



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၢၣ်ဒီးမိၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်အဂီၢ်

သမံသမိးကွၢ်စရိလၢ တၢ်ဟ်ထီၣ်ဟ်လီၤသး

ဒီးန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဘျးဃာ်အသးဒီးဖိသၢၣ်ဆဲးအနိးဖံး လၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢၢ် တဖၣ်အဂ့ၢ်

တၢ်ဟ်ထီၣ်ဟ်လီၤသး

(Positioning)

- ✓ ကျးလီၤဖိသၢၣ်ဆဲးအသးနီၤပုၤဒီးအမိၢ်အသးနီၤပုၤဘျးဘျး လၢတၢ်ဟ်အချၢဃံၤဘျၤဘျၤ.
- ✓ စူးကါခိၣ်သခၢၣ် လၢအဆိၣ်ထီၣ်စၢၤ ဖိသၢၣ်ဆဲးအခံကီၢ်.
- ✓ ဖိၣ်ဃာ်အခိၣ်ဖဲအန့ၢ်တဖၣ်အလီၢ်ခဲ,
- ✓ ဒီးယုၤထီၣ်ဖိသၢၣ်ဆဲးအခိၣ်တစဲးဖိ.
- ✓ ဟ်ဖိသၢၣ်ဆဲးအနီၤဒုလီၤလီၤဒီး မိၢ်အန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်.



သမံသမိးကွၢ်ဘျးဃာ်အသးဒီးဖိသၢၣ်ဆဲး

အပျုၤ

- ✓ ကွၢ်ဘၣ်နိးဖံး, အတၢ်အိးထီၣ်သးအကဝီၤ ကီၢ်ပူၤတုၤလၢ 140°.
- ✓ မၤလီၤတၢ်လၢ န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်တဆါ, တဘံးတၢ် မ့တမ့ၢ် တကၢ်ချဲး.
- ✓ သမံသမိးကွၢ် ခၣ်ထိးဘၣ်န့ၢ်, တၢ်အိၣ်တဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါဘၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဒုးအိၣ်န့ၢ်

- ✓ ဟ်လီၤန့ၢ်စုန့ၢ်တဖၣ်လီၤလီၤဒီး နဖိဆဲးအနိးဖံး, လၢကမၤလီၤတၢ် န့ၢ်အိၣ်အလီၢ်ဘၣ်ကတၢၢ်ဒီး နတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ✓ ဖိၣ်ဃာ်ဒ်သိးတၢ်အိၣ် ကိၣ်တြိၢ်အသိး (စံၢ်လီၤဖဲန့ၢ်ခိၣ်ထိးအကပၤကယီၤ).
- ✓ ထၢန့ၢ်လီၤန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဖဲ နဖိဆဲးအနီၤဒု ဒီးအနိးဖံးဖိခိၣ်အကဆူး.
- ✓ ဟ်လီၤန့ၢ်ဖိသၢၣ်ဆဲးအနိးဖံးအဖီလၢတကပၤ ဖဲန့ၢ်အလီၤ, ဖဲန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အဖီလၢ 1 စုမုၢ်ခိၣ် ဃာ်ဃာ်.
- ✓ စိၢ်ဃီဖိသၢၣ်ဆဲးဖဲန့ၢ်အိၣ်အလီၢ်, တမ့ၢ်တၢ်ထူးဃီၤန့ၢ်ဆူဖိသၢၣ်ဆဲးအအိၣ်, ချဲချဲ, အခၢ်ဟဲဆိမၤညါ.



သမံသမိးကွၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအတၢ်န့ၢ်လီၤ

- ✓ ကွၢ်လီၤတၢ် အခၢ်ဃံၤဟူးဂဲၤအတၢ်လဲၢ်.
- ✓ ကွၢ်ဘၣ်အတၢ်ဆူးအိၣ်တၢ်လီၤပလိၢ်သးထီၣ်ဘိ.
- ✓ ကန့ၢ်ကွၢ် အတၢ်ယုၤန့ၢ်လီၤတၢ်အသီၣ် (ဖဲန့ၢ်ထံန့ၢ်လီၤပံၤအလီၢ်ခဲ).



တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ပညိၣ်ထဲလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ထီၣ်ရီၤ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ခိၣ်န့ၢ်လီၤ. တမ့ၢ်စ့ၢ်ကိး တၢ်ဟ်လီၤသး မ့တမ့ၢ် တၢ်တယးလၢ တၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအိၣ်လၢ ပုၤစဲၣ်နီၤ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်အလီၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. ထီၣ်ဘိန့ၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢန့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ် မ့တမ့ၢ် နဖိဆဲးဖိအကသံၣ်ကသီတၢ်အိၣ်သးန့ၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ကွၢ်ကဟ်ကွၢ် ပုၤစဲၣ်နီၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကသံၣ်ကသီတကပၤ မ့တမ့ၢ် တဘၣ် စဲၤခဲလၢ တၢ်ဃုမၤန့ၢ်တၢ်အံၤအဂီၢ်နီၣ်တဘျီ မ့ၢ်လၢ တၢ်တမံၤမဲၤလၢန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဖဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤအပူၤအယိတဂ့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်ဒီး တၢ်မၤအါသ့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢအလီၤပလိၢ်ဒီး CC BY-ND လဲစ့ၣ်အသိးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤဘၣ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဒီးမိၢ်န့ၢ်ထံ (Lactation Education Resources) 2022.