သင်၏ နို့စို့ကလေးအတွက် ကလေးဖြည့်စွက်စာအသစ် ပြောင်းလဲခြင်း

ကျန်းမာသော နို့ စို့ ကလေးအများစုသည် ကလေးဖြည့်စွ က်စာအားလုံးကို စားသုံး ပါမည်

မှတ်ထားရန်-

- ပုံမှန်ကလေးဖြည့်စွ က်စာ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲစားသုံး နေရသည့် နို့ စို့ ကလေးများသည် အပြောင်းအလဲကို ပိုမို လျင်မြန်စွာ လက်ခံနိုင်ခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကလေးဖြည့်စွ က်စာနှစ်မျိုးကို 50/50 1–3 ရက်စာ ရောနှောပါ။
- သင့်ကလေးသည် အပြောင်းအလဲကို ဖြေးဖြေးလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွ က်စာ ပြောင်းသုံးခြင်းအတွ က် အဆင့် များကို လိုက်နာပါ။
- အောက်ပါအဆင့်များသည် နို့ စို့ ကလေးများအား ကုစား ပေးသော ကလေးဖြည့်စွ က်စာတစ်မျိုးမှ နောက်တစ်မျိုး သို့ ပြောင်းလဲနိုင်စေရန် ကူ ညီပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်တွ င် မေးခွ န်းများ သို့ မဟုတ် စိုးရိမ်မှု များ ရှိပါက သင်၏ Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, အမျိုးသမီးများ၊ နို့ စို့ ကလေးငယ်များ နှင့် ကလေးများ အတွ က် အထူးဖြည့်စွ က်အာဟာရထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်) ဝန်ထမ်း သို့ မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ကျွေးပြီးနောက်

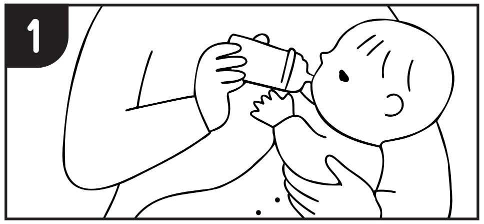
ပြင်ဆင်ပြီးသော ကလေးဖြည့်စွ က်စာ သိမ်းဆည်းခြင်း-

- ဤညွှ န်ကြားချက်များအတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့် ကလေး တစ်ကြိမ်စားနိုင်သည်ထက် ပိုများသော ဖြည့်စွ က် စာကို ရလာနိုင်ပါသည်။ မကျွေးမီ ဖျော်စပ်ထားသော ဖြည့်စွ က်စာကို 2 မှ 4 oz ပုလင်းများထဲသို့ ခွဲထည့်ပါ။
- ဖျော်စပ်ပြီးသော ဖြည့်စွ က်စာနို့မှု န့်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ တွ င် သိမ်းဆည်းကာ 24 နာရီမကျော်မီ အသုံးပြုပါ။

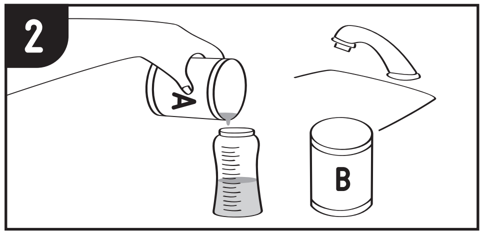
DOH 961-149 June 2023 Burmese

ဤစာရွ က်စာတမ်းကို အခြားပုံစံ ဖော်မတ်တစ်ခု ဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

ကလေးဖြည့်စွ က်စာအပြောင်းအလဲအတွ က် အဆင့်များ-



သို့



ကလေးဖြည့်စွက်စာအသစ် ကျွေးကြည့်ပါ

သင့်နို့စို့ကလေးငယ် စားနိုင်သလား သိနိုင်ရန် ကလေးဖြည့်စွက်စာအသစ် ကျွေးကြည့်ပါ။ သင့်နို့စို့ကလေး အရင်က စားဖူးကြည့်ပြီး မကြိုက်ဘူးဆိုပါက ထပ်စမ်းကြည့်ပါ။ ကလေး များသည် ကြီးပြင်းလာသည်ဖြစ်၍ သူတို့၏ အရသာလည်း ပြောင်းလဲလာပါသည်။

ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ်တွ င် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရောမွှေ ပါ

လက်ရှိ ကလေးနို့မှု န့်တွ င် ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ် ပမာဏအနည်းငယ်ကို စထည့် ကြည့်ပါ။ ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ်ကို နေ့စဉ်ပမာဏတိုး၍ ထည့်ကြည့်ပါ။ သို့ မှသာ သင့် နို့ စို့ ကလေးသည် မတူ ကွဲပြားသော အရသာကို အသားကျလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ပတ်အတွ င်း သင့်နို့ စို့ ကလေးငယ်သည် ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ်ကို လက်ခံလာပါလိမ့်မည်။ ကလေး ဖြည့်စွ က်စာအသစ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စကျွေးရန် အောက်ပါ ညွှ န်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

8 OZ ခန့် ပုလင်း ပြုလုပ်ရန်-

	နေ့ 1 နှင့် 2 တွင်	နေ့ 3 နှင့် 4 တွင်	နေ့ 5 နှင့် 6 တွင်	နေ့ 7 တွင်
ကလေးဖြည့်စွက်စာ နို့မှုန့် ဘူးအရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ဤအဆင့်များကို လိုက်နာရန် ကလေးဖြည့်စွက်စာအသစ် 1–2 ဘူး လိုအပ်သည်။ ကလေးဖြည့်စွက်စာဘူးနှင့်အတူ ပါသည့် ဇွန်းကိုသာ အမြဲသုံးပါ။	**ရောနှောပါ** ရေ 8 oz + 3 ဇွန်း ကလေးဖြည့်စွက်စာအဟောင်း + 1 ဇွန်း ကလေးနို့မှုန့်အသစ်	**ရောနှောပါ** ရေ 8 oz + 2 ဇွန်း ကလေးနို့မှုန့်အဟောင်း + 2 ဇွန်း ကလေးနို့မှုန့်အသစ်	**ရောနှောပါ** ရေ 8 oz + 1 ဇွန်း ကလေးနို့မှုန့်အဟောင်း + 3 ဇွန်း ကလေးနို့မှုန့်အသစ်	ပြင်ဆင်မှုအတွက် ကလေး နို့မှုန့်ဘူးအသစ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။
အရည်ပျစ် ကလေးဖြည့်စွ က်စာ ဘူးအရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ဤအဆင့်များကို လိုက်နာရန် ကလေးနို့မှုန့် အသစ် 6–10 ဘူး လိုအပ်သည်။	**ရောနှောပါ** ရေ 4 oz + 3 oz ကလေးဖြည့်စွ က်စာအဟောင်း + 1 oz ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ်	**ရောနှောပါ** ရေ 4 oz + 2 oz ကလေးဖြည့်စွ က်စာအဟောင်း + 2 oz ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ်	**ရောနှောပါ** ရေ 4 oz + 1 oz ကလေးဖြည့်စွ က်စာအဟောင်း + 3 oz ကလေးဖြည့်စွ က်စာအသစ်	ပြင်ဆင်မှု အတွက် ကလေး ဖြည့်စွ က်စာဘူးအသစ်ပါ ညွှ န်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။