

# တၢ်န့ၣ်န့ၢ်လီၤသးလာ တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်



ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်, တမ့ၢ်တၢ်လာနက့ၢ်လၢပာ်အီၤသန့ကတု  
တဘၣ်ဘၣ်ယိၣ်တဂ့ၤ. နီတၢ်တမံၤလၢလၢအလုၢ်အပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ်  
လၢတၢ်ကမၤအီၤအသိး,တၢ်ဒုးအိၣ်လိၣ်န့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကိးလိသးန့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢ **Australian Breastfeeding Association**  
(အိးစၢၤလၢယါတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်အတၢ်ကရၢကရီ)န့ၣ်လီၤ.

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

# လံာ်ရဲၣ်ထံးဒီးဂံၢ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

- 4 မ့ၢ်ယၤကြးကွၢ်လၢတၢ်မနုၤလဲၣ်.
- 5 တၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်
- 7 ညီၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ယၤကြးဒုးအိၣ်ယဖိန့ၢ်ပှၤန့ၣ်ရံၣ်တဘျီလဲၣ်.
- 9 မ့ၢ်နကဘၣ်ဟ်လီၤနဖိလၢတၢ်ကဒုးအိၣ်န့ၢ်အံၤန့ၣ်လဲၣ်.
- 11 မ့ၢ်ယၤအိၣ်ဒီးန့ၢ်ထံးအလၢအပှၤမိၢ်န့ၢ်ယသ့ၣ်ညါအီၤသ့လၢကျဲၣ်လဲၣ်.
- 12 တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနသး
- 15 တၢ်လၢန့ၢ်ထံးထီၣ်ဒၣ်အကစၢ်စံးတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.
- 16 တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤဖဲန့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးန့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဆါ
- 18 တၢ်စံးထုးထီၣ်န့ၢ်ထံးဒီးတၢ်ဟ်ကီၤယၢ်အီၤ
- 20 တၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချါဒီးလဲၤဆူအံၤဆူန့ၣ်
- 22 နဖိအတယၢ်
- 23 တၢ်ကယုန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤအံၤလၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်
- 24 တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်
- 26 တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဂီၢ်ပှၤလၢတၢ်ကဘၣ်ကိးအီၤ
- 28 တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂံၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်သ့ၣ်
- 30 ဘၣ်ယး **Australian Breastfeeding Association**
- 31 တၢ်ဆဲးလီၤမံၤအလံာ်အခိ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တဘျီအံၤအဂီၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်အီၤလၢတၢ်လီၤလၢလံာ်တဖၣ်-  
 တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ယိထံသ့ၣ်ညါ

**National Health and Medical Research Council Infant Feeding Guidelines 2012** (ထံးကီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချါဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ကူၤမိၢ်ယါဘျီတၢ်ယိထံသ့ၣ် ညါအကီၢ်ကးကရၢဖိသၣ် တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အီၤအတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်(၂၀၁၂))

**2010 Australian National Infant Feeding Survey**  
 (၂၀၁၀ဆိးစကြဲလယါထံးကီၢ်ဖိသၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အီၤအတၢ်လီၤယုသ့ၣ်ညါ တၢ်မၤ)

**Australian Breastfeeding Association** (အိးစကြဲလယါတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်အတၢ်ကရၢကရိ)  
**Australian Breastfeeding Association** ခိစလၢၣ်အတၢ်လီၤ ယုသ့ၣ်ညါတဖၣ်

ဟူး၊ ယမ့်ဖိသည့်ကွဲးခံၣ်ခၣ်လၢအသးအိၣ်ဉုၣ်တၢကအမိၣ်သီသီဖိတၢနီးဖဲအပူၤကွံာ်ခံလၢယတၢ  
အိၣ်မူအံၤဆိတလဲအသးထဲလဲညါလဲၣ်ယဂ့ၢ်န့ၣ်ယဆိကမိၣ် လၢအဂ့ၢ်နီးန့ၣ်အီၤတသ့ၣ်ဘၣ်.  
အခဲအံၤယ အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါ ဘၣ်မနုၤအယိ ယလီၤဘျုးလၢတၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိအတၢဆိကမိၣ်အပူၤဖဲ  
တၢအိၣ်ဖျၢၣ် ဖိ“ဝံၤ အလီၤခံ” အတၢ မၤတဖၣ်နီၣ်နီၣ်တခီမ့ၢ်တၢလၢယလိၣ်ဘၣ်တၢမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.  
ပုၤတဂၤမ့ၢ်အိၣ် လၢကဖိအိၣ်ဖိအီၤမၤကဆဲကဆီၤဆျၢတၢလဲးတၢ.ပုၤတၢအိၣ်တၢအိၣ်ဒီးမ့ၢ်ဘၣ်  
တဲတုၤအလၢကရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်ဒိတဖျၢၣ်အတၢလိၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်ကဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.တၢမၤသ့ၣ်  
တဖၣ်အံၤခဲလၢကန့ၣ်အိၣ်တုၤဝဲဒၣ်လၢယစရိအခဲဒီးဒီးတၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ကတၢန့ၣ်တၢကမံအိၣ်ဘျဲးန့ၣ်  
လီၤ.

မၤတၢလၢဟံၣ်အချၢလၢတၢဆၢကတီၢအပုၤဝံၤအလီၤခံ.တၢအိၣ်လၢဟံၣ်ကိးနံၤဒဲးကဲတၢဆိတ  
လဲအဒိၣ်အမ့ၢ်တခါဒီးကဲတၢဖးသံပျီၣ်ဂီၤတခါန့ၣ်လီၤ. တၢအံၤဖျိၣ်ကထၢအသးဖဲတူၢ်ဘၣ်လီၤဘျဲး  
လီၤတီၤဒီးထီၣ်တဘီၤယုၢ်ယိအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါလၢမ့ၢ်ယမၤတၢအံၤအဘၣ်စ့ၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. အခါဖဲယ  
ဆိကမိၣ်လၢယမၤ တၢခဲလၢကဘၣ်ဝဲဒၣ်ဒိၣ်သန့အိၣ်ဟံၣ်အသိးဒီးယတယၢဆိဟံၣ်တၢလၢအကကဲ  
ထီၣ်အသးဒီးအီၤအံၤလဲၣ်အခါ.အဝဲစးထီၣ်ဆိတလဲအသးန့ၣ်လီၤ.

တၢအိၣ်သးတၢမၤတဖၣ်ညီထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ထဲတၢဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ပူၤဒီးထံၣ်လိၣ်သးဒီးမိၢ်လၢ  
အသီတဖၣ်န့ၣ်ကဲတၢလဲၤခိဖျိလၢအဂ့ၢ်န့ၣ် လီၤ. ယမ့ၢ်တဲဖျၢၣ်လီၤယတၢလဲၤခိဖျိလၢတုၤလီၤလၢ  
ဆၢကတီၢအံၤန့ၣ်-တလီၤကဲဒီးတၢလၢယဆိကမိၣ်မ့ၢ်လၢဟံၣ်အီၤနီၣ်တမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ယတ  
သ့ၣ်ညါတုၤဝဲဒၣ်လၢယတူၢ်ဘၣ်တၢလီၤဘျဲးလီၤတီၤထဲလဲၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ယကစးထီၣ်ဟီၣ်ဘၣ်ယသး  
လၢတအိၣ်ဒီးတၢဂ့ၢ်နီၣ်တမံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ယတၢသးခုလၢယတူၢ်ဘၣ်လၢယအိၣ်ဒီးယဖိလၢအလီၤ  
အဲၣ်လီၤကွံာ်တၢမံၤဘၣ်အသးလၢယန့ၣ်အလီၤ.ဖဲတၢအဂ့ၢ်အဂၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢအံၤအဂ့ၢ်တခီၣ်  
လၢနီၣ်တမံၤဘၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်အကဲတၢဒ် လဲၣ်ယတဲလၢအဂ့ၢ်တဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢမိၢ်လၢအသီတဖၣ်ထီၣ်တီၢန့ၣ်ဘၣ်တၢဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအအါလၢအကဘၣ်မၤတၢမ  
န့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.သန့က့ထဲဒၣ်ယအဲၣ်ဒီးတဲအါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢဂ့ၢ်တၢကျိၤဒီးတၢမၤစၢၤတဖၣ်  
အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢကိးကလုာ်ဒဲးလၢအမ့ၢ်ဖိသည့်အတၢမံတုၤတၢဒုးအိၣ်ဖိသည့်  
အန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ထဲဒၣ်တမံၤန့ၣ်သံကွံာ်ဘၣ်အီၤတက့ၢ်.

န့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဘျဲးတီၤအဂ့ၢ်ကတၢတက့ၢ်.

# မုၢ်ယၢတြးကွၢ်လၢတၢ်မနုၤလဲၣ်.

- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်န့ၢ်ဆၢၣ်တခါသန့က့,လၢမိၢ်တဂၤအဂီၢ်အစ့ၤကတၢၢ်ကဲတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တခါလၢတၢ်ကဘၣ်မၤလိၤန့ၢ်အိၣ်န့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီလၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဆၢၣ်အတၢ်သိၣ်လိၤအိၣ်အသိးဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲဖဲတၢ်မုၢ်ထိးဘူးအဝဲသ့ၣ်အဖံးဘၣ်ဒီးအမိၢ်အဖံးဘၣ်န့ၢ်အကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ် န့ၢ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်တဘျီယီၤန့ၢ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်တနီၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိၣ်န့ၢ်ညါဝဲဒၣ်စးထီၣ်လၢအခိၣ်ထံးတန့ၢ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲနီတဘျီဘၣ်.သန့က့ပိၣ်မုၢ်အါဂၤဘၣ်သဂၢၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲအတၢ်လဲၤ ကျဲတၢ်လီၢ်တတီၤတီၤန့ၢ်လီၤ.
- ဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ,မိၢ်တဂၤညါန့ၢ်တၢ်ကဘၣ်အသးမ့တမ့ၢ်မံတဘျီဒီးအသးကဟူးကဂဲၤမုၢ် လၢဟီၣ်မိအိတလဲအသးအယီၤလီၤ. တၢ်န့ၢ်ထီၣ်ဘိတလီၤကိၣ်တၢ်ထံၣ်ကမ့ၢ်အအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်ဆဲၣ်လၢအအိၣ်လၢန့ၢ်ခိၣ်န့ၢ်အပူၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီး မိၢ်တဂၤဒုးအိၣ်အဖိၣ်န့ၢ်ဘၣ်.
- ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အံၤမုၢ်တကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်န့ၢ်လၢဟ်အသိးဖဲအခိၣ်ထံးသီသီအခါဒၣ်လဲၣ်န့ၢ်တဘၣ်ဘၣ်ယီၣ်တဂ့ၤ. ဒ်တၢ်တမံၤလၢလၢအလုၢ်အပူၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤအိၣ်အသိး,တၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၣ်ဒီးကလိၣ်တၢ်ကိးလိသးန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ညါန့ၢ်တၢ်ယဲၣ်လီၤဘျီလီၤအိၣ်န့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.
- ဒ်တၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်မုၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအဘျုးအဖိၣ်အိၣ်တခါအသိး,တၢ်အံၤကဲတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးဒီးမိၢ်လၢအဂၤတဖၣ်လၢအဒုး အိၣ်အဖိၣ်န့ၢ်လီၤ.



# တၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်

## ဖိသၣ်ဆံး

- န့ၣ်ထံဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးတၢ်လၢလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ခဲလၢၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ထံးဖိလၢယၣ်ယၣ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်ထံဟ့ၣ်ဂံၢ်ဘၣ်လၢကထိဒါတၢ်ဆါခိဖျိနီၣ်ခိဂံၢ်တြီဆၢတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်လၢအဂၤတဖၣ်လၢအက့ၢ်ထိဒါတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်ဆံးလၢတၢ်တဖၣ်ဆိန့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢအအါဒ်အမ့ၢ်
  - ~ ညီန့ၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဒိဒ်ဟၢဖၢလူခိဖျိကဖုဒီးပံၣ်ညိးအယိ, တၢ်ဆါဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤဒီးန့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတဖၣ်
  - ~ ဖိသၣ်သံသတူၢ်ကလၢၣ်အတၢ်ဆါသတြီၣ်(SIDS)
  - ~ တၢ်အယၢၢ်ယၢၢ်ဒီးတၢ်ဘီၣ်တလၢ
  - ~ IQ တၢ်သ့သ့ညါတၢ်အစၢဖုၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

“ယဆိကမိၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤအကယဲဒၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိတၢ်ကဲတနီၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်သးအတၢ်အဲၣ်တၢ်ဘျးခဲလၢယဖိဒီးယၢအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်တစီၢ်ဖိညါလၢယတူၢ်ဘၣ်ကမုၢ်ထီၣ်ဒီးတူၢ်ဘလၢယဖိၣ်ဂၢၢ်ယံၣ်တၢ်အိၣ်သးန့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.”

- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဒီးသဒါမိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. မိၢ်တဖၣ်လၢတဒုးအိၣ်ဘၣ်အန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအအါလၢကမၤန့ၣ် န့ၣ်ဒီးဒါလီၢ်အခဲစၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်မၤစၢၤဒါလီၢ်လၢကဘၣ်က့ၤအလီၢ်ဒ်တချူးဒါထီၣ်အခါအသိးဒီးမၤစၢၤနီၢ်အတယၢ်အတၢ်လီၤစ့ၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်မၤစ့ၤခဲဒ်ပိၣ်မုၢ်အလုၢ်အလၢ်အတၢ်ဟဲကဒါက့ၤန့ၣ်လီၤ.
- ထဲဒ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တခါမိၤတၢ်ဒ်တၢ်ဒီးသဒါတၢ်ဒ်ထီၣ်ဒါထီၣ်သ့ဒ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတတၢ

- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဟံၣ်တၢ်အိၣ်အဂံၢ်ထံးတဖၣ်.သိးဒီးဂံၢ်သဟီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်လၢတၢ်တဒုးအိၣ်န့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဒိၣ်အမုၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၤလီၤ.
- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ညီၣ်ဒ်ဒီးတလၢ်အပူၤဘၣ်.မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံအကမူၢ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ကဒုးအိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကမူၢ်န့ၣ်အပူၤကလံၤဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဒ်လၢခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်အဂီၢ်(တအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဂီၤကလီၢ်တၢ်ဘၣ်, တအိၣ်ဒီးကံၤသံၣ်ကသီတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.)
- မိၢ်လၢတဒုးအိၣ်အန့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢအပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အလဲလၢအအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကမူၢ်အမိၢ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ပတုၢ်မၤတၢ်လၢအကကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အဖိန့ၣ်လီၤ.

# ညီနာမာယကြားဒူးအိပ်ယဖိနာပွဲနာရံတ ဘျီလဲာ်.

- တာ်ဒူးအိပ်နဖိဒီးနာတဘျီလာ်ဖဲအဝဲအဲဒီးအိပ်အခါန့ၣ်မာ်တာ်အခိၣ်သ့ၣ်လာ်တာ်က  
သ့ၣ်ထီၣ်တာ်ထူးထီၣ်နာ်ထံအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒူးလၢအဂ့ၢ်တခါဒီးဒီးသဒေတာ်ကိတာ်ခဲအါမံၤန့ၣ်လီၤ.  
တာ်အံၤအခိပညီန့ၣ်တာ်ဟ့ၣ်ဒူးအိပ်နဖိဆံးဒီးနာ်ထံတဘျီလာ်ဖဲအဝဲဒဲးန့ၣ်တာ်ပနီၣ်လၢ  
အသၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤအသးဖဲမာ်ဆါဒီးမာ်နၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တာ်အံၤအခိပညီမာ်စ့ၢ်ကီးတာ်ပျဲ  
အတာ်အီၣ်နာ်တုၤအဝံၤတစုဒီးပျါကွံာ်ဝဲဒဲးန့ၣ်လၢအကစၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လီၤဆီလီာ်အသးလၢအဝဲသ့ၣ်အတာ်လိာ်ဘၣ်လာ်တာ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢ  
၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကလိာ်တာ်ဒူးအိပ်လၢအအါလၢအထီၣ်ဘး ၁၀-  
၁၅ဘျီမ့ၢ်မာ်တာ်ဒူးအိပ်လၢအစ့ၤလၢအိၣ်ထဲဒဲး၆-၈ဘျီန့ၣ်လီၤ. တနီၤန့ၣ်အိၣ်တာ်ချုချုဒီး  
တနီၤန့ၣ်အိၣ်တာ်ကဘျၢ်န့ၣ်လီၤ. တနီၤန့ၣ်အိၣ်နာ်အိၣ်ဒီးတာ်အိၣ်ဘံးလၢတာ်ဘၣ်စၢၤဒီး  
တနီၤန့ၣ်အဲၣ်ဒီးအိၣ်တာ်“ တပယုာ်ယီ ” န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်နာ်တကၤန့ၣ်နဒူးအိၣ်အီၤနာ်အါတလၢကံာ်ဆိးတန့ၢ်ဘၣ်. ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်  
အိၣ်ဖျါထီၣ်ဒီးန့ၣ်ဆၢာ်အတာ်ဒူးသ့ၣ်ညါလၢအသ့ၣ်ညါဝဲဒဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်နာ်လၢအိၣ်  
လၢအီၤလၢအခါဖဲလဲာ်ဒီးတာ်အိၣ်ထဲန့ၣ်ဘၣ်လိာ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိ ” တာ်လိာ်ဘၣ်တ  
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တာ်ဒူးအိၣ်နာ်အက့ၢ်အဂီၤဆိတလဲအသးန့ၣ်လီၤ. ပျဲနဖိမိၤနၤတက့ၢ်.
- ဒူးအိၣ်အီၤဒ်အတာ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်အသီးတက့ၢ်.

“ ထဲဒဲးတချုးကွဲမဲပွဲၤထီၣ်ဖဲန့ၣ်,တာ်ဆၢကတီၢ်အိၣ်ဝဲဒဲး၃သိဖိယတုာ်ဘၣ်လၢယဘၣ်ဒူးအိၣ်  
အီၤနာ်တပယုာ်ယီန့ၣ်လီၤ. ယဆိကမိၣ်လၢယလဲၤခိဖျိအီၤတန့ၢ်ဘၣ်,သတုာ်ကလံာ်ယအိၣ်ဒီးယဖိ  
ဆံးလၢအသ့ၣ်ဖံးသးညီဒိၣ်ဒိၣ်ဒီးစးထီၣ်မံဝဲဒဲးဖးယံာ်ဖဲမာ်နၤန့ၣ်လီၤ-ကဲတာ်အမူးအနီၣ်ကီၢ်လီၤ.”



ဝဲနမ့ၢ်စိၣ်နဖိဆံးလၢနသးနါပှၢ်အလိၤဒီးပျဲအစဘူးဒီးနုၤလၢအကစၢ်ခီဖျိတၢ်လူၤပိၣ်အသးတၢ်ပ  
လၢဘၣ်တဖၣ်အခါ,ညီၣ်နါအကအိၣ်အနုၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.



# မိုးနကဘဉ်ပတ်လီနဖိလၢတၢ်ကဒူးအိဉ်န့ၢ် အံၤဒ်လဲဉ်

- ဝဲနဖိဆံးအံၤအိဉ်န့ၢ်အခါ,အကြးတူၢ်ဘဉ်တၢ်အမုၢ်အလၢဒီးတကြးတူၢ်ဘဉ်လၢအဘဉ်  
ဒီးဘဉ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဆါဘဉ်အီၤန့ၢ်ညီန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသဉ်ဆံးအံၤတအိဉ်ဝဲဒၣ်လၢန့ၢ်အ  
လီၤဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဒါဘဉ်န့ၢ်လီၤ.
- ဝဲနဖိဆံးအံၤမ့ၢ်အိဉ်ဝဲဒၣ်လၢန့ၢ်အလီၤလၢကျဲအဘဉ်န့ၢ်-
  - တၢ်တဆါအီၤဘဉ်
  - နဖိဆံးကမၤန့ၢ်လၢအပွဲၤကိာ်ပူၤ
  - နဖိဆံးအနီၣ်ဖံးကပဝံာ်ကျဲအသးတစးဖိဆူအချၢ
  - နဖိဆံးအခဉ်န့ၢ်ကအိဉ်ဆိဉ်သနံးအသးဒီးနသးနါပှၢ
  - နဖိဆံးအသးနါပှၢကအိဉ်ဆိဉ်သနံးအသးဒီးနသးနါပှၢ
  - ဘဉ်တဘဉ်နကနၢ်ဟူနဖိဆံးယူၢ်လီၤတၢ်အကလုာ်
  - နဖိဆံးအပူၤအကအိဉ်ဝဲဒၣ်လၢအမဲကူၤအဖိခိဉ်ဒီးသးအသးလၢအမဲဉ်ညါဒီးဘျးအ  
သးဒီးန့ၢ်လီၤ.

**တၢ်ပတ်လီၤအလီၤ** - လၢတၢ်ကဒူးအိဉ်န့ၢ်အဂီၢ်တၢ်လီၢ်လၢတၢ်သိးလီၢ်အသးအိဉ်ဝဲဒၣ်အါမံၤန့ၢ်  
လီၤ. တၢ်ပတ်လီၤအလီၤလၢ“အဘဉ်ကတၢ်”န့ၢ်အတအိဉ်ဝဲဒၣ်ဘဉ်. ဝဲတၢ်ပတ်လီၤအလီၤလၢအ  
မၤတၢ်လၢနဂီၢ်,နဖိမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘဉ်န့ၢ်ထံဒီးတဆါန့ၢ်မ့ၢ်တအိဉ်ဘဉ်န့ၢ်-သူဘဉ်တၢ်အဝဲန့ၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်ဆဉ်တၢ်ဘျးစ** - နဖိဆံးကြးမၤန့ၢ်လၢအပွဲၤအကိာ်ပူၤညီကဒူးန့ၢ်လီၤ.အကိာ်ပူၤကြးအိး  
ထီဉ်အသးလၢလၢ,အနိးဖံးတဖဉ်ကြးလီၤဘျးလၢအချၢတကပၤ(မ့တမ့ၢ်ကျးလီၤအသး)ဒီးက  
သါဝဲပွဲၤတၢ်သဘျးန့ၢ်လီၤ.



“လိက်ဘၣ်ယၢလၢလူစံၣ်ဆဲးဒီးဆိၣ်အနီၣ်အသိတၢၢ်ကျိကဒီးလံၣ်,အဆိၣ်နီၣ်ဝံၤဒၣ်ဖဲမၤကၢၣ်လီၤ.  
ယဖးဘၣ်လံာ်ဖိတဘၣ်လၢအရှဲပွဲးဝဲဒၣ်လၢလူစံၣ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်တၢ်လူၤဘၣ်အသး  
ကကီဝဲဒၣ်,ဒီးအဝဲဘၣ်တဘၣ်ကယုဆိၣ်အါထီၣ်နီၣ်န့ၣ်လီၤ. စ့ၤကိာ်သီဝံၤအလီၢ်ခံအဝဲဘၣ်က့ၤ  
အလီၢ်လီၢ်နီၣ်လၢညါအသိးလီၤ.”

# မုၢ်ယအိၣ်ဒီးန့ၢ်ထံအလၢအပွဲၤဒါန့ၢ်ယသ့ၣ် ညါအိၣ်သ့ၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်.

ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အါဒဲအါဂၤလၢအဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးအဖိဆဲးလၢအအိၣ်န့ၢ်တၢ်အံၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်  
အန့ၢ်ထံထဲလဲၣ်န့ၢ်လီၤ. န့ၢ်ထံထီၣ်စ့ၤန့ၢ်မုၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်ညါန့ၢ်ခိဖျိမိၢ်တဖၣ်ဟ့ၣ်အယၣ်  
ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်လီၤ. သန့ၣ်က့ၢ်မိၢ်တဖၣ်ထုးထီၣ်အန့ၢ်ထံအလၢအပွဲၤတန့ၢ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်န့ၢ်ညါန့ၢ်  
တအိၣ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်. မိၢ်လၢအနီၣ်ဂံၢ်ထဲဒၣ်စ့ၤကိၣ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်တသ့ဝဲဒၣ်မုၢ်လၢနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤအတၢ်ဂ့ၢ်တ  
ဖၣ်အယိၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အပနီၣ်တနီၤလၢနကဘၣ်ကွၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နဖိဆဲးန့ၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်ထံအလၢအပွဲၤ  
န့ၢ်လီၤ-

- မုၢ်နဖိဆဲးအံၤစီၣ်ဝဲဒၣ်နီၣ်နီၣ်ဒီးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်သ့ၣ်ပံးညါခါ.
- မုၢ်နဖိဆဲးအံၤအိၣ်န့ၢ်တဘျူးဘျိးအအဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဝဲအသိးဒီးအစ့ၤကတၢ်တနံၤဖၣ်ဘျိးခါ.
- မုၢ်နဖိဆိၣ်ဒီးတၢ်ကံးညၢ်ဘိၣ်ခံလၢအဘၣ်စီၣ်ဒီးအဆၣ်ထံလၢအလွဲၤအဘီၣ်စၢ်အစ့ၤကတၢ်  
တနံၤဖၣ်ဘိၣ်မ့တမ့ၢ်ခံဘိၣ်လၢတၢ်စူးကွၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢအဘၣ်စီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တနံၤ၅ဘိၣ်ခါ.
- မုၢ်နဖိဆဲးအံၤအိၣ်ဒီးအအ့ၣ်လၢအကပုၣ်ဒီးအ့ၣ်ဆါဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ခါ. ဖိသၣ်ဆဲးလၢအ  
သးန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲန့ၢ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်ညါန့ၢ်လၢ ၂၄န့ၢ်ရံၣ်အ တီၢ်ပူၤအကအ့ၣ်ဆါ၃ဘျိ  
တၢ်၄ဘျိန့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်ဆဲးလၢအသးပုၣ်ဒိၣ်န့ၢ်တၢ်အဝဲန့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်အ့ၣ်ဆါက  
စ့ၤလီၤန့ၢ်လီၤ.
- မုၢ်နဖိဆဲးအံၤအတယၢ်အါထီၣ်ဒီးအနီၣ်ခိမၤပွဲၤထီၣ်ဘးအကူအကၢတဖၣ်ခါ.

တၢ်ဆါကတီၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်တနီၤဖဲနဖိဆဲးအံၤနလူၤအသးတဘၣ်ဘၣ်ဒီးဆဲးဒီးအိၣ်န့ၢ်အါန့ၢ်ညါ  
န့ၢ်တၢ်အိၣ်သးန့ၢ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်နကန့ၢ်ဟူဘၣ်တ့ၢ်လံတၢ်ဆါကတီၢ်ဒဲအံၤတဖၣ်တၢ်ကိးအီၤ  
ဒ်“တၢ် ဒိၣ်တပျီၢ်” မ့တမ့ၢ်“သးအတၢ်အိၣ်တၢ်ဘဲအါထီၣ်” န့ၢ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်အခဲအံၤနက  
န့ၢ်ဟူအီၤလၢတၢ်ကိးအီၤဒ်“တၢ်သးဒုးအိၣ်အနီၣ်” န့ၢ်လီၤ. အခဲအံၤတၢ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢ, ဝဲတၢ်အိၣ်  
ဖျဲၣ်သီအဆါကတီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဖိသၣ်ဆဲးတဖၣ်တ လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်န့ၢ်ထံဒ်အဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲ  
ဒၣ်အသိးန့ၢ်ဘၣ်. တၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကိၣ်န့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အစၢလၢဆါကတီၢ်ဝဲအံၤအဂီၢ်ဘၣ်.  
တၢ်အံၤနီၣ်နီၣ်တခိမၤကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခါလၢနန့ၢ်ထံကထီၣ်အဂီၢ်. မုၢ်လၢနဖိဆဲးအံၤအအိၣ်န့ၢ်ထံ  
လၢန့ၢ်အပူၤဖျိလီၤဒီးတၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်မၤစ့ၤလီၤနန့ၢ်ထံန့ၢ်သ့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢ်မုၢ်တၢ်  
လူၤတီၢ်နဖိအတၢ်မိၢ်န့ၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်အါထီၣ်န့ၢ်လၢစ့ၤကိၣ်သီဒီးနဖိဆဲးတယံၣ်ဘၣ်ဒီးကဘၣ်  
က့ၢ်အလီၢ်န့ၢ်လီၤ.

# တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤန့ၤသး

မိၢ်အါဂၤ(ဒီးပၢ်တဖၣ်)အိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဆူၣ်တဖၣ်ဖဲအခိၣ်ထံးစ့ၤကိၣ်သီမ့တမ့ၢ်စ့ၤ ကိးလါဖဲတၢ်အိၣ်ဖျါဝံၤအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဒၣ်လဲၣ်ဖဲမ့ၢ်အိၣ်ကတၢ်ကတီၢ်လံၤအသးဂ့ၤဂ့ၤဘၣ် ဘၣ်သန့က့ၤန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢန့ၣ်သးလီၤသဘံးခိဖျါတၢ်လီၤဘံးလီၤတီၤအယီၤ,တၢ်အိၣ်လီၤတဲာ်ထဲတ ဂၤဒီးဟီၣ်မိလဲၤတရံးအသးမၤတၢ်လၢနနီၢ်ခိပူၤအယီၤန့ၣ်သ့လီၤ. အယီၤအရၢဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကကွၢ် ထွဲလီၤက့ၤန့ၣ်သးဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်အံၤအကတီၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအဘျူးဒိၣ်တနီၤမ့ၢ်ဝဲ-

