



# တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်

ပုၤမၤတၢ်ဖိ ခုပီးလီ

တၢ်သမံသမိးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ပုၤန့ၣ်လီၤဟံၣ်ဃုာ်မၤသကိးတဖၣ်လိၤလိၤအဂီၢ်



တၢ်ကရၢကရိအံၤ မ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.

Washington Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children (WIC,  
Washington တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်န့ၢ်ဘၢထၢန့ၣ်လီၤဆီတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢဟံၣ်မ့ၢ်,ဖိသၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်သီ ဒီးဖိသၢ်အဂီၢ်)  
တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတကျၢၤတမးတဖၣ်န့ၣ် ဃုဒီးန့ၢ်သ့လံာ်တီလံာ်မိအံၤ  
လၢအက့ၢ်အဂီၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကယုထီၣ်အီၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးနဲဆူ 1-800-841-  
1410 (TDD/TTY 711) တက့ၢ်



**တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်ထွဲဒီး တချုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဂ့ၢ်ဖီ**

**တၢ်ကတိၤဆၢန့ၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-** ပသံကွၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်သံကွၢ်လၢအပိၣ်ထွဲတနီၤအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အမၤစၢၤလၢကယသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ် ဘၣ်ဃးဒီးနဟူးသးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်သံကွၢ်နၤတၢ်သံကွၢ်တနီၤလၢ နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ် ကသ့ၤဒါ.

တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်	တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အီၤသ့ၣ်တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆၢအီၤ)
<p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>ဟူးသးဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟူးသးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ</li> <li>• ဟူးသးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• အဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသးသးန့ၣ် (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• ဖိသၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်လီၤကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• မိၢ်ဒါသ့ၣ်တၢ်ဆါ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• မိၢ်ဒါသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးတၢ်ဆါ</li> <li>• သးကလဲၤ/ဘျိး နးနးကလဲၣ်</li> </ul> <p><b>ဟူးသးအတၢ်စံၣ်စီၤတဲစီၤ</b> (တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဒွဲးဃာ် လၢအတၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲတဖၣ်)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အိၣ်ဖျဲၣ်တယၢ်စၢၤ ≤ 5 ပီၣ် 8 အိၣ်စး (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• အိၣ်ဖျဲၣ်လၢတဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒွဲးအိၣ်ဖျဲၣ်ဆိ &lt; = 38 နွံ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> </ul> <p><b>တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဒ်သိး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်အီၤသံး</li> <li>• တၢ်သးဟးဂီၤတၢ်ဆါ</li> <li>• ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ယၢ်ခိၣ်ယၢ်ပၤတၢ်ခိၣ်ဆါလီၢ်သး</li> <li>• တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိး</li> <li>• သ့ၣ်ထံတဘၣ်လီၢ်သးဒီးတၢ်အိၣ် (ဘၣ်ဒိတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါနးနးကလဲၣ်)</li> <li>• ကဖုဒီးပံၣ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး</li> <li>• သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးတၢ်ဆါ/သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးလၢကကဲထီၣ်ဆူၣ်မဲၣ်ညါ</li> <li>• တၢ်တဘၣ်လီၢ်သးဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဆၢတၢ်ဆါ</li> <li>• တၢ်စူးကါ ကံးခိၣ်ထံဒီးညါသူး</li> <li>• ကိၢ်ပုၤဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သး</li> <li>• တၢ်ကွဲးကါအဒိၣ်အသ့ၣ်လၢတယံၣ်ဒဲး, နီၢ်ခိၣ်တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်အူအိၣ်</li> </ul>	<p>တချုးနဒါထီၣ်ဒဲးဘၣ်န့ၣ် ဆဲးအါလဲၣ်န့ၣ်နီၢ်ခိၣ်တယၢ်အိၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>နဖိကအိၣ်ဖျဲၣ်မုၢ်နံၤဆဲးလဲၣ်. (ကန့ၣ်လၢဖိအိၣ်တဃာ်, ဖိတဃာ်သၢဂၤ, အဂ့ၢ်ဂၤ.)</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနဟူးသးအံၤ နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p>နကဘၣ်လဲၤထံၣ်လီၢ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တၢ်တဘျီဆဲးလဲၣ်အခါလဲၣ်.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တချုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဒဲးဘၣ်န့ၣ်နလဲၤထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်ပုၤဘျီလဲၣ်.</li> <li>• ဘၣ်ဃးဒီးနဟူးသးအံၤ နကသံၣ်သရၣ်စံးဘၣ်နၤဒ်လဲၣ်.</li> </ul> <p>နဟူးသးတဘျီအံၤဒီးလၢညါအဘျီတဖၣ်န့ၣ် အတၢ်လီၤဆီအိၣ်ဒ်လဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနဟူးသးဝဲအံၤ ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p>နဒုးအီၤနဖိလၢ နန့ၣ်ဒါ.</p> <p>လၢအပူၤကွၢ်တယံၣ်ဒဲးဘၣ်န့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်လၢနသးအူး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဟးဂုၤဟးဂီၤစ့ၢ်ဒါ.</p> <p>နအီၤမိၢ်, စူးကါညါသူးပနံၣ်တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်န့ၣ်ခိၣ်ထံတၢ်ပံၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢကီၣ်ဒါ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မ့ၢ်စူးကါန့ၣ်, ပနံၣ်အကလုာ်ဒ်လဲၣ်တဖၣ်လဲၣ်.</li> <li>• မ့မ့ၢ်စံကရဲးန့ၣ်, တနံၣ်နအီၤဆဲးအါလဲၣ်.</li> </ul> <p>ညီၣ်နအီၤသံး မ့တမ့ၢ် သ့တၢ်မူၤတၢ်ဘျိး, ဃုာ်ဒီးညါဖိ ပုၤဘျီလဲၣ်.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• နအီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</li> <li>• အလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ်အခါဖဲလဲၣ်.</li> </ul>

တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်ထွဲဒီး တချုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသွဲၣ်	တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အီၤသုၣ်တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆၢအီၤ)
<p>ပုၤကညီဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ/တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃာ်လီၤ</p> <p>ဟ့ၣ်နီၤနီၤတယၢ်အါထီၣ်အလံာ်တီၢ်ဃု</p>	<p>ဘၣ်ဃးဒီးနီၣ်တယၢ်ဃာ်အံၤ ကသံၣ်သရၣ်စံးဘၣ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးအဝဲန့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်.</p> <p>နအဲၣ်ဒီးထံၣ်ဘၣ် နတယၢ်အါထီၣ်အလံာ်တီၢ်ဃုဘၣ်ထွဲဒီးနဟုးသးခါ.</p> <p>(သွံၣ်ဖျါဂီၤ မ့ၢ်စ့ၤန့ၢ်) ဘၣ်ဃးဒီးန ထးဂံၢ် (iron) န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်စံးဘၣ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ်.</p>
<p>တၢ်သမံသမိးဟံၣ်ဖိဃီဖိ</p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သါဘၣ်ညါသူးလၢန့ၣ်ဆၢခိၣ်ဃါ</li> <li>• ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတၢ်ပုၤ (ပုၤကွံၣ် 6 လါ)</li> <li>(ဃုထၢဘၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဝဲ)</li> </ul>	<p>တၢ်သံကွၢ်ဆူၣ်ညါတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒီးပုၤဂၤဂၤလၢအအိၣ်ဆိးလၢနဟံၣ်ပုၤ န့ၣ်လီၤ.</p> <p>လၢအပူၤကွၢ်စ့ၤန့ၣ်, နမ့ၢ်တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၤကးတီၢ်ဃာ် (လၢဟံၣ်, လၢသိလ့ၣ်ပုၤ, တၢ်မၤလီၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ် လၢမုၢ်ဆါခိၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်, အဂၤဂၤတဖၣ်) ဖဲပုၤတဂၤဂၤအီၤမိၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အိၣ်ဒဲဒဲဒဲဒဲထူဒါအခါခါ.</p> <p>နတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိး တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတအိၣ်လၢဟံၣ်ပုၤတဘျီဘျီခါ. မ့ၢ်နဘၣ်ပျံၤနမါ/ဝါ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိခါ.</p> <p>ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်တၢ် (တဖၣ်) လၢအပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ် (တဖၣ်) အဂီၢ်-</p> <p>ကသံၣ်သရၣ် 1 _____</p> <p>ကသံၣ်သရၣ် 2 _____</p> <p>ကသံၣ်သရၣ် 3 _____</p> <p>နလဲၤန့ၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီး WIC ဖဲလဲၣ်. (တၢ်သံကွၢ်အီၤထဲလၢတၢ်ဟံၣ်ဂၢ်ကျါတၢ်ခိၣ်ထံးခါ)</p>
<p>တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး ဆူၣ်ချ့</p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p>တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဝဲဒၣ် -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်အိၣ်အီၤအဲၣ်အီၤဒဲတလၢပုၤ (&lt; 150 mcg)</li> <li>• တၢ်အိၣ်အီၤ Iron (အဲၣ်ယိ) တလၢတပုၤ (&lt; 27 mg)</li> <li>• တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်လၢ တကြးတဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အါတလၢ</li> <li>• Pica (ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါလၢအယုၢ်လီၤဝဲဒဲတၢ်လၢတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ)</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆုၣ်</li> <li>• တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ အယံး</li> </ul>	<p>ခဲအံၤဃးအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်ဃး နတၢ်အိၣ်ဆၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆၢလၢအိၣ်ဒီးတုးသးကတီၢ်ခါန့ၣ် နန့ၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.</li> <li>• တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ခဲအံၤတဖၣ်အပူၤ တၢ်လီၤဆီမန့ၣ်တဖၣ်အိၣ်လဲၣ်.</li> <li>• ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်လၢသ့ၣ်န့ၣ် နထံၣ်အီၤဒဲလဲၣ်.</li> <li>• ညီၣ်န့ၣ်လၢတနံၤမုၢ်အတီၢ်ပုၤန့ၣ် နအီၤတၢ်ထံမန့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.</li> <li>• နအိၣ် ဘၣ်တၢ်မ့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမန့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.</li> <li>• နဆီတလဲကွၢ်နတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤခဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ် နကဆီတလဲတၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.</li> <li>• ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဒုးအီၤနဖိန့ၣ်ထံန့ၣ် နတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒဲလဲၣ်.</li> </ul>
<p>ဘၣ်ထွဲဒီးခိၣ်ဃါဒီးပုၤတဝါဂ့ၢ်ဝီ</p>	<p>တၢ်မၤကွၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်သး</p>
<p>တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်ကျါလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဃာ်အီၤ</p>	<p>တၢ်မ့ၢ်တထံၣ်န့ၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဟံၣ်လီၤ- တဘၣ်လီၤသးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်</p>

**တၢ်ဒူးအိၣ်ဖိန့ၢ်- တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်**

**တၢ်ကတိၤဆၢန့ၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-** ပသံကွၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်သံကွၢ်လၢအပိၣ်ထွဲတနီၤအံၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤအမၤစၢၤယၤလၢယၤ ယကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃး နၤဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤ. ယမ့ၢ်သံကွၢ်နၤတၢ်သံကွၢ်တနီၤလၢ နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၢ် ကသ့ၣ်ခါ.

တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်	တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အိၣ်သ့ၣ်တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၢ် ကဘၣ်စံးဆၢအိၣ်)
<p><b>ဟူးသးဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ</b></p> <p><i>ကန့ၢ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဒ်သိးဒီး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်အိၣ်သး</li> <li>• တၢ်သးဟးဂုၤဟးဂီၤတၢ်ဆါ</li> <li>• ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ</li> <li>• ကသံၣ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ယၢ်ဖိယၢ်ပၤတၢ်ခါဆါလီၤသး</li> <li>• တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိး</li> <li>• သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးတၢ်ဆါ/သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးလၢကကဲထီၣ်ဆူၣ်မ့ၢ်ညါ</li> <li>• တၢ်တဘၣ်လီၤသးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံဆၢတၢ်ဆါ</li> <li>• တၢ်စူးကါ ကံးနံးခိၣ်ထံဒီးညါသ့ၣ်</li> <li>• ကိၢ်ပူၤဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သး</li> <li>• တၢ်ကွဲးကါအိၣ်အသ့ၣ်လၢတၢ်ယံးဒီး, နီၣ်ခိၣ်တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်အူၤအိၣ်</li> </ul> <p><b>တၢ်တဆူၣ်တချ့လၢအကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျါဟူးသး</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟူးသးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ</li> <li>• ဟူးသးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (တၢ်စံၣ်စိၤ)</li> <li>• အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသးသးန့ၢ် (တၢ်စံၣ်စိၤ)</li> <li>• မိၢ်ဒၤသ့ၣ်တၢ်ဆါ (တၢ်စံၣ်စိၤ)</li> </ul> <p><b>ဟူးသးတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤ</b> (တၢ်ဒူးဃာ်-တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ နီၣ်ကစၢ်)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အိၣ်ဖျါတၢ်ယၢ်စၢၤ <math>\leq 5</math> ပီၣ် 8 အိၣ်စး (တၢ်စံၣ်စိၤ)</li> <li>• အိၣ်ဖျါလၢတဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒူးအိၣ်ဖျါဆိ <math>&lt; = 38</math> နံၣ် (တၢ်စံၣ်စိၤ)</li> </ul> <p><b>တၢ်ဒူးအိၣ်ဖိန့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ပိၣ်ထွဲအခံတဖၣ်</b></p> <p><i>ကန့ၢ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p>စဲးဆူးထူးထီၣ်န့ၢ်ထံ လိၣ်/သ့</p>	<p>(မ့တမ့ၢ် WIC လၢ ဟူးသးအဂီၢ်) နီၣ်ခိၣ်တၢ်ယၢ်လၢတချ့န့ၢ်ဒၤထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၢ် အိၣ်ဝဲဒၣ်ဆံးအါလဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p>တဘျီဘျီန့ၢ် နတူၢ်ဘၣ်လၢနသးအူးဖဲနအိၣ်ဖျါဖိဝဲအလီၢ်ခိၣ်န့ၢ်လီၤ. လၢအပူၤကွၢ် တယံးဒီးဘၣ်န့ၢ် နတူၢ်ဘၣ်လၢနသးအူး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဟးဂုၤဟးဂီၤစ့ၢ်ခါ.</p> <p>ဖဲနအိၣ်ဒီးနဟူးသးအကတီၢ်ခါန့ၢ် နအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိမနုၤလဲၣ်. ဖဲနအိၣ်ဖျါဖိအကတီၢ်န့ၢ် နီၣ်ခိၣ်တၢ်ယၢ်အိၣ်ဆံးအါလဲၣ်.</p> <p><b>နအိၣ်မိၢ်, စူးကါညါသ့ၣ်ပနံၣ်တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံးခိၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢၤကီၢ်ခါ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မ့ၢ်စူးကါန့ၢ်, ပနံၣ်ဖဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်.</li> <li>• မ့ၢ်မ့ၢ်စိကရဲးန့ၢ်, တနံၣ်န့ၢ်ဆံးအါလဲၣ်.</li> </ul> <p>ညါန့ၢ်နအိၣ်သး မ့တမ့ၢ် သ့တၢ်မူၤတၢ်ဘျိး, ဃုာ်ဒီးညါဖိ ပုၤဘျီလဲၣ်.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• နအိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆံးအါလဲၣ်.</li> <li>• အလီၢ်ခိၣ်ကတၢ်တဘျီန့ၢ်အခါဖဲလဲၣ်.</li> </ul> <p><i>ထၢန့ၢ်လီၤဘၣ်လၢ ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါအလံာ်အုၣ်ကီၤ (Infant Cefitication) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒူးအိၣ်ဖိဆံးန့ၢ်အတၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိမၤသကိးတၢ် (BF Participant) အတၢ်မၤကွၢ်ပုၤ-</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• နဆံးစၢ်လီၤနဖိ မ့တမ့ၢ် နကွဲးအိၣ်ဖျါနဖိခါ.</li> <li>• နဖိအိၣ်ဖျါလီၤဆိခါ. ပဲၤန့ၢ်လဲၣ်.</li> <li>• နဖိအိၣ်ဖျါလီၤအနီၢ်တၢ်ယၢ်ဃးဒီးအထီၣ်န့ၢ် မ့ၢ်ဆံးအါလဲၣ်.</li> </ul>



**တၢ်တ-ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ် ဟးဖးမ့ၣ်အူထံး တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်**

**တၢ်ကတိၤဆူၣ်န့ၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-** ပသံကွၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်သံကွၢ်လၢအဟိၣ်ထွဲတနီၤအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤအမၤစၢၤယၤလၢ ယကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးန့ၣ် ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖိန့ၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်သံကွၢ်န့ၣ်လၢတၢ်သံကွၢ်တနီၤလၢ နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ် ကသ့ၣ်ခါ.

တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်	တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အီၤသ့ၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆါအီၤ)
<p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဒ်သိး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်အိၣ်သး</li> <li>• တၢ်သးဟးဂုၤဟးဂီၤတၢ်ဆါ</li> <li>• ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ</li> <li>• ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ယၢ်ဒီးယၢ်ပၤတၢ်ဒိဆါလီၤသး</li> <li>• တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘိး</li> <li>• သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးတၢ်ဆါ/သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးလၢကကဲထီၣ်ဆူၣ်မံၣ်ညါ</li> <li>• တၢ်တဘၣ်လီၤသးဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဆါတၢ်ဆါ</li> <li>• တၢ်စူးကါ ကံးနံးခိၣ်ထံဒီးညါသ့ၣ်</li> <li>• ကိၢ်ပူၤဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သး</li> <li>• တၢ်ကွဲးကါအိၣ်အသ့ၣ်လၢတယံၣ်ဒီး, နီၢ်ခိၣ်တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်အူအိၣ်</li> </ul> <p><b>တၢ်တဆူၣ်တချ့လၢအကဲထီၣ်ခိဖျါဟုးသး</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟုးသးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ</li> <li>• ဟုးသးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• အဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤအိၣ်ဒီးဟုးသးသးန့ၣ် (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• မိၢ်ဒါသ့ၣ်တၢ်ဆါ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> </ul> <p><b>ဟုးသးတၢ်စံၣ်စီၤတဲစီၤ</b> (တၢ်ဒွဲးဃာ်-တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ နီၢ်ကစၢ်)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အိၣ်ဖျါတယၢ်စ့ၤ ≤ 5 ပီၣ် 8 အိၣ်စး (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> <li>• အိၣ်ဖျါလါတဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်ဖျါဆိ &lt;38 နွံ (တၢ်စံၣ်စီၤ)</li> </ul>	<p>(မ့တမ့ၢ် WIC လၢ ဟုးသးအဂီၢ်) နနီၢ်တယၢ်လၢတချုးန့ၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p>တဘျီဘျီန့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်လၢနသးအုးဖဲနအိၣ်ဖျါဖိဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. လၢအပူၤကွၢ်တယံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်လၢနသးအုး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဟးဂုၤဟးဂီၤစ့ၢ်ခါ.</p> <p>ဖဲနအိၣ်ဒီးနဟုးသးအကတီၢ်ခါန့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤမနုၤလဲၣ်. နအိၣ်မိၢ်,</p> <p>စူးကါညါသ့ၣ်ပနံၣ်တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်နံးခိၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ကီၢ်ခါ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မ့ၢ်စူးကါန့ၣ်, ပနံၣ်ဖဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်.</li> <li>• မ့မ့ၢ်စံကရဲးန့ၣ်, တနံၣ်န့ၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</li> </ul> <p>ညီန့ၣ်နအိၣ်သး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်တၢ်မူၤတၢ်ဘိး, ဃုာ်ဒီးညါဖိ ပုၤဘျီလဲၣ်.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• နအိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</li> <li>• အလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ်အခါဖဲလဲၣ်.</li> </ul> <p><i>ကွဲးန့ၣ်လီၤဘၣ်လၢဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျါသီအလံာ်အုၣ်သး (Infant Certification) ပူၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်တပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ် အိၣ်ဖျါဝဲကတီၢ် (Non-BF Postpartum) တၢ်မၤကွၢ်</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖဲနအိၣ်ဖျါဖိအကတီၢ်န့ၣ် နနီၢ်တယၢ်အိၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</li> <li>• နဆဲးစၢ်လီၤနဖိ မ့တမ့ၢ် နကွဲးအိၣ်ဖျါနဖိခါ.</li> <li>• နဖိအိၣ်ဖျါလီၤဆိခါ. ပုၤနွံလဲၣ်.</li> <li>• နဖိအိၣ်ဖျါလီၤအနီၢ်တယၢ်ဃာ်ဒီးအထီဆဲးအါလဲၣ်.</li> </ul>
<p><b>ပုၤကညီဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝဲ/တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃာ်လီၤ</b></p>	<p>(သ့ၣ်ဖျါဂီၤ မ့ၢ်စ့ၢ်) ဘၣ်ဃးဒီးနထးဂံၢ် (iron) န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်စံးဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်.</p>





**ဖိသပ်အိပ်ဖျပ်သီ 0-4 လါ တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်**

**တၢ်ကတိၤဆၢန့ၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-** ပသံကွၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်သံကွၢ်လၢအဟိံထွဲတနီၤအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤမၤစၢၤလၢယကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်နမိ ဒီးနဟံၣ်ဖိသီဖိအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယမၢ်သံကွၢ်နၤလၢတၢ်သံကွၢ်တနီၤလၢ နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ် ကသ့ၤခါ.

တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိသီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်	တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အိၤသ့ၣ်တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆၢအိၤ)	
<p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဒ်သီးဒီး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ယၢ်ခိယာ်ပၤတၢ်ခိဆၢလိာ်သး</li> <li>• တဖျိာ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ် (ဘၣ်ဒိၣ်တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါနးနးကလံာ်)</li> <li>• ကဖုဒီးပံာ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• တၢ်လီၤစၢၤဒီး အိၣ်ဖျပ်လီၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• မိၢ်ပုၤပုၤဂၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး (Metabolic Disorder)</li> <li>• ဖိသပ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကံတၢ်ဒိဘၣ်လၢအမိၢ်အိၣ်တၢ်ဆါ (Neonatal Abstinence Syndrome) (≤ 6 mos.)</li> <li>• ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် (အဒိဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပတီၢ်)</li> <li>• တၢ်ကွဲးကါအဒိၣ်အသ့ၤလၢတယံာ်ဒဲး, နီၢ်ခိတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်အူအိၣ်</li> </ul> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲအခံတဖၣ်</li> <li>• စဲးဆူးထူးထီၣ်န့ၣ်ထံ လိာ်/သ့</li> <li>• တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ</li> </ul>	<p>နမိအိၣ်ဖျပ်လီၤအနီၢ်တယၢ်ဒီးအထီဆံးအါလဲၣ်.</p> <p>နမိအိၣ်ဖျပ်လီၤဝဲဒၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိတလၢခါ.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မန့ၤလဲၣ်.</p> <p>နမိထံၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးအကသံၣ်သရၣ်အလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ်. ဘၣ်ဃးဒီးနမိမ့ၢ်/ဖိခွါ အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ် နကသံၣ်သရၣ်စံးဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်.</p> <p>တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်လဲၤသးဒ်လဲၣ်.</p>	
	<p><b>မ့ၢ်ဒုးအိၣ်ဖိမိၢ်န့ၣ်ထံန့ၣ် -</b></p>	<p><b>မ့ၢ်တဒုးအိၣ်ဖိမိၢ်န့ၣ်ထံဘၣ်ဒီး -</b></p>
	<p>ညီန့ၣ်ဒုးအိၣ်ဝဲဒၣ်နမိဒီးန့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ထံထူးထီၣ်ဃာ်န့ၣ် တနံၤပွဲၤဘျီလဲၣ်.</p> <p>မ့တမ့ၢ်လၢ န့ၣ်ထံဘၣ်ဒီး နမိန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမံၤစ့ၢ်ခါ.</p> <p>(မ့မ့ၢ်န့ၣ်) သးနံၣ်ပွဲၤန့ၣ်လဲၣ်.</p> <p>အိဆံးအါလဲၣ်. (လၢ 24 န့ၣ်ရၣ်တီၢ်ပူၤ)</p> <p>နမိန့ၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ အခံပးဘၣ်စီၣ်ဝဲဒၣ်ပွဲၤဘျီလဲၣ်.</p> <p>နမိန့ၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ အ့ၣ်ဆါလီၤလၢအခံပးပူၤပွဲၤဘျီလဲၣ်.</p>	<p>နမိအိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ထံအလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ်.</p> <p>လၢမန့ၤဂ့ၢ်အယိနပတၢ်ကွံာ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိမိၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံလဲၣ်.</p> <p>နဒုးအိၣ်ဖိ ဖိသပ်တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်ဆံးအါလဲၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလဲၣ်.</p>
<p><b>ပုၤကညီဆူၣ်ချ့ ဂ့ၢ်ဝိ/တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃာ်လီၢ်</b></p> <p>ဟ့ၣ်နီၤခိဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လံာ်တီၢ်ဃ့</p>	<p>ဘၣ်ဃးဒီးနမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ် နသးပလၢာ်ဘၣ်အိၤဒ်လဲၣ်.</p>	
<p><b>တၢ်သမံသမိးဟံၣ်ဖိသီဖိ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သါဘၣ်ညါသူးလၢန့ၣ်ဆၢၣ်ခိၣ်ဃၢၤ</li> </ul>	<p>တၢ်သံကွၢ်ဆူၣ်ညါတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနဟံၣ်ဖိသီဖိ ဒီးပုၤဂၤလၢလၢအအိၣ်ဆိးလၢနဟံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.</p> <p>လၢအပူၤကွံာ်စ့ၤန့ၣ်, နၤမ့တမ့ၢ်နမိအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၢ်ကးတံာ်ဃာ် (လၢဟံၣ်, လၢသိလ့ၣ်ပူၤ, တၢ်မၤလီၢ်, မ့တမ့ၢ် လၢမ့ၢ်ဆါခိတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်, အဂုၤဂၤတဖၣ်) ဖဲပုၤတဂၤလၢအိမိာ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဝဲဒၣ်မိးထူဒါအခါန့ၣ်ခါ.</p> <p>နတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိး တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဘျီဘျီခါ. မ့ၢ်နဘၣ်ပျံၤန့ၣ်ဝၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိသီဖိခါ.</p>	

**ဖိသပ်အိန်ဖျဉ်သီ 0-4 လါ တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်**

<p><b>တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိသီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသွဲၣ်</b></p>	<p><b>တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အိၤသ့သ့တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆါအိၤ)</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• မ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဂီၤတၢ်ပုၤ (ပုၤကွံၣ် 6 လါ) (ဃုထၢဘၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤ ဝဲ)</li> </ul>	<p>ဆူၣ်ချ့ ပုၤကွၢ်တၢ် (တဖၣ်) လၢအပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ် (တဖၣ်) အဂီၢ်- ကသံၣ်သရၣ် 1 _____ ကသံၣ်သရၣ် 2 _____ ကသံၣ်သရၣ် 3 _____</p> <p>န့ၣ်လၢန့ၣ်ဟူ WIC အဂ့ၢ်ဖဲလဲၣ်. (တၢ်သံကွၢ်အိၤထဲလၢတၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ကျဲၤတၢ်ခိၣ်ထံးခါ)</p>		
<p><b>တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ဒီး ဆူၣ်ချ့)</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အမုၢ်ဝဲဒၣ် -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ကတိၤဆူၣ်ဆူၣ်အသးအကံၢ် (&lt; 6 mos.)</li> <li>• ဒုးအိၣ်တၢ်ထံလၢအဟံၣ်ဃုာ်-အံၤသ့ၣ်ဆါ</li> <li>• ဖလီၤရဲၣ် (Fluoride) အဂီၢ်ဘါတလၢတပျဲၤ (&gt;= 6 mos.)</li> <li>• ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ် D ဂံၢ်ဘါတလၢတပျဲၤ (&lt; 400 IU)</li> <li>• တၢ်ကျဲအါထီၣ်ဖိသပ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအတၢ်ကြးတဘၣ်</li> <li>• တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်လၢ တကြးတဘၣ် မ့တမ့ၢ် အါတလၢ</li> <li>• တၢ်လဲလိာ်တကြးတဘၣ်လၢ မိၢ်န့ၣ်ထံ/ဖိသပ်တၢ်န့ၣ်ထံအဂီၢ်</li> <li>• တၢ်သ့ဝဲ တၢ်န့ၣ်ထံဒါ/ခွး လၢတကြးတဘၣ်</li> <li>• တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အဘျီတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် (&lt; 2 mos.)</li> <li>• တဆိၣ်ထွဲ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်/တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ် အတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆုၣ်</li> <li>• တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ/တၢ်ဟံၣ်ကီၤ မိၢ်န့ၣ်ထံ/ဖိသပ်တၢ်န့ၣ်ထံ လၢတပူၤဖျဲး</li> <li>• တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်လၢအသး</li> </ul>	<p>ပုၤဟုကယာ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်န့ၣ် အါတက့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်သံကွၢ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p>ဖဲန့ၣ်ဖိသပ်ဝဲသးအခါန့ၣ် အဝဲစံးဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်.</p> <p>န့ၣ်ဖိခွဲ/မ့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ကျဲအခါန့ၣ် စံးဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်.</p>	<p><b>တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိဆံးန့ၣ်-</b></p> <p>ဖဲန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထံဝဲအခါန့ၣ် ပလီၤပူၤမိၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်န့ၣ် န့ၣ်မၤက့ၢ်အိၣ်လဲၣ်.</p> <p>မ့ၢ်နတၢ်ဟံၣ်သးလၢန့ၣ်က့ၢ်မၤက့ၢ်တၢ်ဒီးဒါ. နတီၢ်ဟံၣ်လၢန့ၣ်ကဆူးထုးထီၣ်န့ၣ်ထံဒါ.</p>	<p><b>တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်-</b></p>
	<p>ပုၤဟုကယာ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ် ဃးဒီးတၢ်ကျဲဖိသပ်တၢ်န့ၣ်ထံဘၣ်ဘၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ကျဲန့ၣ်ဖိတၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်ဒ်လဲၣ်. န့ၣ်သ့ထံဒ်လဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်. ဖဲန့ၣ်ဒုးအိၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ် န့ၣ်မၤတၢ်န့ၣ်ထံအံၤလဲၣ်.</p>		
<p><b>ဘၣ်ထွဲဒီးခိၣ်ဃးဒီးပုၤတၢ်ဂၢၢ်ဝီ</b></p>	<p>တၢ်မၤကွၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်သး</p> <p><b>တီၢ်နီၣ်-</b> န့ၣ်မ့ၢ်ထၢန့ၣ်လီၤဘၣ်တၢ်မံၤမဲးလၢတၢ်မၤကွၢ်ဝဲအံၤန့ၣ်, Physical Activity (နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီး TV/ တၢ်ဂီၤမူ တၢ်ကွၢ်တၢ်အ dropdown လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ် တၢ်ခိၣ်ဆါလၢ ဖိသပ်အိၣ်ဖျဉ်သီဒီးဖိသပ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</p>		
<p><b>ASSIGNED RISK FACTORS</b> <b>(တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဃာ်အိၤ)</b></p>	<p>မိၢ်လၢအကြးဒီး WIC ဖိသပ်အိၣ်ဖျဉ်သီ (&lt;6 လါ) ပုၤဟုကယာ်ကွၢ်ထွဲတၢ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်စ့ၤတဖၣ် ကမၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်အတၢ်ဆါတံာ်လၢ မိၢ်တၢ်စူးကါကံၢ်ကသံၣ် (ဖဲအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်) တၢ်မ့ၢ်တထံၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဟံၣ်လီၤ- တဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်</p>		

# ဖိသပ်အိပ်ဖျပ်သီ 5-8 လါ တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်

**တၢ်ကတိၤဆၢန့ၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-** ပသံကွၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်သံကွၢ်လၢအပိၣ်ထွဲတနီၤအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤမၤစၢၤလၢယကမၤလိအိၣ်တၢ်န့ၣ်ဖိ ဒီးနဟံၣ်ဖိသီဖိအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်သံကွၢ်နၤလၢတၢ်သံကွၢ်တနီၤလၢ နအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၣ် ကသ့ၤဧါ.

<p><b>တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိသီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်</b></p>	<p><b>တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အီၤသ့ၣ်တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆၢအီၤ)</b></p>	
<p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဒ်သိး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကသံၣ်မူၤဘျီး/ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ယၢ်ခီယၢ်ပၤတၢ်ခီဆၢလိာ်သး</li> <li>• တဖျိလိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ် (ဘၣ်ဒိၣ်တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါနးနးကလဲာ်)</li> <li>• ကဖုဒီးပံာ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• တၢ်လီၤစၢၤဒီး အိၣ်ဖျိလိာ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• မိၣ်ပုၤပူၤဂၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး (Metabolic Disorder)</li> <li>• ဖိသပ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကံတၢ်ဒိဘၣ်လၢအမိၣ်အိၣ်တၢ်ဆါ (Neonatal Abstinence Syndrome) (&lt; 6 mos.)</li> <li>• ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် (အဒိဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်နံၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပတီၢ်)</li> <li>• တၢ်ကွဲးကါအဒိၣ်အသ့ၤလၢတယံာ်ဒီး, နီၣ်ခိတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်အူအိၣ်</li> </ul> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲအံၤတဖၣ်</li> <li>• စဲးဆူးထုးထီၣ်န့ၣ်ထံ လိၣ်/သူ</li> <li>• တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ</li> </ul>	<p>နဖိအိၣ်ဖျိလိာ်အနီၣ်တယၢ်ဃာ်ဒီးအထီဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>နဖိအိၣ်ဖျိလိာ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိတလၢဧါ.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မန့ၣ်လဲၣ်.</p> <p>နဖိထံၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးအကသံၣ်သရၣ်အလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနဖိမ့ၣ်/ဖိခွါ အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် နကသံၣ်သရၣ်စံးဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်. တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်လဲၤသးဒ်လဲၣ်.</p>	
	<p><b>မ့ၢ်ဒုးအိၣ်ဖိမိၣ်န့ၣ်ထံန့ၣ် -</b></p>	<p><b>မ့ၢ်တဒုးအိၣ်ဖိမိၣ်န့ၣ်ထံဘၣ်ဒီး -</b></p>
	<p>ညီၣ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်ဝဲဒၣ်နဖိဒီးန့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ထံထုးထီၣ်ဃာ်န့ၣ် တနံၣ်ပျဲဘျီလဲၣ်.</p> <p>မ့တမ့ၢ်လၢ န့ၣ်ထံဘၣ်ဒီးနဖိန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံမံၤစ့ၤဧါ. (သူဘၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်တၢ်အလံာ်က့)</p> <p>(မ့မ့ၢ်န့ၣ်) သးန့ၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>ဒုးအိၣ်နဖိလၢဖိသပ်တၢ်န့ၣ်ထံတမံမံၤဧါ. (မ့ၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်) ဒုးအိၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>မ့တမ့ၢ် လၢမိၣ်န့ၣ်ထံဘၣ်န့ၣ် ခဲအံၤနဖိအိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံမံၤဧါ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (မ့မ့ၢ်န့ၣ်) တၢ်မန့ၣ်လဲၣ်. နအီတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆဲးအါလဲၣ်. (လၢ 24 န့ၣ်ရၣ်တီၢ်ပူၤ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• နဖိအိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ထံအလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ်.</li> <li>• တဲးဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ယၢ် လၢမန့ၣ်အယိၣ်ပတုာ်ဒုးအိၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ် နဖိလၢမိၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်ဆဲးန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>
<p><b>ပုၤကညီဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဖိ/တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃာ်လီၢ်</b></p> <p>ဟ့ၣ်နီၤခီဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လံာ်တီၢ်ဃု</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်အီၤဒ်လဲၣ်.</li> <li>• (6 လၢပူၤကွၢ်ဒီးသ့ၣ်ဖျါဂံၢ်မ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်) ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအထးဂံၢ် (iron) န့ၣ် နဖိအကသံၣ်သရၣ်စံးဘၣ်ဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်.</li> </ul>	
<p><b>တၢ်သမံသမိးဟံၣ်ဖိသီဖိ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သါဘၣ်ညါသူးလၢန့ၣ်ခိၣ်ဃာ်</li> <li>• မ့ၢ်ပုၤမၤတရီၤတပါတၢ် (ပူၤကွၢ် 6 လၢ)</li> </ul>	<p>တၢ်သံကွၢ်ဆူၣ်ညါတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနဟံၣ်ဖိသီဖိဒီးပုၤဂုၤလၢလၢအအိၣ်ဆိးလၢနဟံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢအပူၤကွၢ်စ့ၤန့ၣ်န့ၣ်, နမ့တမ့ၢ်နဖိအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၢ်ကးတံာ်ဃာ် (လၢဟံၣ်, လၢသီလ့ၣ်ပူၤ, တၢ်မၤလီၢ်, မ့တမ့ၢ် လၢမုၢ်ဆါခီတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်, အဂုၤဂၤတဖၣ်) ဖဲပုၤတဂၤဂၤအီၢ် မ့တမ့ၢ် အီဝဲဒၣ်မိးထုးဒါအခါဧါ.</p> <p>နတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိး တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဘျီဘျီဧါ. မ့ၢ်နဘၣ်ပျံၤန့ၣ်ဝဲၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိသီဖိဧါ.</p>	

**ဖိသပ်အိပ်ဖျဉ်သီ 5-8 လါ တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်**

<p><b>တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်</b> (ဃုထၢဖဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်မၤကွၢ်အပူၤ)</p>	<p><b>တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အိၤသ့ၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆါအိၤ)</b> ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်တၢ် (တဖၣ်) လၢအပဃုာ်မၤသကိးတၢ် (တဖၣ်) အဂီၢ်- ကသံၣ်သရၣ် 1 _____ ကသံၣ်သရၣ် 2 _____ ကသံၣ်သရၣ် 3 _____ နလဲၤန့ၢ်ဟူ WIC အဂ့ၢ်ဖဲလဲၣ်. (တၢ်သံကွၢ်အိၤထဲလၢ/ တၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ကျါတၢ်ခိၣ်ထံးခါ)</p>
<p><b>တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး ဆူၣ်ချ့</b> <i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i> <b>တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အမ့ၢ်ဝဲဒၣ် -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်စးထီၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်အကီၤ (&lt; 6 mos.)</li> <li>• ဒုးအိၣ်တၢ်ထံလၢအဟံၣ်ဃုာ်-အံၤသ့ၣ်ဆါ</li> <li>• ဖလီၤရဲၣ် (Fluoride) အဂံၢ်ဘါတလၢတပုၤ (&gt;= 6 mos.)</li> <li>• <b>ဘၣ်တၢ်မ့ၢ် D ဂံၢ်ဘၣ်တလၢတပုၤ (&lt; 400 IU)</b></li> <li>• တၢ်ကျဲအါထီၣ်ဖိသပ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢအတကြၢၤတဘၣ်</li> <li>• တၢ်အိၣ်အိတၢ်လၢ တကြၢၤတဘၣ် မ့တမ့ၢ် အါတလၢ</li> <li>• တၢ်လဲလိာ်တကြၢၤတဘၣ်လၢ မိၢ်န့ၢ်ထံ/ဖိသပ်တၢ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်</li> <li>• တၢ်သ့ဝဲ တၢ်န့ၢ်ထံဒါ/ခွဲး လၢတကြၢၤတဘၣ် တဆိၣ်ထွဲ တၢ်ခိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်/တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ် အတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆုၣ်</li> <li>• တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ/တၢ်ဟံၣ်ကီၤ မိၢ်န့ၢ်ထံ/ဖိသပ်တၢ်န့ၢ်ထံ လၢတပူၤဖျဲး</li> <li>• တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်လၢအပံး</li> </ul>	<p><b>ပုၤကွၢ်ထွဲဖိသပ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဆိတလဲကျါကျဲလၢဖိသပ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.</b> <b>တၢ်ခိၣ်တီၢ်န့ၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၢ်ထံအရိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျါ ဒီးဖိသပ်မၤလိအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢထံခွဲးပူၤန့ၣ်လီၤ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကီၤန့ၢ် နန့ၢ်ဟူဘၣ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.</li> <li>• နစးထီၣ်သိၣ်လိဝဲဒၣ်နဖိလၢ အကအိၣ်တၢ်လၢထံခွဲးပူၤလဲၣ်ခါ.</li> <li>• နဟ့ၣ်အိၣ်အိဝဲဒၣ်နဖိဒီး ဘၣ်တၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.</li> <li>• တၢ်လၢနသးမ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.</li> </ul>
<p><b>ဘၣ်ထွဲဒီးခိၣ်ဃးဒီးပုၤတဝၢ်ဂ့ၢ်ဖိ</b></p>	<p>တၢ်မၤကွၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်သး <b>တီၢ်နီၣ်</b>- နမ့ၢ်ထၢန့ၢ်လီၤဘၣ်တၢ်တမံးမံးလၢတၢ်မၤကွၢ်ဝဲအံၤန့ၣ်, Physical Activity (နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤ) ဒီး TV/ တၢ်ဂီၤမူ တၢ်ကွၢ်တၢ်အ dropdown လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ် တၢ်ခိၣ်ဆါလၢ ဖိသပ်အိၣ်ဖျဉ်သီဒီးဖိသပ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</p>
<p><b>ASSIGNED RISK FACTORS (တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်ကျါလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဃာ်အိၤ)</b></p>	<p>မိၢ်လၢအကြၢၤဒီး WIC ဖိသပ်အိၣ်ဖျဉ်သီ (&lt;6 months) ပုၤဟုကယာ်ကွၢ်ထွဲတၢ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်စ့ၤတဖၣ် ကမၤတၢ်ဒုးအိၣ်အတၢ်ဆါတၢ်လၢ မိၢ်တၢ်စူးကါကံကသံၣ် (ဖဲအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်) တၢ်မ့ၢ်တထံၣ်န့ၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဟံၣ်လီၤ- တဘၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ကျဲတဖၣ်</p>

