



နို့စို့ကလေး အသေအပျောက်ဆိုင်ရာ နိုးကြားသိရှိမှု

ကျွန်ုပ်တို့ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကလေး 3 ဦးလျှင် တစ်ဦးသည် ပထမဆုံးတစ်နှစ်မပြည့်မီတွင် သေဆုံးနေပါသည်။

မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ - ဘေးမကင်းသော အိပ်စက်မှု ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မျှော်လင့်မထားဘဲ နို့စို့ကလေး ရုတ်ချည်း သေဆုံးမှု ရောဂါ - လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း (37 ပတ်ထက်စော၍) - မိခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ထပ်တိုးရောဂါသစ်များ - တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ အချက်များ- ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ အစားအစာ မယူလုံမှုနှင့် အကူအညီ ကင်းမဲ့မှု

နို့စို့ကလေး အသေအပျောက်ကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းများမှာ အဘယ်နည်း။

- **ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်**- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင် ကျန်းမာသော အမျိုးသမီး ပြဿနာများကို တက်ရောက်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြင့်၊ မီးဖွားမီ ဗီတာမင်များ သောက်ခြင်းဖြင့်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် စီစဉ်ပါ။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း**- အစောပိုင်းနှင့် ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် စောင့်ရှောက်မှုကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း တစ်ခုခုလွန်နေသည်ဟု ခံစားရပါက ဖွင့်ဟထုတ်ပြောပြီး ဆောင်ရွက်ပေးသူ နားထောင်လာချိန်အထိ ဆက်ပြောပေးပါ။
- ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို စောင့်ကြည့်ရန် "Count the Kicks" အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။
<https://countthekicks.org/download-app/>
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မသောက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် မသုံးစွဲပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးခြင်းနှင့် မွေးချိန်ပေါင်မပြည့်ခြင်းအပြင် မမျှော်လင့်ဘဲ နို့စို့ကလေး ရုတ်ချည်း သေဆုံးခြင်း အန္တရာယ်ကို မြှင့်တင်စေပါသည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးတာကို မမေ့ပါနဲ့။
- ဘေးကင်းသော အိပ်စက်မှုကို လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်ကို ပုခတ်အတွင်း တစ်ယောက်တည်း ပက်လက်ချထားပြီးနောက် မွန်းကျပ်ခြင်း မဖြစ်စေရန် စောင့်မျှား၊ ခေါင်းအုံးများ သို့မဟုတ် အရုပ်များ ထည့်ထားပါနှင့်။



MARION COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT
MATERNAL & CHILD HEALTH



INDIANAPOLIS
HealthyStart
COMIENZO SALUDABLE

နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် - Indianapolis Healthy Start ပရိုဂရမ် - 317-221-2317