



ဟံနဖိလၢနနီၢ်

ကျဲလၢအဂ့ၢ်ကတၢၢ်တဘီၣ်လၢမိၢ်ကမၤလိၣ်ဒုးအိဖိနီၢ်န့ၣ်တၢ်ပျဲဖိသၣ်မၤဒ်အန့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
တၢ်အံၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကိးအိၤလၢတၢ်စၢထီၣ်ဖိသၣ်ဆုၢဒီးဘၣ်
တၢ်မၤအံၤသ့သ့ဒီးဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်ဝံၤတဘျီယိမ့တမ့ၢ်ဆူညါတတိၤတီၤန့ၣ်လီၤ.

- ဆ့ၣ်နီၤထီၣ်ကဆ့ၣ်နီၢ်ခိၣ်,သကူးလီၤနသးဆူအလီၢ်ခံ,ဟံတၢ်သန့ၤအလီၢ်တမံၤမံၤလၢနပျီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- အဆိဘၣ်လီၤကွဲၣ်ဖိသၣ်တၢ်ကူတၢ်ကၤဒီးဟံတၢ်အိၤထဲအိၣ်ဒီးတၢ်ကံယာ်
ဘိၣ်ခံဖဲနဖိအိၣ်ဖုသံနီၤဒီးအိၣ်ဂၤအခါတက့ၢ်.ဘၣ်လီၤနဆူကၤဖိဒီးဆူကၤအဖိခိၣ်.
ဟံထီၣ်တၢ်ကံယာ်အကျိတဘျီဘၣ်လၢနကနီၢ်ဘၣ်တၢ်ကလၢဒီးတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤစဲဘူးနဘၣ်ဖဲဒီးနဖိအဘၣ်ဖဲလၢနသးနီၢ်ပုၤအလီၤတက့ၢ်.ကတိၤတၢ်ဒီးအိၤ,
ကွၢ်အိၤလၢအဖဲၣ်ချိဒီးဖူးလဲးနီၢ်အိၤကယိကယိတက့ၢ်.
- ဆိၣ်ထွဲနဖိလၢအဖဲဘၣ်ခိၣ်ဒီးအခံအလီၢ်ခံ,ဘၣ်ဆၣ်အဖဲမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟူးဝးန့ၣ်ဟ့ၣ်အိၤတၢ်သဘျီတက့ၢ်.
ဘၣ်တဘၣ်အဖဲကဒိအခိၣ်ဆူနသးနီၢ်ပုၤဒီးကသးဘူးအသးဆူနနီၢ်တခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အခၣ်မ့ၢ်ဖဲစဲးဘူးအသးဒီးနနီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်အဖဲကထိးဘူးအသးဒီးနလီၤ.မၤချ့ကဲၣ်ဆိးတဂ့ၢ်.
ပျဲနဖိဟံးနီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တုၤဖဲအဖဲကအိၣ်ကတဲၤကတီၢ်အသးန့ၣ်တက့ၢ်.မံၤသ့ၣ်မံၤသးဒီးနဖိတက့ၢ်.

တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤမၤတၢ်ဖိတနီၤဘၣ်တဘၣ်ကသိၣ်လိၣ်န့ၣ်ကျဲလၢအအိၣ်ကျဲၤ
အသးတဆိတဆိလၢနတၢ်မၤစၢထီၣ်နသးဒီးဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နမၤထွဲတၢ်အံၤသ့ဖဲနမၤ
တၢ်စၢထီၣ်ဖိသၣ်ဆုၢဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

- ယုတၢ်လီၤလၢအမ့ၢ်လၢနဆ့ၣ်နီၤသ့လၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢနချ့ယံၣ်ဂ့ၢ်
ဖဲလီၢ်မံၣ်ခိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်လီၤဆ့ၣ်နီၤအလီၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖိးဟ့ၣ်ဖိတၢ်တၢ်ဆူနအိၣ်ဒ်သိးအနီၢ်ဒိတဂၤကယၣ်အသးဆူးနအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
အဖဲဘၣ်ခိၣ်ဒီးအကိၤကြၢးဘၣ်တၢ်ဖိၣ်ယးဘၣ်ဆၣ်အခိၣ်က
ဘၣ်တၢ်ဟံအိၤသဘျီဒ်သိးကယၣ်အသးဆူအလီၢ်ခံကသ့န့ၣ်တက့ၢ်
- နဖိအစုၣ်အဖိလၢတခိၣ်ကြၢးအိၣ်ဒီးတၢ်သဘျီဆူနယိၤဒုတကဟံမ့ၢ်ဂ့ၢ်,
ဘၣ်တၢ်ဟံတၢ်အိၤလၢအကဟံမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.အမိၢ်ပုၤကြၢးအိၣ်သကူး
အသးဆူအိၣ်,ဒီးအသးနီၢ်ပုၤဒီးအခံကြၢးဘၣ်တၢ်ဖိးဟ့ၣ်ဆူနအိၣ်,ဒီးအကိၢ်ကြၢးဟံထီတဖဲဖိန့ၣ်လီၤ.
အဖဲကြၢးအိၣ်ထဲသိးနနီၢ်အကစိၤထီၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- နစၢထီၣ်ဖိသၣ်အခါထုးထီၣ်နနီၢ်ခိၣ်မိၣ်ဒီးနစုမ့ၢ်ကျဲၤဒီးနစုမ့ၢ်အဂၤလၢ
နကဟံနနီၢ်ခိၣ်မိၣ်ဆူအနီၢ်စ့ၤအိၣ်ဒ်သိးနမၤနနီၢ်အညၣ်အိၣ်ကျဲၤကညီထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢနကပညိၣ်နနီၢ်ခိၣ်မိၣ်ဆူအကိၢ်ပုၤအလီၤန့ၣ်နစးထီၣ်စၢထီၣ်နနီၢ်ခိၣ်
မိၣ်လၢအကိၢ်ပုၤအဖိခိၣ်တဖဲဖိဆူအနီၢ်စ့ၤတကဟံန့ၣ်တက့ၢ်.နဖိကြၢးဒီးနီၢ်နနီၢ်အညၣ်လၢအကိၢ်ပုၤပုၤပုၤ,
တမ့ၢ်ထဲနနီၢ်ခိၣ်မိၣ်ဘၣ်.န့ၣ်လီၤ.

- ဒိဖျိနတံစိာ်ထီၣ်နဖိအနိးဆူနနီန့ၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်ဒ်သိးအဝဲကအိးထီၣ်အကိာ်ပူၤလဲၤလဲၤ, တမ့ၢ်ထဲနနီၣ်ခိၣ်မိၣ်ဘဉ်.န့ၣ်တက့ၢ်.
- နဖိအိးထီၣ်အကိာ်ပူၤလၢလၢပဲၤပဲၤအခါစိာ်အိၣ်ဆူနနီအအိၣ်တက့ၢ်.ဟ်
အနိးအဖိလၢလၢအၤရံၤမိၣ်လၢ(နနီၣ်ခိၣ်မိၣ်အဖံးသုတကဝီၤ)အလိၤဂ့ၤဂ့ၤ
ဒီးယၢၣ်တရံးအိၣ်ဒ်ပညိၣ်အနိးဖံးအဖိခိၣ်ဆူနနီခိၣ်မိၣ်အဖိခိၣ်တက့ၢ်.
ကျဲးစးဟ်နနီၣ်အညၣ်ဆူပူၤဒီးတဘဉ်ဟ်လၢအကိာ်ပူၤအခိၣ်န့ၣ်အါအါတဂ့ၤ.န
အၤရံၤမိၣ်လၢမ့ၢ်ဒ်န့ၣ်နကထံၣ်ဘဉ်အိၣ်လၢနဖိအနိးဖံးအဖိခိၣ်အါန့ၣ်ဒ်အနိးဖံးအဖိလၢန့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်လၢနဖိအခါအိၣ်သနံးအသးလၢနနီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.တံအံၤအယိနမၤပူၤဖျဲးနဖိအနီၤစ့ၤဒီးနနီၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ.
မ့တမ့ၢ်ဘဉ်ဒီးဟ်ဘူးအါထီၣ်နဖိဆူနနီအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နဖိအကိာ်ပူၤဂြၢးအိးထီၣ်အသးလဲၤလဲၤလၢနနီၣ်ဒ်သိးကကးတံာ်အသး
ဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
- နဖိမ့ၢ်စၢထီၣ်အသးဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ်လၢနနီၣ်ဒီးအကဆူးအိၣ်လၢအကတီၢ်ဘဉ်ဘဉ်ဒီး
တံာ်တသိၣ်တသဲဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲမ့ၢ်တစၢထီၣ်အသးဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ်လၢနနီၣ်.မ့တမ့ၢ်အဆူးအိၣ်ဝဲစးကး
ဝံၤမ့ၢ်ဟဲအါထီၣ်န့ၣ်ဒီးဖၢနီၣ်လီၤနစ့မ့ၢ်လၢအကဆူလၢအမဲကူၤဒီးထုးထီၣ်
နဖိကယိကယိလၢနနီၣ်ဒ်သိးနကမၤဟံထီၣ်ကလံၤအတံာ်ဆူးန့ၣ်တက့ၢ်.
ကလံၤအတံာ်ဆူးမ့ၢ်ဘဉ်တံာ်ပျါကွံာ်န့ၣ်ထုးထီၣ်နနီၣ်ခိၣ်မိၣ်တက့ၢ်.

ပူၤလၢအကဲထီၣ်သီမိာ်တဖၣ်တံာ်ဘဉ်အိၣ်တဘဉ်လီၤဘဉ်စးလၢကဒုးအိဖိနီၣ်အ
ဆိကတံာ်အဘျီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဒိဖျိတံာ်မၤလိနသးန့ၣ်န့ၣ်ဒီးနဖိဆံးကသ့သ့ၣ်ညါမၤတံာ်ဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
ကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ထွဲကသ့မၤစၢလၢနကဟ်လီၤနဖိလၢနနီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တဘဉ်ပျါတံာ်လၢနကယုတံာ်မၤစၢအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**တံာ်ဒီးအိဖိနီၣ်တဂြၢးမၤဆါန့ၣ်ဘဉ်.မ့ၢ်ဆါးယုတံာ်မၤစၢတက့ၢ်.နတံာ်ကွၢ်ထွဲနဖိအတံာ်
အိၣ်လၢနလီၤဖဲဒီးအိနီၣ်သီသီအခါန့ၣ်တံာ် သံၣ်အဂ့ၤကတံာ်လၢန
နီၣ်ဆါးန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်အတံာ်ဘဉ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုတၢ်မၤလီၤ
ခၢၣ်သးမ့တမ့ၢ်အိၣ်စၢၣ်လၢယၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်န့ၢ်ကရၢကရိန့ၣ်တက့ၢ်.

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

ABAအိၣ်စၢၣ်လၢယၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ်ကရၢကရိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၣ်န့ၣ်သိးအိၣ်ဒီးအပုၤမၤ
တၢ်ဖိတၢ်နီၤဒီးပုၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကကတိၤတၢ်လၢလိတဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိၣ်ပ
ညီတၢ်မၤဝဲၤဒီး TIS လၢလိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်ၤ၁၃၁၄၅၀န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိၣ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ

