



တန်းကားဒီးနိုထံအိအါဂီဂီ

ဖိအိဉ်ဝံခံသီသီသီနိုထံလါအပံ(နိုထံဆိလါအကါဒိဉ်လါဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်သီအဂီ) နှဉ်စးထီဉ်ဆိတလဲအသးလါကီလီစတြါဆူနိုထံလါအဆံထီဉ်ဒီးအလွဲဉ်နှဉ်ကဲထီဉ်အလူးဒီးအဝါနှဉ်လီ။ တဘျီတခိဉ်တံဆိတလဲအဝဲအံ့မုါကဲထီဉ်နှဉ်နိုထံဒီးတံဆိဉ်အါဂီဂီလဲယုလီသတူကလါဆူနိုပူနှဉ်လီ။ နှဉ်လါအကါထီဉ်နှဉ်ဖဲထီဉ်ကီထီဉ်အသးဒီးဒူးကဲထီဉ်တံဘဉ်တမုါနှဉ် လါနဖိမုါဘဉ်တံပျဲအါလါကအိဘဉ်ဖဲအဆဲဉ်ဒီးအိနိုအဆါကတီဉ်နှဉ်ဒီးတံနိုကါအံကလီသံးလါအချုဒီးအကဒီးနှ ဉ်ဘဉ်နိုထံဖဲအဘဉ်နှဉ်လီ။ ဒူးသုဉ်ညါဘဉ်ကသံဉ်သရဉ်ကွါထွဲနိုမုါကါတလါဒီးတံဘဉ်နုမုါတမုါအယိနှဉ်တက့။

တံဟုဉ်ကူဉ်လါကမါကီညဉ်တံနိုကါ

- ဘဉ်သုဉ်သုဉ်နဖိအိဉ်ဖျဉ်သီကအိဉ်ဒီးတံကီတံခဲလါကဆူးအိနိုကါအဂီနှဉ်လီ။ လါနကမါကပုဉ်နိုခိဉ်မိဉ်ကပါအလီ(တံလီအဖံးအသူလါအိဉ်လါနိုခိဉ်မိဉ်ကပံးဝး)အဂီန ဆံးလါနနိုထံတနီကယီကယီဖဲတချူးနကထီထီဉ်နုလါဖိသဉ်နှဉ်တက့။ ကျဲအဂါတဘိလါကမါကပုဉ်နိုခိဉ်မိဉ်ကပါအလီနှဉ်မုါတံဟုဉ်တံဆိဉ်သနံးလါနစုမုဉ်ဘိလါနစုတကပံးလါ ကဆိဉ်လါနိုအညဉ်လါအအိဉ်ဝဲတရံးလါနိုခိဉ်မိဉ်နှဉ်လီ။ ဟုဉ်ယးတံဆိဉ်သနံး ၂-၃မံးနံးတုလါနိုအညဉ်တဖဉ်လါအအိဉ်လါအဖိလံကပုဉ်လါနှဉ်တက့။ တံအံကဒူးကဲထီဉ်စုါကီးနိုထံအတံယုလီခိဉ်ဖျဲနတံပျဲလါနစုအတံဆိဉ်သနံးအယိနှဉ်လီ။
- တံကလါလါဘဉ်တံဟံအါလါနနိုတချူးနဒူးအိဖိနိုမါစါလါနိုထံကယုလီအဂီနှဉ်လီ။
- ဒူးအိဖိနိုဝံတံခုဉ်မါစါလါတံဆါသုလီ။ မိတနီထံဉ်ဝဲလါတံဟံလါရီဘဉ်ကဝါလါအခုဉ်,တဘဉ်ဘိဉ်အလဉ်လါအကဆီ,အခုဉ်ဒီးအကွီး, မုတမုါတံဟံလါဖိသဉ်ခံဘိဉ်လါဘဉ်တံဟံလါသကလါနိုဆါအလီမါစါလါတံနိုကါသုနှဉ်လီ။
- ဟုဉ်နဖိအိဉ်ဖျဉ်သီထဲနနိုထံခါနှဉ်တက့။တံထံအဂါမါစါလါနဖိသဉ်ဆံးအတံအိဉ်ဝံအိဘဲနနိုထံနှဉ်လီ။
- တချူးစထီဉ်ဒူးအိဖိနိုနှဉ်ဘုဉ်လါကွံဉ်ဆုကါဖိလါလါပဲၤပဲၤနှဉ်တက့။
- မိတနီထံဉ်ဝဲလါတံသူလီမုါအူစးဆူးနိုထံထဲတဘျီခါနှဉ်မါစါလါကမါလီ ဟံနိုထံလါနိုပူဂါဂါဘဉ်ဘဉ်နှဉ်လီ။
- နနိုမုါကုါထီဉ်တလါဒီးတံဘဉ်နုမုါတမုါလါဘဉ်နိုကီးပါဖိသဉ်ဆံးလါတံအိနိုအဂီနှဉ်တက့။
- နမုါဟံသုဉ်ဟံသးတံကီလိဉ်,တံအဆါ,မုတမုါတံဟံဂါထီဉ်လါနနိုလါနှဉ်,သုဉ်ညါလါတံနိုကျိနိုဒီး, ဒီးတံနိုကါနှဉ်ဖဲကဲထီဉ်အသးသုနှဉ်တက့(ကွါလိတံဂုါဘဉ်ယးနိုကျိနိုဒီးနိုညိး)။

