



ဘၣ်ဟ်မိၢ်န့ၢ်ထံၣ်လဲၣ်

တၢ်လၢအကၢၤဒိၣ်န့ၢ်မိၢ်န့ၢ်ထံၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟ်ခုၣ်လီၤအိၤ,ဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢၤအိၤ,
ဒီးဘၣ်တၢ်ဟ်ဖိၣ်အိၤလၢအလီၤဘၣ်အကျဲဘၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဟ်ဖိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံၣ်အကျဲအိၣ်ခံၣ်ဘိၣ်န့ၢ်လီၤ.

- **န့ၢ်ထံၣ်ခုၣ်**– န့ၢ်ထံၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဆံးလီၤ န့ၢ်ကဘၣ်တၢ်ဟ်အိၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤဖဲတၢ်ခုၣ်အယုၤနံးဒုဒီးတချုးသ့န့ၢ်ဟ်အိၤသ့ၣ်-၅သီလီၤ.
- **န့ၢ်လီၤသကၢၤ**– န့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢၤအိၤသ့ၣ်ၣ်န့ၢ်လၢတၢ်လီၤသကၢၤအဒၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤအပူၤမ့တမ့ၢ်တုၤသၢလၢလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤသကၢၤအဒၤလီၤဆိဆိအပူၤသ့န့ၢ်လီၤ. အဝဲန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ်အိၤလၢတၢ်လီၤသကၢၤအလီၤလၢတၢ်ခုၣ်အယုၤနံး(-၁၈)ဒီးဟ်အိၤသ့ၣ်ဖဲလၢတုၤလၢ၁၂လၢန့ၢ်လီၤ.

မၤလီၤသကၢၤမိၢ်န့ၢ်ထံၣ်တဖၣ်(အဒိ)လၢတၢ်မၤလီၤသကၢၤထံၣ်ခွဲးအပူၤတက့ၢ်.
မ့ၢ်လီၤသကၢၤန့ၢ်ဟ်ဖိၣ်အိၤလၢထၢၣ်မၤခုၣ်လီၤလၢအဂ့ၢ်တကလုာ်အပူၤန့ၢ်တက့ၢ်.
ကျးလီၤအမံၤစးခိက့ယုာ်ဒီးမ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီန့ၢ်တက့ၢ်.မ့ၢ်တအါဘၣ်န့ၢ်နမၤပံၢ်လီၤညီဒိၣ်န့ၢ်လီၤ.
မၤပံၢ်လီၤဖဲန့ၢ်လိာ်ဘၣ်တက့ၢ်.န့ၢ်လီၤသကၢၤလၢဘၣ်တၢ်မၤပံၢ်
အိၤလၢတဘၣ်တၢ်မၤကိၢ်အိၤဒီးဘၣ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ်ဖိၣ်အိၤသ့ၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤတုၤလၢ၂၄န့ၢ်ရံၣ်န့ၢ်လီၤ.

- န့ၢ်ထံၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤပံၢ်အိၤလၢတဘၣ်တၢ်ဟ်ခုၣ်လီၤအိၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤဒီးဘၣ်န့ၢ်ကဘၣ်တၢ်သ့အိၤလၢ၄န့ၢ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ်လီၤ.
- န့ၢ်ထံၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤပံၢ်အိၤဝံၤတဖၣ်န့ၢ်တဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢၤကဒါက့ၤအိၤဘၣ်.
- ဖိသ့ၣ်အိၣ်မ့ၢ်တလၢၤန့ၢ်တဘၣ်မၤကိၢ်ထီၣ်န့ၢ်ထံၣ်လၢၤဘၣ်.
တဘျီတဘျီန့ၢ်ကဘၣ်မၤကလၢထီၣ်န့ၢ်ထံၣ်တဖၣ်ဖိန့ၢ်လီၤ.

ဟ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံၣ်လၢတၢ်ဒၤလၢအကဆိပူၤန့ၢ်တက့ၢ်.တၢ်ဒၤတဖၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒၤလၢဘၣ်တၢ်သ့စိအိၤလၢလၢပဲၤပဲၤလၢထံၣ်ကိၢ်ဒီးတၢ်သ့သီချိဒီးဘၣ်တၢ်မၤယုၤအိၤလၢစးခိထွါမ့တမ့ၢ်ကလံၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဒၤလၢအကြးလၢကဟ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံၣ်တဖၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ,

- ဖိသ့ၣ်ဆံးအိၣ်န့ၢ်ပလးစတုးပလီ
- ပလးစတုးခွဲးလၢဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢၤသ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒၤအိၣ်ဒီးအခိၣ်ကျး
- ခွဲးဆံးလၢဖိသ့ၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်
- ထၢၣ်လီၤဆိလၢပုၤမၤလီၤသကၢၤမိၢ်န့ၢ်ထံၣ်အဂီၢ်,လၢပုၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်အိၤသ့လၢအိၤစကြွလယၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသ့ၣ်န့ၢ်ကရၢမ့တမ့ၢ်ပုၤဆါကသံၣ်အလီၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
- သံက့ၢ်နတၢ်ဆါဟံၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒၤလၢန့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဆံးထုးထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်အလၢတပဲၤဘၣ်အဂီၢ်န့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်တနီၤဟ့ၣ်တၢ်ဒၤတဖၣ်ဆူမိၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

- တနံအဂီၢ်နမ့ၢ်ဆံးထူးထီၣ်နနီၣ်ထံအဘျီမ့ၢ်အါန့ၣ်နတၢ်ဆံးနီၣ်အပိးအလီၤသူလၢစု, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆံးနီၣ်အပိးအလီၤဒိတကဵုဂြူန့ၣ်ဘတ်ဟ်အီၤသ့လၢပလး စတုးထၢၣ်လၢအကအိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒၤလၢအခိၣ်ကျးတံၢ်အသးလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤပူၤဖဲတၢ်သူတဘျီ ဘတ်တဘျီအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်ခုၣ်ဒၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်သ့တပျၢ်တၢ်ဆံးနီၣ်အပိးအလီၤလၢအဆုးတၢ်တကဟ်လၢထံ ခုၣ်ဖဲသူဝံၤတဘျီလၢလၢဒီးဟ်အီၤလၢတၢ်ဒၤလၢအကအိၣ်ဒီးအခိၣ်ကျးတံၢ်အသးအပူၤသ့လီၤ.
- အစ့ၤကတၢၢ် ၂၄န့ၣ်ရံၣ်တဘျီသ့စီတၢ်ဆံးနီၣ်အပိးအလီၤလၢပုၤပုၤဒ်တၢ် န့ၣ်လီၤအိၣ်လၢအဖိခိၣ်အသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢနကသ့တၢ်ဆံးနီၣ်အပိးအလီၤတဘျီတခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်သ့စီကွံၣ်အက့အခိလၢပုၤ ပုၤဖဲသူဝံၤတဘျီဘတ်တဘျီန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်မ့တမ့ၢ်အီၤစတြုလယၤတၢ်ဒုးအီၤဖိသၣ်န့ၣ်က ရၢအပူၤကူၣ်လိတ်တၢ်လၢတၢ်မၤစၢၤဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤလီၤသကၢနီၣ်ထံ

- မၤခုၣ်လီၤဆိလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်
- မ့ၢ်ခုၣ်လီၤန့ၣ်ဟ်အီၤလၢတၢ်မၤလီၤသကၢအခုၣ်ကတၢၢ်အလီၤအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤအါထီၣ်န့ၣ်လီၤသကၢဒီးနနီၣ်ထံလၢနဆဲးလီၤဝံၤသီသီအပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ, ဘတ်ဆၣ်ထီၣ်တၢ်မၤခုၣ်လီၤဆိအီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကျးလီၤစးခိက့လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးနီၣ်ယုၣ်ဒီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီလၢတၢ်ဒၤအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်နီၣ်-န့ၣ်လီၤသကၢန့ၣ်ဟဲဒိၣ်အါထီၣ်သ့-မၤပုၤတၢ်ဒၤထဲသၢပူၤလွံၣ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤပျံၤလီၤတၢ်မၤကလၢထီၣ်တၢ်နီၣ်ထံ

- န့ၣ်ထံလီၤသကၢဘတ်တၢ်မၤပျံၤအီၤသ့လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤအပူၤလၢ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အဖိခိၣ်, မ့တမ့ၢ်မၤကလၢထီၣ်ချ့သ့လီၤ.တဘတ်ဟ်တၢ်အိၣ်လၢဒၤအတၢ်ကိၢ်တၢ်အိၣ်သးအပူၤတဂ့ၤ.
- ဟ်တၢ်ဒၤလၢထံလၢအယုၤလီၤအဖိလၢ,မၤကလၢထီၣ်ထံကယိကယိတုၤလၢ န့ၣ်လီၤသကၢကဲထီၣ်အထံတက့ၢ်.
- မၤကလၢထီၣ်န့ၣ်ထံလၢအခုၣ်မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ထံလၢအဘၣ်တၢ်မၤပျံၤအီၤလၢထံ ခွးဖးဒိၣ်မ့တမ့ၢ်ဒၤသပၤအပူၤတုၤလၢအဝဲအတၢ်ကိၢ်အိၣ်ထဲသးပုၤကညိနီၣ်ခိအတၢ်ကိၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်တရူၤဆူၣ်ဆူၣ်မၤဘၣ်ဒိတၢ်န့ၣ်ထံလီၤ,ခွဲးခွဲးကယိကယိတက့ၢ်.
- တဘတ်သူမဲၣ်ခြံၤဝုးလၢကမၤပျံၤလီၤမ့တမ့ၢ်ကမၤကိၢ်ထီၣ်န့ၣ်ထံလ့ၤတက့ၤဘၣ်, အဝဲန့ၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်မၤကိၢ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်တဘၣ်စီၤဘၣ်ဒီးမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်ထံလ့ၤလီၤ. ဖိသၣ်ဒိၣ်ထီၣ်သီသီတနီၣ်န့ၣ်တၢ်ကိၢ်ဘၣ်အီၤလၢန့ၣ်ထံလၢအတၢ်ကိၢ် တဘတ်ဂီၢ်လၢပုၤမၤကိၢ်အီၤလၢမဲၣ်ခြံၤဝုးအယိလီၤ.

တၢ်နီၣ်

- မိၢ်နီၣ်ထံလၢအဘၣ်တၢ်မၤပျံၤအီၤန့ၣ်ဘတ်ဟ်အီၤသ့လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.(တကလၢဘၣ်)
- မိၢ်နီၣ်ထံလၢအဘၣ်တၢ်မၤပျံၤအီၤန့ၣ်မ့တဘၣ်တၢ်ဟ်အီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၤဘၣ်န့ၣ် ဘတ်တၢ်သူလၢကွံၣ်လၢ၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ.
- မိၢ်နီၣ်ထံလၢအဘၣ်တၢ်မၤပျံၤအီၤန့ၣ်တဘၣ်မၤလီၤသကၢကဒီးတဘျီဘၣ်.
- ဖိသၣ်အီၤမ့တလၢကဘၣ်န့ၣ်မိၢ်နီၣ်ထံန့ၣ်တဘၣ်မၤကိၢ်ထီၣ်အသီတဘျီဘၣ်. ဘၣ်မၤကလၢထီၣ်မိၢ်နီၣ်ထံတဖဲဖိဒီးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖးဆူညါ

လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး “ဘၣ်ဆံးထုးထီၣ်န့ၢ်ထံၣ်လဲၣ်”

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုတၢ်မၤလိာ်
ခၢၣ်သးမ့တမ့ၢ်အိၣ်စၢၣ်လၢယၤတၢ်ဒုးအိၣ်သၣ်န့ၢ်ကရၢကရိန့ၢ်တက့ၢ်.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABAအိၣ်စၢၣ်လၢယၤတၢ်ဒုးအိၣ်သၣ်အိၣ်န့ၢ်ကရၢကရိတၢ်မၤစၢၣ်အကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၢ်န့ၢ်သိးအိၣ်ဒီးအပူၤမၤ
တၢ်ဖိတၢ်နီၣ်ဒီးပူၤမၤစၢၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

န့ၢ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၣ်လၢနကတိၤတၢ်လၢလိာ်တဲမိၢ်လၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၢ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိၣ်ပ
ညီတၢ်မၤဝဲၤဒီး TIS လၢလိာ်တဲမိၢ်နီၣ်ဂံၢ်ၤ၁၃၁၄၅၀န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိာ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၢ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၣ်လၢ

