



တၢ်ဖုးအိၣ်န့ၣ်မၤတၢ်ဖိလဲၣ်

န့ၣ်ဖုးအိၣ်န့ၣ်ဖိအိၣ်န့ၣ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်အိၣ်လီၤ.
ဖဲန့ၣ်ဖိဆံးဆုးအိၣ်န့ၣ်အခါ "ဟီၣ်မိ" ထံတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ရၤလီၤအိၣ်လီၤ.
"ဟီၣ်မိထံ" တဖၣ်န့ၣ်ဖုးကဲထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်အိၣ်ဖုးယုၤလီၤဝဲလီၤ.

န့ၣ်ထံၣ်လၢဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အဆိကတၢ်န့ၣ်ပုၤကိးအိၣ်လၢ "ခလိၣ်စၢၤ" ဝိးအဝဲန့ၣ်ပျီၣ်ဝိးအလဲၣ်န့ၣ်အဘိလီၤ. ပုၤတနီၤဆိကမိၣ်လၢန့ၣ်ထံဆိန့ၣ်တဂ့ၤလၢဖိဆံးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲန့ၣ်အကိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မးလီၤ. န့ၣ်ထံဆိအပူၤအိၣ်ဒီးဇာ်လၢကဖုးအိၣ်တၢ်အဂီၢ်ဒီးဇာ်လၢဒိသဖိသၣ်လၢတၢ်ဆါအဂီၢ်ခံမံၤလၢန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ထံဆိကယိကယိလဲၣ်ဆုၣ်ထီၣ်တုၤလၢအလီၢ်ဂံၢ်ထံဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခဲလၢာ်လၢဖိသၣ်ဆံးလိၣ်ဘၣ်လၢကဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးအသးကကၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ယုၤလီၤမ့ၢ်တယုၤလီၤလၢအဂ့ၤအဝီလဲၣ်န့ၣ်နစံးသ့လၢကျဲအါဘိလီၤ.

- န့ၣ်ဖိအတၢ်ဆုးအိၣ်န့ၣ်ကဆိတလဲအသးလၢတၢ်ဆုးအိၣ်ဆံးချ့ချ့ဆူတၢ်ဆုးဒီးတၢ်ယုၤလီၤန့ၣ်ထံတဖၣ်ကးတၢ်အဆါကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မိၢ်တနီၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အုၣ်ထုးမ့ၢ်တမ့ၢ်လီၢ်ဂၢၢ်တၢ်ဘၣ်ဆဲးဒီးထးဘျးဒီးထးဆဲးကသံၣ်အသိးလၢအနီၤအကိၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တဘျီတခိၣ်တၢ်ဟဲၣ်ထီၣ်သတူၢ်ကလၢဘၣ်အိၣ်လၢန့ၣ်ကိၣ်ပူၤဒီးန့ၣ်ထံစးထီၣ်ယုၤလီၤလၢန့ၣ်အဂၤတကဟ်န့ၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်တဘၣ်နကအိၣ်သ့သးလၢထံန့ၣ်လီၤ.

သးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သိးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်, တၢ်မဲၣ်ဆုး, သးအတၢ်ဖုၣ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်လီၤဘျးဖးဒိၣ်တဘျီတခိၣ်မၤဘၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ထံအတၢ်ယုၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါမၤစၢၤန့ၣ်ထံအတၢ်ယုၤကညီအါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ထီၣ်ကဆုၣ်လီၤန့ၣ်ခိတက့ၢ်. ပာ်တၢ်အိၣ်တမံၤဒီးကိၣ်လၢဂ့ၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနကပၤတက့ၢ်.
- ဆံးလီၤန့ၣ်ဒီးမၤလီၤစိၤတနီၤတချ့န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဆုးအိၣ်န့ၣ်အအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်ဖိအိၣ်န့ၣ်အခါစံၢ်န့ၣ်န့ၣ်ကဖိလီဖိတက့ၢ်.
- ကျဲကျဲန့ၣ်ဖိဆံးဒ်သိးအတၢ်အိၣ်ကဘၣ်လီၤဘၣ်စးဒီးန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ယဖိဆံးဒီးနီၤဘၣ်နီၤလၢလၢပဲၤပဲၤမ့ၢ်တၢ်တၢ်လဲၣ်န့ၣ်ယဖိဆံးကသ့ၣ်လဲၣ်

နဖိဆံးဒီးနီၤဘၣ်နီၤထံလၢလၢပဲၤပဲၤ...

- အဝဲအိၣ်ဘၣ်နီၤဖဲအဲၣ်ဒီးအိၣ်အဆၢကတီၢ်,ဒီးတမ့ၢ်ဘၣ်လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်အယိဘၣ်. တၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်အစ့ၤကတၢၢ်အိၣ်ဘၣ်နီၤ၆-၈ဘျီလၢၤၤၤန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိဆံးတနီၤအိၣ်ဘၣ်၁၀-၁၂ဘျီမ့ၢ်တမ့ၢ်အါန့ၣ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖိသၣ်တၢ်ဘိၣ်ခံတၢ်ကံယၢ်အစ့ၤကတၢၢ်၆-၈ဘျီမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိသၣ်တၢ်ဘိၣ်ခံ တၢ်ကံယၢ်ဖးဒိၣ်လၢစူးကါသ့တဘျီကဘၣ်စီၣ်လီၤ. ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်ဖိဆံးကိာ်ဖိတၢ်ကအ့ၣ်ဆါပဲၣ်ပဲၣ် ၂ဘျီမ့ၢ်တမ့ၢ်အါန့ၣ်ဒီး ၂ဘျီန့ၣ်လီၤ.
- နဖိပျါပုၤချ့,ဝဲၤဆူၣ်,ဒီးသးဖဲအကြၢးန့ၣ်လီၤ.

စ့ၤန့ၣ်အတီၢ်ပူၤနဖိအနီၤယၢ်ကဟဲအါထီၣ်ကယိကယိန့ၣ်လီၤ.
 နဖိအခိၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအနီၤကထီထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖးဆူညါ

- လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး”တၢ်ဟ်နဖိလၢနနီၤ”

လၢတၢ်ဒီးနီၤအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤလိာ် ခၢၣ်သးမ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်စၢၤလၢတၢ်ဒီးအိၣ်ဖိသၣ်နီၤကရၢကရိန့ၣ်တက့ၢ်.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ABAအိၣ်စၢၤလၢတၢ်ဒီးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်နီၤကရၢကရိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၣ်န့ၣ်သိဒီးအိၣ်ဒီးအပူၤမၤ တၢ်ဖိတၢ်နီၤဒီးပူၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကတီၢ်တၢ်လၢလိတဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အခိပ ညီတၢ်မၤဝဲၤဒီး TIS လၢလိတဲစိနီၤဂံၢ်၁၃၁၄၅၀န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိၣ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤဒီးနီၤဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ

