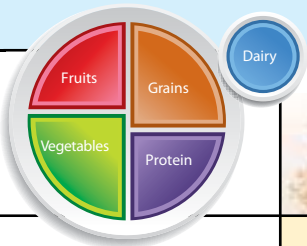


စားစရာရွေးပါ : ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန် နေ့စဉ်လိုအပ်သော အဟာရ



အမျိုးသမီးများအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သော	နံစားပြောင်း အုပ်စု အနည်းဆုံး တဂက်ကို နံစားပြောင်း ဖြစ်ပါစေ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက် အုပ်စု အသီးအရွက်မျိုးစ	သစ်သီး အုပ်စု သစ်သီးမျိုးစုံ စားပ	နို့ အုပ်စု အဆီလျော့ ထားသော နို့	အသားနှင့် ပဲများ ပရိုတင်းဓါတ်ပါသော အရာများကို စားပါ
ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃ လ	၆ အောင်စ	၂ ခွက်ခွဲ	၂ ခွက်	၃ ခွက်	၅ အောင်စခွဲ
ကိုယ်ဝန် ၆ လ နှင့် ၉ လ အတွင်း	၈ အောင်စ	၃ ခွက်	၂ ခွက်	၃ ခွက်	၅ အောင်စခွဲ
မိခင်နို့ တမျိုးတည်းသာ တိုက်ချိန်	၈ အောင်စ	၃ ခွက်	၂ ခွက်	၃ ခွက်	၅ အောင်စခွဲ
နို့နှင့် အခြားအစားအစာများ	၇ အောင်စ	၃ ခွက်	၂ ခွက်	၃ ခွက်	၆ အောင်စခွဲ
နို့မတိုက်တော့ချိန်	၆ အောင်စ	၂ ခွက်ခွဲ	၁ ခွက်ခွဲ	၃ ခွက်	၅ အောင်စ
အောင်စနှင့် ခွက်ကို တွက်ပုံ	၁အောင်စ = ပေါင်မုန့် တချပ် တအောင်စ ထုတ်ထားပြီးစား စီရီရယ် သို့ ချက်ထားပြီးသား ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ သို့ စီရီရယ်	၁ခွက် = ချက်ထားပြီးသား သို့ အစိမ်းဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့ ဖျော်ရည် သို့ အရွက် အစိမ်း ၂ ခွက်	၁ ခွက် = အသီးဖျော်ရည် တခွက် သို့ အသီးခြောက် ခွက် တဂက်	၁ ခွက် = နို့ တခွက်၊ ၈ အောင်စ ဒိန်ချဉ်၊ တအောင်စ ခွဲချစ် သို့ အသင့်လုပ်ပြီးသား ချိစ် ၂ အောင်စ	၁ အောင်စ = တအောင်စ အသား သို့ ငါး ၊ ကြက်ဥ တလုံး၊ ချက်ထားပြီးသား ပဲ အခြောက် ခွက် လေးပဲတပုံ၊ ခွက်တဂက် ပဲ သို့ ပဲထောပတ် တဖွန်း

* နို့ မတိုက်သော အမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို ၁၈၀၀ ကယ်လိုရီပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူပျိုရွာသွားလာနေတဲ့ အမျိုးသမီး အများစုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ တနေ့ကို မိနစ် ၃၀ ထက် ပိုပြီးသင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူဖြစ်ပါက ကယ်လိုရီအနည်းငယ် ပိုလိုပါမယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် : သင်နှင့် အထူးလိုအပ်သော အရာများ သင့်ကလေးအတွက်

Folic Acid (Folate) – 600 mcg

ဖောလစ်အက်စစ် ဆိုတာ ဝိုက်တာမင်ဘီဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ မမွေးသေးသောကလေးကို ဦးကျောက်နဲ့ ကျောရိုးမထိခိုက်အောင် ကာကွယ် ပေးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ပထမအပတ်အတွင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမတိုင်းဟာ နေ့စဉ်ဖောလစ်အက်စစ် ကောင်းကောင်းရဖို့ လိုပါတယ်။ ဖောလစ်အက်စစ်ကောင်းတဲ့အစားအစာ : စီရီရယ်၊ အရောင်ရင့်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲအခြောက်၊ အသံ နှင့် အချဉ်ခဲတ်ပါသော အသီး။

ဝိုက်တာမင်စီ
ဝိုက်တာမင်စီက သွားဖုံး၊ အရိုး၊ သွားနှင့် တစ်ရှူးများကို ကျန်းမာအောင် ကူညီပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါပိုးများကို ပြန်လည် တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် သွေးနီကတွေ့ကျန်းမာအောင် လိုအပ်တဲ့ သံဓါတ်ကို ရအောင်လည်း ကူညီပါတယ်။

ဝိုက်တာမင်စီ ကောင်းသော အစားအစာများ : WIC မှ ဖျော်ရည်၊ လီဇွော်သီး နှင့် စတော်ဘယ်ရီ။

သံဓါတ်

သံဓါတ်ဟာ သင့်ရဲ့ သွေးနီဥတွေကနေ ကိုယ်တွင်ရှိ တခြားအစိတ်အပိုင်းများကို အောက်ဆီဂျင် သယ်ဆောင်ပေးရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတဲ့အချိန်မှာ သာမန်အချိန်ထက် သံဓါတ်ကို ၂ဆခန့် ပိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ အပိုသံဓါတ်က သင့်ဆီကနေ သင့်ကလေးဆီကို သွေးကနေတဆင့် ပို့ပေးတဲ့အောက်ဆီဂျင်အတွက် ကူညီပါတယ်။

သံဓါတ်ကောင်းသော အစားအစာများ : အနီရောင်အသား၊ ငါး၊ အခြောက်ခဲထားသောပဲ၊ WIC မှပေးသော စီရီရယ်နှင့် ဇီးဖျော်ရည်။ သံဓါတ်ကို အချဉ်ခဲတ်ပါသော အစားအစာများ ဥပမာ လီဇွော်သီးကဲ့သို့ သော သစ်သီးများနှင့် တွဲစားပါက ပိုမိုပြီး ရစေနိုင်ပါတယ်။

ကယ်လစီရမ်

သင့်ကလေးရဲ့အရိုးတွေ သန်မာဖို့အတွက် ကယ်လစီရမ်ကို ပုံမှန်ထက်ပို လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လုံလောက်တဲ့ ကယ်လစီရမ်ကို မသုံးစွဲနေဘူးဆိုရင် ကလေးဟာ သင့်ရဲ့ အရိုးနဲ့ သွားတွေဆီကနေ ယူပါလိမ့်မယ်။ ကယ်လစီရမ်ကောင်းသော အစားအစာများ : အဆီလျော့ထားသော နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပူတင်း နှင့် ချိစ် (ဒိန်ခဲ)၊ အသီးအရွက် အစိမ်းများ၊ ဘရောင်ကိုလီ၊ နံစားပြောင်းနှင့် လုပ်ထားသော စီရီရယ် နှင့် ဖျော်ရည်များ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၊ နို့တိုက်ချိန်နှင့် နို့မတိုက်တော့သောအချိန်တွင် အမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်သော အစားအစာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ တိုးလာတဲ့ အလေးချိန်ဟာ ကိုယ်ဝန်မရှိခင်က သင့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်က ကျန်းမာတဲ့အလေးချိန်ရှိသူဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိ နေစဉ်မှာ ပေါင် ၂၅ ကနေ ၃၀ အထိ တိုးသင့်ပါတယ်။
 - ပထမ ၃ လမှာ တလကို ၂ ပေါင်ကနေ ၄ ပေါင်
 - ၄ လကနေ ၉ လအတွင်းကိုတော့ တလကို ၃
- ခုပြောတဲ့အကြံပေးချက်တွေက ပိန်တဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွက်တော့ မတူနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လောက် အလေးချိန်တိုးတာ ဟာပုံမှန်လို့ဆိုတာကိုတော့ သင့်ဆရာဝန်ကို မေးပါ။



ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်မှာ သင့်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနည်းများ

အစားအသုံးခြင်းကို လျော့ချပါ။ အပိုအစားအစာဆိုတာဟာ သကြားနဲ့ အဆီဓါတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေကို ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအစားအစာတွေက ဥပမာအားဖြင့်

- အချိုရည်များ
- သကြားလုံးနှင့် မုန့်အချိုများ
- ဆီကြော်မုန့်များ အဆင်သင့်စားရန်ပြင်ထား သောအစားအစာများ
- ဝက်အူချောင်းနှင့် ဘေကွန်



တနေ့ကို မိနစ် ၃၀ မျှ ရေကူးခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ဟာ ပိုနေတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လျော့ချဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းတွေပါ။ တခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ချင်ရင်တော့ မိမိ ဆရာဝန် ကို အရင်ဆုံး တိုင်ပင်ပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင် စိတ်ချရသော အစားအသောက်များ

သင်နှင့် သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအသောက်များကို စိတ်ချရအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ရမည်ဆိုတာကို နားလည်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှု မမှန်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အောက်မှာပါတဲ့ဇယားထဲမှာ ယေဘုယျဖြစ်နိုင်တဲ့ အချက်တွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်	ဘယ်နေရာမှာလဲ	ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ
Listeria: ကလေးစောမွေးခြင်း သို့မေ့လောမယ့်ကလေး အတွက် အသက် အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော ရောဂါများနှင့် မွေးလာစေ မယ့်ရောဂါပိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။	အသားအစိမ်းများ၊ ပိုးမသတ်ရသေးသော နို့ နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်းများ၊ ဟော့ဒေါ့ နှင့် အပျော့စားချိစ်များ	<ul style="list-style-type: none"> • ကောင်တာမှ ဝယ်လာသော အစားအသောက်ကို ပူတုန်းစားပါ။ • ပိုးသတ်ထားပြီးဆိုသော စာပါသည့်နို့ကိုသာ ဝယ်ပါ။ • အစားအသောက် အကျန်များကို ၂ နာရီအတွင်း ဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာအတွင်း သိမ်းထားပြီး ၃- ၄ ရက်အတွင်းစားပါ။
Toxoplasma: သင်မှ တဆင့် သင့်ကလေးထံသို့ ကူးနိုင်သော ရောဂါ။	မချက်ရသေးသောအသားများ၊ ရေမဆေးထားသော သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ တိရစ္ဆာန် မစင်များ။	<ul style="list-style-type: none"> • မြေကြီး၊ သဲ နှင့် မဆေးရသော အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကိုင်ပြီးပါက လက်ဆေးပါ။ • သစ်သီးများနှင့် အသီးအရွက်များကို မစားခင် ရေဆေး၊ အချို့နွှာပါ။ • တယောက်ယောက်ကို တိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ မစင်ကို သိမ်းခိုင်းပါ။ တကယ်လို့ သင်လုပ်ပါက လက်အိပ်ဝတ်ပါ။
Mercury: သင့်ရဲ့ကိုယ်ဝန်နှင့် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အဆိပ်သင့်သတ္တု။	ငါး	<ul style="list-style-type: none"> • ငါးမန်း၊ ငါးသေတ္တာနှင့် သံပူးနှင့် လာသော ငါးများကို မစားပါနှင့်။ • တူနာငါးအစိမ်းစားခြင်းကို တပတ် ၆ အောင်စ အထိလျော့ချပါ။ • ဆယ်လမုန့်၊ ပုစွန်၊ ငါးဂူ နှင့် သံပူးနှင့်လာသော တူနာငါးများကို တပတ် ၁၂ အောင်စအထိ စားပေးပါ။

South Carolina Department of Health and Environmental Control မှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ယခုစာရွက်တွင် ပါသော အချက်အလက်များကို ရေးသားပါသည်။

Missouri Department of Health and Senior Services x WIC and Nutrition Services x 573-751-6204



DHSS သည် ခွဲခြားမှုမရှိသော အလုပ်ရှင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှု အားလုံးကို ခွဲခြားမှု မရှိဘဲ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ မသန်မစွမ်းသောသူများအတွက် လိုအပ်သောဖောင်များက မစ်ဆရီက နားမာရွေးင့် သူကြားသူများ ဝန်ဆောင်မှု 573-751-6204က ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆာအနားမကြား သူများကတော့ ၇၁၁ ကိုခေါ်ပါ။ USDA သည် သာတည့် မျှဝန်ဆောင်မှုပေးသော အလုပ်ရှင်ဖြစ်ပါတယ်။