



တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အတၢ်မုၢ်လၢတဖၣ်

ခိၣ်န့ၣ်တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ၈၀ မျးကယၤကဲထီၣ်သးဖဲတၢ်အိၣ်မူ အခိၣ်ထံးသးန့ၣ်အတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

အမဲရကၤအမဲဒံၣ်လၢကသံၣ်ပိညါဘၣ်ထွဲဖိသၣ်ဒီးဝဲလီၢ်လၢတၢ်ဟံးတၢ်ဆါဒီးတၢ်ဒိသအိၣ်ဒီးတၢ်မၤ နီၣ်အတၢ်ကၢၢ်လၢဘၣ်ထွဲသးန့ၣ်လၢဖိသၣ်ခဲလၢၣ်ကြးတုၤယီၤဖဲသးန့ၣ်ပွဲၤထီၣ်တဆံၣ်လၢအတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အရူၣ်ဒိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်မုၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်အါဒၣ်တက့ၢ်မၤအိၣ်သ့ၣ်သးန့ၣ်တကတီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကြးထံၣ်အိၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ဟံး-ဒ်ဖိသၣ်တကတီၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢအကတီၢ်ပိၣ်ခါ/မုၢ်ဒၣ်ဖဲအကျိၤအကျိၤအယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တကတီၢ်အိၣ်ကျဲၤလၢအဘၣ်လၢတန့ၢ်မၤလိဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်ခဲလၢၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကြးန့ၣ်လီၤတၢ်ဘၣ်စၢၤဖျိတၢ်တဲပလီၣ်နဖိအကသံၣ်သရၣ်/မုၢ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်မုၢ်တၢ်ဖဲခဲအိၣ်လၢနဖိအကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိကြးမၤသ့မန့ၤလဲၣ်လဲၣ်.

ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်

- စံးဆၢတၢ်ကတီၢ်အတၢ်ယုထီၣ်ယိယိတဖၣ်
- သ့တၢ်ဒုးနဲၣ်စုယိယိတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်ဂံၢ်ဂုၤခိၣ်လၢ “တမ့ၢ်” အဂီၢ်
- ကတီၢ်တၢ်ဆၢတတဲၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲအကလုၢ်အသိၣ်
- ဝဲ “dada” ဒီး “mama” ဒီး “oh-oh!”
- ကျဲးစၢၤတဲကဒါက့ၢ်တၢ်ကတီၢ်တဖၣ်မုၢ်တၢ်လံၣ်ကျိၤကျိၤတဖၣ်

တၢ်ရူၣ်လိၣ်/တၢ်သ့ၣ်ဂဲၤသးဂဲၤအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်

- ဟီၣ်ဖဲမိၢ်ပၢ်/ပုၤက့ၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဟးသဒၣ်အိၣ်အခါ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ပလီၢ်လၢပုၤလီၤဆိတဖၣ်
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပျံးဖုးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအဖိခိၣ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံး/တၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်လၢဘၣ်သးဒိၣ်ကတၢ်
- လိၣ်ဘၣ်မိၢ်ဒီး/မုၢ်တမ့ၢ်ပုၤက့ၢ်ထွဲတၢ်ညိၣ်နီၣ်အါန့ၢ်ဒီးပုၤအကတဖၣ်
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပျံးဖုးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအဖိခိၣ်
- မၤသိၣ်အဒါက့ၢ်ကလုၢ်မုၢ်တမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်စုန့ၣ်ခိၣ်တဖၣ်
- အိၣ်လီၤအကတီၢ်အစု
- မၤဆိတၢ်ဖးလံၣ်မုၢ်တမ့ၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲအဆၢကတီၢ်ခိၣ်ဖျိဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်လံၣ်မုၢ်တမ့ၢ်တၢ်လိၣ်ကွဲ
- ယုၣ်ထီၣ်အစုမုၢ်တမ့ၢ်အခိၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ်ဖဲအဘၣ်တၢ်ဒုးကုၤဒုးသိးထီၣ်အိၣ်

သးန့ၣ် ၁၂ လါ

အမဲရကၤအမဲဒံၣ်လၢကသံၣ်ပိညါဘၣ်ထွဲဖိသၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲလၢတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဒီးတၢ်သကဲးပတဲအတၢ်သမံၣ်သမိးလၢပုၤခဲလၢၣ်ဂီၢ်ဖဲ - :

- ❖ ၉ လါ
- ❖ ၁၈ လါ
- ❖ ၂၄ မ့တမ့ၢ်အလါ ၃၀

တၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤသးလၢတၢ်သမံၣ်သမိးအဂီၢ်-:

- သးန့ၣ်ဒီးအကတီၢ်တဖၣ်တၢ်သံကွၢ်ရဲၣ် (ASQ-3)
- မိၢ်ပၢ်အတၢ်သမံၣ်လၢတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အိၣ်သး (PEDS)
- မိၢ်ပၢ်အတၢ်သမံၣ်လၢတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အိၣ်သး-တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အရူၣ်ဒိၣ်အကတီၢ် (PEDS-DM)
- တၢ်ပီးတၢ်လီဘၣ်တၢ်သ့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်သမံၣ်သမိး



Recommended Apps:



CDC’s Milestone Tracker
Daily Vroom Baby Sparks



ဝဲၤဒၢးလၢတီၤဖျၢၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်သ့
ဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကျိၣ်တဖၣ်



This information comes from American Academy of Pediatrics at <https://www.aap.org> Centers for Disease Control and Prevention at <https://www.cdc.gov/> and is funded by the District’s My Brother’s Keeper Initiative.

သးအတတ်သွန်ညါတတ်လဲထီၣ်လဲထီၣ်(တၢ်မၤလိ, တၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်ဘျီရဲ-တၢ်ဂ့ၢ်ကိတ်သုတၢ်ဘၣ်တဖၣ်)

- ယုသွန်ညါတတ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢကျဲအါဘိ(တရူအိၤ, တီၢ်အိၤ, ကွံၣ်အိၤ, တၢ်လီၤအိၤ)
- ယုထံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢဘၣ်တၢ်ပၣ်ဒုသုၣ်အိၤညါကဒၣ်
- သုစုနၢလၢကပၣ်ဖျါတၢ်လိၣ်/တၢ်ဘၣ်သးတဖၣ်
- ကွၢ်/ဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤလၢအဘၣ်ဖဲတၢ်ထဲထီၣ်တၢ်ကတိၤအဖျၢၣ်
- မၤဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်စုန့ၣ်ခိၣ်ခိၣ်ဖျါပုၤအဂၤတဖၣ်
- စးထီၣ်သုတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢဘၣ်တၢ်သုအိၤကိးနံၤဒဲးဘၣ်ဘၣ်(အိထံလၢထံခူး, ခွဲခိၣ်, ထူးမဲ, ဆိၣ်လိထဲစိန့ၣ်ဂံၢ်)
- လူပိၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤတပတီၢ်(ယုဖျၢၣ်ထု, ထာထီၣ်တၢ်ကိၣ်လိၣ်)

နီၣ်ခိတ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်(တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဟံၣ်ဖျိၣ်ခဲလၢၣ်)

- တၢ်စွါဒီးဘျီၣ်လၢစုဒီးခိၣ်လုၢ်ခိၣ်တဖၣ်လၢအကၤယၢၣ်အဝဲပိၣ်ခွါ/ မုၣ်အကစၢ်မိၢ်ပျၢ်
- မၤန့ၢ်တုၤဆၢၣ်နီၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢတဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ
- တံၢ်ဆၢထၢၣ်အကစၢ်အသး
- ဟးခိဖျိဖိၣ်ယၢၣ်တၢ်ပိးတၢ်လိ
- ဆၢထၢၣ်ထဲဒၣ်အကစၢ်လၢတလိၣ်တၢ်မၤစၢၤ
- ကဟးသုၣ်သုၣ်ခဲခါသၢခါလၢတဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ

နီၣ်ခိတ်ဟူးတၢ်ဂၤအတတ်လဲထီၣ်လဲထီၣ်

- သုတၢ်ဖိၣ်ယၢၣ်တၢ်(စုနၢဒီးစုမုၢ်)တၢ်စွါယၢၣ်, လီၤဆိဒၣ်ဖဲအိၣ်တၢ်လၢအကစၢ်အတၢ်ဒၣ်ဝဲ
- တီၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤခဲခါတပူၤလိ
- ပၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးဟံၣ်န့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်အတဖၣ်အပူၤ
- ပျၢ်လီၤကွံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဘၣ်သုၣ်ဘၣ်သးခိဖျိအဝဲပိၣ်ခွါ/ မုၣ်အတၢ်စွါယၢၣ်
- ဆဲးတိ/ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒီးစုန့ၣ်
- ကျဲးစၢၤကျဲးကဲဒီးတၢ်တိကျဲးကွဲး

ယတြးတဲသကိးတၢ်ဒီးယဖိအကသံၣ်သရၣ်/မုၣ်လၢဘၣ်ထွဲမနုၤလဲၣ်.

ဖိသုၣ်တၢ်စုၣ်စုၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢအဝဲပိၣ်မုၣ်မုၣ်အဝဲပိၣ်ခွါအကစၢ်အလုၢ်အလၢၣ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ကိလၢကတဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢန့ၢ်တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၤန့ၢ်လီၤ. နတြးဆဲးကျိးနဖိဖိသုၣ်အကသံၣ်သရၣ်/မုၣ်ဖဲနဖိမုၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လဲထီၣ်လဲထီၣ်ဖဲအတၢ်ပနီၣ်တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်ပၣ်ဖျါလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်.

- တစွါဘၣ်
- ဟးတံၢ်မိၢ်ပျၢ်တကပၤဖဲအစွါအခါ
- ဆၢထၢၣ်တသ့ဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ
- တဟးယုတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ပၣ်ဒုသုၣ်အိၤဖဲအကွၢ်ဝဲအဆၢကတီၢ်
- တဲတၢ်ကတိၤတဖျၢၣ်တဖျၢၣ်တသ့ ("mama" မုတမ့ၢ် "dada" မုတမ့ၢ် "baba")
- တမၤလိန့ၢ်တၢ်သုတၢ်န့ၣ်စုန့ၣ်ခိၣ်, ဒ်အမ့ၢ်ဝံၢ်ဝံၢ်စုမုတမ့ၢ်ဂံၢ်ဂုၤခိၣ်
- တဒုးန့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤမုတမ့ၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်ဘၣ်
- တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢအဝဲပိၣ်ခွါမုတမ့ၢ်ပိၣ်မုၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ဝဲတဘျီလီၤမၤကွံၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကွၢ်လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိဒ်သိးကမၤစၢၤနဖိမၤလိဒီးဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်



တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဖိတန့ၢ်ကျၢၤန့ၣ်တက့ၢ်. သုတၢ်ကတိၤလၢအပၣ်ဖျါတၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသုၣ်လၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်မၤလၢအမၤအိၤကိးနံၤဒဲးန့ၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်အဒိ, "မိမိသုနသံၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤနခိၣ်လီၤ."

ဖးသကိးလံၣ်ဒီးနဖိဖိကိးနံၤဒဲးန့ၣ်တက့ၢ်. ပျဲနဖိအိးထီၣ်လံၣ်ကဘျီဒီးယၢၤထီၣ်တၢ်ဂီၤအမံၤလၢနထံၣ်တဂၤတဘျီန့ၣ်တက့ၢ်. ပျဲအဝဲသုၣ်မၤစၢၤတဲပူၤခိဖျိတၢ်သုတၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢလံၣ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

စံးဆၢအိၤဖဲနဖိမၤသီၣ်ကလုၢ်မုတမ့ၢ်မၤသီၣ်မၤသဲတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤအိၤလၢကမၤလိသုကူၣ်လၢကတဲသကိးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သးဝံၣ်တၢ်သးဝံၣ်ဒီးဂဲၤကလံၣ်ဒီးနဖိန့ၣ်တက့ၢ်.

သုတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဖိးဟုဒီးစိၣ်ယၢၣ်နဖိန့ၣ်တက့ၢ်.

ပတြးနဖိဒီးဟ့ၣ်အဝဲပိၣ်ခွါမုတမ့ၢ်ပိၣ်မုၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ကဟုကယၢၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်နဖိလံၣ်ကွဲးဒီးတၢ်ခဲၣ်လုၢ်ကလုၢ်ကလုၢ်ဒီးပျဲအဝဲသုၣ်လၢကတုတၢ်လၢသဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.

ဂဲၤလိၣ်ကွဲးဒီးနဖိဖိတၢ်သုတၢ်ကိၣ်လိၣ်, တၢ်နီၤဖးတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်မုတမ့ၢ်တၢ်ပျီပျီတဖၣ်လၢအတြးအဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ပၣ်ဒုသုၣ်တၢ်လိၣ်ကွဲးတဖၣ်ဒီးမၤနဖိလုၤယုအိၤန့ၣ်တက့ၢ်.

လိၣ်ကွဲးတၢ်လိၣ်ကွဲးတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် "peek-a-boo"and "pat-a-cake.

