



မၤတၢ်မၤဒီးဒုးအိဖိန့ၢ်

န့ၢ်မ့ၢ်က့ၤမၤတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်က့ၤမၤလိန့ၢ်န့ၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်သ့ဆူညါန့ၢ်လီၤ.ပိာ်မ့ၢ်အါဂၤမၤန့ၢ်ဝဲဒၣ်လီၤ.
တၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်န့ၢ်အါဒိၣ်လၢန့ၢ်အိဖိန့ၢ်လီၤ.န့ၢ်မ့ၢ်ကျဲၤန့ၢ်သးလၢကက့ၤမၤတၢ်မၤန့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ဒုးအိ
န့ၢ်ဖိန့ၢ်တစိာ်ဖိမ့တမ့ၢ်တလၢတပုၤန့ၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်ဒီးတဒုးအိလ့ၤတက့ၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ

ကျဲၤလၢန့ၢ်သ့မၤတၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်

န့ၢ်ဖိဆံး(ဖိန့ၢ်တုၤလၢဖိလၢ)-တၢ်ဃုထၢသ့ၣ်မံၤ

- ၁) လဲၤဆူန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်ကိးဘျီအဂီၢ်
 - ပာ်န့ၢ်ဖိဒီးန့ၢ်လၢတၢ်မၤပူၤ
 - ပုၤက့ၢ်န့ၢ်ဖိတစိာ်အိၣ်ဆူန့ၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်မၤန့ၢ်ပဲဆူန့ၢ်အိၣ်ခိဖျိလီၤတဲစိ
 - ကျဲၤဒီးသိးတၢ်က့ၢ်ဖိသ့ၣ်အလီၢ်ကဘူးဒီးန့ၢ်တၢ်မၤ
- ၂) ဖဲန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအခါန့ၢ်ဟံၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဒီးပုၤက့ၢ်န့ၢ်ဖိလၢပလီၤပုၤမ့တမ့ၢ်လၢခူးပူၤ(က့ၢ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး
“ဘၣ်စံာ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံဒ်လဲၣ်”ဒီး“ဘၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်န့ၢ်ထံဒ်လဲၣ်”)သ့လီၤ.န့ၢ်လိၣ်ဟံၣ်တၢ်
အိၣ်လၢလၢပုၤပုၤလၢတၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်ခံၣ်ဘျီအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.ဒုးအိဖိန့ၢ်
ဖဲတချုးန့ၢ်လဲၤတၢ်မၤဒီးဖဲက့ၤတုၤလၢတၢ်မၤတဘျီယီၤန့ၢ်တက့ၢ်.
ဖဲန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအခါဘၣ်တဘၣ်န့ၢ်ကလိၣ်ဆံးထုးထီၣ်န့ၢ်တဘျီမ့တမ့ၢ်ခံၣ်ဘျီန့ၢ်လီၤ.
တၢ်အံၤန့ၢ်အိၣ်သန့ၤလီၤအသးလၢန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဆံးယံာ်လဲၣ်ဒီးန့ၢ်ကၢထီၣ်ဆံးအါလဲၣ်အ
ဖိခိၣ်န့ၢ်လီၤ.န့ၢ်မၤတၢ်အံၤသ့ဖဲန့ၢ်တၢ်မၤအိၣ်ဘျီအဆၢကတီၢ်ဒီးဟံးအိၣ်လၢဆူညါတသီအဂီၢ်သ့လီၤ.
ဟံးအိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိတၢ်ကိာ်အပူၤတက့ၢ်.
- ၃) သုးကျဲၤန့ၢ်န့ၢ်ဖိလၢကအိၣ်ဘၣ်န့ၢ်မၤဒီးလၢပလီၤပုၤဖဲန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအခါန့ၢ်တက့ၢ်.
ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်အခါဒုးအိဖိန့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.

ဖိသ့ၣ်ဖိလၢအဖိခိၣ်

- ပာ်ဆူညါန့ၢ်ထံလၢအဘၣ်တၢ်ဆံးထုးထီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အဂၤလၢအကြၢးလၢန့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်.
- ဖုးန့ၢ်လၢန့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်တခိတက့ၢ်.ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢအ
ကြၢးဒီးအသးန့ၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိတၢ်အိၣ်ဖဲန့ၢ်အိၣ်ယံာ်အခါ.ဒီးဖဲန့ၢ်အိၣ်ဟံၣ်အခါဒုးအိဖိန့ၢ်ထံန့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်သံက့ၢ်ညီန့ၢ်

၁ တၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်အိၣ်ပညီန့ၢ်မ့ၢ်ယဖိတအိဘၣ်ပလီၤလၢာ်ဘၣ်မၤ
ပုၤတနီၤနီၤဘၣ်ယံာ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိဖိန့ၢ်တဖၣ်တအိဘၣ်ပလီ
ဘၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်က့ၤထီၣ်တၢ်မၤန့ၢ်ကကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဘၣ်ဖုးလီၤ.

- ကျဲးစးမၤညိန့ၢ်ဖိသၣ်အိပလိခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.အသးမ့ၢ်အိၣ်စ့ၤန့ၢ်ဟ့ၣ်အိၤန့ၢ်ထံတနီၤလၢအဘၣ်တၢ်စံာ်ထုးထီၣ်လၢပလိပူၤမ့တမ့ၢ်လၢခွးပူၤတက့ၢ်.မၤက့ၢ်တန့ၢ်မ့တမ့ၢ်ခဲန့ၢ်တဘျီတက့ၢ်.
- မၤပူၤတကၤဂၤဟ့ၣ်အိၤပလိဖဲနဖိတထံၣ်ဘၣ်နၤအခါတက့ၢ်.မ့သ့န့ၢ်မၤပူၤလၢအက့ၢ်ထွဲနဖိဟ့ၣ်အိၤပလိတက့ၢ်.အဝဲအံၤန့ၢ်မ့ၢ်ကျဲလၢအဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢနကမၤညိန့ၢ်နဖိလၢတၢ်ဆိတလဲန့ၢ်လီၤ.
- မိၢ်တနီၤထံၣ်ဘၣ်လၢသိၣ်လိဖိသၣ်အိလၢခွးန့ၢ်ညိန့ၢ်ဒီးလၢပလိန့ၢ်လီၤ.သ့ခွးအိထံလၢပူၤသ့အါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကဝီၤအကနူၤလၢအဂ့ၤလၢဖိဆံးဖိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.ဖိသၣ်သးပှၢ်တဖဲး (ဖိလၢမ့တမ့ၢ်ဆူအဖိခိၣ်)သးအိၣ်အိဝဲလၢခွးအဂၤလၢဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢကျဲးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

၂ လၢဘၣ်ဟံတၢ်ဖိသၣ်အိန့ၢ်အယိကကီၢ်န့ၢ်ဧါ

- နကဟံတၢ်ဖိသၣ်လၢအအိမိၢ်န့ၢ်န့ၢ်တကီၢ်န့ၢ်ဒီးဖိသၣ်အိပလိဘၣ်
- ဖိသၣ်အိမိၢ်န့ၢ်ခဲလၢဂ်န့ၢ်နီၤတကၤသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်နမၤညိန့ၢ်တၢ်ဟံတၢ်ဖိသၣ်အိလၢတၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကအိၣ်ယံၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဟံတၢ်ဖိသၣ်အိၣ်ဒီးပှၢ်က့ၢ်ထွဲလၢအက့ၢ်ညိန့ၢ်တကၤယိအယိလီၤ.

တၢ်ဖးဆူညါ

- လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး "ဘၣ်ဆံးထုးထီၣ်န့ၢ်ထံၣ်လဲၣ်"
- လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး "ဘၣ်ဟံမိၢ်န့ၢ်ထံၣ်လဲၣ်"

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျိးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုတၢ်မၤလိာ်ခၢၣ်သးမ့တမ့ၢ်အိစဲတြၢလယၤတၢ်ဒုးအိဖိသၣ်န့ၢ်ကရၢကရိန့ၢ်တက့ၢ်.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ABAအိစဲတြၢလယၤတၢ်ဒုးအိဖိသၣ်အိန့ၢ်ကရၢကရိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအိးထီၣ်အသးတန့ၢ်န့ၢ်သိဒီးအိၣ်ဒီးအပူၤမၤတၢ်ဖိတၢ်နီၢ်ဒီးပှၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကကတိၤတၢ်လၢလိတဲစိလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၢ်ကိးလၢတၢ်ကျိၣ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးကျိၣ်အိပညိတၢ်မၤဝဲၤဒၢး TIS လၢလိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်ၤ၁၃၁၄၅၀န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်လိၣ်အံၤမ့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်သ့လၢ www.breastfeeding.asn.au န့ၢ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အိၤအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ

