

ဘဉ်ဆံးထုးထီဉ်နနုာ်ထံဒ်လဲဉ်

တံဆံးထုးထီဉ်နနုာ်ထံဒ်လဲဉ်မိာ်အတံာ်စံာ်ထုးထီဉ်အကစံာ်နုာ်ထံကယီကယီနုာ်လီၤ.
တံာ်အံၤနုာ်ဘဉ်တံာ်မၤအီၤသ့ၤလၢအစုမ့တမ့ၢ်တံာ်ဆုးနုာ်အတံာ်ပီတံာ်လီၤနုာ်လီၤ(လၢစုမ့တမ့ၢ်လၢလီၤကဟဉ်).

ဘဉ်မနုၤအယီဘဉ်ဆံးထုးထီဉ်နနုာ်ထံဒ်လဲဉ်

- နတံာ်လဲၤမ့ၢ်အိဉ်နုာ်
- နမ့ၢ်ဟဲက့ၤလၢတံာ်မၤနုာ်
- နဖိအိဉ်နနုာ်မ့ၢ်တသ့မ့တမ့ၢ်တအိဉ်ဒီးအိဉ်နုာ်
- နဖိအိဉ်ဖျဉ်အလၢတပျဲၤမ့တမ့ၢ်အိဉ်လၢတံာ်ဆါဟံဉ်မ့တမ့ၢ်နအိဉ်လၢတံာ်ဆါဟံဉ်နုာ်
- နမ့ၢ်လိဉ်မၤအါထီဉ်တံာ်ရၤလီၤနနုာ်လၢနဖိနုာ်
- နနုာ်ထံအါတလၢဒီးတံာ်ဘဉ်နၤတမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်နအိဉ်ဒီးနုာ်ထံကျိၤနိးမ့တမ့ၢ်တံာ်နုာ်ညိးနုာ်

ဖဲနဆံးထုးထီဉ်နနုာ်အခါ

- တံာ်လၢအကါဒိဉ်နုာ်နမ့ၢ်ဆံးထုးထီဉ်နနုာ်ထံကဘဉ်ယုၤလီၤနုာ်လီၤ.(ကွါလိာ်တံာ်ဂွါဘဉ်ယး “တံာ်ဒုးအိဉ်နနုာ်မၤတံာ်ဒ်လဲဉ်”)
- ဆုဉ်နီၤမုာ်မုာ်တက့ၢ်
- သါထီဉ်ပျဲၤပျဲၤဒီးလၢတံာ်ဟံဉ်သ့ၤအပူၤနုာ်ထီဉ်ကဆုဉ်နသးတက့ၢ်
- မၤကလၢနသးလၢတံာ်ကိာ်ကယီကယီလၢတံာ်ကံယာ်အလၢၤတက့ၢ်
- တချုးနဆံးထုးထီဉ်နနုာ်ဒီးဆံးထုးထီဉ်အဖၤမ့ၢ်နုာ်စံာ်နနုာ်ကဖိလီဆူနုာ်ခိဉ်မိဉ်အိဉ်တကဟံတက့ၢ်
- ပလုၤနနုာ်ခိဉ်မိဉ်ကဖိလီဒီးနစုမ့ၢ်ဘိဒ်သိးကမၤဆူဉ်ထီဉ်တံာ်ထီဉ်ဟူးနုာ်တက့ၢ်
- ဆိကမိဉ်နဖိအဂ့ၤဒီးမ့တမ့ၢ်ကွါအတံာ်ဂီၤတက့ၢ်
- မၤတံာ်မၤညီနုာ်လၢအမ့ၢ်တံာ်ကတံာ်တံာ်အီၤဒီးဆုဉ်နီၤလၢလီၤဆုဉ် နီၤလၢနဆုဉ်နီၤညီနုာ်လၢနကဆံးထုးထီဉ်နနုာ်အဂီၢ်နုာ်တက့ၢ်

ဘဉ်ဆံးထုးထီဉ်နနုာ်လဲဉ်

- မၤကလၢနဖဲဘုဉ်ဒီးထီဉ်ဟူးနနုာ်ခိဉ်မိဉ်တဖဉ်တက့ၢ်
- ဟံနစုမ့ၢ်လွံာ်ဘိလၢနနုာ်အဖိလံာ်ဒီးဟံနစုမ့ၢ်ကျဲၤလၢနနုာ်အဖိခိဉ်ဒ်သိး အစီၤစုၤယံၤစုဉ်တံာ်မံဉ်တၢတနီၤလၢနနုာ်ခိဉ်မိဉ်နုာ်တက့ၢ်.
ဆီဉ်လီၤနစုမ့ၢ်ကျဲၤတဖဲဖိဆူနသးနါပျံာ်တကဟံဒီးသုးကဒါက့ၤဆူနနုာ်အဂၤတကဟံနုာ်တက့ၢ်.
- စံာ်နနုာ်အညဉ်လၢအဖဲဘုဉ်အဖိလံာ်တက့ၢ်.နုာ်တဖဉ်ကဟဲဖျိးထီဉ်နုာ်လီၤ.
စံာ်ဆူညါနနုာ်အဆၢကတီၢ်ဘဉ်ဘဉ်ဒ်ဖိသုးဆူအိဉ်နုာ်အသိးတုၤလၢနုာ်အဟဲထီဉ်ကအိဉ်ပတုာ်နုာ်တက့ၢ်.
- မၤဟူးတရံးနစုလၢနနုာ်ကပၤဝးဝးနုာ်တက့ၢ်.ဟူးတရံးဆူညါတုၤလၢတံာ်ယုၤလီၤကစုၤလီၤနုာ်တက့ၢ်,
မ့ၢ်ဝံၤနုာ်ဒီးစးထီဉ်မၤလၢနုာ်အဂၤတကဟဲတက့ၢ်.

- နစုကဘျးဖဲနစးထီၣ်မၤသီသီအခါန့ၢ်လီၤ,လၢတၢ်န့ၢ်အယိဆိတလဲနစုဒီး
န့ၢ်ဒီးသီးကအိၣ်ဘျးဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.နမၤလိနသးအါထီၣ်အယိနစုကဆူၣ်ထီၣ်ယုၣ်လီၤ.
- သူခွးလၢအကိၣ်ပူၤလဲၤလၢနကဒိလီၤန့ၢ်ထံအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဟံာ်တၢ်ထွါမဲာ်လၢအကဆိတဘျးလၢနခိၣ်လ့ၣ်ခိၣ်အလိၤဒ်သီးနကဒီးလီၤတၢ်
လီၤဆံၣ်တဖၣ်ဒီးနကထွါက့ၤနစုအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကဆဲကဆိန့ၢ်အကါၣ်န့ၢ်မးလီၤ

- သ့စီဒီးသ့သပျါလၢလၢပုၤပုၤတၢ်အဒါခဲလၢာ်လၢအဘၣ်တၢ်သူတက့ၢ်(ကွၢ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး
“ဘၣ်ဟံာ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံၣ်လဲၣ်” လၢတၢ်န့ၢ်လီၤအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်).
- သ့နစုတဖၣ်စ့ၤဂ့ၤဒီးသိချါဒီးထံန့ၢ်တက့ၢ်.
- ဆံးလီၤန့ၢ်ထံဆူတၢ်ဒါအကိၣ်ပူၤလဲၤဒီးအကစီၤထီၣ်ယိာ်အပူၤန့ၢ်တက့ၢ်.
- လူလီၤန့ၢ်ထံဂ့ၤဂ့ၤဆူတၢ်ဒါလၢအကဆိ,ကးဘၢဒီးအခိၣ်ကျး,ဒီးကွဲးနီၣ်ကွဲးယါယုၣ်ဒီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီတက့ၢ်.
(ကွၢ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး“ဘၣ်ဟံာ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံၣ်လဲၣ်” န့ၢ်တက့ၢ်).

နစုအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ဆံးလီၤန့ၢ်ထံအဂီၢ်န့ၢ်လီၤကံၤဒ်ဖိသၣ်ဆူးအီၣ်ထံအသိးန့ၢ်လီၤ.
လၢနမၤလိနသးအယိနမၤတၢ်ကချုထီၣ်န့ၢ်လီၤ.
တဘၣ်စံၣ်ညီၣ်တဲာ်နတၢ်သ့ထုးထီၣ်န့ၢ်လၢနတၢ်ဆံးလီၤန့ၢ်ထံအါအဖိခိၣ်လ့ၤ
တက့ၢ်တဂ့ၤ,နဖိအတၢ်ဆူးနန့ၢ်န့ၢ်လ့ၤတုၤလ့ၤတီၤဒိၣ်န့ၢ်အန့ၢ်တက့ၢ်လီၤ.

သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ထွဲလၢတၢ်ဆါဟံၣ်လၢနကဘၣ်ဆံးလီၤန့ၢ်ထံလဲၣ်,
မ့တမ့ၢ်သံကွၢ်အိစတြာလယၤတၢ်ဒုးအိဖိသၣ်န့ၢ်ကရၢအပူၤဟ့ၣ်ကူတၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆူးတၢ်န့ၢ်ထံအပိးအလီတဖၣ်

- တၢ်ဆူးလီၤတၢ်န့ၢ်ထံအပိးအလီလၢဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢစုလၢအကြားတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢပုၤ
ဆါကသံၣ်အလီတဖၣ်ဒီးအိစတြာလယၤတၢ်ဒုးအိဖိသၣ်န့ၢ်ကရၢန့ၢ်လီၤ.
ဆိကမိၣ်ထဲလၢတၢ်ဆူးလီၤတၢ်န့ၢ်ထံအပိးအလီလၢအဂ့ၢ်အကလုာ်တဖၣ်လၢအသူဝဲ
တၢ်ဆဲးဖိးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢကဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးအဂီၢ်အဘါသ့တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- လီမ့ၢ်အူတၢ်ဆူးလီၤတၢ်န့ၢ်ထံအပိးအလီအကလုာ်ကလုာ်စးထီၣ်လၢအဆံးဖိလၢနီၢ်တ
ဂၤအတၢ်သူတဘျီတခိၣ်အဂီၢ်,တုၤလၢတၢ်လၢအဂီၢ်ဆူၣ်လၢအဘၣ်တၢ်
ထုးထီၣ်အီၤလၢမိၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်လုာ်အိၣ်သးသမူတၢ်ဖံးတၢ်မၤပူၤတဖၣ်အဂီၢ်,
တုၤဒေၣ်လဲၣ်တၢ်တကလုာ်လၢပုၤသူအီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်လၢပုၤဒီးလဲအီၤသ့လၢတၢ်ဆူးလီၤန့ၢ်ထံ
ခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.အိစတြာလယၤတၢ်ဒုးအိဖိသၣ်န့ၢ်ကရၢအိၣ်ဒီးလီမ့ၢ်အူတၢ်ဆူးလီၤတၢ်န့ၢ်ထံ
အပိးအလီလၢတၢ်ဒီးလဲအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤလိာ်
ခၢၣ်သးမ့တမ့ၢ်အိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးအိၣ်သၣ်န့ၢ်ကရၢကရိန့ၣ်တက့ၢ်.

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

ABAအိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးအိၣ်သၣ်အိၣ်န့ၢ်ကရၢကရိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၣ်န့ၣ်သီဒီးအိၣ်ဒီးအပူၤမၤ
တၢ်ဖိတၢ်နီၣ်ဒီးပူၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကတိၤတၢ်လၢလိတဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိၣ်ပ
ညီတၢ်မၤဝဲၤဒီး TIS လၢလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်ၤ၁၃၁၄၅၀န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိာ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၢၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ

