

ယူငါ အိန်ဆူအိန်ချ

တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ညါဘၣ်ဃာ်ဒီးတၢ်အိန်တၢ်အိန်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိဒုန့ၣ်, တၢ်အိန်ဝဲဒၣ်ဖိလဲအဲးစံးလၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အစီတကလုာ်လၢနီၢ်ခိသ့ၣ်ဂီၤ ဖျၢၣ်ကအါထီၣ်အဂီၢ်ဒီး တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးနး(၈)ထီၣ်ဘိ, နဟံၣ်ဖိယိဖိအနီၢ်ခိဂံၢ်တြီဆၢ, ဒီးတၢ်အိန်တၢ်အိန်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနတၢ်အိန်ဆူအိန်ချအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်လၢနကအိန်ဆူအိန်ချဒီးနကအိန်မုၢ်သးဖွံအဂီၢ်

အိန်အီလၢအဂ့ၤ

တၢ်အိန်တၢ်အိန်လၢအဂ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိန်တၢ်အိန်ဝဲဒၣ်တၢ်အိန် လၢဂ့ၤတၢ်အိန်ဆူအိန်ချတဖၣ်

- နကဘၣ်အိန်ဝဲဒၣ်တၢ်အိန်တၢ်အိန်အကလုာ်ကလုာ်, လၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်, လၢအကဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်ဂ့ၤတၢ်ဘါလၢနလိာ်ဘၣ်လၢနကအိန်ဆူအိန်ချအဂီၢ်.
- နကဘၣ်အိန်ဝဲဒၣ်တၢ်အိန်အသုၣ်လၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ဘု ကျၢၣ် အိး(ထ)မံ, ဘုဂီၤ, ဘုကျၢၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးအဖံး ဒီး အံ တလဲခီနီၢ်.
- နကဘၣ်အိန်ဝဲဒၣ်တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်လၢအကဟ့ၣ်. နကဘၣ် အိန်ဝဲဒၣ်ပီၤလဲၣ်တၢ်အိန်လၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်သ့ၣ်ချဲ ဒီးတၢ် ချဲတဖၣ်, သဘုပတထိးချဲအကလုာ်ကလုာ်, ပဲယုဒီးပထိး ဘီဘၣ်သ့ၣ်ကလုာ်ကလုာ်, ဒီးပဲဘီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိန်တၢ်အိန်လၢအဆူအချအတၢ်န့ၣ်အဂ့ၤအဂၤတဖၣ် အဂီၢ်, လဲၤလၢ choosemyplate.gov.



ဖိလဲအဲးစံးလၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်အစီတကလုာ်လၢနီၢ်ခိ သ့ၣ်ဂီၤဖျၢၣ်ကအါထီၣ်အဂီၢ်

ပုၤလၢအဒါထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်အိန်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်န့ၣ် ဂ့ၢ်န့ၢ်ဘါ လၢအအိန်ဒီးအဂီၢ်အဘါနီၢ်ခိသ့ၣ်ဂီၤဖျၢၣ် 400 ကိးမုၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်ခိသ့ၣ်ဂီၤဖျၢၣ်တၢ်အိန်န့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၢ်ဘါ န့ၣ် အြုတီပတဒီစၢၤန့ၣ်လၢနဖိအိန်န့ၣ်ဒီးအပျီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့က့, နကဘၣ်အိန်အီတချုးနဒါဒီးဘၣ် န့ၣ်လီၤ. ယုာ်ဒီး ကသံၣ်န့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၢ်ဘါ န့ၣ် နကဘၣ်အိန်စ့ၢ် ကိးတၢ်အိန်လၢအအိန်ဒီးနီၢ်ခိသ့ၣ်ဂီၤဖျၢၣ်လၢအအါ-

- ကိန်ဘုကျၢၣ်လၢအန့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၢ်ဘါဒိၣ်, ကိန်ဘု ကျၢၣ်ချဲယု, ဒီးအံတလဲခီနီၢ်
- လူၤမိသၣ် ဒီးလူၤမိသၣ်ထံ
- ပထိးသ့ၣ်ကလုာ်ကလုာ်, ပဲကလုာ်ကလုာ်, ဒီး ပထိးဘီဘၣ်သ့ၣ်ကလုာ်ကလုာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လုာ်လၢအအိန်အလါ



အိန်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဆး- အိန်ဒီးနီၢ်ခိဂံၢ်တြီဆၢ!

