



# တၢ်ပနီၣ်အဂ့ၤတဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်ဆူးန့ၢ်ဂ့ၤ မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တမံၤလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ထံလၢအဂ့ၤန့ၢ်လီၤ.  
တၢ်မ့ၢ်ဖိၣ်ဃာ်ဖိသ့ၣ် အက့ၢ်အဂီၢ်ဒဲလဲၣ်ဂ့ၤဒဲလဲၣ်ဂ့ၤဘၣ်ဆၣ်, အတၢ်ဆူးန့ၢ်တဆိတလဲသး ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

## တၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဆူးန့ၢ်ဂ့ၤ

- ဖိသ့ၣ်ဆဲး အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးန့ၢ်ယိာ်ယိာ် အခါဖဲ အနိးဖဲး ဘၣ်ထဲးလိာ်သးဒီး န့ၢ် အန့ၢ် အစ့ၤကတၢၢ် 140'
- အနိးဖဲး အဖိခိၣ်ဒီးအဖီလၢ ခံခါလၢက တလဲးထီၣ်အသး (ဖျိးထီၣ်သး)
- ဖိသ့ၣ်ဆဲးအထးခိၣ် ကဘၣ်ပွဲၤဒီး န့ၢ်ခိၣ်မိၣ် ဒီး ဘၣ်ဒီး န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အိၣ်ထံး တသ့ဖဲအသ့. ကဘၣ်အိၣ်အါလၢ န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အိၣ်ထံးတကပၤ အါန့ၢ် န့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အိၣ်စိးတကပၤ (ဆူးအါလၢအဖီလၢတကပၤ)
- တၢ်ဘၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဆၢကတီၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဝဲဒီး "တၢ်ဆူးန့ၢ်ထံ" တနီၤလၢ ဆါဘၣ်ဆၣ် ဟါမၢ်ကွံၣ်ချသဒဲး
- ဖိသ့ၣ်အန့ၢ်ထံး ကဟူးဝး အခါဖဲ ဆူးတၢ်အခါဒီး အခၣ်ဃံ ကသးထီၣ်သးလီၤသး တစုမ့ၢ်ဒိၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တစုမ့ၢ်ဒိၣ်
- န့ၢ်လၢအဘူးဒီးဖိသ့ၣ်အနိးဖဲးခိၣ်ထံးတဖၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤကအိၣ်ဝဲ



## တၢ်ပနီၣ်အဂ့ၤတဖၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံ

- တၢ်ကနီၣ်ဟူ အယူၤလီၤတၢ်အစ့ၤကတၢၢ် တဘျီဖဲ အဆူးန့ၢ်သၢဘီတဘီအခါ န့ၢ်ထံ ဟဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်ကထံၣ် န့ၢ်ထံလၢ ဖိသ့ၣ်အထးခိၣ်ပူၤ
- တၢ်ဆူးသဝံးတပယုာ်ဃီ ဒီးဟံပတုာ်ဝဲထဲတစိၢ်ဖိ
- န့ၢ်စၢ်လီၤဖဲ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံဝံၤအလီၢ်ခဲ
- တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီလၢ အဟးထီၣ်လၢမိၢ်ပုၤအပူၤ လၢအကြားဘၣ်ဒီး သးန့ၢ်. (တၢ်ပးခဲ 1 ဘၣ်လၢ အအိၣ်ထံး 1 သီ, တၢ်ပးခဲ 2 ဘၣ်လၢ 2 သီတသီ, တၢ်ပးခဲ 3 ဘၣ်လၢ 3 သီတသီ, တၢ်ပးခဲ 6 ဘၣ်လၢ 4 သီတသီ ဒီး ဝံၤအလီၢ်ခဲ ဒီး အ့ၣ်ကိၢ်လိၣ်စ့ၤကိၢ်လိၣ် လၢတသီဘၣ်တသီ)
- တူၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါ, ဆူးဝဲယိာ်ယိာ်, "ထူးဝဲ", တၢ်ဆူးသဝံး, တၢ်ဆါဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်တအိၣ်
- န့ၢ်ထံလီၤစ့ၢ်လၢ အဂၤတကပၤ မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢ "တၢ်လီၤဘျီ" လၢအကဲထီၣ်ဒုၣ်အတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးလၢ တၢ်ဆိတလဲအိၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်အတၢ်ဆူးန့ၢ်လၢ အချဆူးအတချ.
- တၢ်ဆူးသဝံးန့ၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်
- လၢတသီအတီၢ်ပူၤ နဖိဆဲးအိၣ်တနံၤ 8 ဘျီ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ် 8 ဘျီ (24 န့ၣ်ရံၣ် တသီ)
- နဖိဆဲး ဆူးအိၣ်ညီညီ ဒီးတဂုာ်ကျဲးစးအါအါဘၣ်ဒီး ဆူးဃာ်ထီၣ်
- အတယၢ်စ့ၤလီၤဝဲတစဲး လၢအအိၣ်ထံးစ့ၤသီအတီၢ်ပူၤ (<10% ဖဲအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်သီအတယၢ်) ဒီး 2 နွံအတီၢ်ပူၤ အတယၢ်ထဲသးသးက့ၤတုၤလၢ အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်သီအတယၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ပညိၣ်ထဲလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပာ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တမ့ၢ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ဟံလီၤသး မ့တမ့ၢ် တၢ်တယးလၢ တၢ်ကဘၣ်မပုၤအီၤလၢ ပုၤစဲၣ်နီၤ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်အလီၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. ထီဘီန့ၢ်ယုထံၣ်န့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတၢ်ကျဲၤထွဲ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢန့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ် မ့တမ့ၢ် နဖိဆဲးဖိအကသံၣ်ကသီတၢ်အိၣ်သးန့ၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ကွၢ်ကဟံကွၢ် ပုၤစဲၣ်နီၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကသံၣ်ကသီတကပၤ မ့တမ့ၢ် တဘၣ် စဲၤခဲလၢ တၢ်ယုမၤန့ၢ်တၢ်အံၤအဂီၢ်နီၤတဘျီ မ့ၢ်လၢ တၢ်တမံၤမံၤလၢန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဖဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤအပူၤအယီၤတဂ့ၤ. တၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်ဒီး တၢ်မၤအီၤသ့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲၤလၢအလီၤပလီၤဒီး CC BY-ND လဲစ့ၣ်အသးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပာ် တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤဘၣ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံ (Lactation Education Resources) 2021