

တၢ်ဆိတလဲဒုးအိနုဖိသၢ်ဆဲး တၢ်န့ၢ်ထံအသီ

ဖိသၢ်လၢအဆိတလဲဒုးအိနုဖိသၢ်ဆဲး အကအိဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံတကလၢဂ့ၤကလၢဂ့ၤလီၤ

ဟံသ့ၣ်ဟံသးလၢ-

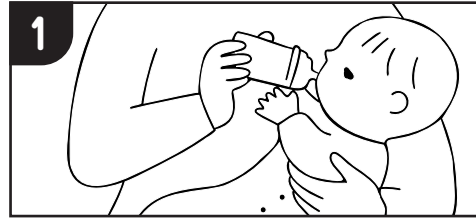
- ဖိသၢ်ဆဲးလၢအဆိတလဲဒုးအိနုဖိသၢ်ဆဲးကမူၣ်လၢပတီၢ်ထီၣ်ဘးအဘၢၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ် အတၢ်ပုၤဆိတလဲသးချ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ် တၢ်န့ၢ်ထံခဲကလၢၣ် လၢ 50/50 အသီ 1-3 န့ၣ်တက့ၢ်.
- နဖိသၢ်ဆဲးမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိတလဲလၢအကဘၣ်လီၤ တစဲးန့ၣ်. ဟံထွဲဘၣ်တၢ်ဆိတလဲတန့ၢ်ထံပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.
- တၢ်ဆိတလဲအပတီၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤ အကမၤစၢၤဝဲဒၣ်ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ် ဖိအဆိတလဲကွဲၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကူၤစၢၤယါဘျီ တၢ်ဆိတကလၢၣ်ဒီးတကလၢၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ် ကတီၤလၢကိးတၢ်ဒီးန Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, ဟံမုၢ်, ဖိသၢ်အိၣ်ပျၢ်သီ, ဖိသၢ်ဆဲး) ပုၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်

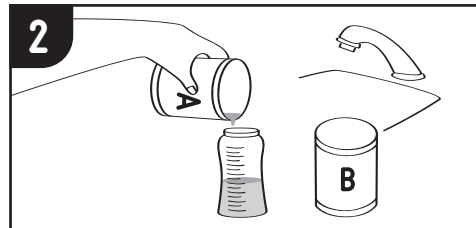
တၢ်ဟံကိးဝဲဒၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒၢကမူၣ်လၢကတီၤဟံအံၤ-

- တၢ်ဟံစုပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလၢ နဖိအိဝဲဒၣ်တၢ်ဘျီဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တချုးဒီးလၢ နဒုးအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်, ဟံလီၤဆိဘၣ် တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်တဒၢန့ၣ် အိၣ် 2- တုၤ 4-0z န့ၣ်လီၤ.
- ဟံကိးဝဲ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လၢတၢ်ကတီၤဟံအံၤ လၢတၢ်ဟံဆိဒၢပုၤအါန့ၣ်ဒီး 24 န့ၣ်ရၣ်တက့ၢ်.
- ဟံကိးဝဲ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်အကျါလၢ နအိ-သ့-လဲ လၢတၢ်ကတီၤဟံအံၤ လၢတၢ်ဟံဆိဒၢပုၤအါန့ၣ်ဒီး 48 န့ၣ်ရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆိတလဲဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအပတီၢ်တဖၣ်



1 မ့တမ့ၢ်



2

ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ

ဟ့ၣ်လီၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသီ ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲဒၣ် မ့ၢ်နဖိဆဲးန့ၣ်အဖိးလိာ်သးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်န့ၣ်လီၤ. နဖိဆဲးအိဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံအသီလၢအပူၤကွဲၣ် ဒီးအမ့ၢ်တဘၣ်သးဝဲဒၣ်ဘၣ်ဒီး ဒုးအိၣ်ကဒီးအသီတဘျီတက့ၢ်. ဖိသၢ်တဖၣ်အသးန့ၣ်ပုၤထီၣ်ဒီး အရီၢ်စၢၤကိးဆိတလဲအသးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢအကျိၣ်ကျိၣ်သးလၢ တၢ်န့ၢ်ထံအသီကယံကယံ

စးထီၣ်ထၢန့ၢ်လီၤဝဲဒၣ် ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဆဲးအသီဆူ အလီၢ်လံၤတက့ၢ်. တနံၤဘၣ်တနံၤန့ၣ်, ထၢန့ၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်ဘၣ် တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသီ လၢတၢ်န့ၢ်ထံအသီဒီးနကဖိကညီန့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အရီၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢတနံၤန့ၣ်, နဖိဆဲးကဘၣ်တူၢ်လိာ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၢ်ထံအသီန့ၣ်လီၤ. ဟံထွဲဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်လၢလၢတဖၣ် လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲဒၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအသီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနကကျိၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကျိၣ် 8-0z ဒၢ-

	ဖဲ 1 & 2 သီ	ဖဲ 3 & 4 သီ	ဖဲ 5 & 6 သီ	ဖဲ 7 သီ
ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒၢကမူၣ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်အဒီးအဆဲးအသီး, တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်ဒၢလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ် 1-2 ဒၢတဖၣ်န့ၣ် အကဘၣ်ဟံထွဲဝဲဒၣ် တၢ်ပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘျီၣ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်ဒီး နီၢ်တၢ်လၢအဟံ ဃုာ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံဒၢန့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 8 oz + 3 နီၢ်တၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၢ်လံၤ + 1 နီၢ်တၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 8 oz + 2 နီၢ်တၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၢ်လံၤ + 2 နီၢ်တၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 8 oz + 1 နီၢ်တၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၢ်လံၤ + 3 နီၢ်တၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ	လၢတၢ်ကတီၢ်ကတီၤဝဲဒၣ် ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒၢအသီတဖၣ်အဂီၢ် ဟံထွဲဘၣ်တၢ်ဟံန့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.
ဖိသၢ်ဆဲးတၢ်န့ၢ်ထံဟံ ဖိသၢ်ဆဲးတၢ်န့ၢ်ထံအကျိၣ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်အဒီးအဆဲးအသီး, တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်ဒၢလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ် 6-10 ဒၢတဖၣ်န့ၣ် အကဘၣ်ဟံထွဲဝဲဒၣ် တၢ်ပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 4 oz + 3 oz တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၢ်လံၤ + 1 oz တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 4 oz + 2 oz တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၢ်လံၤ + 2 oz တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 4 oz + 1 oz တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်လီၢ်လံၤ + 3 oz တၢ်န့ၢ်ထံကမူၣ်သီ	လၢတၢ်ကတီၢ်ကတီၤဝဲဒၣ် ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒၢအသီတဖၣ်အဂီၢ် ဟံထွဲဘၣ်တၢ်ဟံန့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.



DOH 961-149 June 2023 Karen
 လၢကယုထီၣ်လဲၤကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢအကူၤပနီၣ်ဒိအဂၢၢ်အဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410. ပုၤစူးကိတၢ် မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆုၤအမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov.