

စားသောက်ခြင်း
နေထိုင်ခြင်း
ကြီးပြင်းခြင်း

ကျန်းမာစွာ



ကျန်းမာသော
ဂုဏ်ဝန်ဆောင်
တစ်ယောက်အတွက်
နည်းလမ်းကောင်းများ

ချစ်လှစွာသော မိခင်လောင်း၊

သင်သည် ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်ရဖို့ အလိုရှိပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။ မှန်ကန်စွာစားသောက်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်း သည် သင့်ပန်းတိုင်ရောက်စေရန် ကူညီသည်။ WIC မှ သင့်ကို ကမ်းလှမ်းသည်။

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြား ဝန်ဆောင်မှုများအား ကူညီပေးခြင်း
- အဟာရ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ နှင့် တက်ကြွသည့်နေထိုင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အထောက်အပံ့။
- ကျန်းမာသော အစားအစာများအတွက် စစ်ဆေးမှုများ

ဤစာအုပ်ငယ်မှနည်းလမ်းများနှင့် သင့်ဆရာဝန်၏အကြံဉာဏ်ကို အစားမထိုးပါနှင့်။ သင်မသွားမီ သင့်မေးခွန်းများကို ချရေးပါ။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စစ်ဆေးချက်များကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင်သည် သင့်WIC စစ်ဆေးချက်များကို ရယူသောအခါ သင်သည် ကျန်းမာသည့်စားသောက်ပုံအကြောင်းကို ပို၍လေ့လာနိုင်သည်။ WICတွင် သင့်အတွက်အဟာရအုပ်စုများရှိပြီး အခြားမိခင်များအတွက် လေ့လာမှုဝေစရာ အကြံဉာဏ်များ နှင့် မေးစရာမေးခွန်းများ ရှိသည်။ WIC ရှိခြင်းအားဖြင့် သင်ပျော်ရွှင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်၊
သင့် WIC ဝန်ထမ်း

နောက်အဆင့်များ: _____

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက် သို့မဟုတ် အထူးလေ့ကျင့်ထားသောသူနာပြုသည် သင့်နှင့်သင့်ကလေး အဆင်ပြေမပြေ စစ်ဆေးသည်။

ထုံးစံအရ သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လုပ်ရလိမ့်မည့် စစ်ဆေးမှုများမှာ:

- ပထမဆုံး ၆ လအတွက် တစ်ကြိမ်စီ စစ်ဆေးပါ။
- ၇ လနှင့် ၈ လတို့တွင် တစ်လလျှင် ၂ ကြိမ်စီ စစ်ဆေးပါ။
- ၉လမြောက်တွင် တစ်ပါတ်လျှင် ၁ ကြိမ်စီ စစ်ဆေးပါ။
- ကလေးငယ် မွေးဖွားပြီးနောက် ၆ ပတ်အကြာတွင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ (ကလေး မွေးဖွားပြီးချိန်)

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး ဟု ထင်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ရယူပါ။ သင့်ဆေးစစ်ချက်များအားလုံးကို ယူပါ။ သင်သည် သင့်ကလေးအကြောင်းနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လို ပြောင်းလဲလာနေသည်ကို ပိုလေ့လာနိုင်သည်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်အကူအညီလိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်ရန်:

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကူညီမှု ၂၃: 1-800-322-2588 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် parenthelp123.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သူတို့သည် ကုန်ကျစရိတ်နည်းသည့် ဆေးနှင့်သွားဆေးခန်းများ၊ WIC ဆေးခန်းများ၊ အစားအသောက်ဘဏ်များ နှင့် အခြားအကူအညီပေးနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရာတွင်လည်း ကူညီနိုင်သည်။
- ဝါရှင်တန် အကူအညီ လိုင်း 2-1-1: 211 သို့ ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် win211.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။

အစေ့အဆန်ငယ်များ
၆ အောင်စ
(၆ ကြိမ်စာ သို့မဟုတ် ပိုသော)



• ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ
2 1/2 ခွက်
(၅ ကြိမ်စာ သို့မဟုတ် ပိုသော)



အသီးများ
1 1/2 ခွက်
(၃ ကြိမ်စာ သို့မဟုတ် ပိုသော)



နို့ထွက်ပစ္စည်းချက်လုပ်ရာဌာန
၃ ခွက်
(၃ ကြိမ်စာ)



ပရိုတိန်း
5 1/2 အောင်စ
(သို့မဟုတ် ပိုသော)





- သင်မှန်ကန်စွာစားသောက်ပါက သင့်ကလေးငယ် အကောင်းဆုံး ကြီးပြင်းမည်။
- နေ့တိုင်း အစာအုပ်စု ၅စုလုံးမှ အစားအားလုံးပါအောင် စားပါ။

<p>၁ အောင်စသည် ၁ ကြိမ်စာ ဖြစ်သည်</p>	<p>နည်းလမ်း</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်မုန့် ၁ ချပ် သို့မဟုတ် မုန့်ပိုင်း • ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့် တစ်ဝက် • ချက်ထားသော ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ သို့မဟုတ် ကွေကာ ခွက်တစ်ဝက် • ကွေကာမ္ဘ အမျိုးအစား ၁ခွက် 	<ul style="list-style-type: none"> • အောက်ပါကဲ့သို့သော အစေ့အဆန်များအားလုံး စားပါ: <ul style="list-style-type: none"> - ဂျုံမှုန့် - ဂျုံချည်းသပ်သပ်ပါသောပေါင်မုန့် - ဆန်လုံးညို - ပြောင်းဖူး သို့မဟုတ် ဂျုံချည်းသပ်သပ်ပါသော မုန့်ပိုင်းများ
<p>ခွက်တစ်ဝက်သည် တစ်ကြိမ်စာ ဖြစ်သည်</p>	<p>နည်းလမ်းများ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • အစိမ်း သို့မဟုတ် ကျက်ပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၁ ခွက် • ဆလတ်ရွက် သို့မဟုတ် အခြားသော အရွက်စိမ်းများ ၂ ခွက် • ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် ၁ ခွက် 	<ul style="list-style-type: none"> • အမျိုးအစားပေါင်းစုံ နှင့် အရောင်ပေါင်းစုံ စားပါ: အစိမ်းရင့်၊ လိမ္မော်၊ အနီ၊ အဝါ၊ ခရမ်းနု၊ နှင့် အဖြူ • ထပ်ထည့်ရန်: ကြက်ဥမွှေ၊ ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ အသုပ်များ နှင့် မြေအိုးအသားဟင်းများ
<p>ခွက်တစ်ဝက်သည် တစ်ကြိမ်စာ ဖြစ်သည်</p>	<p>နည်းလမ်းများ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • လှီးဖြတ်ထားသော သို့မဟုတ် ချက်ထားသည့် အသီး ခွက်တစ်ဝက် • ပန်းသီးလတ် ၁လုံး၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ စသည်ဖြင့်။ • ၁၀၀% အသီးဖျော်ရည် ခွက်တစ်ဝက် • အသီးခြောက် ခွက်တစ်ဝက် 	<ul style="list-style-type: none"> • အမျိုးအစားပေါင်းစုံ နှင့် အရောင်ပေါင်းစုံ စားပါ: အနီ၊ အဝါ၊ လိမ္မော်၊ အပြာ၊ အစိမ်း၊ နှင့် အဖြူ • လှီးထားသော သို့မဟုတ် စိပ်ထားသော အသီးကို ကွေကာ၊ ဘိန်းမုန့်၊ ဆန္ဒမီးမကင်း၊ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် ပေါ်တွင် တင်ပါ
<p>၁ခွက်သည် ၁ ကြိမ်စာ</p>	<p>နည်းလမ်းများ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • အဆီနည်း(၁%) သို့မဟုတ် အဆီမပါသောနို့ ၁ ခွက် • ဒိန်ချဉ် ၁ ခွက် • ချစ် ၁ပြားမှ ၂ပြား 	<ul style="list-style-type: none"> • အဆီနည်း(၁%) သို့မဟုတ် အဆီမပါသောနို့ ဝယ်ပါ • အကယ်၍နို့သောက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက WIC မှ အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံပါ
<p>၁ အောင်စသည် ၁ ကြိမ်စာ ဖြစ်သည်</p>	<p>နည်းလမ်းများ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်၊ သို့မဟုတ် ငါး တစ်အောင်စ • အသင့်စား တူနာငါးသေတ္တာ 1/4ခွက် • ကြက်ဥ တစ်လုံး • ချက်ထားသော ပဲ သို့မဟုတ် တိုဖူး 1/4 ခွက် • မြေပဲထောပတ် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ဖွန်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ၃ အောင်စ တစ်ကြိမ်စာသည် တစ်ထုတ်စာ အရွယ်အစား ဖြစ်သည်။ • WIC မှ ရသလိုမျိုး ပဲ ပို စားပေးပါ။ WIC ထံမှ ချက်ပြုတ်နည်း တောင်းပါ။ • အသားကျစ်ကျစ် ကိုရွေးချယ်ပါ- မီးဖုတ်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျပ်တင်ပါ။

နမူနာပုံစံ

သင်သည် ပုံမှန်အသားများနှင့်မုန့်များ စားပါက သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီမှာ သင့်အတွက် WIC အစားအသောက်မှ နမူနာ ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မနက်စာ

ဥများ
ဂျုံချည်းသပ်သပ် ပေါင်မုန့်.ကင်
ဌက်ပျောသီး
အဆီနည်းနဲ့

မနက်စာ မုန့်.

ဘာမှမပါသော ဒိန်ချဉ်
လိမ္မော်သီးစိတ်များ

နေ့လည်စာ

ငရုတ်သီးနှင့် ပဲများ
ပြောင်ဖူးပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် မုန့်ပိုင်း
ပန်းမုန့်လာ
ရေ

နေ့လည်ခင်းသရေစာ

ဂျုံ ကရက်ကာများ
ချိစ်ပြား
အချောင်းပုံစံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
100% ဖျော်ရည်

ညစာ

ကြက်သား
ဆန်လုံးညှို့
မုန့်လာဥနီများ
ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး သုပ်
အဆီနည်းနဲ့



ခေတ်ဆန်သည့် သားရေစာ

သင်မုန့်တစ်ခုစားချင်သောအခါ၊ အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုစားပါ:

- ငှက်ပျောသီး သို့မဟုတ် အခြားအသီးများ
- ပန်းသီးစိတ်များ သို့မဟုတ် ထောပတ်မြေပဲသုတ်ထားသော ငှက်ပျောသီး
- အဆီနည်း နို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပူတင်း
- ချိစ်ပြားတင်ထားသော ဂျုံချည်းသပ်သပ်ပေါင်မုန့်ကင်
- ဆော့နှစ်ထားသော မုန့်လာဥချောင်းများ
- အခွံမာသီးများ နှင့် စပျစ်သီးခြောက်များ
- အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်
- ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်
- ကျက်အောင်ချက်ထားသော ကြက်ဥ
- WIC ကောက်ပဲသီးနှံ



★ အသင့်စား စားသောက်ဆိုင် နည်းလမ်းများ

ဆက်လုပ်မလား။ ဤအသင့်စားသောက်ဖွယ်များအတွက် မေးပါ:

- ကြက်သားကင် ဆန်းဒဝစ်ချ်
- ဟန်ဘာဂါ သို့မဟုတ် ချိစ်ဘာဂါ
- အဓိကဟင်း အသုတ် သို့မဟုတ် အရန်ဟင်း အသုပ်
- ငရုတ်ကောင်းစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ နှင့် မှိုများ ဖြူးထားသော ပီဇာ
- ဘူရီတိုပဲ
- အသီးအရွက်နှင့်ချိစ်ဖြူးထားသော အာလူးဖုတ်
- အသီး
- ရေ၊ အဆီနည်းနို့၊ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်

အသားတုံးငယ်များ

အကယ်၍ သင်စားချင်စိတ်မရှိပါက အသားတုံးငယ်စားရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။
အစာအုပ်စုတစ်ခုချင်းစီမှ အစားတစ်ခုစီရွေးပါ။

ဥပမာ-ကွေကာအေး+ အဆီနည်းနီ, +ဌက်ပျောသီး

အုပ်စု ၁	အုပ်စု ၂	အုပ်စု ၃
ပေါင်မုန့်	ချိစ်	ပန်းမုန့်လာ
ကန်စွန်းဥ	မလိုင်ထုတ်ပြီး ဒိန်ခဲပျော	မုန့်လာဥနီများ
ကွေကာအေး	ဒိန်ခဲ	ငရုတ်ကောင်းစိမ်း
ဂျုံချည်းသပ်သပ်မုန့်ဝိုင်း	အဆီနည်းနီ	ဟင်းနုနွယ်စိမ်း
ကရက်ကာများ	နို့ရောဖျော်ရည်	ခရမ်းချဉ်သီး
အင်္ဂလိပ် ထောပတ်မုန့်ဝိုင်းပြား	ပူတင်း	ခရမ်းချဉ် ဟင်းရည်
ဂရေဟမ် ကရက်ကာများ	ဒိန်ချဉ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းရည်
ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့်.	ချက်ပြီးသား ပဲများ	ပန်းသီး
ခေါက်ဆွဲ	ချက်ပြီးသား ကြက်သား	ဌက်ပျောသီး
ခေါက်ဆွဲပြုတ်	ချက်ပြီးသားအသား	• စပျစ်သီးများ
ဂျုံမုန့် သို့မဟုတ် ဆန်ကြမ်းများ	ကြက်ဥ၊ ကျက်အောင် ချက်ထားသော	ဖရဲသီး
ပိတာ ပေါင်မုန့်	ကြက်ဥသုတ်	လိမ္မော်သီး
စပျစ်သီးခြောက် ပေါင်မုန့်	ကြက်ဥ၊ မွှေ	မက်မွန်သီး
ဆန်	ဟမ်ဘာဂါ	နာနတ်သီး
ပေါင်မုန့်.လိပ်	ခွံမာသီးများ (သစ်ကြားသီးများ ကဲ့သို့)	စပျစ်သီးခြောက်
ဂျုံ သပ်သပ် ပေါင်မုန့်.	ထောပတ်မြေပဲ	စတော်ဘယ်ရီများ



ဘေးကင်းစွာစားသောက်ရေး နည်းလမ်းများ

- သင့်အစားအစာကို မပြင်မီ သို့မဟုတ် မစားမီ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် ပွတ်တိုက်ပြီး ဆေးကြောပါ။
- မစားမီ သို့မဟုတ် မချက်ပြုတ်မီ အသီးအရွက် နှင့် အသီးကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား၊ ငါး နှင့် ပင်လယ်စာများကို ကောင်းမွန်စွာကျက်သည်အထိ ချက်ပါ။
- ဟော့ဒေါ့များ၊ ချက်ပြီးအအေးခံထားသောအသားလွှာ၊ နှင့် ဘိုလိုဂနာကဲ့သို့သော ဒလီအသားများ၊ ဆလမီများ သို့မဟုတ် ပူသည့်တိုင်အောင် ပေါင်းခံထားသော ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို မစားမီ ချက်ပါ။
- အကယ်၍ သင်တစ်ပါတ်ကို တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ငါးစားပါက ထပ်မံသိလိုသော သတင်းအချက်အလက်များကို WIC သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်များ သောက်သုံးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်များတွင် သင့်ကလေးကြီးပြင်းရန် အကူအညီပေးသော အပိုသံဓါတ် နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ပါရှိသည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဗီတာမင်တွင် အိုင်အိုဒင်း 150mcg ရှိမရှိကို စစ်ဆေးကြည့်ရပါ။ အကယ်၍ သင်သောက်သုံးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဗီတာမင်တွင် အိုင်အိုဒင်း ထိုပမာဏလောက် မရှိပါက သင့်ဆရာဝန်ကိုမေးပါ။ ဆေးပြားကို ရေဖြင့်သောက်ပါ။ အကယ်၍ သောက်သုံးရန် အခက်အခဲရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမထားသည့် အခြားမည်သည့် ဗီတာမင်များမှ မသောက်သုံးပါနု

သင့်သွားကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

- သင့်သွားနှင့်သွားဖုံးကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းရန် ၊ သေချာစေရမည်မှာ:
- သင့်သွားများ(နှင့် လျှာ)ကို တစ်နေ့ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။
 - သင့်သွားများကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းပါ။
 - ရေ၊ သကြားမပါသော သောက်စရာများ သောက်ပါ။
 - သွားစစ်ဆေးမှု ရယူပါ။

နူးညံ့သောအမွှေးပါသည့် သွားပွတ်တံ သုံးပါ။ နူးညံ့စွာ တိုက်ပါ။ အကယ်၍ သွားတိုက် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါ သင့်သွားဖုံးသွေးယိုပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သွက်လက်နေပါစေ။

သင့်အနေအထားရွှေ့သောအခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ် နှင့် ကိုက်ညီအောင်နေပါ။ သင့်ဆရာဝန်က အဆင်ပြေပြီဟု ပြောပါက သွက်လက်မှထိန်းထားပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း နှင့် ရေကူးခြင်းသည် နည်းလမ်း နှစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင်သည် နေကောင်းခြင်း ခံစားရလိမ့်မည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်သည်:

- စွမ်းအင်ပိုရှိပြီး မောပန်းမှုနဲ့နဲသာ ခံစားရသည်
- ပို၍အိပ်သည်
- အလုပ် ဖိအားများ လျော့သည်
- သင့်ကြွက်သားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည်
- ပိုကောင်းသော ကိုယ်နေဟန်ထားရှိသည်

တစ်ပါတ်တာရှိ ရက်အားလုံးလျှင် သို့မဟုတ် အများဆုံး မိနစ် ၃၀ ကြာ တက်တက်ကြွကြွ ဖြစ်နေစေမည့် အချိန်ကို ရှာပါ။

သင်သည် အချိန်ကို ဤကဲ့သို့ ခွဲခြားနိုင်သည်:

- မနက်ပိုင်း ၁၀ မိနစ် လမ်းလျှောက်ပါ
- နေ့လည်ပိုင်း ၁၀ မိနစ် လမ်းလျှောက်ပါ
- ညနေပိုင်း ၁၀ မိနစ် လမ်းလျှောက်ပါ



ကိုယ်လေးချိန်တက်ခြင်း

သင်ရှိသင့်သည် အလေးချိန် ပမာဏသည် သင်ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီက အလေးချိန်ပေါ် မှုတည်သည်။ သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သို့မဟုတ် WIC ဝန်ထမ်းများအား သင့်ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်မှု အခြေအနေအတွက် မေးမြန်းပါ။

သင်ဤကဲ့သို့ အလေးချိန် တိုးရန်လိုအပ်သည်-

- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် ကျန်းမာနေပါက ၂၅-၃၀ ပေါင်
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် ပိန်လျှင် ၂၈-၄၀ ပေါင်
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် ဝလျှင် ၁၅-၂၅ ပေါင်
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် အလွန်လျှင် ၁၁-၂၀ ပေါင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အလေးချိန်တိုးခြင်းသည် သင့်ကလေးကြီးထွားရန် ကူညီပေးသည်။ အလေးချိန်တစ်ခု တဖြေးဖြေးတိုးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပထမကိုယ်ဝန်ဆောင် သုံးပုံတစ်ပုံကာလတွင် အလေးချိန်တိုးခြင်းသည် 1-4 ပေါင် ဖြစ်သင့်သည်။ စစချင်း ၄ လတွင် သင်သည် တစ်ပါတ်တွင် 1/2 မှ 1 ပေါင်ထိ တိုးလာနိုင်သည်။

တဖြေးဖြေး အလေးချိန်တိုးခြင်း ထိန်းသိမ်းရန်:

- ဗိုက်ဆာသောအခါ စားပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။
- ရေသောက်ပါ။
- လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် တက်ကြွမှု ထိန်းသိမ်းပါ။

သင့်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းသည်-

- ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်သည် - ကလေးမွေးဖွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန် အလွယ်တကူ ကျသွားသည်။
- အနည်းငယ်သာ - ကလေးမွေးဖွားရန် စောလွန်းသည် သို့မဟုတ် ကလေး ညက် နိုင်သည်။
- အလွန်အမင်း - ကလေးမွေးဖွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျရန် ခက်ခဲ နိုင်သည်။

သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အလေးချိန်တိုးခြင်းအကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မှတ်စုများ: _____

သင့်ကလေးငယ်အား ဘေးကင်းကျန်းမာစေရန် စောင့်ရှောက်ပါ။

❌ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး မသောက်သုံးပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်သောက်ပါက သင့်ကလေးသည်

- သေးကွေးလွန်းစွာ သို့မဟုတ် ရောဂါဘယထူပြောစွာ မွေးလာနိုင်သည်။
- အိပ်ယာထဲတွင် အမြဲနေရနိုင်သည်(SIDS)။
- အက်စမာကဲ့သို့သော အဆုတ်ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် သို့မဟုတ် အပြီးပျောက်ရန် အကူအညီရယူပါ။
သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ သို့မဟုတ် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် အမြန်လိုင်း 1-800-QUIT-
NOW (1-800-784-8669) ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် SmokeFreeWashington.com
ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

❌ ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ အရက် သို့မဟုတ် ရောနှောထားသော အရည်များ မသောက်ပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်သောက်ပါက၊ သင့်ကလေးသည်-

- မွေးရာပါ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စွာ မွေးလာနိုင်သည်။
- ဘဝတွင် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် လေ့လာသင်ယူမှုတွင် ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သောက်သုံးလျှင်တောင်မှ သင့်ကလေးကို အနာတရဖြစ်စေသည်။
အကူအညီရယူပါ
ပျောက်ကင်းရန်။ သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ဝါရှင်တန် အကူအညီလိုင်း 211၊ သို့မဟုတ်
win211.org ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

❌ လမ်းဘေးဆေးများ သို့မဟုတ် မရိဂျူးယားနားများ မသုံးပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးပါက သင့်ကလေးသည်-

- သေးကွေးလွန်းစွာ သို့မဟုတ် ရောဂါဘယထူပြောစွာ မွေးလာနိုင်သည်။
- မွေးရာပါ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စွာ မွေးလာနိုင်သည်။
- ဘဝအတွက် ကျန်းမာခြင်း သို့မဟုတ် လေ့လာခြင်း ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ပျောက်ကင်းရန် အကူအညီ ရယူပါ။ သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ဝါရှင်တန်
အကူအညီလိုင်း 211၊ သို့မဟုတ် win211.org ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

❌ သင့်ကလေးငယ်အတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်မည်ဆိုလျှင်၊ ဆေးမသောက်မီ ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။ အက်စပရင်၊ လက်စ်စတီး၊ သို့မဟုတ် အေးသော ဆေးပြားများ စသည့် မည်သည့်ဆေးမဆို သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေသည်။

❌ ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ မသောက်မီ သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။ ယင်းတို့သည် ကလေးငယ်အား ထိခိုက်နိုင်သည်။

❌ အချို့သော အစားအစာများ မစားပါနှင့်။ အချို့အစားအစာများသည် သင့်ကလေးကို ဖျားနိုင် သို့မဟုတ် ထိခိုက်နိုင်သည်။

အောက်ပါ အရာများ မစားပါနှင့်။

- “တိုင်းငါး၊ ငါးရှည်နှုတ်သီးငါး၊ မက်ကရယ် ငါး၊ သို့မဟုတ် ငါးမန်း”
- ကရုဏာမာစိမ်းများ၊ ဆူရီ သို့မဟုတ် ဆရီမီ ကဲ့သို့ ငါး
- အပြင်ကျက်ရုံသာကင်ထားသောအသား သို့မဟုတ် အသားစိမ်း သို့မဟုတ် ကြက်ဆင်သား
- ပေါင်းခံရန် အပူပေးပြီးသော ဒလီအသား၊ စပရက်များ သို့မဟုတ် ပိတ်များ
- အစိမ်း သို့မဟုတ် နဲနဲချက်ထားသော ဥများ
- အငွေ့ဖြင့်ချက်ထားသော အသားများ
- မချက်ထားသော ဟော့ဒွေးများ
- “သို့နို့၊ ဒိန်ခဲဖြူ၊ အပြာရောင် သွေး၊ ပြင်သစ် ဒိန်ခဲပျော့၊ သို့မဟုတ် မက်ဆီကန်-ပုံစံ(ကိုဆို ဘလန်ကို သို့မဟုတ် ကိုဆို ဖရက်ကို) ချိစ်များ”
- အပူမပေးထားသော (အစိမ်း) နို့ သို့မဟုတ် ချိစ်
- အပူမပေးထားသော ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ပန်းသီးဖျော်ရည်
- လူဆန်ပဲပင်ပေါက် ကဲ့သို့သော၊ အပင်ပေါက်စိမ်းများ




ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မပြေလည်မှုများ

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောအခါသင့်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲသည်။ ပထမ ၃ လ သို့မဟုတ် ၄ လလောက်တွင် အစာအိမ် မကောင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့အနံ့များနှင့် အစားအစာများသည် သင့်ကို ပျို့အန်စေနိုင်သည်။

သင်နေမကောင်းလျှင်...(မနက်ခင်း ပျို့အန်ခြင်း ဖြစ်လျှင်)-

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပါ။
- သင်နိုးထသောအခါ ဖြေးဖြေးထပါ။
- သင့်ကိုဖျားစေနိုင်သော အနံ့များမှ ဝေးဝေးနေပါ။
- အကယ်၍ ချက်ထားသောအစာအနံ့များက သင့်ကိုဖျားနာစေပါက အေးသောအစာများ စားပါ။
- တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီတိုင်း အစာပမာဏနဲ့နဲ့စီ စားပါ။
- အရည်များသောက်ပါ။ သို့သော် တကျိုက်ခြင်း သောက်ပါ။

“မနက်ခင်း ပျို့အန်ခြင်း” သည် နေ့တိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။

 အကယ်၍ သင်ဖျားနာနေတာတောင်မှ သင်သည် အစာနှင့် အရည်များ လိုအပ်နေသေးသည်။

သင့်ကလေး ကြီးပြင်းလာသောကြောင့် သင်စားသောအခါ အစာအိမ်အောင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်အညစ်အကြေးစွန့်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်ထိုကဲ့သို့သောပြဿနာများ ဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန်ထံဆွေးနွေးပါ။ သင့်ဆရာဝန်အကြံပေးချက် မရဘဲနှင့် ဆေးမသောက်ပါနှင့်။ အောက်ပါ အချက်များကတော့ အချို့သော အကြံပေးချက်များ ဖြစ်ပါတယ်:

အကယ်၍ ရင်ပူခြင်းဖြစ်ပါက...(အစာမကြေခြင်း):

- အသားတုံးကြီးကြီး ၂တုံး ၃တုံး မစားဘဲ သေးသေး ၅တုံး ၆တုံး စားပါ။
- ကြော်ထားသော သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ဆီပါသော အစာများ နဲ့နဲ့စားပါ။
- စပ်သောအစာများ နဲ့နဲ့စားပါ။
- အစာစားလျှင် ရေနည်းနည်းစီ တစ်ကျိုက်ချင်း သောက်ပါ။
- သင်စားပြီးသောအခါ လမ်းလျှောက်ပါ။
- ဆိုဒါ၊ ကော်ဖီ၊ သို့မဟုတ် လဘက်ရည် များတွင် ကဖင်းဓါတ် ရှောင်ပါ။



အကယ်၍ သင် ဝမ်းချုပ်ပါက :

- အမျှင်ဓါတ်ပါသောအစားအစာများစားပါ ဥပမာ :
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ
 - အသီးများ
 - ပဲခြောက်များ နှင့် မြေပဲများ
 - အစေ့အဆန်အလုံးစုံပါသော ကောက်ပဲသီးနှံများ
 - ဂျုံချည်းသပ်သပ် ပေါင်မုန့် နှင့် ကရက်ကာများ
 - ဂျုံချည်းသပ်သပ် ခေါက်ဆွဲများ
 - ဆန်လုံးညို
 - ပြောင်းဖူးမုန့်ဝိုင်းများ
- ရေကဲ့သို့သော အရည်များများ သောက်ပါ။
- သင်စားပြီးသောအခါ လမ်းလျှောက်ပါ



★ “မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောအခါ၊ ဂုဏ်ယူမိသည်။ ကလေးငယ်မှ ကျန်းမာစွာ ကြီးပြင်းလာနိုင်ဖို့ မိခင်မှသာလျှင် ပေးနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော လက်ဆောင်မွန်ဖြစ်သည်။”

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းမွန်ဆုံး အရာတစ်ခု စတင်ပေးလိုက်ပါ။ !

မိခင်နို့သည် ကလေး ပထမဆုံး အသက် ၆လ အတွက် လိုအပ်သည်များအားလုံးဖြစ်သည်။ သင့်နို့သည် သင့်ကလေး ကျန်းမာဆုံးသောဘဝ စတင်နိုင်မှုပေးရန် မှန်ကန်သောပမာဏ ပါဝင်သည့် မှန်ကန်သည့်အချိုးအစား ပါဝင်မှုများ ရှိသည်။ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်အတွက်လည်း ကောင်းသည်။

နို့တိုက်ကျွေးသောအမေများက ပြောသည်:

- “ကျွန်မကလေးနဲ့ လုံခြုံမှုကို ပိုခံစားရတယ်။”
- “ညအချိန် တိုက်ကျွေးခြင်းများသည် ပိုလွယ်ကူသည်။”
- “၎င်းသည် ကျွန်မကို အချိန်ချွေတာစေသည် - ကျွန်မ ဖော်မြူလာရောစရာ ဒါမှမဟုတ် ပုလင်းဆေးစရာ မလိုတော့ဘူး။”
- “၎င်းသည် ကျွန်မကို ပိုက်ဆံချွေတာစေသည် - ကျွန်မ ဖော်မြူလာ ဒါမှမဟုတ် ပုလင်း ဝယ်စရာ မလိုတော့ဘူး။”

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ကလေးကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးသည်။ မိခင်နို့ မသောက်ရသော ကလေးများသည် ခံစားမှု မြင့်မြင့်မားမား ရှိနိုင်သည်:

- SIDS - ရုတ်တရက် နို့စို့ကလေး သေလောက်သည့် လက္ခဏာများ
- ဓါတ်မတည့်မှုများ
- အအေးမိခြင်းများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်မှုများ နှင့် တုပ်ကွေး ကဲ့သို့သော ဖျားနာမှုများ
- အလွန်ဝခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း နှင့် ဝမ်းပိတ်ခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အမေအတွက်လည်း ကောင်းသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် အောက်ပါအရာများ ရရှိစေနိုင်သည်-

- သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီက အရွယ်အစားကို လျှင်လျှင်မြန်မြန် ပြန်ရစေသည်
- အဝလွန်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေများကို လျော့ချနိုင်သည်။
- ရင်သားနှင့်အခြားကင်ဆာများ ဖြစ်နိုင်ချေများကို လျော့နည်းစေသည်
- သင့်အရိုးများကို သန်မာစေသည်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အချက်များ

- ✓ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း မေးခွန်းများ ရှိနေခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ WIC ဝန်ထမ်းများကို သင့်မေးခွန်းများနှင့် သိလိုသည့်အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
- ✓ သင်သည် သင့်ကလေးလိုသမျှအားလုံးကို နို့မှ ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ သင့်ကလေးဆာသောအခါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းပြီး ပထမ ၄ပါတ်မှ ၆ပါတ်အတွင်း မိခင်နို့အထူးတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်နို့ထောက်ပံ့မှုကို ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်။
- ✓ ဆေးရုံနှင့် အိမ်ပြန်ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်း ကလေးငယ်၏ အရေပြားကို ကိုင်ကိုင်ပေးခြင်းဖြင့် ၊ နို့တိုက်နိုင်သည်။
- ✓ ကလေးထိန်းခြင်းသည် မနာကျင်စေသင့်ပါ။ အကယ်၍ နာကျင်ပါက အကူအညီရယူပါ။ သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့သူ၊ WIC ဆေးခန်း၊ ဒေသတွင်း ဆေးရုံ၊ လာ လီချီ လီစ် (LLL)၊ မိသားစု ကျန်းမာရေး အမြန်လိုင်း 1-800-322-2588 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အမျိုးသား နို့တိုက်ကျွေးရေး အကူအညီလိုင်း 1-800-994-9662 ကိုခေါ်ပါ(ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်ပါ: ဤအကူအညီလိုင်းသည် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ရည်ညွှန်းဝန်ဆောင်မှု သပ်သပ်သာ ဖြစ်ပြီး ရောဂါခွဲခြားခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်း ထောက်ပံ့မပေးပါ။)
- ✓ အိမ်မှ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ အထူးသဖြင့် အစောပိုင်းရက်များ။ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အိမ်မှကိစ္စများလုပ်ရန်နှင့် အခြားကလေးများကြည့်ရန် အကူအညီတောင်းပါ။ အဖေသည် ကလေး အရေပြားချင်းထိထားပြီး ရေချိုးရာနှင့် ကစားရာတွင် ကူညီသည်။ ကလေးများသည် နို့တိုက်ကျွေးချိန်အပြင် ပွတ်သပ်ပွေဖက်ခြင်းနှင့် မေတ္တာများ လိုအပ်သည်။
- ✓ ရပါတယ်။ သင် အလုပ် ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းကို ပြန်သွားနိုင်တယ် ပြီးတော့ နို့ဆက်တိုက်နေနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရုံများတွင် ဝန်ထမ်းများ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ထောက်ပံ့ရန် ဥပဒေအသစ်များ လိုအပ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိရန် သင့်အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် WIC ဝန်ထမ်းကို မေးပါ။
- ✓ စောင့်ရှောက်သော အမေများသည် အကြိုက်ဆုံး အစားအသောက်များ စားနိုင်သည်! အထူး ဝိတ်လျော့ရန် မလိုအပ်ပါ။
- ✓ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ဥပဒေများသည် လူကြားထဲတွင် စောင့်ရှောက်သော အမေများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ လူကြားထဲတွင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းများရှိသလား။ WIC ဝန်ထမ်းကို မေးပါ။

