



တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အတၢ်မုၢ်လၢတဖၣ်

ခိၣ်န့ၣ်တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ၈၀ မျးကယၤကဲထီၣ်သးဖဲတၢ်အိၣ်မူ အခိၣ်ထံးသးန့ၣ်အတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

အမဲရကၤအခဲဖဲမံၣ်လၢကသံၣ်ပိညါဘၣ်ထွဲဖိသၣ်ဒီးဝဲလီၢ်လၢတၢ်ဖၤယၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဒိသအိၣ်ဒီးတၢ်မၤ နီၣ်အတၢ်ကီၢ်လၢဘၣ်ထွဲသးန့ၣ်လၢဖိသၣ်ခဲလၢ်ကြးတုၤယီၤဖဲသးန့ၣ်ပျဲထီၣ်သးဆဲး-ယုလၢအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အရူဒိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်မုၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်အါဒၣ်တက့ၢ်မၤအိၣ်သ့ဖဲသးန့ၣ်တက တီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကြးထံၣ်အိၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ပၤ-ဒ်ဖိသၣ်တကတီၢ်တဖၣ်လဲၤထီၣ်လဲၤ ထီၣ်လၢအကစၢ်ပိၣ်ခါ/မုၢ်ဒၣ်ဝဲအကျိၤအကျိၤအယီၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တကၤကအိၣ်ကျဲလၢအဘၣ်လၢတန့ၢ်မၤလိ ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ခဲလၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၤတဖၣ်ကြးန့ၣ်လီၤတၢ်ဘၣ်စၢၤခိၣ်ဖျိတၢ်ဝဲပလိၣ်န့ၣ်ဖိအကသံၣ်သ ရၣ်/မုၢ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်မုၢ်တၢ်စၢၤခိၣ်လၢန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဖိကြးမၤသ့မန့ၣ်လဲၣ်.

ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်

- တဲအဝဲပိၣ်ခါမုၢ်တဖၣ်အဝဲပိၣ်မုၢ်အကစၢ်အမံၤခိၣ်ထံးဒီးအသးန့ၣ်သ့
- လူပိၣ်မၤထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤခဲမုၢ်တဖၣ်သၢပတီၢ်သ့
- ယၤထီၣ်တၢ်မံၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်လဲၤအမံၤလၢသ့ၣ်ညါဝဲတဖၣ်သ့
- န့ၣ်ပၤတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထွဲ “ဒီးသိး” ဒီး “လီၤဆိ” လိၣ်သးသ့
- န့ၣ်ပၤတၢ်ကတီၢ်လၢတဲဖျါတၢ်လီၢ်ဒ်အမုၢ် “in,” “on,” ဒီး “under”
- တဲလံၣ်ကျိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်ယဲၢ်တုၤယုဖျါ
- ကတီၢ်တၢ်ဖျါဖျါလၢပုၤတမ့ၢ်တပျီတဖၣ်အဂီၢ်ဒ်သိးကန့ၢ်ပၤဝဲအါဒၣ်တက့ၢ်
- တဲပုၤမုၢ်တဖၣ်ကတီၢ်လံၣ်ကျိၣ် ၂ တုၤ ၃ ကျိၣ်တၢ်ဝဲသကိးတဖၣ်တဖၣ်

တၢ်ရူလိၣ်မုၢ်လိၣ်/တၢ်သ့ၣ်ဂဲၤသးဂဲၤအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်