**ဖိသန်အိပ်ဖျဉ်သီ 9-11 လါ တၢ်သမံသမိးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်**

**တၢ်ကတိၤဆၢန့ၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-** ပသံကွၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်သံကွၢ်လၢအတီၢ်ထွဲတနီၤအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤမၤစၢၤလၢယကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်နဖိဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ်သံကွၢ်နၤလၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဖိန့ၣ် ကသ့ဧါ.

<p><b>တၢ်မၤကွၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိဆူၣ်ချ့တၢ်လီၤစၢၤလီၤသွဲၣ်</b></p>	<p><b>တၢ်သံကွၢ် (တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးဃာ်အီၤသ့သ့တီၣ်တီၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စံးဆၢအီၤ)</b></p>	
<p><b>ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးဒ်သိး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• သးဖျါသ့ၣ်ကျိၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ယၢ်ခိယာ်ပၤတၢ်ခိဆၢလိာ်သး</li> <li>• တဖျါလိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ် (ဘၣ်ဒိၣ်တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါနးနးကလဲာ်)</li> <li>• ကဖုဒီးပံာ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• တၢ်လီၤစၢၤဒီး အိၣ်ဖျဉ်လီၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး</li> <li>• မိၢ်ပုၤပူၤဂၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး (Metabolic Disorder)</li> <li>• တၢ်ကွဲးကါအဒိၣ်အသ့ၤလၢတယံာ်ဒီး, နီၢ်ခိတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်အူအိၣ်</li> <li>• ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် (အဒိဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်နီၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအပတီၢ်)</li> </ul> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ဟံၣ်ထွဲအခံတဖၣ်</li> <li>• စဲးဆူးထူးထီၣ်န့ၣ်ထံ လိာ်/သ့</li> <li>• တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါ</li> </ul>	<p>နဖိအိၣ်ဖျဉ်လီၤအနီၢ်တယၢ်ဒီးအထီဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>နဖိအိၣ်ဖျဉ်လီၤဝဲဒၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိတလၢဧါ.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ် နတၢ်ဘၣ်ယိာ်အိၣ် မနုၤလဲၣ်.</p> <p>နဖိထံၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးအကသံၣ်သရၣ်အလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ဃးဒီးနဖိမုာ်/ဖိခွါ အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ န့ၣ် နကသံၣ်သရၣ်စံးဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်.</p> <p>တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်လဲၤသးဒ်လဲၣ်.</p>	
	<p><b>မ့ၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်န့ၣ်ထံန့ၣ် -</b></p>	<p><b>မ့ၢ်တဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်န့ၣ်ထံဘၣ်ဒီး -</b></p>
	<p>ညီန့ၣ်ဒုးအိၣ်ဝဲဒၣ်နဖိဒီးန့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ထံထူးထီၣ်ဃာ်န့ၣ် တနံၤပုၤဘျီလဲၣ်.</p> <p>မ့တမ့ၢ်လၢ န့ၣ်ထံဘၣ်ဒီးနဖိန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်မံၤမံၤစ့ၢ်ဧါ.</p> <p>(သ့ဘၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်တၢ်အလံာ်က့)</p> <p>(မ့မ့ၢ်န့ၣ်) သးန့ၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>နုးဒုးအိၣ်နဖိလၢဖိသၣ်တၢ်န့ၣ်ထံတမံၤမံၤဧါ. မ့ၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ် ဒုးအိၣ်ဆဲးအါလဲၣ်.</p> <p>မ့တမ့ၢ် လၢမိၢ်န့ၣ်ထံဘၣ်န့ၣ်</p> <p>ခဲအံၤနဖိအိၣ်ဘၣ်တၢ်မံၤမံၤဧါ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (မ့မ့ၢ်န့ၣ်) တၢ်မနုၤလဲၣ်.</li> <li>• နအိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆဲးအါလဲၣ်. (လၢ 24 န့ၣ်ရၣ်တီၢ်ပူၤ)</li> </ul>	<p>နဖိအိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ထံအလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီန့ၣ် အခါဖဲလဲၣ်.</p> <p>တဲဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ယၢ် လၢမနုၤအဃိနပတုာ်ဒုးအိၣ်ကွံာ်ဝဲဒၣ် နဖိလၢမိၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်ဆဲးန့ၣ်လဲၣ်.</p>
<p><b>ပုၤကညီဆူၣ်ချ့ ဂၢ်ဝိ/တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါဃာ်လီၤ</b></p> <p>ဟ့ၣ်နီၤဒိဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လံာ်တီၢ်ဃု</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်အိၤဒဲလဲၣ်.</li> <li>• (သ့ၣ်ဖျါဂီၤ မ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်) ဘၣ်ဃးဒီးနဖိထးဂံၢ် (iron) န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ်စံးဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်.</li> </ul>	

**ဖိသန်အိတ်ဖျဲ့သီ 9-11 လါ တာ်သမံသမိးတာ်သံကွာ်တဖာ်**

<p><b>တာ်မာ်ကွာ်ဟံာ်ဖိသီဖိဆူာ်ချုတ်လီၤစၢၤလီၤသွဲာ်</b></p> <p><b>တာ်သမံသမိးဟံာ်ဖိသီဖိ</b></p> <p><i>ကနာ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တာ်သါဘာ်ညါသူးလၢန့ဆာ်ခိာ်ဃၢၤ</li> <li>• မ့ၢ်ပုၤမၤတရီတပါတာ် (ပုၤကွံာ် 6 လါ) (ဃုထၢဘာ်တာ်ဘာ်ယိာ်တာ်မာ်ကွာ်လၢတာ်ဟံာ်လီၤဝဲ)</li> </ul>	<p><b>တာ်သံကွာ် (တာ်သံကွာ်လၢတာ်ကွဲးဃာ်အီၤသုတီာ်တီာ်တဖာ်န့ၢ် ကဘာ်စံးဆၢအီၤ)</b></p> <p>တာ်သံကွာ်ဆူညါတဖာ်န့ၢ် ဘာ်ဃးဒီးနဟံာ်ဖိသီဖိဒီးပုၤဂုၤဂၢၤလၢအအိတ်ဆိးလၢနဟံာ်ပုၤ. လၢအပူၤကွံာ်စ့ၢ်န့ၢ်, နၢမ့တမ့ၢ်နဖိအိတ်ဆိးလၢတာ်လီၤကးတံာ်ဃာ် (လၢဟံာ်, လၢသီလုာ်ပုၤ, တာ်မၤလီၤ, မ့တမ့ၢ် လၢမ့ၢ်ဆါခိတာ်ကွာ်ထွဲအလီၤ, အဂုၤဂၢၤတဖာ်) ဖဲပုၤတဂၢၤအီၤမိာ် မ့တမ့ၢ် အိတ်ဒုာ်မိးထူဒၢအခါန့ၢ်လီၤ.</p> <p>နတူၢ်ဘာ်ဒ်သိး တာ်ဘာ်တာ်ဘာ်တအိတ်လၢဟံာ်ပုၤတဘျီဘျီခါ. မ့ၢ်နဘာ်ပျံၤနဝၢၤ မ့တမ့ၢ် ဟံာ်ဖိသီဖိခါ.</p> <p><b>ဆူာ်ချုတ်ပုၤကွာ်တာ် (တဖာ်) လၢအပဃုာ်မၤသကိးတာ် (တဖာ်) အဂီၢ်-</b></p> <p>ကသံာ်သရၢ် 1 _____</p> <p>ကသံာ်သရၢ် 2 _____</p> <p>ကသံာ်သရၢ် 3 _____</p> <p>နလဲၤန့ၢ်ဟ့ၣ် WIC အဂုၤဖဲလဲာ်. (တာ်သံကွာ်အီၤထဲလၢတာ်ဟံာ်ဂၢၢ်ကျါတၢ်ခိာ်ထံးခါ)</p>
<p><b>တာ်အိတ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး ဆူာ်ချုတ်</b></p> <p><i>ကနာ်ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>တာ်အိတ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘာ်အတာ်ဘာ်ယိာ်ဒ်အမ့ၢ်ဝဲဒုာ် -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဒုးအိတ်ထံလၢအဟံာ်ဃုာ်-အံသုာ်ဆၢ</li> <li>• ဖလီၤရဲာ် (Fluoride) အဂီၢ်ဘါတလၢတပုၤ (&gt;= 6 mos.)</li> <li>• ဘာ်တၢ်မ့ၢ် D ဂံၢ်ဘာ်တလၢတပုၤ (&lt; 400 IU)</li> <li>• တာ်ကျဲအါထီၣ်ဖိသုာ်တာ်န့ၢ်ထံလၢအတကြၢးတဘာ်</li> <li>• တာ်အိတ်အိတ်လၢ တကြၢးတဘာ် မ့တမ့ၢ် အါတလၢ</li> <li>• တာ်လဲလိာ်တကြၢးတဘာ်လၢ မိာ်န့ၢ်ထံ/ဖိသုာ်တာ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်</li> <li>• တာ်သုဝဲ တာ်န့ၢ်ထံဒၢ/ခွး လၢတကြၢးတဘာ်</li> <li>• တဆိာ်ထွဲ တာ်ခိာ်ထီၣ်ထီၣ်/တာ်ဒုးအိတ်န့ၢ် အတာ်ရဲလိာ်ဘာ်ထွဲ</li> <li>• ဘာ်သုာ်သုာ်တာ်အိတ်လၢအဟံာ်ဃုာ်ဒီးတာ်ဆုာ်</li> <li>• တာ်ရဲာ်ကျဲ/တာ်ဟံာ်ကီၤ မိာ်န့ၢ်ထံ/ဖိသုာ်တာ်န့ၢ်ထံ လၢတပူၤဖျဲး</li> <li>• တာ်ဒုးအိတ်န့ၢ်လၢအဃး</li> </ul>	<p><b>တာ်ဂ့ၢ်ခိာ်တီၤညါန့ၢ်လၢတာ်ဟံာ်ဖျါထီၣ်အီၤတဖာ်မ့ၢ်ဝဲဒုာ် ခွး, တာ်ဒုးသုာ်ညါလိာ်ဟံာ်ဖိသီဖိအတာ်အိတ်ဒီး တာ်လဲလိာ်ဆူတာ်န့ၢ်ထံ.</b></p> <p><b>ထဲဒုးသုာ်ညါဘာ်ယၢဘာ်ဃးဒီးနဖိအတာ်အိတ်ဆၢကတီၢ်.</b></p> <p><b>နဟ့ၢ်အိတ်အိတ်ဒုာ်နဖိဒီး ဘာ်တၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တာ်အိတ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါမနုၤတဖာ်လဲာ်.</b></p> <p><b>တာ်လၢနသးမ့ၢ်ဘာ်ထွဲဒီးတာ်ဒုးအိတ်န့ၢ် မ့ၢ်မနုၤလဲာ်.</b></p> <p><b>နအဲာ်ဒီးသုာ်ညါအါထီၣ်တာ်မနုၤလဲာ်.</b></p>
<p><b>ဘာ်ထွဲဒီးခိာ်ဃၢၤဒီးပုၤတဂၢၤဂုၢ်ဖိ</b></p>	<p>တာ်မာ်ကွာ်လၢနီၢ်ကစၢ်တာ်ဘာ်သး</p> <p><b>တီၢ်နီၢ်-</b> နမ့ၢ်ထၢန့ၢ်လီၤဘာ်တာ်တမံးမံးလၢတာ်မာ်ကွာ်ဝဲအံၤန့ၢ်, Physical Activity (နီၢ်ခိတာ်ဟူးတာ်ဂံၢ်) ဒီး TV/ တာ်ဂီၤမူ</p> <p>တာ်ကွာ်တာ်အ dropdown လိာ်ဘာ်ဝဲဒုာ်တာ် တာ်ခိဆၢလၢ ဖိသုာ်အိတ်ဖျဲ့သီဒီးဖိသုာ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.</p>
<p><b>ASSIGNED RISK FACTORS (တာ်ဘာ်ယိာ်အဂုၢ်ကျိၤလၢတာ်ဟံာ်လီၤဃာ်အီၤ)</b></p>	<p>ပုၤဟ့ၣ်ကယာ်ကွာ်ထွဲတာ်လၢအအိတ်ဒီးတာ်သုာ်တာ်ဘာ်စ့ၢ်တဖာ်</p> <p>ကမၤတာ်ဒုးအိတ်ဒီးအိတ်အတာ်ဆၢတံာ်လၢ မိာ်တာ်စူးကါကံာ်ကသံာ် (ဖဲအိတ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်)</p> <p>တာ်မ့ၢ်တထံာ်န့ၢ်ဘာ်ဝဲတာ်ဘာ်ယိာ်တဖာ်, ဟံာ်လီၤ- တဘာ်လိာ်သးဒီးတာ်အိတ်တာ်အိတ်န့ၢ်ကျဲတဖာ်</p>

# ဖိသပ်တင်သမံသမိးတင်သံကွင်တဖန်

**တင်ကတိဆုနှင့် တင်ဟံဖျါ**- ပသံကွင်ပုဂံကိးဂါဒဲး တင်သံကွင်လါအဟိတ်ထွဲတနီအံတဖန်န့လီၤ. အဝဲအံၤမၤ၁၅၀၀၀၀၀ လၢယကမၤလိအါထီၣ် ဘၣ်ဃး နဖိဒီးနဟံၣ်ဖိသိဖိအဂုၢ်န့လီၤ. ယမ့ၢ်သံကွင်လါတင်သံကွင်တဖန်န့ ကသ့ၤခါ.

တင်မၤကွင်ဟံၣ်ဖိသိဖိဆူၣ်ချ့တင်လီၤ၁၅၀၀၀၀၀	တင်သံကွင် (တင်သံကွင်လါတင်ကွဲးဃာ်အီၤသ့သ့ထီၣ်တီၣ်တဖန်န့ ကဘၣ်စံးဆါအီၤ)
<p><b>ဆူၣ်ချ့တင်ဂုၢ်တင်ကျါ</b></p> <p><i>ကန့ဒီးသမံသမိး</i></p> <p><b>တင်အိၣ်ဆူၣ်ချ့တင်အိၣ်သးဒ်သိး-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ယၢ်သိယာ်ပၤတၢ်ခီဆါလိာ်သး</li> <li>• တဖျါလိာ်သးဒီးတင်အိၣ် (ဘၣ်ဒိၣ်တင်အိၣ်ဂံၢ်ဘါနးနးကလဲာ်)</li> <li>• ကဖုဒီးပံာ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး</li> <li>• တင်လီၤ၁၅၀၀၀၀၀ ဒီး အိၣ်ဖျါလိာ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး</li> <li>• တင်တဘၣ်လိာ်သးဒီးတင်န့ၣ်ထံဆါတင်ဆါ</li> <li>• ကိာ်ပူၤဆူၣ်ချ့တင်အိၣ်သး</li> <li>• တင်ကွဲးကါအဒိၣ်အသ့ၤလၢတယံာ်ဒဲး, နီၢ်ခိတင်ပျံၤတီၢ်တင်တင်ဆါ, တင်အူအိၣ်</li> </ul> <p><i>ကန့ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တင်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါ</li> </ul>	<p>နဖိအိၣ်ဖျါလိာ်အတယၢ်ဒီးအနီၢ်ထီၣ်န့ၣ်အိၣ်ဆဲးအါလဲၣ်. <b>နဖိအိၣ်ဖျါလိာ်ဝဲဒၣ်ဖဲ</b></p> <p><b>အအိၣ်ဖျါမုၢ်န့ၣ်အကဟိာ်ကပၤ န့ၣ်ခါ.</b></p> <p><b>နထံၣ်လိာ်သးဒီးအကသံၣ်သၢလၢ အလီၢ်ခံကတၢ်တဘျီန့ၣ်အခါဖဲလဲၣ်.</b></p> <p><b>ဘၣ်ဃးဒီးနဖိခွါ/ဖိမုၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချ့န့ၣ် နဖိအကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မန့ၣ်လဲၣ်.</b></p> <p><b>နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်မန့ၣ်သ့ၣ်တဖန်လဲၣ်.</b></p>
<p><b>ပုၤကညီဆူၣ်ချ့ဂုၢ်ဝီ/တင်ကွင်တင်ဆါဃာ်လီၢ်</b> ဟ့ၣ်နီၤဒီဘၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လိာ်တီၢ်ဃု</p>	<p><b>နဖိအကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်အစံးဝဲဒ်လဲၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနဖိခွါ/ဖိမုၢ် အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖန်.</b></p> <p><b>နအဲၣ်ဒီးထံၣ်ဘၣ်နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံာ်တီၢ်ဃုစ့ၢ်ခါ.</b></p> <p><b>ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်အီၤဒ်လဲၣ်.</b></p> <p>(သ့ၣ်ဖျါဂီၤမ့ၢ်စ့ၢ်) ဘၣ်ဃးဒီးနဖိခွါ/ဖိမုၢ် ထးဂံၢ် (iron) တဖန်အဂီၢ် နဖိအကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်အစံးဝဲဒ်လဲၣ်.</p>
<p><b>တင်သမံသမိးဟံၣ်ဖိသိဖိ</b></p> <p><i>ကန့ဒီးသမံသမိး</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တင်သါဘၣ်ညါသ့ၤလၢန့ၣ်ဆၢၣ်ခိၣ်ဃၢၤ</li> <li>• မ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ရီၤတၢ်တၢ် (ပုၤကွံာ် 6 လါ) (ဃုထၢဘၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တင်မၤကွင်လါတင်ဟံၣ်ဖိသိဖိ)</li> </ul>	<p><b>တင်သံကွင်ဆူၣ်ချ့တဖန်န့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနဟံၣ်ဖိသိဖိဒီးပုၤဂုၢ်လၢအအိၣ်ဆိးလၢနဟံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.</b></p> <p><b>လၢအပူၤကွံာ်စ့ၢ်န့ၣ်, နမ့ၢ်တမ့ၢ်နဖိအိၣ်ဆိးလၢတင်လီၢ်ကးတံာ်ဃာ် (လၢဟံၣ်, လၢသိလ့ၣ်ပူၤ, တင်မၤလီၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် လၢမုၢ်ဆါခီတင်ကွင်ထွဲအလီၢ်, အဂုၢ်တဖန်) ဖဲပုၤတဂၤအီၤမိာ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အီၣ်ဒဲးမိးထူဒါအခါခါ.</b></p> <p><b>နတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိး တင်ဘၣ်တၢ်ဘၢတအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဘျီဘျီခါ. မ့ၢ်နဘၣ်ပျံၤနဝၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိသိဖိခါ.</b></p> <p><b>ဆူၣ်ချ့ပုၤကွင်တၢ် (တဖန်) လၢအပယုာ်မၤသကိးတၢ် (တဖန်) အဂီၢ်-</b></p> <p>ကသံၣ်သရၣ် 1 _____</p> <p>ကသံၣ်သရၣ် 2 _____</p> <p>ကသံၣ်သရၣ် 3 _____</p> <p>နလဲၤန့ၣ်ဟူ WIC အဂုၢ်ဖဲလဲၣ်. (တင်သံကွင်အီၤထဲလၢတင်ဟံၣ်ဂံၢ်ကျါတၢ်ဒိၣ်ထဲးခါ)</p>

**ဖိသပ်တင်သမံသမီးတင်သံကွပ်တဖန်**

တင်မကွပ်တင်ဖိဖိဆူချ်ချ်တင်လီၤစၢၤလီၤသွံ	တင်သံကွပ် (တင်သံကွပ်လၢတင်ကွဲးယာ်အီၤသ့သ့တီၢ်တီၢ်တဖန်န့ၣ် ကဘၣ်စးဆါအီၤ)
<p><b>တင်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ဒီး ဆူချ်ချ်)</b></p> <p><i>ကန့ၣ်ဒီးသမံသမီး</i></p> <p><b>တင်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဝဲဒၣ် -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဒုးအီၤတၢ်ထံလၢအဟံၣ်ယုၣ်-အံၤသ့ဆါ</li> <li>• ဖလီၤရဲၣ် (Fluoride) အဂံၢ်ဘါတလၢတပဲၤ (&gt;= 6 mos.)</li> <li>• ဘၣ်တၢ်မ့ၢ် D ဂံၢ်ဘၣ်တလၢတပဲၤ (&lt; 400 IU)</li> <li>• တၢ်လဲၤလီၢ်တကြၢၤတဘၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ထံအဂီၢ်</li> <li>• တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်လၢ တကြၢၤတဘၣ် မ့တမ့ၢ် အါတလၢ</li> <li>• တၢ်သ့ဝဲ တၢ်န့ၣ်ထံဒါ/ခွဲး လၢတကြၢၤတဘၣ်</li> <li>• တဆီၣ်ထွဲ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်/တၢ်ဒုးအီၤန့ၣ် အတၢ်ရဲၣ်လီၢ်ဘၣ်ထွဲ</li> <li>• Pica (ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါလၢအယုၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်လၢတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ)</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆူချ်</li> <li>• မၤစၢၤလီၤ-တၢ်သိ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢ-တအိၣ်ဒီးသိ (12-23 mos.)</li> <li>• တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ အယံး</li> </ul>	<p>အဲၤအဲၤမ့ၢ်ဝဲ ဆါကတီၢ်ဖိပုၤဟုၤကယာ်ကွပ်ထွဲတၢ်ညီၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွပ် ဘၣ်ယးဒီးအဝဲသ့ၣ်အဖိတဖန်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.</p> <p>ဘၣ်ယးဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤန့ၣ် နတူၢ်ဘၣ်အီၤဒ်လဲၣ်.</p> <p>တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တကလုာ်လၢ လၢနဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်တသ့ဘၣ် မ့ၢ်လၢအိၣ်ဝဲဒီး သွံၣ်ထံတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒီးတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတဖန်န့ၣ်ဒါ. နဖိအိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့န့ၣ်အတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်.</p> <p>ညီၣ်န့ၣ်လၢတန့ၣ်မ့ၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ် နဖိအိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ထံမနုၤတဖန်လဲၣ်.</p> <p>နဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်နဖိဒီး ဘၣ်တၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါမနုၤတဖန်လဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ယးဒီးနဖိတၢ်အိၣ်န့ၣ် တၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်အမ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p>ခဲအံၤ နဆီတလဲကွံာ် နဖိအတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတမံၤမ့ၢ်သ့န့ၣ် နကဆီတလဲတၢ်မနုၤလဲၣ်.</p> <p><b>ဆူချ်ချ်တင်သမံသမီး</b></p> <p>စးထီၣ်လၢနဖိဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်လံာ်အုၣ်ကီၤန့ၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူချ်အိၣ်ချ့လၢအဆီတလဲကွံာ်အသးတဖန်</p> <p>မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖန်လဲၣ် (ကွဲးဖျါအမံၤ)</p> <p>ဘၣ်ယးဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖန်န့ၣ် လၢအဆီတလဲကွံာ်အသးတဖန် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖန်လဲၣ်.</p> <p>ဘၣ်ယးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူချ်အိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖန်န့ၣ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.</p>
<p><b>ဘၣ်ထွဲဒီးခိၣ်ယၢၤဒီးပုၤတဝၢ်ဂ့ၢ်ဝိ</b></p>	<p>တၢ်မကွပ်လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘၣ်သး</p> <p><b>တီၢ်နီၣ်-</b> လၢတၢ်မကွပ်ဝဲအံၤတခါလၢလၢအဂီၢ် အလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် Physical Activity (နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ) ဒီး TV/ တၢ်ဂီၤမ့ၢ် တၢ်ကွပ်တၢ်အ dropdown န့ၣ်လီၤ.</p>
<p><b>ASSIGNED RISK FACTORS (တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အဂ့ၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤယာ်အီၤ)</b></p>	<p>တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်လၢ ကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ်</p> <p>ကမၤတၢ်ဆါတံာ်လၢတၢ်မ့ၢ်တထံၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်ဘၣ်, ဟံၣ်ပနီၣ်-</p> <p>တဘၣ်လီၢ်သးဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖန် တဘၣ်လီၢ်သးဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖန်</p>