သင်သိပါသလား။

- ကလေးစောင့်ရှောက်နေစဉ် အများစု ညွှန်သည့်ဆေးများသည် ဘေးကင်းသည်။ သင်သောက်သုံးနေသော မည်သည့်ဆေးကိုမဆို (သန္ဓေတားဆေးများ၊ အေးသော ဆေးဝါးများ၊ အက်စပရင် စသည်ဖြင့်) WIC ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ပါ။
- ကော်ဖီ၊ လဘက်ရည် နှင့် အချိုဆိုင်ရာများထဲမှ ကဖင်းဓါတ်များကို မိခင်နို့ထဲသို့ ရောက်စေခြင်းသည် သင့်ကလေးကို ဇီဝကြောင့်စေသည်။ ဖြတ်ဖို့အတွက် ကျိုးစားပြီး အကူအညီ ဖြစ်သလား ဆိုတာ ပြန်ကြည့်ပါ။
- အရက်သည် သည့်နို့ရည်ထဲသို့ ဖြတ်သန်းသည်။ ဘီယာ၊ ဝိုင် နှင့် ရော့နော့ သောက်စရာများ ရှောင်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင့်တွင် မေးခွန်းများ ရှိပါက သင့်ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေး အကြံပေးတစ်ယောက်ကို မေးပါ။
- ဆေးလိပ်မှ ဆေးရွက်ကြီးသည် သင့်နို့ထဲသို့ ဖြတ်သန်းနေသည်။ အကယ်၍ သင်တတ်နိုင်ပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ မဖြတ်နိုင်ပါက ဆက်လက်နို့တက်နေပြီး
 - တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြတ်ပါ။
 - အပြင်ဘက်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ပါ ပြီးလျှင် အခြားသူများကို ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
 - ကလေးထိန်းပြီးသောအခါမှ ဆေးလိပ်သောက်ပါ။
- လမ်းဘေးမှူးယစ်ဆေး သုံးသောအမေများသည် နို့မတိုက်သင့်ပါ ပြီးတော့ မှူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း မရပ်ပစ်သင့်ပါ။
- အကယ်၍ အမေတစ်ယောက်သည် သို့မဟုတ် သူမအဖော်သည် HIVရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် AIDS ရှိပါက သူမသည် မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် AIDS ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆပါက စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် အချိန်ယူပါ။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရှိလျှင် အလုပ်ကြိုးစားဖို့ လိုသည်!
တစ်ချိန်ချိန်တွင် သင်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှင့် စိတ်ကိုမှု ကို ခံစားရနိုင်သည်။ သင်သည်
ဝမ်းနည်းမှုခံစားရကောင်းခံစားနိုင်သည်။
အနားယူရန် အချိန်ရှာပြီး အနားယူပါ။ အကယ်၍ သင်လွှမ်းမိုးမှု ခံစားရပါက အကူအညီရယူပါ။

- မိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်းများထံမှ အကူအညီ တောင်းခံပါ။
- သင့်မိသားစုဆရာဝန်ကဲ့သို့သော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာပါ။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု ရှာရန် မိသားစု ကျန်းမာရေး ဖုန်းလိုင်း 1-800-322-2588 ကိုခေါ်ပါ။
- မွေးခါစ အထောက်အပံ့အတွက် နိုင်ငံတကာ နွေးထွေးသောဖုန်းလိုင်း 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) ကို နေ့ဖြစ်စေ ညဖြစ်စေ မည်သည့်နာရီမဆို ခေါ်ဆိုပါ။

အကယ်၍သင့်တွင် သင့်ကိုယ်သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေမည့် အတွေးများ ရှိပါက ချက်ခြင်း အားဖြင့် အကူအညီရယူပါ
1-800-273-TALK (1-800-273-8255) ခေါ်ဆိုနေသည်။

အကယ်၍သင့်တွင် ပြဿနာများစွာရှိပုံပေါ်ပါက အရေးကြီးလိုင်း 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747) ကိုခေါ်ဆိုပါ။

မွေးကင်းစကလေးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချစေမှုအတွက် ဂရုစိုက်မည့်သူများကို ခေါ်ဆိုရန် 1-877-440-2229 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် safeplacefornewbornswa.org ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။



ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တူညီသောအခွင့်အလမ်းထောက်ပံ့ခြင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။
ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC အဟာရ ပရိုဂရမ်သည် ခွဲခြားခြင်း မရှိပါ။

မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြား ပုံစံဖြင့်တောင်းဆို ရယူနိုင်ပါသည်။
တောင်းဆိုမှု တင်သွင်းရန် ကျေးဇူးပြု၍ ၁-၈၀၀-၈၄၁-၁၄၁၀ (TDD/TTY ၇၁၁) ကို ခေါ်ဆိုပါ။