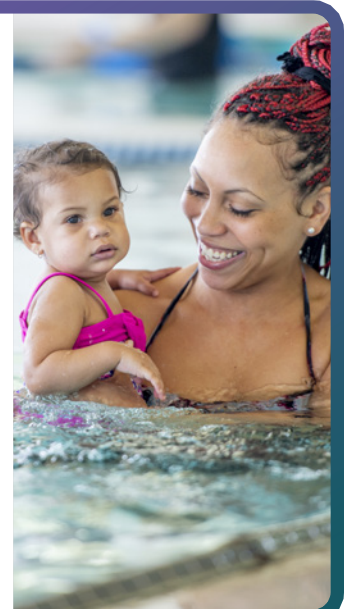
ဆဲးကျၢၣ်နကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်လွဲန့ၣ်ဘၣ်ဃာ်ဒီးနီၢ်ခိ ဂံၢ်တြီဆၢအတၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်

နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

မ့ၢ်န့ၣ်ညါလၢနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်အဟ့ၣ်န့ၣ်နီၢ်ခိဂံၢ်ဘါ? အမၤမုာ် ထီၣ်န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်သး, အမၤစၢၤလၢနကအိန်ဘၣ်မုာ်ဒီးနကမံဘၣ်မုာ် မုာ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်မၤဝဲဒၣ်နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအမံးနံး 30 မ့ၢ်တမ့ၢ် န ကဘၣ်မၤဝဲဒၣ်နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအယၢတန့ၣ်တဘျီ. နီၢ်ခိတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤ-

- တၢ်ဟးချု မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဟး
- တၢ်ပီၤထံ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤဝဲဒၣ်အဲရဲၣ်ဘဲး(၈)
- တၢ်နီၢ်ခိသိလ့ၣ်နီၢ်
- တၢ်ဂဲၤကလဲၣ်
- ဟးဖဲကတီၢ်လီၤထံစိအကတီၢ်
- ဟးလၢကရၢပူၤ

ဆဲးကျၢၣ်သံကွၢ်လီၤတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်





နိုဝ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

နအိၣ်ဖျါနဖိဝဲန့ၣ်နကတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အကလၢကလၢဒီးအဝဲန့ၣ်တၢ်မၤသးညိၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤ. နကလဲၤ ခိဖျါဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကိၣ်ခဲသ့ဘၣ်ယၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤဒီး နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကိၣ်တၢ်ဂီၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢနကဘၣ်ကဟ့ၣ်ယၢ်ဝဲဒၣ်နဖိသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢနကလဲၤခိဖျါဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖၣ်အံၤအဂီၢ် နကဘၣ်အိၣ် တၢ်ဝဲဒၣ်ဝဲဒၣ်, အိၣ်ဘၣ်အိၣ်သါ, ဒီးယုတၢ်မၤစၢၤလၢနကဟံၣ်ဖိပိဖိဒီးနတၢ်သကိးတဖၣ်အအိၣ်ဖဲဆၢကတီၢ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့သးအုး, သူၣ်ပိာ်သူးတၢ်, မ့တမ့ၢ် လီၤဂၤဒ်နလဲၤခိဖျါအိတန့ၢ်, နအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်သးဟးဂီၤဖဲတၢ်အိၣ်ဖျါဖိပိလဲၤအလီၢ်ခိ (PPD) န့ၣ်လီၤ. PPD န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤသးညိၣ်ဒီး အခိပညီတမ့ၢ်ဝဲလၢနတမ့ၢ်မိၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအတဂ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

နမ့သးအုး မ့တမ့ၢ် သးဟးဂီၤအါန့ၢ်ဒီးခိမ့ၣ် မ့တမ့ၢ် နပျဲလၢနကမၤဆါလီၤဘၣ်ကွၢ်န့ၣ်သး မ့တမ့ၢ် နဖိ, ကတီၢ်တၢ်ဒီးန ကသံၣ်သရၣ်, Women, Infants, and Children(WIC, ပိာ်မ့ၣ်, ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျါသီ, ဖိသ့ၣ်ဆဲး) ပုၤမၤတၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနန့ၣ်အိၣ်အိၣ်သ့ ဘၣ်ယၢ်ဒီးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်. အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အရ့ၣ်လီၤလၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ် ဘၣ်လၢအဆူၣ်အချ့လၢနဒီးနဖိအဘၢ်စၢၤန့ၣ် အရ့ၣ်လီၤလၢနဖိတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

နကိးဝဲဒၣ် Prenatal Support Washington (တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤမိၢ်အိၣ်ဖျါဖိ ဝီၤရှ့ၣ်တၢ်) 1-888-404-7763 သ့စ့ၢ်ကိး မ့တမ့ၢ် လဲၤအိၣ်သကိးဝဲဒၣ် perinatalsupport.org

ဆိကမိၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ် သရၣ်မ့ၣ်နး(စ)

ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အုၣ်ကိးဝဲဒၣ်လၢနကမၤန့ၢ်က သံၣ်သရၣ်မ့ၣ်နး(စ)လၢအကကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဒီးနဖိအစ့ၢ် ကတၢ်တန့ၣ်, ဒီးယံၣ်န့ၢ်ဒီးတန့ၣ်ဖဲန့ၣ်ဒီးနဖိနမ့ၢ်သး လီၤန့ၣ်. နဒုးအိၣ်ဝဲဒၣ်နဖိလၢနန့ၢ်ထံန့ၣ်ဒုးအါထီၣ်ဝဲ ဒၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျါလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.

- နန့ၣ်ထံန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ဘါလၢဘၣ်က တၢ်လၢနဖိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နန့ၣ်ထံန့ၣ်အဆိၣ်ထွဲဝဲဒၣ်နဖိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နန့ၣ်ထံန့ၣ်အမၤစၢၤဝဲဒၣ်နဖိလၢကခိဆါဝဲဒၣ် တၢ်ဘၣ်ကိးတၢ်ဆိကတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နဒုး အိၣ်နဖိန့ၣ်ထံန့ၣ်အမၤစၢၤဝဲဒၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.
- နဒုးအိၣ်နဖိလၢနန့ၣ်ထံန့ၣ်ဒုးအါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲ လၢနဒီးနဖိအဘၢ်စၢၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ။



တၢ်ကျဲၤလီၤလၢန ဟံၣ်ဖိပိဖိအဂီၢ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ကျဲၤလၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်ဖိန့ၣ် ခိးဝဲဒၣ် အစ့ၢ်ကတၢ် 18 လၢတချ့န့ၣ်အါထီၣ်အသိတချ့န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ပုၤန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကွၢ်ဘၣ်ကဒါ ကွၢ်ဒ်သးအလီၢ်ဒီးကဒီးန့ၢ်ကွၢ်နီၤယၢ်လၢဆူၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် နး(စ) ဘၣ်ယးဒီး တၢ်ပဆါဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါဖိပိဖိအကျိၤအကျဲၤလၢအဂ့ၢ်က တၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒီသဒါကဟ့ၣ်ကယၢ် လီၤနနီၢ်ကစၢ်သးဒီး နဟံၣ်ဖိပိဖိလၢက သံၣ်မူးဘျီးလၢအက မၤဘၣ်ဒိန့ၢ်.

ညါသ့, သံး, ဒီးကသံၣ်မူးဘျီးလၢတၢ်ဘၣ်ဒီးသဲစး တၢ်ဘျးတဖၣ်လၢအကမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်ဟံၣ်ဖိပိဖိတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်မ့ၣ်ဒါတၢ်ဘၣ်လၢ နဖိအဂီၢ်ဒီးတဘၣ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ် ကသံၣ်ကသီဒ်တၢ်န့ၣ်လီၤအသး တၢ်ဆၢတၢ်လၢန မၤအီၤခဲအံၤန့ၣ်အလဲၤဒီးဘၣ်ဟံၣ်ဖိပိဖိအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢတန့ၢ်အံၤဒီးဆူၣ်ညါသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမ့ၣ်အီၤမီးလၢဟံၣ်ပူၤတဂၤဂၤန့ၣ်, နမ့ၣ်ဘၣ်မီး မ့ တမ့ၢ် ကသါဘၣ်အံၤစံကရဲးအဲးရိဖိန့ၣ်အမၤဘၣ်ဒိဝဲ ဒၣ်နဖိဒီးပုၤထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၣ်ဘၣ်ပုၤအီၤ ညါသ့န့ၣ် လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဖိသ့ၣ်ဆဲးသံသတူၢ်က လၢအတၢ်ဆါ (SIDS) အါဒိၣ်ထီၣ်ဒီး ဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ် သးဘဲတၢ်ဆါ, ကလီၤကျိၣ်ညိးတၢ်ဆါ, နတၢ်ဘၣ် က်, ဒီးခဲစၢၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ယံၣ်ဒီးပုၤအီၤမီး လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်အတပူၤဖျးနီတ စဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အီၤမီးကိးကလၢန့ၣ်, ယုာ်ဒီးတၢ် ကသါမီးန့ၣ်အမၤဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်တၢ်ဒိၣ်မ့ၣ်လီၤ. လၢန ဒီးနဖိကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, တဘၣ်အီၤညါသ့တဂ့ၢ်, တဘၣ်န့ၣ်အံၤစံကရဲးအဲးရိဖိတဂ့ၢ်, ညါဖိ, ဒီးမီး တဂ့ၢ်. ဟံၣ်လီၤ "တဘၣ်အီၤမီးဘၣ်" အတၢ်သိၣ်တၢ် သီလၢနဟံၣ်ဖိပိဖိအဂီၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ပျဲပုၤအီၤမီးအိၣ် လၢနဖိအမၤတဂ့ၢ်. လၢတၢ်မၤစၢၤပတုာ်တၢ်အဂီၢ်, ကိးဘၣ် 1-800-QUITNOW မ့တမ့ၢ် လဲၤအိၣ်သ ကိးဘၣ် quitline.com