- ဖဲဒုးအိၣ်န့ၣ်အကတီၢ်,နနီၢ်ခိပူၤအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကြးဝဲဘၣ်ဝဲအသိးသန့က့ၤန့ၣ် တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်သၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤန့ၣ်သးအါန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တလိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လီၤအလီၤဆီတဖၣ်ဘၣ်. ယုထၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဆူၣ်အချ့အကလုာ်ကလုာ်လၢ တၢ်အိၣ်အကလုာ်၅ကလုာ်အကျါတက့ၢ်.
- သူဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အကတီၢ်ဒ်တၢ်အိၣ်ဘံးအကတီၢ်ခိဖျါမံၤနီၤဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်တသ့ဖဲအသ့တ က့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်မံၤဘၣ်အသးအခါ,နကစၢ်စ့ၢ်ကိးမံၤနီၤအိၣ်ဘံးဘၣ်တစီၢ်ဖိတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.
- ဟံၣ်တၢ်မၤန့ၣ်မၤအီၤဒၣ်ထဲဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤဖိတဖၣ်ခိၤတက့ၢ်.
- တူၢ်လိာ်ကယဲၤမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ကျဲးစးဟးဆဲးတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပှၤဟဲအိၣ်သကိးတၢ်တဖၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ထံၣ်လိာ် သးဒီးပှၤတမ့ၢ်မ့ၢ်မၤလီၤဘံးလီၤတီၤန့ၣ်အခါတက့ၢ်. မၤဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကမၤန့ၣ်န့ၣ်တၢ်အိ မ့တမ့ၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤဒ်တၢ်သ့ကဆီ တၢ်မ့တမ့ၢ်လိလီၤတၢ်အျုၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်အချ့ဒီးကသါန့ၣ်ကလံၤလၢအဆံၣ်တနီၤတက့ၢ်.
- ဟံးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၤလၢနကအိၣ်ဒၣ်ထဲတဂၤစိၤတက့ၢ်.
- ခိဖျါတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်သးန့ၣ်လီၤကံၤန့ၣ်ကွၢ်ထွဲဝဲဒၣ်န့ၣ်ဆံးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးမိၢ်တဖၣ်လၢအကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်လဲၤခိဖျါတမံၤယီၤဒီးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကဲတၢ် လၢအကဲဘျူးကဲဖျါဝဲနီၢ်ကိၢ်ကိၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.





# တၢ်လၢန့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အစၢ်စံးတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်မ န့ၢ်လဲၣ်.

- န့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အစၢ်န့ၢ်မ့ၢ်န့ၢ်ဆၢၣ်အကျိၤအကွၢ်တခါလၢအကဲထီၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးပျဲဖိသၣ်ဆံးမၤန့ၢ်န့ၢ်ထံလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်ခဲလၢန့ၢ်လီၤ.
- န့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အကစၢ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၢ်ထံဖိးထီၣ်အသးဒုးကဲထီၣ်န့ၢ်ထံယွၤလီၤအကျိၤ-မ့ၢ်တမ့ၢ်မ့ၢ်တဲလီၤလီၤ-ဆိၣ်ဖျိးထီၣ်အသးဆူၣ်ခိၣ်မိၣ်န့ၢ်လီၤ.
- လၢမိၢ်တနီၤအဂီၢ်န့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အကစၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဆူၣ်တစဲးဒီးအကီၢ်ကံ့န့ၢ်လီၤ. မိၢ်လၢအအါတဖၣ်တတူၢ်ဘၣ်တၢ်အံၤဘၣ်,သန့ကတုၤတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢန့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အကစၢ်အံၤတမၤတၢ်ဘၣ်န့ၢ်ဘၣ်. န့ၢ်ထံတဖၣ်ကလီၤစီၤဝဲဒၣ်လၢန့ၢ်လၢအဂၤတကပၤန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်အပနီၣ်လၢအဂ့ၤတခါန့ၢ်နဖိအိၣ်န့ၢ်ဒီးလဲၤအသးဘၣ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဝီဒီးနန့ၢ်ဟူဘၣ်အတၢ်ယူၢ်န့ၢ်လီၤန့ၢ်ထံအကလုာ်န့ၢ်လီၤ.
- လၢတၢ်ကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၢ်ထံလီၤယွၤလီၤဒၣ်အကစၢ်အဂီၢ်,တၢ်အိၣ်ဘံးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤန့ၢ်ကဲတၢ်မၤစၢၤန့ၢ်လီၤ.
- ပဒုၣ်ဟးဆဲးတၢ်မၤတံာ်တံာ်တဖၣ်ဒီးပၢ်လီၤနသးလၢနဖိအလီၤတက့ၢ်. ဘၣ်တဘၣ်နကထံၣ်ဝဲဒၣ်လၢဒ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ယံာ်ထီၣ်ထဲဒၣ်နန့ၢ်ဟူနဖိဟီၣ်အကလုာ်အံၤကဒုးကဲထီၣ်န့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အကစၢ်န့ၢ်လီၤ.

**န့ၢ်ထံယွၤလီၤဒၣ်အစၢ်န့ၢ်မ့ၢ်န့ၢ်ဆၢၣ်အကျိၤအကွၢ်တခါလၢအကဲထီၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးအရ  
ဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နဝဲလၢနဖိဆံးမၤန့ၢ်န့ၢ်ထံလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်ခဲလၢန့ၢ်လီၤ.**

# တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် န့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဆါအခါ

- မၤကွၢ်တၢ်ဟံလီၤတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အလီၤလၢတၢ်ဒုးသိးလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဝံၤအလီၤခံ,ဆိၣ်ဖျိးထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်ထံလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဆါန့ၣ်အလီၤတဖၣ်တသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.
- ဖဲဒုးအိၣ်န့ၣ်ဝံၤအလီၤခံ,ဆိၣ်ဖျိးထီၣ်န့ၣ်ထံဆူန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဒီးအကပိၤကပၤတဖၣ်အလီၤဝံၤပျဲအယုထီၣ်ကွၢ်ဒုးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်ထံကျိၤမ့ၢ်ကးတၢ်အသးတခါ,စံၢ်အီၤကယိကယိလၢတၢ်ကးတၢ်ယၢ်အသးအလီၤဆူန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်အအိၣ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကဲတၢ်မၤစၢၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲလီၤတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဝံၤအလီၤခံဒီးဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်မၤစၢၤန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

**န့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဆါ** – အါဒုးတၢ်တက့ၢ်ကဲထီၣ်ဒုးဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အခိၣ်ထံးစၢၤသီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညီန့ၣ်ကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျိတၢ်ဒုးဘျးဝဲဒုးန့ၣ်ဖိဒီးန့ၣ်န့ၣ်တနီၤဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်အယိ(တၢ်မၤဝဲဒုးတၢ်ဒုးဘျးဖဲလၢအဘၣ်မၤစၢၤန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဆါအတၢ်ဘျီကွၢ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ.)

**န့ၣ်ထံကျိၤကးတၢ်အသး** – ကဲတၢ်အကိၣ်လိၣ်လၢန့ၣ်အပူၤလၢအကိၣ်ဒီးဆါသ့ဝဲ ဒုး,တၢ်အကိၣ်လိၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဲထီၣ်အီၤဒီးန့ၣ်န့ၣ်တနီၤလၢအကပုၣ်ဒီးဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကိၣ်ကထီၣ်န့ၣ်(စံၢ်အီၤကယိကယိ,လီၤလီၤဆိဆိဖဲလုာ်ထံအခါဒီးဖဲဒုးအိၣ်န့ၣ်အခါ,စံၢ်အီၤဆူန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်အအိၣ်ဒီးတၢ်အံၤမၤစၢၤဒုးဖျိထီၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.)

**မ့ၢ်ထံးစတံးစံ** – န့ၣ်ညိးထီၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်အကဲထီၣ်ခိၣ်ဖျိန့ၣ်ထံအကျိၤတခါကးတၢ်အသးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ညိးထီၣ်ခိၣ်ဖျိထံ,သ့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ထံတၢ်နိၣ်လၢအဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤလၢအညိးထီၣ်လၢန့ၣ်အလီၤအံၤကဂီၤထီၣ်,ကိၣ်ထီၣ်ဒီးဆါဝဲဒုးန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်န့ၣ်တနီၤလၢတၢ်ကိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်အတၢ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤန့ၣ်တၢ်ကူၣ်စါယါဘျီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချတက့ၢ်.





ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အခါတၢ်ဆါန့ၣ်တပယုၣ်လီၤန့ၣ်တကဲမ့ၢ်ဆ့ၣ်မ့ၢ်ဂီၤအတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ် ဘၣ်. ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်  
လၢတၢ်ဆါန့ၣ်, ကိးဘၣ်နလီၤကဝီၤတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အစီၤလၢၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤၧၤအလီ  
ကျိၤ (Breastfeeding Helpline) 1800 mum to mum (1800  
686 268) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူညါတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

# တၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ပာ်ကီုယၢ်အီၤ

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢတၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်အဂီၢ်

- မၤလီၤတၢ်နဲဒၣ်လၢတၢ်ပီးတၢ်လီၤတမံၤလၢလၢနသ့အီၤန့ၣ်တၢ်မၤကဆိအီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးနသ့ကဆိနစုမုၢ်မုၢ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဆိလီၤဘၣ်နသးလၢတၢ်လီၤလၢနအိၣ်ဒၣ်ထဲတၢ်ဒီးနအိၣ်ဘံးအီၤသ့အလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ထီၣ်နမိဒီးပာ်လီၤတၢ်ဂီၤဖိတဘျီလၢနကကွၢ်အီၤလၢအကမၤစၢၤနန့ၣ်ထံၣ်ကထီၣ်ဒၣ်အကစၢ်အံၤကမၤတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆုၣ်နီၤဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢအမုၢ်ဘၣ်နဒီးထီၣ်လီၤကဆုၣ်နသးတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.

## ကျိၤကွၢ်အခိၣ်သ့ၣ်ခဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- စု-တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တခါလၢတၢ်မၤလိန့ၣ်အီၤသ့ညီညီဖိ.အကပုၤ,အပူၤကလံၤတအိၣ်ဘၣ်ဒီးညီဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်-လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဘၣ်တဘၣ်နကသ့တၢ်ဝဲဒၣ်အံၣ်လဲးထၢးတၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢဟံၣ်.တၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်ကလုာ်,တခါယီၤလၢတၢ်ကဘၣ်သ့စုဒီးတခါယီၤလၢတၢ်သ့အံၣ်လဲးထၢး,လၢနပူၤန့ၣ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ်- အံၣ်လဲးထၢးတၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်လၢအခိၣ်ထီၣ်န့ၣ်နဟံးလီၤအီၤန့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. **Australian Breastfeeding Association** ဒုးလီၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံၣ်အကရၢဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢအပူၤဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ကီုန့ၣ်ထံၣ်

- ဖဲတၢ်ဒုးလီၤသကၢဝဲဒၣ်န့ၣ်ထံၣ်အခါ,ဟံၣ်လီၤတဲာ်တၢ်လီၤတနီၤလၢတၢ်ဒၢအဖိမိၣ် (န့ၣ်ထံၣ်န့ၣ်အလၢထီၣ်ဖဲအလီၤသကၢအခါန့ၣ်လီၤ.)
- မၤလီၤသကၢဒၣ်ထဲအနီၢ်ဂံၢ်လၢစ့ၤလၢတၢ်ကပဒုၣ်ဟးဆဲးတၢ်လီၤဆုၣ်လီၤပလုၤအဒိၣ်၅၀မံၣ်လံၣ်ကြိၣ်မိန့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်ကမၤပုၤလီၤတၢ်န့ၣ်ထံၣ်လၢအလီၤသကၢအဂီၢ်,နမၤတၢ်ခဲအံၤအကျိၤတခါခါသ့လီၤ. တမံၤန့ၣ်ဟံၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်ခုၣ်အဒၢအပူၤတန့ၤ,မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်လီၤအီၤလၢလီၤဖျါန့ၣ်လၢအအိၣ်ဒီးထံၣ်ကလၢတဖျါအပူၤ(တဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်)ဒီးသုးအီၤလၢအံၤလၢန့ၣ်ကယီၤတက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်ထံၣ်အံၤတၢ်မ့ၢ်ဘိးဆါထၢၣ်ဟံၣ်အီၤ,တၢ်အသိတဖၣ်ကလီၤဖးအသးဒီးထီၣ်ဖိလၢတၢ်ဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒုးတရံးတၢ်ဒၢန့ၣ်ကယီၤကယီၤလၢအကကျဲၣ်ကျိၤက့ၤအသးအဂီၢ်တက့ၢ်.

# တၢ်ပၢ်ကီုန့ၣ်ထံလၢတၢ်သ့လၢဟံၣ်အဂီၢ်

| န့ၣ်ထံအတၢ်ဆိၣ်သး                                                                        | ဒၢးအတၢ်ကီၢ်<br>(၂၆ဒံၣ်ကရံၤစးထံၣ်ကရး<br>မ့တမ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်အန့ၣ်)                    | တၢ်ခူၣ်အဒၢ<br>(၅ဒံၣ်ကရံၤစးထံၣ်ကရး<br>မ့တမ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်အန့ၣ်)                                      | စးမၤလီၤသကၢတၢ်                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| မံၤထုးထီၣ်န့ၣ်ထံသိသိတဖၣ်<br>ဆူတၢ်ဒၢအပူၤ                                                 | ၆-၈န့ၣ်ရံၣ်<br>ဖဲတၢ်ခူၣ်အဒၢမ့ၢ်ဆိၣ်<br>တဖိၤဟံၣ်ကီၢ်ယၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢ<br>အပူၤတက့ၢ် | တဘၣ်ပၢ်ကီုန့ၣ်အိၣ်န့ၣ်၇၂<br>န့ၣ်ရံၣ်လၢတၢ်ခူၣ်အဒၢအလီၢ်မံၤ<br>တၢ်လီၤလၢအခူၣ်<br>ကတၢၢ်အလီၢ်န့ၣ်ဘၣ် | လၢတၢ်မၤလီၤသကၢတၢ်အ<br>လီၤလၢအဆိၣ်<br>လၢတၢ်ခူၣ်အဒၢအပူၤ၂၅<br>(-၅ဒံၣ်ကရံၤစးထံၣ်ကရး)<br><br>လၢတၢ်မၤလီၤသကၢအ<br>လီၤလၢအပၢ်ယုၣ်ဒီး<br>တၢ်ခူၣ်အဒၢန့ၣ်ကုဆိၣ်ဒီးအဖဲတ<br>ရီၤလီၤလီၤဆီဆီအပူၤ၃၀လၢ<br>(-၁၈ဒံၣ်ကရံၤစးထံၣ်ကရး)<br><br>လၢတၢ်မၤလီၤသကၢလၢအ<br>ယီၣ်အပူၤ၆-၁၂လၢ<br>(-၂၀ဒံၣ်ကရံၤစးထံၣ်ကရး) |
| လီၤသကၢတၢ်ဝဲဒၣ်-မၤပျံၤလီၤ<br>ဆီၤလၢတၢ်ခူၣ်အဒၢအပူၤသန့ၣ်<br>က့တၢ်တမၤက့ၢ်ထီၣ်<br>ဆီၤဘၣ်ဒိဘၣ် | ၄န့ၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၤန့ၣ်အန့ၣ်-တၢ်<br>ဆီၤတၢ်လီၤလၢတၢ်ခူးဆိၣ်<br>န့ၣ်လၢခံတဘျီအဂီၢ် | ၂၄န့ၣ်ရံၣ်                                                                                     | တဘၣ်မၤလီၤသကၢက့ၢ်ဆီၤဖဲ<br>မၤလီၤပျံၤဆီၤဝဲအလီၢ်ခံတက့ၢ်                                                                                                                                                                                                                            |
| မၤပျံၤလီၤဆီၤလၢတၢ်ခူၣ်အဒၢအ<br>ရူၤလၢထံကလၢအပူၤ                                             | လၢတၢ်ဆိၣ်<br>န့ၣ်ဝဲတဲာ်ဝဲဒၣ်အဂီၢ်                                              | ၄န့ၣ်ရံၣ်<br>မ့တမ့ၢ်တူၤလီၤလၢတၢ်ခူးဆိၣ်<br>လၢခံတဘျီအဂီၢ်                                        | တဘၣ်မၤလီၤသကၢက့ၢ်ဆီၤဖဲ<br>မၤလီၤပျံၤဆီၤဝဲအလီၢ်ခံတက့ၢ်                                                                                                                                                                                                                            |
| မိသၣ်စးထီၣ်ဆိၣ်န့ၣ်                                                                     | ထဲဒၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်<br>န့ၣ်ဝဲတဲာ်ဝဲဒၣ်အဂီၢ်                                         | တၢၢ်က့ၢ်ဆီၤ                                                                                    | တၢၢ်က့ၢ်ဆီၤ                                                                                                                                                                                                                                                                    |

\* စးမၤလီၤသကၢတၢ်လၢအယီၣ်ဒီးမၤပျံၤလီၤတၢ်သ့တၢ်မ့ၢ်ဆိၣ်ဘၣ်ဆီၤလၢစု လၢအဆိၣ်ဆၢၣ်ထၢၣ်လီၤလီၤမ့တမ့ၢ်ဆိၣ်မံၤန့ၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထီၣ် အဆိၣ်သ့လၢတၢ်တဆိၣ်ထီၣ်ဆီၤဖဲဆီၤဝဲဆီၤဘၣ်ဒီးမိၣ်ဂၢၢ်ယၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခူၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်အလၢအပူၤ

တၢ်ထုးထီၣ်ကဒီးဆီၤယုၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျံၤလၢအဆိၣ်ဖဲဝဲဒၣ်လၢ **National Health and Medical Research Council** (ထံကီၢ်တၢ် ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချးဒီးတၢ်ကူၤမၤယၢ်တၢ်ဆီၤအတၢ်ယီၣ်ထံသ့ၣ်ညါအကီၢ်ကးကရၢ ၂၀၁၂),တၢ်ခူးဆိၣ်ဒူးဆီၤမိသၣ်အတၢ်န့ၣ် လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. NHMRC. ခဲဘၣ် ကဘျီမၤ 59.



# တၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်ချၢဒီးလဲၤဆူအံၤဆူန့ၣ်

တၢ်ဒုးအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖိဆံးတၢ်အန့ၣ်တမ့ၢ်လၢတၢ်စၢတၢ်ဟံၣ်န့ၣ်လၢနကအိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နီၣ်နီၣ်န့ၣ်ညီဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကလဲၤဆူတၢ်ချၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလၢအဖုၣ် မ့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးဖိဆံးအတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်လဲၤဟံၣ်ယုၣ်ဒီးန့ၣ်ဖဲနဟးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်တၢ်ကဲထီၣ်မိၢ်သီသီဖိတၢ်အသိးနကတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဒၣ်ထဲန့ၣ်တၢ်ဒီးအရၢဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်လၢနကရၢလိၣ်မုၢ်လိၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ကစၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ဒီးဟံၣ်ကီၤန့ၣ်ထံကဲတၢ်ဘျူးတၢ်ဖိၣ်လၢတၢ်ကပျဲနသးလၢနကအိၣ်ဘျးန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဒုးအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖိဆံးတၢ်အန့ၣ်တမ့ၢ်လၢတၢ်စၢတၢ်ဟံၣ်န့ၣ်လၢနကအိၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်ဘၣ်.**



# တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်

လၢမိၢ်လၢအမၤတၢ်တၢ်အဂီၢ်တၢ်ယုထၢအိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအအိးထီၣ်  
ဟံအသးလၢအဟံလုာ်-

- တၢ်စၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်လၢတၢ်မၤအလီၢ်ဒီးဒုးအိၣ်ဖိဆံးဒီးန့ၣ်ထံလၢတၢ်စၢ်ထုးထီၣ်ယၢ်အီၤ
- ဟံဖိသၣ်အံၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အလီၢ်လၢအအိၣ်ဘူးမ့တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢဟံၣ်
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ထံကိဖဲအဝဲတအိၣ်ဘၣ်တခါဒီးဒုးအိၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ  
အိၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤအိၣ်ဝဲဒၣ်အါဒီးအါဂၤလၢအန့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်ဝဲဒၣ်လၢမိၢ်တဂၤဟံဖိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးမၤတၢ်န့ၣ်  
လီၤ-

- ဖိဆံးတဖၣ်တညီၣ်န့ၢ်ဆိးက့ဆါဘီဘၣ်
- မိၢ်တဂၤပၤယၢ်အတၢ်အိၣ်အတၢ်စၢ်ယၢ်ဒီးအဖိအံၤသ့ဝဲဒီးပၤယၢ်ဂၤယၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်  
အိၣ်ချ့အတၢ်ဘၣ်ဘျူးဘၣ်ဖိၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢအဂီၢ်
- တၢ်မၤအလီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိၣ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်တဂၤအခိပညီၣ်န့ၣ်မိၢ်ဟံတဖၣ်တလိၣ်  
အိၣ်ပတုာ်လၢတၢ်မၤဘၣ်.တၢ်ဘၣ်ဒီးလဲထုးထီၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိအံၤစ့ၢ်ဝဲဒၣ်.မၤစ့ၢ်လီၤတၢ်သိၣ်  
လိန့ၣ်လိအလဲတဖၣ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအဖျါဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂျီၤလၢခံကတၢ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤအလီၢ်တဖၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်  
ဒီးတၢ်က့ၢ်ကဒါဆူတၢ်မၤအလီၢ်လၢအပူၤဖျးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤအဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်  
ပလီၤဖုၣ်ယဲၤဘျူး- [breastfeedingfriendly.com.au](http://breastfeedingfriendly.com.au) တက့ၢ်.**

# ဖိသည့်အတယာ်

မိတ်နီၤနီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဖိဆံးတဒိၣ်ထီၣ်ဒ်အဝဲသ့ၣ်မုၢ်လၢဝဲအသိးဘၣ်, မ့တမ့ၢ် ထီၣ်သၤတြီၤအဖိဒီးဖိသည့်ဆံးလၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်ဆံးဝဲလၢၣ်တဖၣ်န့ၣ် တဒ်သိးလိာ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်တံၤဖျါလၢအဒုးန့ၣ်ဖိသည့်အတယာ်ဒီးအနီၢ်အထီၤလၢအ ဘၣ်တၢ်သူအိၤလၢနလီၢ်ကဝီၤဖိသည့်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသရၣ်ကွၢ်ပှၤဆါတဖၣ်ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ် တခါလၢနဖိဆံးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လဲလိာ်လၢတၢ်ကိးမံၤဒဲးအဂီၢ်လီၤ.

အရၢဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနတအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်ဖဲနဖိအတယာ်မုၢ်တထီၣ်ဝဲ ဒၣ်တနွံအံၤဖဲမုၢ်ဘၣ်ထီၣ်သၤတြီၤဒီးနွံလၢအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤအိၣ်ဝဲဒၣ်အါမံၤ လၢအတိၤစၢၤမၤစၢၤနီၢ်အတယာ်အါထီၣ်အယုၣ်, လၢအဟ်ယုၣ်, တၢ်ဆိးက့ဆါဘီ, တၢ်ကူတၢ်ကၤ လၢဖိသည့်ကူသိးဝဲဒၣ်, မ့တၢ် ထီၣ်တၢ်အယာ်တဖၣ်လီၤဆီလိာ်အသးခါဒီးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် လၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသည့်ဆံးလၢအအိၣ်မိၢ်န့ၢ်တဖၣ်အနီၢ်တယာ်အတၢ်အါထီၣ်အကွၢ်အဂီၢ်လီၤဆီဒီးဖိသည့်ဆံးလၢ အအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံအကမူၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နဲဒၣ်လၢနီၢ်တယာ်အါထီၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်ထဲတမံၤစါ လၢတၢ်ကသမံသ မိးဖိသည့်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အယိ(ဖဲနမုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီဆူၣ်ညါ တခါတဲသကိးဘၣ်တၢ်ဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသရၣ်ကွၢ်ပှၤဆါန့ၣ်တက့ၢ်.)

**ဝဲသမံသမိးကွၢ်နဖိဆံးအနီၢ်တယာ်အခါ, နကလိၣ်ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဝဲလၢၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်အဆိးက့တၢ်ခါ, စးထီၣ်လၢအအိၣ်ဖျၢၣ်လံၤလံၤအနီၢ်တယာ်အယုၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးတၢ်လၢအဂၤတဖၣ်စီၤ, အဒိ နအနီၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်အသိးနကလိၣ်ဆိကမိၣ်ယုၣ်နဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်စံၣ်စါတဲစါဒီးန နီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်သ့ၣ် ထီၣ်အသးတဘျီလီနဖိအဟ်အနီၢ်ခိတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ.**

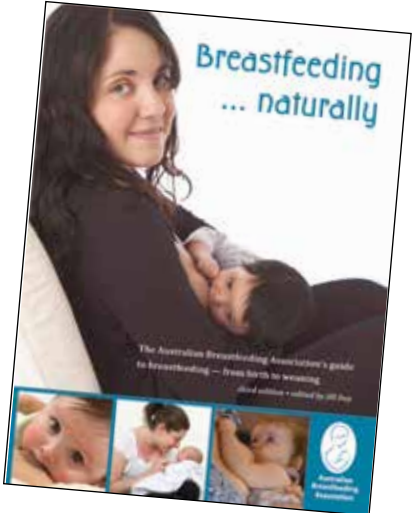
# ယုသုညါအါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဒုးအီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**Australian Breastfeeding Association (ABA)** အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအထူးအတၢ်လၢအကမၤ ၈၁ၤန့ၣ်ဒီးတၢ် ဒုးအီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံၣ်ယုၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢမိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်,လီၤလီၤဆီဆီမိၢ်တဖၣ်လၢအ အိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လီၤဆီ,အဒိဒ်တၢ်ဒုးအီၣ်န့ၣ်ဆူအဖိလၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဒီးနိးဖံးတဲာ်ဖးအသးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒုးအီၣ်န့ၣ်ဆူဖိတယံာ်သာၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတနီၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ABA** န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိလၢတယုတၢ်အဘျူးအဖိၣ်လၢအကစၢ်အဂီၢ်လၢအဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အီၤဝဲၤဝဲၤန့ၣ်(ဒ်တၢ်ကွၢ်ထွဲမိၢ်တဖၣ်အတၢ်ကရၢကရိအသိး)လၢတၢ်ကဟ့ၣ်သဆၣ်ဒီးမၤ၈၁ၤဆိၣ်ထွဲမိၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဒုးအီၣ်အဖိအန့ၢ်,တကတီၢ်ယီၤဒုးအီၣ်ထီၣ်ပှၤတဝၢအတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အကါဒိၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးပှၤပှၤကညီအန့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ.

ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤအါတက့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢခီစလၢၣ်လၢအမ့ၢ်သးမၤကလီတၢ်လၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိခိဖျိတၢ်သုလီတဲစိ,လီၤပှၤယံၤဒီးလၢပှၤတဝၢအပူၤ န့ၣ်လီၤ. **ABA** အံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ၈၁ၤစ့ၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ် ဆိၣ်ချအ ကရၢလၢ န့ၢ်စိန့ၢ်ကမိၤတ ဖၣ်ဒီးပှၤဖဲနီၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးဒီးဖိသၣ်အတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ပှၤလၢဘီမ့ၢ်ထံကီၢ်တဖၣ်ဒ်ဂံၢ်ထံးတခါလၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးအီၣ်န့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤလၢအမ့ၢ်အတီန့ၣ်လီၤ.

နမၤန့ၢ်ပလံာ် **Breastfeeding ... naturally** တၢ်ဟ့ၣ်ကလီအီၤ(ညီန့ၢ်တၢ်ဆါအီၤ **34.95** ဒီလၢဝဲမ့ၢ်ကဲထီၣ်ကရၢဖိန့ၣ်လီၤ.



# တၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံး တၢ်မၤတဖၣ်

**Australian Breastfeeding Association** ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ  
လၢကမၤစၢၤနၤအက လုၣ်ကလုၣ်လၢအဟံၣ်ယုၣ်-

## တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ

၁၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ **1800 mum 2 mum**  
(**1800 686 268**) န့ၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်ဒီးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပူၤကိးဂၤဒဲး  
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီအိၣ်စလၢၣ်လၢအမုၢ်သးမၤကလီၤတၢ်လၢအန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိတ  
ဖၣ်ကစံးဆၢလီၤကျိၤတၢ်ကိးတဖၣ်အံၤန့ၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤစၢၤရီၤအသန့ၣ်တခါအိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

\* တၢ်ကိးလိတစိလၢအဆိၣ်ဖဲလၢမိၣ်ဘဲလဲန့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကယုအပူၤန့ၣ်လီၤ

## ကရၢဖိ

**ABA** အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဆါန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်အီၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်  
အပူၤဘၣ်.ကရၢဖိတဖၣ်ဘၣ်ဘျူးဘၣ်ဖိၣ်ဝဲဒၣ်ခိဖျိတၢ်အိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ်ကန့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်

**ABA** အတၢ်တီၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအလၢအပူၤလၢအမုၢ်နီၣ်လံာ်တၢ်  
ဒုးအိၣ်န့ၣ်. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤခိဖျိအံၤမုၢ်လဲ, ခံလၢတဘျီမဲး  
ကစံးတလၢတဘျီလီၤအကစီၣ်ပရၢတဖၣ်.တၢ်ယုပူၤဒီးတၢ်ယုလီၢ်န့ၣ်ဖဲစံးထုးထီၣ်န့ၣ်ထံလၢအ  
ပူၤဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ထီၣ်လီၢ်ကဝီၤအကရူၢ်တၢ်ထံၣ်လီၢ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ယၢ်အဘျီတ  
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကရူၢ်တဖၣ်

လၢကီၢ်အိးစတြဲလယၢ်တၢ်လီၢ်ဝးဝးလီၢ်ကဝီၤ **ABA** အကရူၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ် ၂၃၀ ကရူၢ်န့ၣ်လီၤ. နဟဲ  
ယုၣ်လၢနကမၤန့ၣ်တံၤသကိးလၢအသီတဖၣ်.ပျဲတၢ်စံးဆၢနတၢ်သံကွၢ်လၢအအိၣ်ဒီးနၤတဖၣ်ဒီး  
နီၤဟ့ၣ်တၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်တူၢ်လီၢ်မုၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပူၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်လီၤ.

## ပုၣ်ယဲၤဘျးစဲ

**ABA** အိၣ်ဒီးပုၣ်ယဲၤဘျးစဲလၢအကျၢၢ်ဘၢတၢ်လၢလၢပုၤပုၤလၢအအိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အ  
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ.တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးခိဖျိတၢ်သ့အံၤမုၢ်လဲဒီးပျဲၤစီၤတခါလၢနတဲသ  
ကိးတၢ်ဒီးမိၢ်လၢအဂၤတဖၣ်သ့န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်- **www.**

**breastfeeding.asn.au**



တၢ်ထုးထီၣ်ရၢလီၤတဖၣ်

**ABA** ထုးထီၣ်ရၢလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဘျုးမံၤလၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်လၢအဟံၣ်ယုၣ်လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအအိၣ်ဒီးအခိၣ်တီၤလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်အဒီးဒ်တၢ်မၤအါထီၣ်န့ၢ်ထံ, တၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဖဲတၢ်ခွဲးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအလီၤတဖၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်

**ABA** တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအလီၤတဖၣ်လၢအဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်အတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအလီၤတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢက ဆိၣ်ထွဲၣ်မိၢ်တဖၣ်လၢအကက့ၤမၤက့ၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [www.breastfeedingfriendly.com.au](http://www.breastfeedingfriendly.com.au) အံၤအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကတဲသကိးတၢ်ဒီးနတၢ်မၤအကစၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယးနတၢ်က့ၤကဒါဆူတၢ်မၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျးဆါတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်

**Mothers Direct** မ့ၢ်ကျးဆါတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဘျးစဲဒီး **ABA** ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်မိၢ်ပၢ်လၢအသီအဂီၢ်အတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအကဲဘျုးဒီးအကံၢ်အစီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နဟဲပှၢ်တၢ်လၢကျးအအိၣ်လီၤလီၤလၢအအိၣ်လၢမဲလ်ဘၢၣ်မ့တမ့ၢ်ဘရံးစဘုန့ၢ်.မ့တမ့ၢ်လၢလီၤအဖီခိၣ်၂၄န့ၣ်ရံၣ်ပွဲၤပွဲၤန့ၣ်လီၤ.

မဲလ်ဘၢၣ်

**1818-1822 Malvern Road, East Malvern**

ဂီၤစ့န့ၣ်ရံၣ်-ဟါ၅န့ၣ်ရံၣ် မ့ၢ်တနံၤ-မ့ၢ်ယဲၤနံၤ,ဂီၤ၁၁န့ၣ်ရံၣ်-ဟါ၃န့ၣ်ရံၣ်မ့ၢ်ယုနံၤ  
လီၤတဲစိ- **03 9805 5501**

ဘရံးစဘုန့ၢ်

**2A/26 Eva Street, Coorparoo**

ဂီၤစ့န့ၣ်ရံၣ်-ဟါ၅န့ၣ်ရံၣ် မ့ၢ်တနံၤ-မ့ၢ်ယဲၤနံၤ,ဂီၤ၁၀န့ၣ်ရံၣ်-ဟါ၃.၃၀န့ၣ်ရံၣ်မ့ၢ်ယုနံၤ  
လီၤတဲစိ- **07 3847 5187**

ကျးလၢလီၤပှၢ်ယဲၤအဖီခိၣ်- [www.mothersdirect.com.au](http://www.mothersdirect.com.au)

ပှၢ်ပှၢ်သူတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ.လီၤတဲစိအတၢ်မၤလီၤန့ၢ်တၢ်တဖၣ်-  
**1800 032 926**

# တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ

**Australian Breastfeeding Association** ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤတသီ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်ပွဲၤန့ၣ်လီၤ. နကိးဝဲဒၣ်လၢအိးစၢၤလၢယါတၢ်လီၤတတီၤဂ့ၤတတီၤဂ့ၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အစီစလၢၣ်လၢနကဲတၢ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အန့ၣ်အနီၣ်ကစၢ်အဖိတဖၣ်ဒီးမၤဝံၤတၢ်လံလံာ်အုၣ်သးအနီၣ်ဂံၢ်ငှလၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်မၤလိအပူၤန့ၣ် လီၤ. စီစလၢၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပှၤမ့ၢ်သးမၤကလီတၢ်ခဲလၢၣ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်ကလီဝဲဒၣ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲမိၢ်လၢအဒုးအိၣ်အဖိအန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးအိၣ်ဝဲဒၣ်ခိဖျိလီၢ်ကဝီၤကရူၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အံၤမုၢ်လ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအအိၣ်လၢ **ABA** အပုၣ်ယဲၤဘျးစဲအလီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကဆဲးကျိးအိးစၢၤလၢယါတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤအဂီၢ်ကိးဘၣ်-



## Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum

**1 8 0 0 6 8 6 2 6 8**

**National Breastfeeding Helpline**  
(ထံကီၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ)အံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်လၢစ့ၢ်ပာ်ကီၢ်လၢအအိၣ် ဟဲလၢအိးစၢၤလၢယါပဒိၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



“နိမိလ၊အသိတဂ၊အသိးယတူာ်ဘဉ်လ၊တၢ်လ၊ယတသ့ၣ်ညါအိၤအိၣ်အါမံၤန့ၣ်လီၤ. ဘဉ်  
မနုၤအယိယဖိဆံးဟီၣ်ဝဲၣ်လဲၣ်.နိးယမၤတၢ်မနုၤကသ့လဲၣ်. ထီၣ်ဘိယယုကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ  
နိးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.”

# တၢ်ကဲထီၣ်ကရၢဖိတဂၤ

တၢ်ကဲထီၣ် **Australian Breastfeeding Association (ABA)**အကရၢဖိတဂၤမၤစၢၤနၤလၢ နကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်န့ၢ်လီၤ နသးလၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်မိၢ်ပၢ်န့ၢ်လီၤ. ဝဲလၢနမ့ၢ်ပှၢလၢအဒုးအိၣ်န့ၢ်အန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ပှၢပှၢ.တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်တဖၣ်တတၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်စံးထုးထီၣ်န့ၢ်ဒၣ်လဲၣ်.နဘၣ်ဘျူးဘၣ်ဖှိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ **ABA** အတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဒီး အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအအိၣ်ဝဲအလၢအပှၢအအိၣ်န့ၢ်သ့လီၤ.

ယုၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢ **ABA** ဟ့ၣ်ကလိဝဲတဖၣ်အမဲၣ် ညါ.ကရၢဖိအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ် ဖှိၣ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ-

**လိာ်.** ညိၣ်န့ၢ်အပှၢန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်၄၄.၉၅%လၢ.ကရၢဖိလၢအသိတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ပလံာ်အဒိတဘျီအံၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပှၢ **Breastfeeding ... naturally** လၢအကျါဘၢတၢ်အခိၣ်တိလၢအစးထီၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်ပၤယၢ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဂီၢ်တုၤတၢ်ယဲၣ်လီၤဘျီလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်ဆိတလဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးနဖိလၢအအိၣ်ထီၣ်န့ၢ်လီၤ.

**တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတီၤတဖၣ်.** တၢ်တုၤအိၣ်လၢမိၢ်ပၢ်ကမၤန့ၢ် အဖိတဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်သိၣ်လိအတီၤထဲဒၣ်လၢကရၢဖိတဖၣ်အဂီၢ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ခီဖျိတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အခီစလၢၣ်မ့တမ့ၢ်ပှၢလိၣ်လိတၢ်လၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိန့ၢ်လီၤ.မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်သ့အိၣ်သ့ဝဲဒၣ်လၢအပၢ်ထီၣ်လၢခံကတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒီးသီးနကအိၣ်ကတီၢ်နသးလၢပှၢပှၢကသ့အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

**မဲးကစံ.** နီၤဟ့ၣ်လီၤဘၣ်တၢ်လဲလၢအဘၣ်ယးဒီးမိၢ်တဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢခံကတၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အကလုာ်ကလုာ်ဒီးအတၢ်အခိၣ်တိလၢအမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သိမိၢ်ပၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. **Essence** မဲးကစံလၢနဂီၢ်တၢ်ကဆုၢ်ယီၤဆူနအိၣ်ခဲလၢတၢ်ချီန့ၢ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးခီဖျိအမ့ၢ်လိ.** မ့ၢ်နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်စံးဆၢအိၣ်လၢထဲဒၣ်လၢကရၢဖိတဖၣ်အဂီၢ်အအံၤမ့ၢ်လိတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအအိၣ်ဟဲလၢ တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ခီစလၢၣ်လၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိတဖၣ်အအိၣ်ခါ.

**လီၢ်ကဝီၤကရၢဖိအိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဖၣ်.** နတအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးတခါအံၤအပူၤထဲတဂၤဘၣ်.ထံၣ်လိာ်နသးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးပျဲတၢ်စံးဆၢနတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဖဲလီၢ်ကဝီၤတၢ်ထံၣ်လိာ်သးအကတီၢ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢခီစလၢၣ်မ့တမ့ၢ်ပှၢဟ့ၣ်တၢ်သ့ညါန့ၢ်ပၢ်လၢအမ့ၢ်သးမၤကလိတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိလၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်ဝီၤအပူၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ကရၢဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီးအခွဲးအယၢ်လၢတၢ်တဖၣ်ပနီၣ်ယၢ်အိၣ်လၢအကန့ၢ်လီၤဆူကရၢဖိလၢအအိၣ်လၢအိးစကြၢလယါတၢ်လီၢ်တပူၤလၢလၢအပူၤန့ၢ်လီၤ.

**လီၢ်အတၢ်ကစီၣ်ပရၢ.** မၤန့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢခံကတၢ်,တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤလီၤဆိတဖၣ်

လၢအအိၣ်ဟဲဒဲဒၣ်လၢအိးစကြၢလယါတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အတၢ်ကရၢကရိလၢအဆူယီၤဆူန့ၣ်အိၣ်လိၤလိၤကိးလါဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

**Mothers Direct (ဆူမိၢ်အအိၣ်လိၤလိၤ) တၢ်ထုးစ့ၤလီၤတၢ်အပူၤ.** ဟံၣ်ကီၤစ့ၤလၢတၢ်ကိးမံၤလၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်စၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ထုးလီၤစ့ၤအပူၤ၁၀၀မျးကယၤလၢအအိၣ်လၢပကျးလၢအမ့ၢ် **Mothers Direct** အအိၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်ထုးလီၤစ့ၤတၢ်အပူၤလၢကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်လဲးတၢ်အဂီၢ်.** တၢ်ကျဲၤဘၣ်ကျိၣ်စ့ၤကဲတၢ်လၢအတၢ်တၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ယုၣ်ဒီးပ **My Savings** အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်စးထီၣ်ဟံၣ်ကီၤစ့ၤလၢ တၢ်လီၤလၢ အကါဒိၣ်ဒ်-တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအကဲတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ, ဟံၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢအဂ့ၢ်အဂၤဒီးသိ(တဘျီယီၤယုၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်တၢ်ဟ့ၣ်တဖၣ်,တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၢ်လီၤဒီးတၢ်ဂီၤမူအလဲးမးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.)