တံဒူးအိဖိနိုအခိဉ်ထံးတနွံဝံနှဉ်တံနိုကါနှဉ်အါတက့တကဲထီဉ်ဘဉ်။ တဘျီတခိဉ် ဖိသဉ်ဆံးအတံအိနိုအလုအလါအတံဆိတလဲအသးမုါအိဉ်နှဉ်(အဒိ,ဖိသဉ်ဆံးမံဒိနု,နမုါဖူးနုါသတူဉ်ကလံ, မုတမုါနဖိသဉ်ဆံးမုါဆိးက့)အဝဲဖဲက့ကဲထီဉ်ကဒါက့သုနှဉ်လီ။

တံဒူးအိနိုအတံစးထီဉ်သီမုါနံတဖဉ်ဝံအလီခံဒဉ်လဲဉ်နှဉ်မိတနီထံဉ်ဘဲလါအအိဉ်ဒီးအနိုထံပုါဝဲဒီးနှဉ်လီ။

ကျဲတနီၣ်လၢကမၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံအါအါဂီၤဂီၤ

- မၤကတၢၢ်ဆိန့ၢ်လၢန့ၢ်ဒီးဆိဆိတဖျၢၣ်, ပျဲန့ၢ်ဖိဆံးအိဖးထီၣ်အတၢ်ဘၣ်အသးန့ၢ်တက့ၢ်အဝဲတမ့ၢ်ကအဲၣ်ဒီးန့ၢ်ခံကဟ်လၢကိးဘျီဒီးန့ၢ်ဘၣ်.
- မၤလိာ်တၢ်လၢန့ၢ်ဖိဆံးအိၣ်ဘၣ်တၢ်လိာ်အဘၣ်ဒီးကကမၤဘၣ်န့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. (က့ၢ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး: "နတၢ်ဟ်ဖိဆံးလၢန့ၢ်").
- ထးထီၣ်ဟ်န့ၢ်လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အမုၢ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဒ်သိးနကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိဆံးကကမၤဘၣ်စ့ၤစ့ၤအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်လိၣ်လၢနကမၤက့ၢ်အိၣ်စ့ၤသီတချးန့ၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးတၢ်ဆိတလဲနီၤနီၤတမံၤမံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

