- သင်၏ ကလေးငယ်သည် အစားအစာအသစ်နှင့် မတည့်သည့်အခါတွင် တခါတရံအရေပွန်းခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ အရေပွန်းခြင်းများ ပျောက်သွားမသွား သိမြင်ရန် အစာသစ်ကို ရပ်ဆိုင်းကြည့်ပါ။

အကယ်၍ အရေ ပွန်းခြင်းက ခုရက် ထက်ပိုကြာလျှင် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးဝါးလာခဲ့လျှင် သင်၏ ကလေးငယ်ကို ဆရာဝန်ထံပြပါ။ ပိုးမွှားများ ပြန့်နှံ့ခြင်း ကာကွယ်ဖို့ရန် ကလေးငယ်၏ ခါးတောင်းကျိုက် လဲပေးအပြီးတွင် သင်၏ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် အမြဲတမ်း ဆေးကြောပါ။

သင်၏ ကလေးငယ် ရေချိုးပေးခြင်း

သင်၏ ကလေးငယ်ကို ဘယ်သောအခါမှ တယောက်တည်း ချန်မထားပါနဲ့။ အကယ်၍သင်သည် ရေချိုးခန်းအပြင်သို့ ထွက်သွားရန် လိုအပ်ခဲ့လျှင် ကလေးငယ်ကို ကိုယ်သုတ် ပုဝါနှင့်ပတ်ပြီး သင်နှင့်အတူ ခေါ်သွားပါ။ ရေချိုးပေး အပြီးတွင် သင်၏ ကလေးငယ်ကို ပုဝါဖြင့်ချက်ချင်းပတ်ပြီး ခေါင်းကို ဖုံးဖြစ်အောင်ဖုံးပါ။

သင်၏ ကလေးငယ်နှင့်ကစားခြင်း

သင်၏ ကလေးငယ်နှင့်ကစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်ပြီး သင်၏ ကလေးငယ် ဦးနှောက် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ရန် အတွက်လည်း အရေးကြီးသည်။ သင်၏ကလေးသည် သင်ပြောဆိုသည့်အရာများ နားလည်ရန် အလွန်ငယ်သော်လည်း ဆက်သွယ်ပုံကို သင်ကြားဖို့ရန် သူ့အတွက် အရေးကြီးသည်။ သင့်ကလေးငယ် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

- အတတ်နိုင်ဆုံး သင်၏ကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီ၍ သင်၏ မေတ္တာကို ပြပါ။
- သင်၏ ကလေးငယ်အား အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် ဖနာရီ စာဖတ်ပေးပါ။
- သင်၏ ကလေးငယ်အား သီချင်းဆိုပေးပါ။
- သင်၏ ကလေးငယ်အား စကားပြောပါ။

ကလေးသူငယ် ကျန်းမာရေးအကြောင်း အချက်အလက် ပိုမိုရရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ–

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

• • •

ဤစာစောင်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် အချက်အလက်များနှင့် ရေးသားချက်များ၏ အထောက်အကူဖြင့် သင့်တော်အောင် ရေးသားခဲ့သည်။

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေးလူမှုဝန်ဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း–
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507
ဖက်စ် 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

သင်၏ကလေးငယ် ကျန်းမာစွာထားခြင်း

Keeping your Baby Healthy (Burmese)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

သင်၏ ကလေးငယ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင်၏ ကလေးငယ် ကြီးထွားခြင်းနှင့်သင်ကြားခြင်းကို စောင့်ကြည့် နေခြင်းသည် မိဘများ၏ အသက်တာ၌ စိတ်တက်ကြွဖွယ် ကောင်းသော အချိန်အခါ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ ကလေးငယ် ကိုယ်ကာယနှင့်စိတ်ဓါတ် ရေးရာအရ ကြီးထွားခြင်းကို ကူညီမစဖို့ရာ သင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် ဆောင်ရွက်မှုများ ရှိသည်။ ယူအက်စ်တွင် သင်၏ အိမ်အသစ်၌ သင်၏ ကလေးငယ် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ထားရှိရေးအတွက် ဤစာစောင်က သင့်အား ကူညီသည်။

သင့် ကလေးငယ်၏ ဆရာဝန်

မိဘများနှင့်ဆရာဝန်များသည် သင်၏ ကလေးငယ် ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် ထားရှိရန် အတူ လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်ကြသည်။ မိဘများသည် ကလေးငယ်များနှင့် အများဆုံး နေခြင်းကြောင့် တခြားလူများထက် သူတို့၏ ကလေးငယ် အကြောင်းကို ပို၍သိကြသည်။ သင့်ကလေးငယ်၏ ဆရာဝန်က ကျန်းမာရေး၊ ကြီးထွားခြင်းနှင့် အာဟာရ ပြည့်ဝခြင်းအကြောင်းကို နားလည်သည်။

သင်၏ ကလေးငယ်ကို အစာကြွေးခြင်း

သင်၏ကလေးငယ်အတွက် မိခင် နို့ရည်သည် အလွန်အရေးကြီးသော အစာဖြစ်ပြီး နားနို့သို့မဟုတ် နို့မှုန့်တို့ ထက်ပို၍ အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝသည်။ ဖြစ်နိုင်သရွေ့ သင်၏ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကြွေးပါ။ သူတို့ ၆ လ အရွယ်ရှိမှ သာလျှင် အဖတ်ကျွေးပါ။ သင်၏ ကလေးသည် မြောက်များစွာသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံများ ရရှိစေပါ။ သင်၏ကလေးငယ် ၁နှစ်ပြည့်သော အချိန်အထိ ပျားရည်၊ အသီးရည် နှင့်နွားနို့ပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

သင်၏ ကလေးငယ် ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်း

ကလေးငယ်များသည် အသက်တာ ပထမနှစ် အတွင်းတွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားပြီး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ အမေရိကတွင်ရှိသော ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုဆရာမများသည် သင်၏ကလေးငယ်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မြင်ချင်နိုင်သည်။ သင်၏ကလေးငယ်သည် နှစ်ရက်၊ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ လေးလ၊ ခြောက်လ၊ ကိုးလနှင့်တစ်နှစ် ပြည့်သောအချိန်၌ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

သင်၏ကလေးငယ် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ကောင်းမွန်စွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းရှိကြောင်း သေချာစေရန်နှင့် ကြည့်ရှုခြင်း အခွင့်ကို ဆရာဝန်အား ပေးခြင်းကြောင့် ထိုသို့ ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်းသည် အရေးကြီးလှပေသည်။ သင့် ကလေးငယ်၏ ဆရာဝန်က ကလေးမျက်စိနှင့်နားများကို စစ်ဆေးပြီး ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဆရာဝန်များက သင်၏ ကလေးငယ်အတွက် အောက်ပါ ကာကွယ်ဆေးများထိုးရန် အကြံပြုပါသည်။

- အသည်းယောင်အသားဝါ ဘီ၊
- ဒီတက်ပ်၊
- ပီစီဗီ၊
- ဟစ်ပ် ရောဂါ၊
- ပိုလီယို ရောဂါ၊
- အမ်အမ်အာရ်
- အသည်းယောင်အသားဝါ အေနှင့်
- ရေကျောက် ရောဂါ။

သင်၏ ကလေးငယ်လိုအပ်မည့် ကာကွယ်ဆေးများနှင့် သင်၏ ကလေးငယ်အား ထိုးရမည့် အချိန်စာရင်းကို သင်၏ ကလေး ဆရာဝန်က သင့်အားပေးလိမ့်မည်။

ခါးတောင်းကျိုက် အရေနာကို ကာကွယ်ခြင်း

ခါးတောင်းကျိုက်ဝတ်ဆင်သော ကလေးငယ်များသည် မကြာခဏ အရေပွန်းတတ်သည်။ ခါးတောင်းကျိုက် အရေနာ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ပျောက်ကင်းစေရန် အချက်အနည်းငယ်ကို မှတ်သားထားပါ–

- ခါးတောင်းကျိုက်များကို ညစ်ပေသည့် အခါတိုင်း လဲပေးပါ။
- အရေပွန်းခြင်းများ ပျောက်ကင်းစေရန် ခါးတောင်းကျိုက် လိမ်းဆေးကို အသုံးပြုပါ။ ဇင့်အောက်ဆိုဒ် ပါသည့်ဆေး သို့ မဟုတ် အေအန်ဒီ လိမ်းဆေး ရှာပါ။
- သင်၏ကလေးငယ်ကို ခါးတောင်းကျိုက်ပေးမဝတ်ဘဲ နေ့အချိန်ပိုင်း အထိ ထားပါ။
- အကယ်၍ သင်၏ကလေးငယ်၏ ခြေနှင့်ခါးတို့တွင် အရေပွန်းခြင်း များဖြစ်လာလျှင် သင်လက်ရှိသုံးနေသည့် ခါးတောင်းကျိုက် အမှတ်တံဆိပ်ကို ပြောင်းသုံးပါ။