**တၢ်ဒီးလဲတၢ်စၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံလၢအပူၤထဲတတ်.** ဟံၣ်ကီၤက့ၢ်စ့ၤ၅၀မျးကယၤလၢတၢ်ဒီးလဲတၢ်စၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံဒီးမၤန့ၣ်သ့ဘၣ်အီၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်စၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံခိဖျိတၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပဒိၣ်လၢအဒီးလဲတၢ်စၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်ထံလၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိတဂၤအအိၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်မၤန့ၣ်အခွဲးလီၤလီၤဆီဆီဆူ My ABA.** မၤန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤန့ၣ်သ့တၢ်အခွဲးဆူတၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်တီၤလၢအဂၤတဖၣ်ဒီးထဲဒၣ်ကရၢဖိအဂီၢ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်ခိဖျိတၢ်သ့တၢ်ခူသ့ၣ်နီၢ်ဂံၢ်တခါလၢတၢ်ဒီးသဒၢဘၣ်အီၤလၢအအိၣ်လၢပပုၣ်ယဲၤဘျးစဲအပူၤလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ **My ABA** အအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကမၤန့ၣ်စ့ၢ်ကိးခွဲးယၢ်လၢတၢ်ကကွၢ်က့ၢ်ပမဲးကစံ **Essence** အဘျီလၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**နဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီး ABA အဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်လီၤ.** နကရၢတဖုလၢတယုအဘျူးဒၣ်ဘၣ်အသိး, **Australian Breastfeeding Association** အံၤဟ့ၣ်စ့ၤမၤစၢၤလီၤအသးအခိၣ်သ့ၣ်လၢအကရၢဖိန့ၣ်လီၤ. နတၢ်ကထီၣ်ကရၢဖိအံၤပျဲပူၤလၢပကဒုးလဲၤပတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤဆူညါလၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲဒီးဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဆူမိၢ်ပၢ်တဖၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၢ်တဖၣ် ဒီးပူၤတတၢ်ဘၣ်လၢဒုးအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

# ဘဉ်းယးဒီး Australian Breastfeeding Association (ABA)

**ABA** မှ်အိးစတြဲလယါပိင်မုင်အတၢ်ကရၢကရိအဒိင်က တၢ်တဖၣ် အကျါတခါန့ၣ်လီၤ. ထံ ကိၢ်တၢ်လီၤဝးဝး **ABA** အကရၢအိၣ်ဝဲဒၣ် ၂၃၀ကရၢ ဒီးဒီစလၢၣ်လၢအန့ၣ်ဘဉ်တၢ်သိၣ်လိလၢ တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ပီ အိၣ်ဝဲဒၣ်အ ၈၁၈၀၀န့ၣ်လီၤ. စးထီၣ်လၢကရၢအံၤအိၣ်ထီၣ်လံၤလံၤပှၤအိး စတြဲလယါ ဖိလၢနီၢ်ဂံၢ်အိၣ်န့ၣ်အဂၤ၂၀၀,၀၀၀ကဲဝဲ ဒၣ်ကရၢအံၤအကရၢဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပပညိၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ပိၣ်မုၣ်တဖၣ်လၢအဆၣ်ဒီးဒုးအိၣ်အဖိအန့ၢ် ဒီးလၢတၢ်ကမၤအါထီၣ်ပှၤတဝါအတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဘဉ်းယးတၢ်အရၢဒိၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးပှၤ ကူပှၤကညိၣ်အန့ၢ်ထံဆူဖိသၣ်ဒီးမိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချန့ၣ်လီၤ.

## ဘဉ်းယးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်လၢကိၢ်အိးစတြဲလယါအပှၤ

စးထီၣ်လၢ၁၉၆၄န့ၣ်,အိးစတြဲလယါတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အတၢ်ကရၢ ကရိမၤတ့ၢ်လံၤတၢ်လၢတၢ်ကမၤ ဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အယုၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲအိၣ်ဝဲဒၣ်တနီၤလၢတၢ်ကမၤဝဲဒၣ်တၢ်အံၤန့ၣ် လီၤ.

လၢအိးစတြဲလယါအပှၤ,တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်အယံၣ်အိၣ် လီၤတဲာ်တ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဒ် **World Health Organization** (ဟီၣ်ခိၣ် ဒီးဘဉ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်ကရၢ ကရိ) အတၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကဘဉ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အစ့ၤကတၢ်ဂီၤလါအံၤအလီၢ်ခံ(အဒိ-ထဲဒၣ် မိၢ်န့ၢ်ထံတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂၤတဖၣ်တဖၣ်ယုၣ်ဘဉ်)ဒီးတၢ်န့ၣ်ဝံၤဒုးအိၣ်န့ၢ်ဆူညါခံန့ၣ်ဒီးအါ န့ၢ်အန့ၣ်,ဟံၣ်ဖိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိၤလၢအဘဉ် လိာ်ဖိးဒုန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံး၉၆မ့းကယၤယဉ်ယဉ်လၢအိးစတြဲလယါအပှၤစးထီၣ်ဒီးတၢ် အိၣ်န့ၢ်,သန့က့ဖဲအတူၤ လီၤဖဲလါန့ၣ်ထဲဒၣ်ဖိသၣ်အနီၢ်ဂံၢ်တတ် ဘျဲဘျဲ ဖိမိၤဒီးန့ၢ်ဘဉ်န့ၢ်ထံလၢအစ့ၤန့ၣ်လီၤ. မိၢ်လၢ အအါအိၣ်ဒီး ဒုးအိၣ်အန့ၢ်,သန့က့ အါဂၤဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်အိၣ်ထွဲ မၤစၢၤလၢအဂ့ၤစ့ၤဝဲအယိန့ၣ်လီၤ. **ABA** အတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတခါအံၤမ့ၢ်ဒ် သိးမိၢ်တဖၣ်ကသုဒုးအိၣ် န့ၢ်တူၤလၢတၢ်ဘျဲဘဉ်အသးတစုန့ၣ်လီၤ.



# Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:  
Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or

join online at [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) or

phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: \_\_\_\_\_  
(Title, First, Last)

Address: \_\_\_\_\_

Suburb: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_

Daytime phone: \_\_\_\_\_

Email address\*: \_\_\_\_\_

One-year membership..... \$65.00<sup>^</sup>

Concession (one year) ..... \$50.00<sup>^</sup>

(Health care card no. \_\_\_\_\_ )

Two-year membership..... \$100.00<sup>^</sup>

Please find enclosed my cheque/money order for \$\_\_\_\_\_ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my  MasterCard  Visa

Card number: \_\_\_\_\_

Expiry date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ CVN: \_\_\_\_\_

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

\* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

<sup>^</sup> Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website.

Prices valid to 30/06/2014.



# Australian Breastfeeding Association

ဆေးကျိုးဘဉ်ပှၤ-

ထံကီၢ်အရူခိၣ်သ့ၣ်

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

လီတဲစိ- 1800 686 268 (တၢ်ဒုးဆိၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအလီကျိၤ)

လီတဲစိ- 03 9885 0855 (တၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤထီၣ်ရီၤ,တၢ်ပၤဆှၢၤရဲၣ်ကျိၤ)

ဖဲးစိ- 03 9885 0866

အံ့မ့ၤလ်- [info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)

ပှၤယဲၤဘျးဖဲ- [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

တၢ်ကျိးထံလၢလံာ်တဘျီအံၤအကီၢ်ဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့မၤစၢၤမိဖျိ ACT Health Promotions Grant.

တၢ်ကျိးထံအီၤလၢ Polaron Language Services.

တၢ်လၢနဟ်အီၤတၢ်ရူသ့ၣ်ဒီးဘဉ်ယးဒီးန့ၢ်လၢပဂီၢ်ကဲတၢ်အရူခိၣ်လီၤ.

**Australian Breastfeeding Association** ထၢဖျိၣ်မံၤ တဖၣ်တၢ် ဆိၣ်တၢ်ဆိး ဆလီၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ် အလဲအက့ၢ်အကျိၤလၢအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ် တၢ်ကဟ့ၣ် တၢ်ကရၢကရိအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်မံးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နနီၢ်တၢ်အက့ၢ်အကျိၤလီၤတၢ်တဖၣ် တဘျီတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအရူကရၢအကၢနီၢ်တဖၣ်အဆိၣ်မ့တဖၣ်ဘဉ်လၢဒ်သဲးတၢ်ဘျီအတၢ်လိၣ်ဘဉ်အမိမိၣ်တၢ်ကဘျီမၤအီၤအယီၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ. ဘဉ်ယးပဟ် တၢ်ရူသ့ၣ်ဘဉ်ယးဒီးပုၤတၢ်စုၣ်စုၣ်လဲၣ်အဖီလဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဘဉ်အီၤသ့ဖဲ- [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) မ့တဖၣ်မၤန့ၢ်အီၤ မိဖျိတၢ်ကိးလီတဲစိအူ 03 9885 0855ဖဲတၢ်မၤအဆၢကတီၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နနီၢ်တၢ်အက့ၢ်အကျိၤတဖၣ်ဘဉ်တဘျီတၢ်ကသ့အီၤလၢ ခွဲပုၤတၢ်ယုအါထီၣ်စ့ဟ်ကီၢ်အတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်တဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်ယုထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတဖၣ်.ဝံသးစ့ၤဆဲးကျိးဘဉ်ပုၤတက့ၢ်.