပြီဆိုတာ ပြသည့်တိုင်အောင် ကလေးငယ်ကို စားခွင့်ပေးပါ။

ကလေးငယ်မှ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှုန့်အား တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ် သို့မဟုတ် ပို၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်၏ အစားအစာသည် တစ်ကြိမ်တွင် ၆အောင်စမှ ၈အောင်စထိ ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။

- ကလေးငယ်ကိုအစားအစာကျွေးသောအခါ ကိုင်ထားပေးပါ။ သင့်လက်တွေထဲမှာ ကလေးငယ်မှ လုံခြုံမှုကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။
- တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကလေးငယ်သည် သင်နှင့်စကားပြောရန် သို့မဟုတ် ဘေးဘီလျှောက်ကြည့်ရန် အစာ စားတာကို ရပ်ပါမည်။ ဗိုက်တော့ မပြည့်သေးပါ။ ကလေးငယ်ကို စကားပြောပေးပါ။ ကလေးငယ်မှ မိခင်နှင့် အတူရှိနေချိန်အား ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။

### သင့်အကူအညီဖြင့် ကလေးငယ်မှ မည်သို့ အစားအစာများ စားရမည်ကို လေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၆ လ နောက်ပိုင်းတွင် ကလေးငယ်မှ အစားအစာများ စတင်စားလာနိုင်ပါပြီ။ ကျေးဇူးပြုပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ကျွေးကြည့်ပါ။ အကယ်၍ မိသားစုထဲတွင် ဓါတ်မတည့်သည့် ရောဂါရှိပါက သို့မဟုတ် ကလေးငယ်အား စောပြီး မွေးဖွားခဲ့လျှင် မိခင်မှ အစားအစာ စတင်မကျွေးမီ ကလေးဆရာဝန် နှင့် WIC တို့အား တိုင်ပင်ပါ။

**ကလေးငယ် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန် သေချာပါစေ။** အစားအစာများ စားနိုင်ရန်၊ ကလေးငယ်မှ အောက်ပါအချက်များ လုပ်နိုင်ရပါမည်-

- ထထိုင်ပြီး ခေါင်းအား ငြိမ်အောင်ထိန်းထားနိုင်ရပါမည်။
- ပါးစပ်ဟာပြီး သို့မဟုတ် ဇွန်းမှ အစားအစာကို ယူပြီး အစားအစာ စားလိုကြောင်း ပြသပါမည်။
- ပါးစပ်ပိတ်ပြီး သို့မဟုတ် ခေါင်းအား အခြားဘက်သို့ လွှဲလိုက်ခြင်းဖြင့် အစားအစာ မစားလိုတော့ကြောင်း ပြသပါမည်။

**ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများဟာ ကလေးငယ်အား သန်မာစွာ ကြီးထွားစေနိုင်ပါသည်။** ကလေးငယ်အား တစ်ကြိမ်မှာ အစာသစ် တစ်မျိုးကိုသာ ကျွေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးငယ်အဖို့ အစာသစ်အတွက် ကျင့်သားရရန် အကူအညီပေးပါသည်။

ကလေးငယ်အတွက် ပထမဆုံးသော အစားအစာကို တစ်မျိုးတည်းဖြင့် စတင်ပါ။ ထိုအစားအစာထဲသို့ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှုန့် ထည့်ကာ ကျဲအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအစားအစာအား တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာ ကျွေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းဖြင့် ထိုအစားအစာကို ပို၍ပျစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာလောက်သာ စားနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဇွန်းနှင့် စားရန် အကျင့်ရသွားပါက ပိုစားလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်မှ တစ်ခုခုအား မကြိုက်ခဲ့လျှင်၊ တစ်ပတ်လောက် စောင့်ပါ။ ပြီးနောက် ထပ်မံကျွေးရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ကလေးငယ်မှ အစားအစာတစ်ခုကို ကြိုက်နှစ်သက်ရန် ၁၀ကြိမ်လောက် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခြားအစာသစ် တစ်ခုကို မကျွေးမီ အနည်းဆုံး ၅ရက်လောက် စောင့်ပေးရပါမယ်။ အကယ်၍ အစာသစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးငယ်မှ မတည့်သည့်လက္ခဏာ ပြလာလျှင်၊ ယင်းသည် ယာယီ မတည့်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း၊ ကိစ္စရပ်အချို့တွင်တော့၊ ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည် ဓါတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်မှ အန်ခွဲလျှင်၊ ချွဲသံပါနေလျှင်၊ အရေပြားများ နီမြန်းလာလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောလျှင် ယင်းအစားအစာ



ကျွေးခြင်းအား ရပ်လိုက်ပြီး ကလေးဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူ့နာပြုအား ခေါ်ပါ။ ကလေးငယ်မှ ပါးစားရန်အတွက် သွားများ မလိုအပ်ပါ။ ကလေးငယ်အား သူ့ကိုယ်တိုင် သူ့လက်နှင့် သို့မဟုတ် ဇွန်းနှင့် စားပါစေ။ ကလေးငယ်မှ အစားအစာများ ဝါးချေရန် မေးရိုးများကို အသုံးပြုပြီး လျှာနှင့် လက်များကိုမူ ယင်းအစားအစာများအား ပါးစပ်တွင်းသို့ ထည့်သွင်းရန် အသုံးပြုပါသည်။

ကလေးငယ်မှ အစားအစာများအား ကိုယ့်ဘာသာ မည်သို့ စားရမည်ကို လေ့လာရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးငယ်မှ အစားအစာ ပိုစားလိုလျှင် ပါးစပ်ဟာပြုပါလိမ့်မည်။ အစားအစာ မစားလိုတော့လျှင် ပါးစပ်ပိတ်ပြီး သို့မဟုတ် ခေါင်းအား အခြားဘက်သို့လွှဲခြင်း ဖြင့်ပြသပါမည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ကလေးငယ်အား အစားစားရန် ထပ်မံ မတိုက်တွန်းပါနှင့်။ စိတ်ရှည်ပေးပါ။ ကလေးငယ်သည် အစားအစာများကို ထွေးထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာသို့ ပေကျဲအောင်ပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးတိုင်း ဤကဲ့သို့ လုပ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တိုင်း အစားအစာများကို လက်များ၊ မျက်နှာများနှင့် ဆိပ်ပင်များတွင် ပေကျဲအောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ ပေကျဲအောင်ပြုလုပ်သောကြောင့် ကလေးငယ်ကို မဆူပူပါနှင့်။ စိတ်ညစ်အောင်မလုပ်ပါနှင့်။ ကလေးငယ်မှ အစားအစာ စားတတ်အောင် လေ့လာနိုင်ပြီဆိုပြီး ဂုဏ်ယူပေးလိုက်ပါ။

**ကလေးငယ်အား ကာကွယ်ပေးပါ။** အစားအစာမပြင်ဆင်မီ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်ကို အစာမကျွေးခင်တွင် သင်နှင့် ကလေးငယ်၏လက်များကို ဆေးကြောပါ။ ကလေးငယ်၏ အစားအစာများကို မိုက်ခရိုဂေ့စ်ထဲသို့ ထည့်ပြီး အပူမပေးပါနှင့်။ ကလေးငယ်၏ပါးစပ်ကို အပူလောင်နိုင်ပါသည်။

အစားအစာများကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ထည့်ပြီး ကလေးဇွန်းလေးနှင့် ကျွေးပါ။ ကလေးငယ် စားပြီးနောက် ပန်းကန်ထဲတွင်ကျန်နေသော အစားအစာ၊ သို့မဟုတ် ပုလင်းထဲ (သို့) ခွက်ထဲတွင် ကျန်နေသော မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှုန့်ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ သစ်စားနေသော အစားအစာကို ကလေးငယ်အား ဘယ်တော့မှ မကျွေးပါနှင့် (သို့မဟုတ် မမြည်းခိုင်းပါနှင့်)။

#### အောက်တွင် ပြောထားသည့် အသက်ရှုကျပ်စေမယ့် အစာမျိုး မပေးပါနှင့်။

- ဝက်အူချောင်းညှပ် ပေါင်မုန့်
- သို့မဟုတ် အသားချောင်းများ
- မြေပဲ ထောပတ်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ
- ဝက်ဆားခြောက်နယ်
- စပျစ်သီး
- အရိုးပါသော ငါး
- အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊
- သို့မဟုတ် ချပါတီပြား
- bologna ဝက်အူချောင်း
- သို့မဟုတ် အသင့်စား အသားများ
- ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်
- ဥတစ်လုံးလုံး သို့ ဥအကာများ
- သကြားလုံး အမာစား
- ပိုးမသတ်ထားသော အသီးဖျော်ရည်
- စပျစ်သီးခြောက်
- အပြင်ကျက်ရုံသာကင်ထားသောအသား သို့မဟုတ် အသားစိမ်း
- အခွံမာသီး
- ပျားရည် သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ

### ခွက်မှ သောက်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။

မကွဲနိုင်တဲ့ ခွက်သေးသေးလေး တစ်လုံးကို သုံးပါ။ အဲဒီခွက်ထဲသို့ ရေနည်းနည်းထည့်လိုက်ပါ။ ကလေးငယ်၏ နှုတ်ခမ်းနှင့် ထိတွေ့နိုင်အောင် ခွက်ကို မလိုက်ပါ ပြီးနောက် ကလေးငယ်အား မြည်းစေပါ။

- ကလေးငယ်မှ အလှေအကျင့် ရနိုင်ပါတယ်။ အစာစားတိုင်းမှာ ကလေးငယ်အား ခွက်ဖြင့် သောက်ခွင့်ပေးပါ။ ခွက်ကို ကိုင်ပြီး စုပ်သောက်ခွင့် ပေးလိုက်ပါ။ ကလေးငယ်ဟာ မိခင်နို့ နှင့် ကလေးနို့မှုန့်ကိုလည်းပဲ ခွက်ဖြင့် သောက်နိုင်ပါတယ်။

ခွက်ဖြင့်သောက်ဖို့ လေ့လာနေစဉ်မှာ၊ နို့ဖိုခြင်း သို့မဟုတ် နို့ဘူးဖြင့်သောက်ခြင်း နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာတော့၊ နို့ဘူးဖြင့်သောက်ခြင်း ရပ်သင့်ပါပြီ။

ကျေးဇူးပြုပြီး ကလေးငယ်ကို အချို့ရည်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ သို့မဟုတ် ဆိုဒါများ မပေးပါနှင့်။ သကြားဟာ သွားနာစေပြီး ကလေးငယ် သန်မာစွာ ကြီးပြင်းမှုအတွက် အကူအညီ မပေးပါဘူး။



# ကလေးငယ်ကို သူ့လက်ဖြင့် သူဘာသာ စားခိုင်းလိုက်ပါ။

အသက် ၈ လ သို့မဟုတ် ၉ လအရွယ်တွင်၊ ကလေးငယ်သည် သူ့လက်ချောင်းများဖြင့် သူဘာသာ စားချင်လာပါလိမ့်မည်။ မိခင်ကတော့ ဇွန်းဖြင့် ကလေးကို ကျွေးရန် လိုအပ်ဆဲပါပဲ။ ဒါပေမယ့်၊ ကိုယ့်ဘာသာလည်းပဲ စားပါစေ။

မျိုးချနိုင်အောင် သေချာပြင်ဆင်ပေးပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသည့် “လက်ချောင်း” ဖြင့်စားနိုင်သော အစားအစာများကတော့-

- ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသီး တုံးသေးသေးလေးများ
- အတုံးသေးသေးလေးများတုံးပြီး ချက်ထားတဲ့ အသား၊ ကြက်သား၊ သို့မဟုတ် ကြက်ဆင်သား
- ကြိတ်ချေပြီး ချက်ထားတဲ့ ပဲ၊ ကြက်ဥအနစ်၊ သို့မဟုတ် တို့ဖူးလ်
- စဉ်းထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ဆန်
- တစ်ကိုက်စာ ပေါင်မုန့်မီးကင်၊ မုန့်ကြပ်၊ သို့မဟုတ် ချာပါတီ အပျော့

အစားအစာများကို ယင်းအရွက်အစားထက် မကြီးပါစေနှင့်- 

## ဘယ်လောက် စားရမည်နည်း?

တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၆ ကြိမ်လောက် စားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ကတော့ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့နှင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်ကတော့ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့နှင့် ရောစပ်ထားတဲ့ အဟာရမျှန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်မှ အစားပိုပြီး စတင် စားလာပြီဆိုရင်၊ အစားစားချိန်မှာ ၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါ အချက်များကတော့ အချို့သော အကြံပေးချက်များ ဖြစ်ပါတယ်-

- မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှန် + အုတ်ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကလေး အဟာရမျှန် + မက်မွန်သီး
- ကြိတ်ချေပြီး ပိုင်းထားသော ပဲသီးများ + ဆန် + တုံးထားသည့် ကြက်သား
- ခွက်တစ်ခုအတွင်းရှိ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ကလေးနို့မှန် + ငှက်ပျောသီး အတုံးသေးသေးလေးများ + ပိုင်းထားသော ခေါက်ဆွဲလေးများ



အစားအစာ တစ်ခုစီတိုင်းကို ၁ ဇွန်း သို့မဟုတ် ၂ ဇွန်း ဖြင့် စကျေးပါ။ ကလေးငယ်မှ စားချင်လျှင် ထပ်ကျွေးပေးပါ။

- ကလေးငယ်ဝပြီဆိုတာ ပြသည့်တိုင်အောင် ကလေးငယ်ကို စားခွင့်ပေးပါ။ ကလေးငယ်မှ ပါးစပ်ပိတ်ထားခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ဘက်သို့ လှည့်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းရမ်းခြင်း ၊ သို့မဟုတ် လက်ကာခြင်း လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်အား ၀ ပြီးလားဟု မေးပါ။ အဲ့ဒီနောက်မှာ၊ ကလေး မစားလိုတော့လျှင် အစာကျွေးခြင်း ရပ်လိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်အား မိသားစု ထမင်းပိုင်းတွင် ဝင်စားစေပါ။ မိခင်နှင့်အတူရှိနေရင် ကလေးက ပိုစားပါတယ်။ တီဗွီ ကို ပိတ်လိုက်ပြီး စကားပြောကြရအောင်။

ကလေးငယ် လုံလောက်စွာ စားရပါသလားဆိုတာကို မည်သို့ သိနိုင်မည်နည်း? ဆရာဝန်မှလည်း ကလေးက ကြီးထွားလာပြီး အလေးချိန်တိုးလာတာလို့ ပြောပါတယ်။

ကလေးငယ်အား အစားအစာ ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိပါက WIC နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



## ကလေးငယ်နှင့် ကစားပါ။

ကလေးငယ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်က စောင်ခြုံထည်ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ အရပ်ကလေးတစ်ရပ်ကို ကလေးငယ် ရောက်နိုင်လောက်တဲ့နေရာမှာထားပါ။ ဒါမှ ကလေးငယ်ဟာ တွားသွားပြီး ရနိုင်ပါမယ်။ ကလေးငယ်ဆီကို ဘောလုံးတစ်လုံး လိမ့်ပေးလိုက်ပါ။ ကလေးငယ်လက်နှစ်ဖက်လုံးကို ကိုင်ပြီး မိခင်နှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။

## ကလေးငယ်ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာပါ။

မိခင်ဆီက ကလေးငယ်က သင်ဖို့ ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို စာဖတ်ပြပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ တူတူရေဝါး နှင့် အကြီးကြီးပဲ စတဲ့ ကစားနည်းများနှင့် အတူတူ ကစားကြရအောင်။ လမ်းတူတူလျှောက်ပြီး အရာဝတ္ထု အသစ်လေးများ ပြပါ။ ကလေးငယ်မှ တက်ကြွနေပြီဆိုရင် — ကလေးကို သေချာ ကြည့်ပါ။

**၆ လမှ ၉ လအထိ**  
ကလေးငယ်မှ ထထိုင်ပြီး လှိုမ့်နိုင်ရမည်။ ကလေးငယ်မှ စပြီး တွားသွားနိုင်ပါမယ်။ ကလေးငယ်မှ အရာဝတ္ထုများ လှုပ်ရှားချင်ပြီး ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုတာ သိအောင်လွှတ်ချချင်ပါမယ်။

**၉ လမှ ၁၂ လအထိ**  
လက်တွေကို သုံးလာနိုင်ပါပြီ။ ခွက်ကိုလဲ ကိုင်နိုင်လာပါပြီ။ လက်ညှိုးထိုးပြီး လက်ဝှေ့ရမ်းကာ တာ-တာ ဟု ပြောရတာ သဘောကျပါတယ်။ ဖေ-ဖေ ၊ မေ-မေ ဟု ပြောလာပါမယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ဆွဲပြီး ရပ်နိုင်လာပါမယ်။

## ကျန်းမာပြီး ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ရေး နည်းလမ်းများ

- ကလေးငယ်သည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် စစ်ဆေးချက်များ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ငါလသား၊ ငြုလသား၊ နှင့် တစ်နှစ်အရွယ်များတွင် ဆရာဝန်နှင့် သွားပြသင့်ပါတယ်။
- ကလေးငယ် အစာ စားချိန်မှာ ထိုင်နေရပါမယ်။ ကလေးငယ် အစာ စားနေချိန်၊ အဝတ်လဲနေချိန်နှင့် ရေချိုးနေချိန်တွေမှာ ဘယ်တော့မှ တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ကလေးငယ် အစာ စားပြီးတိုင်းမှာ သွားဖုံးတွေနှင့် သွားတွေကို သန့်ရှင်း၊ စိုစွတ်၊ နူးညံ့သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။ ဖလိုရိုက် သုံးဖို့ လို၊ မလိုကို ဆရာဝန်အား မေးပေးပါ။
- နို့ဘူးနှင့် အိပ်ယာပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။ ယင်းသို့ထားခြင်းဖြင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွားများပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။
- တကယ်လို့ ကလေးငယ်ကို အခြားသူများမှ အစားအစာ ကျွေးမယ်ဆိုရင်၊ ကလေးငယ် ဘယ်လောက်စားနိုင်တယ်၊ ဘာစားတယ်ဆိုတာ သေချာမေးမြန်းပြီးမှ ကျွေးစေပါ။
- ကလေးငယ်အား စူးစမ်းပြီး လေ့လာခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်ကြမ်းပြင်တွင် နေသော အနေအထားမှ အခန်းတစ်ခန်းချင်း လိုက်ကြည့်ပြီး၊ ယင်းတို့ကိုလည်း အန္တရာယ်ကင်းအောင်ထားပေးပါ။
- ကလေးငယ်ကို ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး နှင့် အခြားအခိုးအငွေ့အားလုံးတို့၏ အဝေးတွင်ထားပါ။ အခိုးအငွေ့က ကလေးငယ်၏ အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေပြီး ကလေးငယ်ကို နေမကောင်းဖြစ်စေပါတယ်။
- ကားမမောင်းခင် မွေးကင်းစကလေးခုံနေရာတွင် ကလေးငယ်ကို ခါးပါတ်သေချာပတ်ပေးပါ။ ထိုအရာသည် ဥပဒေဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်ခုံကို ကားနောက်ခုံတွင် တပ်ပြီး၊ နောက်ဘက်ကို မျက်နှာမူထားပါ။



ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တူညီသောအခွင့်အလမ်းထောက်ပံ့ခြင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။  
ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC အဟာရ မရှိရမိသည့် ခွဲခြားခြင်း မရှိပါ။  
မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြား ပုံစံဖြင့်တောင်းဆို ရယူနိုင်ပါသည်။ တောင်းဆိုမှု တင်သွင်းရန် ကျေးဇူးပြု၍ ၁-၈၀၀-၈၄၁-၁၄၁၀ (TDD/TTY ၎င်း) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

DOH ၉၆၁-၁၀၅၀ ဇူလိုင်လ ၂၀၁၄

# ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ

စားသောက်ပါ  
ကြီးပြင်းပါ  
နေထိုင်ပါ



၆-၁၂ လ အထိ

မိခင်အတွက် ကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ အကြံပြုချက်များ