နမၤက့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်စ့ၤသီဒ်လဲၤ, တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်တ့ၢ်ဖဲအလီၢ်လီၢ်န့ၢ်ဒီးနကထံၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်တစိာ်တလီၤဒ်အဆၢကတီၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ်လိာ်အိၣ်အသိးန့ၢ်မၤစၢၤန့ၢ်လၢဒုးအိၣ်န့ၢ်လၢတၢ်က့ၢ်ထွဲအဖိလၢန့ၢ်လီၤ. ဒုးအိၣ်န့ၢ်ထဲၤ၂-၃န့ၢ်ရံၣ်တဘျီန့ၢ်တက့ၢ်. မၤမုၢ်န့ၢ်ဖိဆံးအသးဖဲအဆၢကတီၢ်အဂၤလၢတၢ်ထိးဝးန့ၢ်အိၣ်, တၢ်ဖိၣ်ယုအိၣ်, မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်မၤမုၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၢ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်မ့ၢ်လိၣ်အိၣ်အါထီၣ်န့ၢ်ဒီးဒုးအိၣ်က့ၢ်အိၣ်ထဲန့ၢ်တကဟ်ဆူၣ်န့ၢ်ရံၣ်အဖိခိၣ်တချးဆိတလဲဆူၣ်အဂၤတကဟ်ဒီးဒုးအိၣ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၢ်ရံၣ်လၢအဂၤတကဟ်န့ၢ်တက့ၢ်. နတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၢ်ဒီးဒုးအိၣ်အိၣ်န့ၢ်ခံကဟ်လၢသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးတၢ်အဖျၢၣ်, တၢ်ဆါ, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟဲဂီၤထီၣ်န့ၢ်စးထီၣ်ယါဘျီအဆိအချလၢန့ၢ်ထံကျိၤနိး, ဒီးန့ၢ်ညိးအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. (က့ၢ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး: "န့ၢ်ထံကျိၤနိးဒီးန့ၢ်ညိး").

န့ၢ်ဖိဆံးမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကအိၣ်ထံလၢအယုၤလီၤချတလၢ

- ကျဲလီၤမ့တမ့ၢ်မံလီၤအိၣ်လၢန့ၢ်ဖဲဒုးအိၣ်အခါတက့ၢ်. အဝဲအံၤန့ၢ်အါတက့ၢ်န့ၢ်လိၣ်မၤအိၣ်လၢဂီၤခိတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်လီၤ. မၤကတၢၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်လၢန့ၢ်ဆုၣ်နီၤဘျီဘျီအပူၤဒ်သိးန့ၢ်ထံကယုၤကလၢာ်လၢလၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- စံာ်ထးထီၣ်န့ၢ်ထံလၢအဟဲထီၣ်ဆိဒီးယုၤလီၤချတဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်, မ့တမ့ၢ်ထးကွံာ်န့ၢ်ဆံးလၢန့ၢ်တုၤလၢန့ၢ်ထံအတၢ်ယုၤလီၤစ့ၤလီၤန့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဖးဆူညါ

- လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးန့ၢ်ထံကျိၤနိးဒီးန့ၢ်ညိး

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤလိာ်
ခၢၣ်သးမ့တၢ်အိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်သၣ်န့ၢ်ကရၢကရိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA အိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်သၣ်အိၣ်န့ၢ်ကရၢကရိၣ်တၢ်မၤစၢၣ်အကျိၤအိၣ်ထီၣ်အသးတနွံ န့ၣ် နွံသီ ဒီး အိၣ် ဒီးအပူၤမၤ
တၢ်ဖိတၢ်န့ၢ်ဒီးပူၤမၤစၢၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

န့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၣ်လၢနကတိၤတၢ်လၢလိာ်တဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိၣ်ပညိ
တၢ်မၤဝဲၤဒၢး TIS လၢလိာ်တဲစိန့ၢ်ဂံၢ်ၤ၁၃၁၄၅၀န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိာ်အံၤမ့ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၢၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၣ်လၢ