- သးစၢ်ဆၢတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိအသိတဖၣ်
- လိၣ်ကွဲဘၣ်လိၣ်ဖိးလိၣ်ဒီးဖိသၣ်အကတဖၣ်
- ဟံးန့ၢ်အဝီလၢတၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်ပူၤ
- ဟံးဖျါတၢ်အိၣ်တၢ်ကွဲဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲ
- ငုးကဲထီၣ်တၢ်အသိသ့အါထီၣ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်လိၣ်ကွဲ
- ကူထီၣ်သိးထီၣ်ဒီးဘၣ်လီၤသ့သိးလၢအကစၢ်
- တဲကျဲတၢ်ဘျီရဲတဖၣ်လၢတၢ်သဘၣ်ဘၣ်ဒီးပုၤအကတဖၣ်
- အိၣ်အါထီၣ်ဒီးတၢ်သဘျီ
- ညိန့ၢ်တသ့ၣ်ညါနီၤဖးတၢ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်နီၢ်နီၢ်အဘၣ်စၢၤ

သးန့ၣ် ၃၆ လါ

အမဲရကၤအခဲဖဲမံၣ်လၢကသံၣ်ပိညါဘၣ်ထွဲဖိသၣ်ဒီးဝဲလီၢ်လၢတၢ်ဖၤယၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဒိသအိၣ်ဒီးတၢ်မၤ နီၣ်အတၢ်ကီၢ်လၢဘၣ်ထွဲသးန့ၣ်လၢဖိသၣ်ခဲလၢ်ကြးတုၤယီၤဖဲသးန့ၣ်ပျဲထီၣ်သးဆဲး-ယုလၢအခါန့ၣ်လီၤ.

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

တၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်တၢ်
အုၣ်ကီၢ်သးလၢတၢ်သမံ
သမံးအဂီၢ်-

- သးန့ၣ်ဒီးအကတီၢ်တဖၣ်တၢ်သံ ကွၢ်ရဲၣ် (ASQ-3)
- မိၢ်ပၤအတၢ်သမံထဲလၢတၢ်လဲၤထီၣ် လဲၤထီၣ်တၢ်အိၣ်သး (PEDS)
- မိၢ်ပၤအတၢ်သမံထဲလၢတၢ်လဲၤထီၣ် လဲၤထီၣ်တၢ်အိၣ်သး- တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အရူဒိၣ်အက တီၢ် (PEDS-DM)
- တၢ်ပီးတၢ်လီဘၣ်တၢ်သ့အိၣ်လၢတၢ် သမံသမံး



Recommended Apps:



CDC's Milestone Tracker
Daily Vroom BabySparks



ဝဲၤအးလၢတီၤဖျါကွီၣ်ကူၣ်သ့
ဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကွီၣ်တဖၣ်



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.

သားအမိအသက်သက်ညှိတတ်လဲလဲထိုင်လဲထိုင်(တော်မလိ၊ တော်ဆိကမိန်၊ တော်ဘျီရဲ-တော်ဂုဂီတော်သုတော်ဘဉ်တဖဉ်)

- ကိးထိုင်တော်လွှာအမဲတနီဘဉ်ဂုဂု
- နှာဟ်တော်ဆိကမိန်တော်ဂုလတော်ဂံနီဂံဒီးဘဉ်သုဉ်သုဉ်ကသုဉ်ညါနီဂံတနီ
- လူပိတ်မထွဲတော်နီလီသေး-ကုဉ်
- သုဉ်နီထိုင်ကုယုအကုဉ်တဖဉ်
- နှာဟ်တော်ဆိကမိန်တော်ဂုလတော်ဒီးသီး/တော်လီဆိလိဉ်သး
- မဘျးစဲသးလတော်ဆိကမိန်လိဉ်ကွဲဒီးတော်ဂီဖိ၊ ဆဉ်ဖိကိဉ်ဖိ၊ ဒီးပုကညိတဖဉ်
- ဖိဉ်တော်လိဉ်ကွဲလအိဉ်ဒီးအပတီ၊ တော်ဆိဉ်ဒီးတော်ဟူးတော်ဂဲအကုဉ်တဖဉ်
- မဝဲတော်ပိုပိုလအိဉ် ၃ မ့တမ့ ၄ ကုသု

နီဂိတော်ထိုင်ထိုင်ထိုင်ထိုင်(တော်ဟူးတော်ဂဲဟ်ဖိဉ်ခဲလဉ်)

- ထိုင်တော်ဒီးယုသုမုဉ်နီဂီ
- စံဉ်တကွဲခိဉ်ဒီးဆာထဉ်လအိဉ်တခိတုလယဲစဲကိး
- လဲထိုင်လဲလီယဲသုလတဒီးနှာတော်မစာ၊ ခိဉ်တခိယဲသုတသု
- ထုတော်ဖျဉ်သလဉ်ဆုအမဲဉ်ညါ
- ကွဲတော်ဖျဉ်သလဉ်လအိဉ်ဖိဉ်
- ဖိဉ်နှာတော်ဖျဉ်သလဉ်လအိဉ်အဖုကိးဘျီဒီးယဉ်ယဉ်
- သုးအသးမဲဉ်ညါဒီးလိဉ်ခံ
- ယိဉ်လုဉ်ယိဉ်သပဉ်

နီဂိတော်ဟူးတော်ဂဲအတော်လဲထိုင်လဲထိုင်

- တုမ့တမ့ကွဲဒီးဝဲကွဲဒီးနာဉ်ဘဉ်လွှာကနူယုတဖဉ်
- အိးထိုင်လံဉ်ကဘျးတဘျီတကဘျး
- ဝံဉ်နုဉ်ဝံဉ်ထိုင်ပလိခိဉ်ဖျိဉ်မ့တမ့တော်ကမိဉ်တဖဉ်
- တံပုကညိမိဉ်ပုဉ်ခဲတုလွှာကု
- သုထးရဲး
- စးထိုင်ကွဲဒီးလံဉ်မဲဉ်ဖျဉ်ဖးဒိဉ်တနီ

ယကြားတဲသကိးတော်ဒီးယဖိအကသံဉ်သရဉ်/မုဉ်လဘဉ်ထွဲမနုလဲဉ်.

ဖိသဉ်တကစုဉ်စုဉ်ဒိဉ်ထိုင်ထိုင်ထိုင်လအိဉ်အဝဲပိဉ်မုဉ်မ့တမ့အဝဲပိဉ်ခါအကစာအလုအလုဒဉ်နီလီ. မုဉ်တော်ကီလါ ကတဲလီတော်လီဆဲးလအိဉ်ဖိမမလဲနီတော်သုတော်ဘဉ်လဘဉ်တော်ဟုဉ်အီနီလီ. နကြားဆဲးကျိးနဖိဖိသဉ်အကသံဉ် သရဉ်/မုဉ်ဖဲနဖိမုဉ်ပဉ်ဖျါထိုင်တော်လဲထိုင်လဲထိုင်စဲအတော်ပနီဉ်တခါဂုတခါဂုပဉ်ဖျါလဲလဲနီတကုဉ်.

- ဖုလအလိဉ်တသု
- ဒီးလုဉ်ယိဉ်သပဉ်တသု
- ဖိဉ်နှာတော်ခဲဉ်ဘိလအုမုဉ်ဒီးစုနတဖဉ်အကဆူးတသု
- အိဉ်ဒီးတော်ကီတော်ခဲလတီကွဲကွဲတဖဉ်
- ထိုင်ထိုင်တော်ကိဉ်လိဉ်လွှာလိဉ်ဆုအဖိခိဉ်တသု
- ဖိဉ်ယဉ်မ့တမ့ဟီဉ်ဖဲအမိဉ်အပပဉ်တော်အီတဘျီလဲလဲ
- မဘဉ်ထွဲလိဉ်သးလတော်လိဉ်ကွဲတဖဉ်ဒီးအမုဉ်တိုပို၊ ပုထိုင်တော်ကပမ့တမ့တော်ပိးတော်လိတဖဉ်
- တအဲဉ်ဒိဉ်လိဉ်ကွဲယုဉ်ဒီးဖိသဉ်အကမ့တမ့တော်လိဉ်ကွဲအကတဖဉ်
- တအဲဉ်ဒိဉ်လိဉ်ကွဲဟ်မသးမ့တမ့မလီနာသး
- ဂုလိဉ်ကထိုင်သီးထိုင်, ကမံ, တော်သုတော်ဟးလီ
- မတပျါတပျါတော်လဲလဲအိဉ်ဒီးတော်ဟးသးဖဲသးထိုင်တော်မ့တမ့သးတမ့ဘဉ်အခါ
- တသုလံဉ်ကျိးတဖဉ်လတော်ကတီအါနီသးဖျဉ်
- တော်သုတော်ဘဉ်လအိဉ်တဲတဘျီလီမဲဉ်ကွဲ

တော်ဟုဉ်ကုဉ်အဂုတဖဉ်လတော်ကွဲလု နီဉ်ထိုင်ဖိဒီးသီးကမစာနဖိ မလီဒီးဒိဉ်ထိုင်ထိုင်



ဖးလံဉ်ဒီးနဖိဟးလိထိုင်ကိးနဲဒီးတကုဉ်. မနဖိနီဉ်တော်ဖိတော်လံတဖဉ်လအထိုင် လတော်ဂီပုဒီးယာထိုင်အမဲနီတကုဉ်.

မအယုတော်ဖိတော်လဲလဲဟီဉ်ခိဉ်ဟီဉ်ယာ လနဂီမ့တမ့ယာထိုင်မိဉ်ပဉ်အကုဉ်ဒီးတော် ဖိတော်လံတဖဉ်နီတကုဉ်.

လိဉ်ကွဲတော်လိဉ်ကွဲအကြားဘဉ်လိဉ်သး ဒီးနဖိဟးလိထိုင်သီ, ဒီးသီးရဲဉ်ကွဲလီ တော်အကုဉ်အဂီဒီးတော်ပိုပိုယိဉ်တဖဉ်နီ တကုဉ်.

လိဉ်ကွဲတော်ဂံတော်ဒူးအတော်လိဉ်ကွဲဒီးနဖိ နီတကုဉ်.

မစာဒူးအိဉ်ထိုင်နဖိဟးလိထိုင်အကုဉ်ခိ ဖျိတော်ဒီးအိးဒီးမအါထိုင်တော်ကတီလဲ အစးထိုင်တဲနီတကုဉ်.

ဟုဉ်ဂံဟုဉ်ဘါနဖိကဒိဉ်ထိုင်လတော်သ ဘျီ ခိဖျိပျဲအမစာတော်လဲကုသီးထိုင်အက စာတော်ဒီးအိဉ်တော်လဲအကစာနီတကုဉ်.

မသကိးတော်ဒီးနဖိလကဘျီရဲတော်ဂုကီ တဖဉ်ဖဲအဝဲသုဉ်အသးတမ့ဘဉ်အခါ နီတကုဉ်.

ဟုဉ်ဂံဟုဉ်ဘါနဖိဟးလိထိုင်သီလတော် သးအဲဉ်ဒီးသုဉ်ညါတော်ဒီးတော်လိဉ်ကွဲအ တော်သကဲးပတ်လဲအဂုခိဖျိတော်လဲအုတော် လိဉ်ကွဲအကရုတဖဉ်နီလီ.

လိဉ်ကွဲဒီးနဖိလတော်နီနီတကုဉ်. လဲအု တော်လိဉ်ကွဲလီမ့တမ့ဟးလဲပုဟးကွဲဖိ နီတကုဉ်. ပျဲနဖိလိဉ်ကွဲဒီးဟးကွဲတော် လတော်သဘျီ အပူနီတကုဉ်.

ဟုဉ်နဖိအနဲးလကမနီလံဉ်ကွဲ, တော်ခဲဉ် လွှာဒီးလံဉ်တော်ဂီလတော်ခဲဉ်လွှာတဖဉ်တ ကွဲ. ခဲဉ်တော်လွှာဒီးတပနီဘျီဒီးတော်အကုဉ် အဂီတဖဉ်ဒီးနဖိနီတကုဉ်.

