



န့ၢ်ဆါဒီးန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်သ့ၣ်ဖး

န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အတၢ်ကပုၣ်တနီၤန့ၣ်တၢ်လၢအကဲညါန့ၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်မ့ၢ်နံၤဆိတဖၣ်အဂီၢ်လိၤ.
လၢတၢ်မၤစၢၤအယိၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤအံၤဘဉ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢအချ့န့ၣ်လိၤ.

ကမၤစၢၤမၤစၢၤလိၤန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဆါအဂီၢ်

- ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အံၤခဲအံၤတက့ၢ်.ဟးဆွဲးတၢ်မၤပတုၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်တက့ၢ်.တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဘျီအါန့ၣ်မၤစၢၤလၢမိၣ်သ့ၣ်အတၢ်သးစူၤတလိၤမၣ်ဘဉ်အယိၤဒီးဆူးဝဲဒုၣ်ကယိၤကယိၤအယိၤလိၤ.

တချုးဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်န့ၣ်

- မၤကဆုၢ်လိၤန့ၣ်သးဒီးအိၣ်ဘျးအိၣ်သးဒီးသါဆူၣ်ဆူၣ်တက့ၢ်.
- စံၢ်န့ၣ်ကဖိလိ
- ဟ့ၣ်တၢ်ကိၢ်-လုၣ်ထံကလၢလၢနီၣ်ပြီထံ,တၢ်ထွါမဲာ်အကလၢၤ
- စံာ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံတနီၤလၢနကမၤပုၣ်အၤရံၤမိၣ်လၢ(န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အဖံးသ့တကဝီၤ) ဒ်သိးကမၤယုၤလိၤန့ၢ်ထံဒီးကမၤဘျီန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆါမၤကိၤမၤခဲန့ၣ်လၢနကမၤစၢၤလိၤန့ၢ်န့ၣ်ဒီးသံကွၢ်ပုၤဟ့ၣ်ကုၣ်ဘဉ်ယးကသံၣ်ကသိ
လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်

ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်အခါ

- ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်ဆိလၢအဆါကိၤညုၣ်တကဟ်
- မၤလိၤတၢ်လၢနဖိဘဉ်တၢ်ဟ်န့ၢ်အိၣ်အလီၢ်ဘဉ်ဆူၣ်န့ၢ်အအိၣ်တက့ၢ်-သးနါပုၤဆူၣ်န့ၢ်နါပုၤ,ခၢ်ဆူၣ်န့ၢ် (ကွၢ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘဉ်ယး“တၢ်ဟ်နဖိလၢနန့ၢ်”).ဖိသ့ၣ်အိၣ်အလီၢ်ဒီးအတၢ်စၢၤထိးဒီးန့ၣ်လၢအတဘဉ်ဘဉ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဆါအါကတၢ်န့ၣ်လိၤ.
- န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်မ့ၢ်ကပုၣ်န့ၣ်ဟ်ပနီၣ်ယၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်မံးသးအဘျီလၢကအိၣ်ကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တချုးနထုးက့ၤနဖိလၢနန့ၢ်န့ၣ်မၤပတုၣ်အတၢ်ဆူးလၢနစုမ့ၣ်ဘိလၢအကဆီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်မ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်

- သမံသမိးက့ၤန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဖဲဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်ဝံၤတဘျီလၢလၢတက့ၢ်.
- ဆံးထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအလိၤစၢၤတနီၤဒီးပုၤလၢနန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဒီးအၤရံၤမိၣ်လၢ(န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အဖံးသ့တကဝီၤ)န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်ယုထီၣ်န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်-ဟ်အိၣ်လၢကလံၤကျါတုၤလၢအယုထီၣ်ဒီးဆိတလဲတၢ်မၤကဆွဲးကဆီၣ်အံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
- သူတၢ်ဒီးသဒၤန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဒ်သိးကမၤပတုၣ်ဆူၣ်အတၢ်ဘျုးအသးဒီးန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်လၢအဆါ, ဒီးကပျဲကလံၤန့ၣ်လိၤဟးထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကကြိဆာနိုဒ်မိဒ်ဆါအဂီ

- ဟးဆုးတံလါအမာယုထီမုတမုာ်မာဘဏ်ဒီနိုဒ်မိဒ်(အဒီ-သံးတကလုာ်လါမာသံတံအယာ,သိချါ, တံပံုဒ်,တံထွါမဲာ်လါအသွး,တံထုးမဲ)
- ကူဆုကမာဖိလါအဘဏ်ဒီနိုဒ်မိဒ်န့ဒ်ဂ့ဒ်တက့ာ်.ဒီတံမာကဆုကဆီအ တံကံယာ်လါအဆုးထံသဝံလါနဖံးဘုဒ်န့ဒ်သုတဂ့
- သူတံဆုးနိုထံလါကျဲလါအဘဏ်
- သူတံဒီသဒါနိုဒ်မိဒ်ထဲလါတံမာစါကူလိာ်လါနိုထံ ဂ့ဒီဒီတံဒုးအိဖိနိုအပုကူလိာ်တံတဖာ်အအိဒ်န့ဒ်တက့ာ်

နနိုဒ်မိဒ်အဆါမုာ်တဘျါန့ဒ်ထံာ်လါသးဒီကသံာ်အပုကူလိာ်တံန့ဒ်တက့ာ်

လါကမာစါမာစုာ်လါနိုဒ်မိဒ်သုဒ်ဖး

- ယုထံာ်တံလါအဒုးကဲထီာ်-တံစါထီဖိလါအကျဲတဘဏ်,တံအယာဟဲန့ဒ်လါ, မုတမုာ်တံဘဏ်ဒီလါတံဆုးနိုထံ
- မာထွဲတံဟ့ဒ်ကူလါနိုဒ်မိဒ်ဆါအဂီတက့ာ်.ဟ့ဒ်တံပလါသ့ဒ်ပလါ သးလါဆီလါကမာစါဘဏ်က့ာ်ဖိသုဒ်အတံအိဒ်အကျဲဖဲအိနိုအခါဒီတံစါထီဒီဖိသုဒ်တက့ာ်. ပျဲကလံဟဲန့ဒ်လါဟးထီာ်လါနိုဒ်မိဒ်ကပာ်ဖဲဒုးအိဖိနိုဝံအခါန့ဒ်တက့ာ်.
- တံဒုးအိဖိနိုမုဆါတလါန့ဒ်ထုးကွာ်ဖိသုဒ်လါန့ဒ်တစိာ်တလါ လါကပျဲအိဒ်ဘုးနိုဒ်မိဒ်လါကဘျါအဂီန့ဒ်တက့ာ်.
- စံာ်ထုးထီာ်နိုထံလါန့ဒ်မုတမုာ်လါတံဆုးနိုထံလါအဂြာ်(ကွာ်လိာ်တံဂိုဏ်းဘဏ်လေး “ဘဏ်စံာ်ထုးထီာ်န့ဒ်ထံာ်လဲာ်”)
- စံာ်ထုးထီာ်နိုထံလါန့ဒ်မုတမုာ်လါတံဆုးနိုထံလါအဂြာ်(ကွာ်လိာ်တံဂိုဏ်းဘဏ်လေး “ဘဏ်စံာ်ထုးထီာ်န့ဒ်ထံာ်လဲာ်”)
- စးထီာ်ဒုးအိကဒီကယီကယီ
- တံယါဘျါမုာ်နိုကတုာ်မုတမုာ်န့ဒ်လိာ်ဘဏ်ကသံာ်မာစုာ်တံဆါ န့ဒ်ထံာ်လိာ်သးဒီကသံာ်အပုကူဟ့ဒ်ကူ
- ဘဏ်လေးတံသုတံဒီသဒါနိုဒ်မိဒ်အဂီန့ဒ်တံပီဒီတံဆါဟံာ်အပုမာတံဖိ,ပုကူလိာ်တံဘဏ်လေးနိုထံ ဂ့ဒီ,ကသံာ်သရဲကွာ်ထွဲဖိသုဒ်တံအိဒ်ဆူဒ်အိဒ်ချ့,မုတမုာ်အိစဂြာ်လယာ တံဒုးအိဖိနိုကရါအပုကူလိာ်တံတက့ာ်.
- သံကွာ်တံဆါဟံာ်အပုမာတံဖိ,ကသံာ်သရဲကွာ်ထွဲဖိသုဒ်တံအိဒ်ဆူဒ်အိဒ်ချ့မုတမုာ်အိစဂြာ်လယာ တံဒုးအိဖိနိုကရါအပုကူလိာ်တံလါတံမာစါဆူညါအဂီန့ဒ်တက့ာ်.

သုဒ်နိာ်-တံဒုးအိဖိနိုတဂြာ်ဆါဘဏ်.မုာ်ဆါန့ဒ်ယုတံမာစါတက့ာ်.

တံဖးဆူညါ

- လိာ်တံဂိုဏ်းဘဏ်လေး”တံဟံာ်နဖိလါန့ဒ်”
- လိာ်တံဂိုဏ်းဘဏ်လေး”ဘဏ်ဆံးထုးထီာ်န့ဒ်ထံာ်လဲာ်”

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်ဆါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤလိာ်
ခၢၣ်သးမ့တမ့ၢ်အိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးအိၣ်သၣ်န့ၢ်ကရၢကရိန့ၣ်တက့ၢ်.

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

ABAအိၣ်စၢၣ်လၢတၢ်ဒီးအိၣ်သၣ်အိၣ်န့ၢ်ကရၢကရိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၣ်န့ၣ်သိဒီးအိၣ်ဒီးအပုၤမၤ
တၢ်ဖိတၢ်န့ၢ်ဒီးပုၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကတိၤတၢ်လၢလိတဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိၣ်ပ
ညိတၢ်မၤစၢၤဒီး TIS လၢလိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်၁၃၁၄၅၀န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကျိၣ်လိၣ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၢၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ

