- တဘျီဘျီဖြသဉ်အဘှဉ်ပြုထိဉ်ဖဲတ၊်အိဉ် အသီတမံၤလၢအိဉ်ဝဲန့ဉ်တဘဉ်လိဉ်ဒီးအီၤ အယိလီၤ. ဆိကတိ၊်ဒုးအိဉ်အီၤတ၊်အိဉ် အသိအံၤဒီးခိးကွ၊်မ့၊်တ၊်ဘှဉ်ပြုထိဉ်က လီၤမ၊်ဧါ.

တ၊်ဘှဉ်ပြုထိဉ်မ့၊်ယံဉ်အါန့၊်သၢသိမ့တမ့၊်, မ့၊်နးထိဉ်နှဉ်, လဲၤဆ့ၢနဖိဆူကသံဉ်သရ၉် အအိဉ်တက့၊်. ထိဘိဖဲနလဲလိဉ်နဖိအတ၊်ကူပတြိဉ်ဝံၤနှဉ်, သ့နစုလၢ ဆးပှဉ်ဒ်သိးနကတြီဃဉ်တ၊်ဆါအယ၊် တဖဉ်သုတရၤလီၤအသးတဂ့ၤ.

တ၊်ဒုးလု၊်နဖိအထံ

ပဉ်တ့၊်နဖိဆံးဖိထဲတဂၤဧၤ**နီတဘျီ**တဂ့ၤ. အလီ၊်မ့၊် အိဉ်လၢနကဘဉ်ဟးထိဉ်လၢလု၊်ထံလီ၊်နှဉ်, ဘိဉ်ဘံန ဖိလၢယဉ်ထွါသူသးဝံၤစိဉ်ဃုဉ်အီၤတက့၊်. ဖဲနဒုးလု၊် ထံဝံၤန့ဉ်ဘိဉ်ဘံအီၤလၢယဉ်ထွါသူသးတဘျီယီ, ဒီး ပဉ်သူဉ်ပဉ်သးလၢနကမၤဘၢဃဉ်အခိဉ်တက့၊်.

လိဉ်ကွဲယုၤနဖိ

တ၊်လိဉ်ကွဲယုၤဖိသဉ်ဆံးဖိန့ဉ်မ့၊်တ၊်လၢအမၤမုဉ်ပသး သ့ဝဲဒီးမ့၊်တ၊်အကါဒိဉ်စ့၊်ကီးလၢဖိဆံးဖိအခိဉ်နူဉ်တ၊် ဒိဉ်ထိဉ်အဂီ၊်လီၤ. ဖိသဉ်အသးစ၊်ကဲဉ်ဆိးလၢကန၊်ပၢ၊် တ၊်လၢနတဲတဖဉ်ဘဉ်ဆဉ်, အဝဲကဘဉ်မၤလိတ၊်လၢ ကဘဉ်ဆဲးကျိးလိဉ်သးဒ်လဲဉ်နှဉ်လီၤ. အအံၤမ့၊်တ၊်ဟူး တ၊်ဂဲၤတနီၤလၢနမၤနဲသ့ဒ်သိးကမၤစၢၤနဖိလၢအတ၊် ရှလိဉ်မုဉ်လိဉ်တ၊်ဒိဉ်ထိဉ်အဂီ၊်လီၤ.

- ဖဲနမၤနဲသ့နှဉ်ဟံးဃဉ်နဖိဒီး ဒုးနဲဉ်အီၤ လၢနတ၊်အဲဉ်တက့၊်.
- ဖးယုၤနဖိအလံဉ်အစ့ၤကတ၊်တန်ဆံနှဉ် 6 နဉ်ရံဉ် တက့၊်.
- သးဝံဉ်နှ၊်နဖိအတ၊်တက့၊်.
- ကတိၤတ၊်ဒီးနဖိတက့၊်.

နမ့၊်အဲဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါအါထိဉ်တ၊်ဂ့၊်လၢအ့(နှဲ)ထ၊်နဲး(ထံ) ဘဉ်ဃးဖိသဉ်တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂ့၊်နှဉ်ဝံသးစူၤနဉ်လီၤ ကွ၊်ဖဲ -

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

• • •

လံဉ်နီၤလီၤအံၤဘဉ်တ၊်ဒုးအိဉ်ထိဉ်အီၤခီဖျိ တ၊်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤလၢ တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဒီးတ၊်လိဉ်အဂၤတဖဉ် လၢ -

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

လံဉ်နီၤလီၤအံၤဘဉ်တ၊်ဒုးအိဉ်ထိဉ်အီၤခီဖျိကျိဉ်စ့တ၊်မၤစၢၤလၢ တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဒီးပှၤဂ့၊်ဝီဝဲၤကျိၤအဝဲၤဒၢးဘဉ်ဃးတ၊်ပဉ်လီၤ ကွၤလီ၊်အိဉ်လီ၊်ဆိးလၢပှၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီ၊်.

လၢတ၊်ဆဲးကျိးအဂီ၊် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
ဖဲး (ဟ်စ်) - 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

ကတိၤနဖိဆံးဖိဒ်သိးကအိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချ

Keeping your Baby Healthy (Karen)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တ၀်အံးထွဲကွ၀်ထွဲနဖိဆံးဖိ

တ၀်ခိးကွ၀်နဖိဆံးဖိဒိဉ်ထိဉ်ဒီးမၤလိန့၀်တ၀်နှဉ်, လၢမိ၀်ပ၀်အဂီ၀်မ့၀်ဆၢကတိ၀်လၢအဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၀်သူဉ်ပိ၀်သးဝးသ့ဝဲလီၤ. တ၀်လၢနမၤသ့အိဉ်ဝဲဒ်သိးနကမၤစၢၤနဖိဆံးဖိလၢကဒိဉ်ထိဉ်လၢနိ၀်ခိဒီးလၢတ၀်သးဂဲၤအဂီ၀်လီၤ. လံဉ်နိၤလီၤအံၤမၤစၢၤနၤလၢနကမၤဒ်သိးနဖိကသူဉ် ဖှံသးညိ အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချလၢနဟံဉ်အသိဖဲအမဲရကၤကီ၀်စၢဖြိဉ်အပူၤအံၤလီၤ.

နဖိဆံးဖိအကသံဉ်သရၣ်

မိ၀်ပ၀်ဒီးကသံဉ်သရၣ်တဖဉ်မ့၀်ပှၤမၤသကိးတ၀်လၢဖိသဉ်ကအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂီ၀်လီၤ. မိ၀်ပ၀်တဖဉ်သ့ဉ်ညါဖိဆံးဖိတဖဉ်အဂ့၀်ဂ့ၤဒိဉ်နှ့၀်ပှၤဂၤခဲလၢဝ်မ့၀်လၢဆၢကတိ၀်အါတကွ၀်နှဉ်အဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဘူးဒီးဖိဆံးဖိတဖဉ်လီၤ. နဖိဆံးဖိအကသံဉ်သရၣ်န၀်ပၢ်ဘဉ်ဃးတ၀်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ, တ၀်ဒိဉ်ထိဉ် ဒီး တ၀်နှ့၀်ဂံ၀်နှ့၀်ဘါတဖဉ်အဂ့၀်လီၤ.

တ၀်ဒုးအိဉ်ဒုးအီနဖိဆံးဖိ

မိ၀်နု၀်ထံမ့၀်တ၀်ဒိးန့၀်တ၀်အိဉ်အလိ၀်လၢအကါဒိဉ်ဒိဉ်မးလၢနဖိဆံးဖိအဂီ၀်ဒီးန့၀်ဂံ၀်နှ့၀်ဘါဒိဉ်နှ့၀်ဒံးကျိ၀်နု၀်ထံမ့တမ့၀်တ၀် နု၀်ထံကမူဉ်လီၤ. ဖဲနမၤနဲအသ့ကတ၀်နှဉ်ဒုးအိဉ်နဖိဆံးဖိလၢမိ၀်နု၀်ထံတကွ၀်. ဒုးအိဉ်ဖိသဉ်ဆံးဖိလၢတ၀်အသံးအ ကဝ်ထဲဒဉ်ဖဲအသးပှၤထိဉ်6လါဝံၤအလိ၀်ခံတကွ၀်. ပဝ်သူဉ် ပဝ်သးလၢနကဒုးအိဉ်နဖိဆံးဖိလၢတ၀်ဒိးတ၀်လဉ်ဒီးတၤသူ တၤသဉ်အါအါတကွ၀်. တချုးဖိသဉ်ပှၤထိဉ်တနံဉ်ဒံးဘဉ်နှဉ် ဒုးအိဉ်အီၤကနဲစီ,သ့ဉ်သဉ်အစီထံတဖဉ်ဒီးကျိ၀်နု၀်ထံတဂ့ၤ.

တ၀်လဲၤထံဉ်လိဉ်နဖိဆံးဖိအကသံဉ်သရၣ်

ဖဲဖိသဉ်ဆံးဖိအတ၀်အိဉ်မူအခိဉ်ထံးတနံဉ်အပူၤနှဉ် ဒိဉ်ထိဉ်ဝဲချမးလီၤ. ကသံဉ်သရၣ်ဒီးပှၤကွ၀်ပှၤဆါတဖဉ်လၢအမဲရကၤအံၤကအဲဉ်ဒီးထံဉ်နဖိဆံးဖိတဘျုးဘျိလီၤ. ညီနု၀်နှဉ်မ့၀်ဝဲဖဲနဖိဆံးဖိအသးအိဉ်ခံသိ, အိဉ်တလါ, အိဉ်ခံလါ, အိဉ်လွ၀်လါ, အိဉ်ဃုလါ, အိဉ်ခွံလါ, ဒီးအိဉ်တနံဉ်နှဉ်လီၤ.

တ၀်လဲၤထံဉ်ကသံဉ်သရၣ်အံၤမ့၀်တ၀်လၢအကါဒိဉ်မးအဂ့၀် ဒ်လဲဉ်,ဟ့ဉ်ကသံဉ်သရၣ်တ၀်ခွဲးတ၀်ဃဉ်လၢကကွ၀်ဖိသဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါဘဉ်ဝဲလီၤတံ၀်လီၤဆဲးလၢဖိသဉ်အံၤအိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချဒီးဒိဉ်ထိဉ်ဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ်ကစီဒီဧါန္ဉ်လီၤ.နဖိဆံးဖိအက သံဉ်သရၣ်ကကွ၀်ဝဲနဖိဆံးဖိအမဲဒ်ချံဒီးအန၀်ဒီးဆဲးနှ၀်အီၤကသံဉ်ဆဲးဒီတဒၢတ၀်ဆါတဖဉ်နှဉ်လီၤ.

ဖဲအမဲရကၤကီ၀်စၢဖြိဉ်အံၤ, ကသံဉ်သရၣ်တဖဉ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဝဲလၢနဖိကဘဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီတဒၢတ၀်ဆါလၢအိဉ်ဖျါလၢအဖိလဉ်တဖဉ်အံၤလီၤ -

- သူဉ်တ၀်ဆါအကလုဉ် B
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- သူဉ်ညီးတ၀်ဆါအကလုဉ် A ဒီး
- တ၀်ထိဉ်ထါ.

နဖိဆံးဖိအကသံဉ်သရၣ်ကဟ့ဉ်နၤကသံဉ်ဒီတဒၢတ၀်ဆါတဖဉ်လၢနဖိကဘဉ်ဆဲးအီၤအမံၤဒီးဆၢကတိ၀်ဖဲအကြားဆဲး ဘဉ်ဝဲန္ဉ်လီၤ.

တ၀်ဒိတဒၢတ၀်ဘ့ဉ်ပြုထိဉ်မ့၀်လၢတ၀်ကူဘၢပတြိဉ်အယိ

ဖိသဉ်ဆံးဖိတဖဉ်လၢအကူတ၀်ကူဘၢပတြိဉ်နှဉ် အဘ့ဉ်ပြုထိဉ်ညီနု၀်လီၤ. လၢတ၀်ကဒိတဒၢဒီးမၤဘျါတ၀်ဘ့ဉ်ပြုထိဉ် အဂီ၀်နှဉ်,ပဝ်သူဉ်ပဝ်သးလၢနက -

- လဲလိဉ်တ၀်ကူပတြိဉ်တဖဉ်ကိးဘျိဒဲးဖဲအဘဉ်အၢလံနှဉ်တကွ၀်.
- သူကသံဉ်ဖျုလၢတ၀်ကူပတြိဉ်အဂီ၀်လၢကမၤဘျါကွ့ၤတ၀်ဘ့ဉ်ပြုထိဉ်တကွ၀်. ယုကွ၀်ကသံဉ်ဖျုလၢအအိဉ်ယုဉ်ဒီး Zinc Oxide, မ့တမ့၀် A&D ကသံဉ်ဖျု.
- တနံၤအတီ၀်ပူၤပဉ်ဆၢကတိ၀်တနိၤလၢ နတဒုးကူဖိသဉ်လၢတ၀်ကူပတြိဉ်ဘဉ်.
- ဖိသဉ်အဘ့ဉ်မ့၀်ပြုထိဉ်ဝးတရံးအခိဉ်ဒီးအယိ၀်ဒ့နှဉ်, လဲလိဉ်သူကွ့ၤတ၀်ကူပတြိဉ်လၢအအိဉ်ဒီးပနံဉ်တ၀်ကၤတ၀်ပနိဉ်အဂၤတကွ၀်.