

န့ၣ်ထံကျိးနီးဒီးန့ၣ်ညိး

န့ၣ်ထံကျိးနီးဒီးန့ၣ်ညိး

န့ၣ်ထံကျိးအတၢ်နီးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်တၢ်ကိာ်လိာ်မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖိာ်အသးလၢန့ၣ်အပူၤလၢဆါဒီးထီၣ်ဂီၤထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ထံမ့ၢ်ယူၤလီၤန့ၣ်ဆါဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ထံကျိးအတၢ်နီးန့ၣ်ကဲထီၣ်သ့တၢ်တၢ်လၢလါမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်ထံမ့ၢ်ဟဲက့ၤထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအကၢၤန့ၣ်န့ၣ်ထံကျိးအတၢ်နီးတၢ်ဆါကဘၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျါလၢအဆိအချ့လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်န့ၣ်ညိးတၢ်ဆါသ့လီၤ.

တၢ်လၢကဘၣ်မၤတဖၣ်

- ငှးအိဖိန့ၣ်အတၢ်အါအါတသ့ဖဲအသ့ဖဲသီးန့ၣ်လၢအဆါကလီၤဟံၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်ထံကျိးအတၢ်နီးအါတက့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤပျီကွဲၣ်အိၤလၢဖိသၣ်ဆူးအိၤန့ၣ်အယံၤလီၤ. စးထီၣ်ငှးအိဖိန့ၣ်လၢန့ၣ်ကျိးအတၢ်နီးအိၣ်တကဟံၣ်သီးအဝဲကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူးအိၤအဆူၣ်ကတၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤကွဲၣ်ဆူညါန့ၣ်အဂၤတကဟံၣ်သီးန့ၣ်ကျိးအတၢ်နီးဒီးတၢ်သ့ၣ်ဟံၣ်ဖိာ်အသးလၢန့ၣ်ပူၤအိၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်လဲၣ်န့ၣ်နကသၣ်ညါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲငှးအိဖိန့ၣ်အခါဒီးငှးအိဖိန့ၣ်ဝဲအဆါကတီၢ်န့ၣ်စံးန့ၣ်တၢ်ကိာ်လိာ်အိၣ်အလီၢ်ကဖိလီၤဘၣ်ဆၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ခိၣ်မိၣ်အိၣ်အလီၢ်တကဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်ငှးအိဖိန့ၣ်အခါန့ၣ်ဆိတလဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢန့ၣ်ကမၤပျီန့ၣ်ထံလၢန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ယၢ်န့ၣ်န့ၣ်အခါဆူၣ်န့ၣ်ဆါအလီၢ်န့ၣ်မၤအါထီၣ်န့ၣ်အတၢ်ဆူးအိၤအဂံၢ်အဘါလၢတၢ်လီၢ်အဝဲန့ၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ.
- တချ့းန့ၣ်အိဖိန့ၣ်န့ၣ်မၤကလၢထီၣ်ဆိန့ၣ်ဖဲအဆါအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ထိးန့ၣ်လၢအဆါအလီၢ်လၢထံလီၤသကၤဘိၣ်န့ၣ်မၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါသ့လီၤ.
- အိၣ်ဘၣ်တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်တက့ၢ်.
- န့ၣ်မ့ၢ်တဆူးန့ၣ်အယံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဆါတလၢအယံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်စံးထုးထီၣ်န့ၣ်ထံလၢန့ၣ်စုမ့ၢ်တဆူးဖိးလီၤန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ယုၤကသံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖးလၢဂၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲန့ၣ်မၤလီၤသးတၢ်ကိာ်လိာ်လၢန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်အယံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤဟဲကိာ်ထီၣ်အယံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်အယံၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်ညိး

န့ၣ်ညိးန့ၣ်န့ၣ်အညၢ်တဖၣ်ဟဲကိာ်ထီၣ်အယံၤလီၤ. တဘျီတခါန့ၣ်တၢ်အယုးအယံၤဟဲန့ၣ်ဒီးငှးကဲထီၣ်တၢ်ဆါလီၤ. မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဒီးတဖျါမ့ၢ်ဂ့ၢ်တကတခါမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤထီၣ်ညိးထီၣ်ကိာ်ထီၣ်ဒီးဆါထီၣ်သ့လီၤ. အယံၤန့ၣ်အဖဲဟဲကိာ်ထီၣ်တဖျါတပျုတပျုသ့လီၤ. န့ၣ်ထံအပူၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အထံဘီဘီသ့လီၤ. န့ၣ်လီၤမ့ၢ်ကိာ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤကဲၣ်သီးတၢ်ခၢၣ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢန့ၣ်ဖးန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်. န့ၣ်ညိးလၢတဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျါန့ၣ်ကဲထီၣ်န့ၣ်ဝဲတၢ်ဆါသ့လီၤ.

တၢ်လၢကဘၣ်မၤတဖၣ်

- စးထီၣ်ယါဘျါလၢအဆိအချူန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤထွဲဆူညါတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢန့ၢ်ကျိးနိးအဂီၢ်ဒ်ဟ်ဖျါတ့ၢ်လၢထးအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖးတက့ၢ်.
- မံလီၤအိၣ်ဘျးလၢလိာ်မံခိၣ်ဒီးဟ်နဖိဆံးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ငးအိၣ်နဖိန့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤဒ်သိးနကပျဲန့ၣ်ထံကယုၤလီၤဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
န့ၣ်ထံတအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိာ်လၢနဖိအဂီၢ်ဘၣ်.
- ဖဲနဖိဆုးအိၣ်န့ၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ကလဲၤအခါငးဆုးအိၣ်န့ၢ်လၢအဆါတကဟ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- စံာ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံလၢနစုမ့ၢ်တမ့ၢ်ဆံးလီၤန့ၢ်လၢအဂီၢ်ဒ်သိးနကမၤစၢၤန့ၢ်ထံအတၢ်ယုၤလီၤလၢလၢပဲၤပဲၤ
အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်လိာ်န့ၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်ကသံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အအိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ပုၤဆါကသံၣ်အအိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ယုၤသံကွၢ်ကသံၣ်
မၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးဖိသၣ်အကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤကူၣ်လိာ်တၢ်လၢအိၣ်စၢၤလၢတၢ်ငးအိၣ်သၣ်န့ၣ်ကရၢ
လၢတၢ်မၤစၢၤဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ယကီၤသံၣ်န့ၢ်ညိးလဲၣ်

- ဟးဆုးငးအိၣ်န့ၢ်လၢတၢ်ချသးအပူၤဒီးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်မၤတံာ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ပျဲန့ၢ်ပုၤတလၢဒီးန့ၣ်ထံတဂ့ၢ်.
- ဟးဆုးဆိၣ်သနံးန့ၢ်လၢတၢ်ကၤဆုကၤဖိဒီးဆုကၤလၢအလံးဒီးတၢ်မံနီၤလၢဟၢဖါအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအကလုာ်ကလုာ်ဒီးဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤစၢၤလီၤသးအတၢ်ဆိၣ်သနံးတက့ၢ်.

သၣ်နီၣ်

- စးထီၣ်ယါဘျါအဆိအချူတက့ၢ်.
- နမၤဖျိထီၣ်န့ၢ်ကျိးအတၢ်နိးလၢ၁၂န့ၣ်ရံၣ်အတၢ်ပူၤမ့ၢ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နလီၤမ့ၢ်ဟဲကီၢ်ထီၣ်
န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နအိၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နအတၢ်ညိးမ့ၢ်အထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အဆိအချူန့ၣ်
တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုတၢ်မၤလိာ်
ခၢၣ်သးမ့တၢ်မ့ၢ်အိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးအိၣ်သၣ်န့ၢ်ကရၢကရိန့ၣ်တက့ၢ်.

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

ABAအိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးအိၣ်သၣ်အိၣ်န့ၢ်ကရၢကရိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၣ်န့ၣ်သိဒီးအိၣ်ဒီးအပူၤမၤ
တၢ်ဖိတၢ်နိးဒီးပူၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကတိၤတၢ်လၢလိာ်တဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိၣ်ပ
ညိတၢ်မၤဝဲၤဒီး TIS လၢလိာ်တဲစိနီၢ်ဂံၢ်ၤ၁၃၁၄၅၀န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိာ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၢၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ

