

ဆေးရွက်ကြီး နှင့် ယင်းမှထုတ်လုပ်သည့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံ၊ ဆေးစသည်၊ အရက် နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ / ဆေးများ



သင် သိသင့်သော အကြောင်းအရာများ

1. စီးကရက်များ၊ ဆေးပြင်းလိပ်များ နှင့် ဆေးတံများတွင် ဆေးရွက်ကြီးကို လောင်ကျွမ်းစေသည်။ တဆင့်ကြား မီးခိုးငွေ့သည် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ လေထဲတွင် ရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။
2. နှာဖြင့်ရှူရသည့် ဆေးရွက်ကြီးသည် ဝါးခြင်း၊ ရှူသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် “တိုခြင်း” တို့ ပြုလုပ်နိုင်သည့် မီးခိုးမထွက်သော သို့မဟုတ် ထွေးထုတ်ရသော ဆေးရွက်ကြီး ပုံစံတစ်ခု အဖြစ်သည်။
3. အရက်သောက်သုံးခြင်းတွင် အရက်ပြင်း၊ ရောစပ်ထားသော သောက်ဖွယ်များ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်များနှင့် ဝိုင်နှင့်သစ်သီးရည်ရောဖျော်ရည်များ သောက်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ဘီယာတွင် အရက်ပါဝင်မှု 12 အောင်စ သည် ဝိုင် 5 အောင်စ သို့မဟုတ် ပြင်းသော အရက် ၁ အောင်စ နှင့်အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

4. မှောင်ခိုဝယ်ယူရရှိနိုင်သော (တရားမဝင်သော) မူးယစ်ဆေးဝါးတွင် များပြားသော အမည်များနှင့် ပုံစံများရှိကြပြီး မတူညီသော နည်းလမ်းများဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ ဥပမာ ကိုကင်း/ ကိုကင်းတစ်မျိုး၊ ဘီနိုဖြူ၊ မက်သဒုန်း၊ ဆေးခြောက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုး။
5. သန့်ရှင်းရေးသုံး အရည်များ၊ လေဖိအားဖြင့် မှုတ်ပေးနိုင်ရန် စီမံထားသော ဘူးများ (ဖျန်းမှုတ်ဆေးဘူး)၊ နှင့် ကော်ဖီများကဲ့သို့ အများသုံး အိမ်ထောင်စု ထုတ်ကုန်များကို ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သောက်သုံးခြင်းရှိပါက အန္တရာယ်ရှိသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ ဖြစ်နိုင်သည်။
6. ဆေးဝါးများ (ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ပေးသူမှ သောက် သုံးရန် ညွှန်ကြားခဲ့သော အရာများနှင့် အိပ်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး နှင့် ဓာတ်စာ ဆေးပြားများ ကဲ့သို့သော စတုရန်းပုံစံပေးယူလာခဲ့သော မူးယစ်ဆေးဝါးများ နှစ်မျိုးစလုံးသည်) သည်လည်း ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အသုံးမပြုသောအခါ

အန္တရာယ်ရှိသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆေးရွက်ကြီး နှင့် ယင်းမှထုတ်လုပ်သည့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံ၊ ဆေးစသည်

1. ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အစောပိုင်းတွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဖြတ်ခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့်ကလေးကို အကူအညီပေးလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဖြတ်ရန် ဘယ်သော အခါမျှ နောက်မကျပါ။
2. ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် -
 - သင့်ကလေးကို အောက်စီဂျင် ပိုပေးပါသည်
 - သင့်ကလေး အလွန်စောစွာ မွေးဖွားလိမ့်မည် အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေသည်
 - ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိပြီး ကျန်းမာသော ကလေးတစ်ယောက်ကို သင် ပိုင်ဆိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ တိုးမြှင့်လာသည်
3. တဆင့်ကြား ဆေးလိပ်ငွေ့များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ကလေးသူငယ်များ နှင့် ဆေးလိပ်မသောက်သော အရွယ်ရောက်သူများတို့တွင် အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးခြင်းနှင့် အနာရောဂါများဖြစ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
 - အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း၊ သင့် အနီးရှိ လူများသည် ဆေးလိပ်သောက်လျှင် သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာရေး နှင့် မညီညွတ်ဘဲ အလွန်သေးငယ်စွာ မွေးဖွားနိုင်သည်။
 - တဆင့်ကြား ဆေးလိပ်ငွေ့များဖြင့် ထိတွေ့ရသော ကလေးသူငယ်များသည် အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ နား ကူးစက်ရောဂါများနှင့် ပန်းနာ ရင်ကျပ်ရောဂါ အတွက် ပို၍ကြီးမားသော အန္တရာယ်ရှိသည်
 - တဆင့်ကြား ဆေးလိပ်ငွေ့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းသော အဆင့်အတန်း မရှိပါ



မူးယစ်ဆေးဝါးများ / ဆေးများ

1. မှောင်ခိုဝယ်ယူရရှိနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများ တစ်ကြိမ်မျှသာ အသုံးပြုခြင်းသည်ပင်လျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သင့်ကို သေစေကောင်း သေစေနိုင်မည်။
2. အများသုံး အိမ်ထောင်စု သန့်ရှင်းရေးသုံး ထုတ်ကုန်များ တစ်ကြိမ်မျှသာ ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် သောက်သုံးခြင်းသည်ပင်လျှင်လည်း သေစေနိုင်သည်။
3. သင်၏ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ပေးသူမှ ညွှန်ကြားခဲ့သည့် မှအပ ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သေစေနိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။



သင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများ

1. သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်တော့မည့် အချိန်တွင် အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ယင်းမှထုတ်လုပ်သည့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံ၊ ဆေးစသည် သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ မည်သည့် ဆေးဝါးကိုမဆို အသုံးမပြုမီ သင်၏ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့ပေးသူနှင့်အတူ စစ်ဆေးပါ။
2. သင်သည် နို့တိုက်ကျွေးနေလျှင် ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ယင်းမှထုတ်လုပ်သည့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံ၊ ဆေးစသည်၊ အရက်၊ သို့မဟုတ် အချို့ဆေးဝါးများ အပါအဝင် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်းသည် သင့်နို့ မှတဆင့် ဖြတ်သန်း၍ သင့်ကလေးကို ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်သည်။
3. ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ယင်းမှထုတ်လုပ်သည့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံ၊ ဆေးစသည်၊ အရက်၊ သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးမပြုခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းသော ဥပမာတစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။
4. စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အခြားအဆောက်အအုံများ၏ ဆေးလိပ်မသောက်သည့် စရိယာတွင် သင့်ကလေးနှင့်အတူ ထိုင်ပါ။
5. မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ အတွက် သင်၏အိမ် နှင့်ကား အတွင်း၌ “ဆေးလိပ်မသောက်ရ စည်းကမ်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။



အရက်

အထွေထွေ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်မှ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန် ရှိလာနိုင်တော့မည့် အချိန်တွင် အရက်မသောက်သင့်ပါဟု အကြံပြုခဲ့သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော ပမာဏ၊ အန္တရာယ်ကင်းသော အချိန်နှင့် အန္တရာယ်ကင်းသော အရက် အမျိုးအစား ဟူ၍မရှိပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အရက် သောက်သုံးခြင်းသည် သင်၏ကလေး တွင် သန္ဓေသားအရက် ရောဂါလက္ခဏာစု (FAS) ရှိနေခြင်း အကျိုးဆက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ FAS ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာများသည် ရာသက်ပန် ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း 100% တားဆီးနိုင်သည်။

ဤလက်ကမ်းကြေညာချက်သည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကလေးဘဝ အစိုးရဌာန နှင့်အတူ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

DHSS သည် တူညီသော အခွင့်အလမ်း/ လူမျိုး၊ အသားအရောင် အနိမ့်ခံရခြင်းကို ကျော်လွှားခြင်းကဲ့သို့ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိသောပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ထောက်ပံ့ပေးသည်။

မသန်မစွမ်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းကို အခြား ပုံစံများဖြင့် ရယူရန် Missouri Department of Health and Senior Services (မစ်ဆိုရီ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးဝါကြီး ဝန်ဆောင်မှု ဌာန) 573-751-6204 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကြားနာခွင့်မဲ့ နှင့် ပြောနိုင်စွမ်း အားနည်းသည့် နိုင်ငံသားများ အားလုံး 1-800-735-2966 ။ အသံ 1-866-735-2460။



Missouri Department of Health and Senior Services, WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204, www.dhss.mo.gov/WIC