



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်သ့ၣ်ဒီးမိၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်အဂီၢ် တၢ်ပတုၣ် တၢ်ဒုးအိၣ်သ့ၣ်ဆဲးဒီးမိၢ်န့ၣ်ထံ အဂီၢ်

ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်ကရၢကရီ (World Health Organization) ဒီး အမေရိကၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ် အမေရိကၤ (American Academy of Pediatrics) ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်တြးဒုးအိၣ်ဒီးမိၢ်န့ၣ်ထံ လီၤဆီဒ်တၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်အသးန့ၣ်အိၣ် တုၤယုလၢ န့ၣ်လီၤ. အခါဖဲန့ၣ်, နစးထီၣ်ဒုးအိၣ် တၢ်အိၣ်အသးအကၢ် ဒီး ဆဲးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ — မိၢ်န့ၣ်ထံတြး မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အခိၣ်သ့ၣ်တခါ ဖဲဖိသ့ၣ်အသးအိၣ် အခိၣ်ထံးတန့ၣ်အကတီၢ်လီၤ. ဆဲးဒုးအိၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်တုၤအိၣ် 2 နံၣ် မ့တမ့ၢ် ယံၣ်န့ၣ်အဝဲန့ၣ်, ဒ်ဖိသ့ၣ် ဒီး နၤဆၢန့ၣ်ဘၣ် အသး န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢ အညီ မ့တမ့ၢ် ကီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဆိကတၢ်, မၤလီၤတံၢ်လၢ တၢ်အံၤ ကမ့ၢ်တၢ်လၢ န့ၣ်ဒီးအိၣ်တက့ၢ်. အခါအံၤ ကမ့ၢ်တၢ်လၢ အမုၢ်သ့ၣ်မုၢ်သး, တၢ်အံၤတၢ်ကွၢ် အကတီၢ်အယီၤ တဘျီတခါ မ့ၢ်တၢ်ကီၤလၢ တၢ်ကဒုးလဲၤကဟံၣ်ကွၢ်အိၣ်ဒီး လဲၤဆူၣ်တပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆိကမိၢ်အိၣ်လၢတုၤလုၤတီၤ, ဒီး နမ့ၢ်လီၤတံၢ်လဲၤန့ၣ်, မၤလီၤတံၢ်လၢ နမ့ၢ်ဆဲးကသ့ၣ်ညါအိၣ် တက့ၢ်.

မိၢ်မၤတၢ်လၢ တၢ်ကဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ

မိၢ်မၤတၢ်လၢ တၢ်ကဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ အခိၣ်ညီကမ့ၢ်ဝဲ နမ့ၢ်တၢ်ဆၢတံၢ် ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. မၤစၢၤလီၤ တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ (မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးမိၢ်န့ၣ်ထံ) တန့ၣ်တဘျီ ဒီး ဆိတလဲအိၣ်ဒီး တၢ်ဒုးအိၣ် တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢ အိၣ်ဒီးအသးအကၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ် ဒုးအိၣ်ဖိသ့ၣ်ဒီးမိၢ်န့ၣ်ထံ တသီ 8 ဘျီ, ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲ 8 န့ၣ်လၢကဟံၣ်ပတုၣ် တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံကသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤ ကမ့ၢ်ဝဲ ကျဲကပုၣ်အကယီၤတဘိလၢ နမ့ၢ် ကမၤတၢ်ဆိတလဲအသးဘၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံ ဆူ ကျဲအဂၤတဘိ ဒီး ကမၤစၢၤလီၤ နန့ၣ်ထံ ဟဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

မိၢ်/မိၢ်ပတုၣ် အဲၣ်ဒီးဟံၣ်တုၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်တကတီၢ်, အဒိ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ ဖဲတၢ်မဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒီး နမၤချ့ထီၣ် တၢ်ဟံၣ်ပတုၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ တၢ်ဆၢကတီၢ်တခါအံၤသ့ ခီဖျိ တၢ်မၤစၢၤလီၤတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံတဘျီ လၢ ကိး 2-3 သီ တဘျီသ့န့ၣ်လီၤ. နန့ၣ်မ့ၢ်ကၢန့ၣ်, စူးကါထံခုၣ်ကိၢ်လိၣ်လီၤသကၤ ဒ်သိး ကမၤစၢၤဒီး တၢ်တမုၢ်တလၢအဂီၢ် တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်လၢ နကဘၣ်မိးဟ့ နမ့ၢ်ဆဲးဒ်သိး ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒီး တၢ်လဲလိၢ်အကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖိသ့ၣ်-ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံ

ဖိသ့ၣ်-ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံ အခိၣ်ညီန့ၣ် အဝဲသ့ၣ် တဘၣ်သးအိၣ်န့ၣ်လၢဘၣ်ဒီး ဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံ လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲ.

တၢ်အံၤကစးထီၣ်အခါဖဲ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်အခါထီၣ် တၢ်အိၣ်အသးအကၢ် ဒီး အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ အါထီၣ်လၢ ကမၤလိသ့ၣ်ညါတၢ်အဂီၢ်.

ဖိသ့ၣ်-ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံမ့ၢ် တၢ်လၢအကကဲထီၣ်သး တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်လၢ လါစၢၤဘၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. လူၤဟံၣ်မၤထွဲ နမ့ၢ်ဆဲး အတၢ်နီၣ်ကျဲတက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံသိးတကလုာ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲ-တဘၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်တဂ့ၢ်, တဘၣ်ဂ့ၢ်လိာ်တဂ့ၢ်.

ဆိကတီၢ် တၢ်ဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ထံအခါဖဲ-

ဖိသ့ၣ်ဆဲး မ့တမ့ၢ် မိၢ် ဆိးက့ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢဟံၣ်အခါ.

ဟံၣ်ဖိဃီဖိ လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်, ဖဲနံၤသဘျီအဆၢကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်သးအခါဖဲ တၢ်သးဘၣ်တံၢ်တလၢ အတကဲညီန့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ထီၣ်အခါ.

ဖိသ့ၣ် အမဲထီၣ်သီအခါ.

မိၢ်အနီၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ညိးအခါ.

ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဆၢကတီၢ်.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတူၢ်ဘၣ် စ့ၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တမုၢ်သးတမုၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤမၤ အခါဖဲ တၢ်ဟံၣ်ပတုၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်သးသ့ခီဖျိ တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်ဆိတလဲလၢ နၤဒီးနမ့ၢ်အဘၣ်စၢၤ ဒီး မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ဆိတလဲအိၣ်ထီၣ်လၢ ဟီၣ်ခိၣ် ခီဖျိ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအယီၤန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်စ့ၣ်ကယံၣ်လၢ မ့ၢ် နန့ၣ်အိၣ်ဒီး အချဲ မ့တမ့ၢ် “တၢ်ကိၢ်အကတီၢ်” ဧန့ၣ်တက့ၢ်. စံၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ကယီၤကယီၤ ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံအဆၢကတီၢ် တုၤလၢအလီၤမၤကွၢ် တစုတက့ၢ်. နမၤ တၢ်စံၢ်ဖျိထီၣ် န့ၣ်ထံခီဖျိ နစု မ့တမ့ၢ် စူးကါ ဖဲဆဲးန့ၣ်ထံ သ့တဘျီဘျီလၢလံာ် ဖဲ နန့ၣ်ကတလၢ ဒီး တၢ်ဘၣ်နၤတမုၢ်အကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤစၢၤလီၤ နန့ၣ်ကသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိၢ်မ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်, အလွဲတအိၣ် မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ညိးအကတီၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တဟီၢ်မၤဘၣ်ဒီး, ဆဲးကျိး ပုၤဟ့ၣ်နၤတၢ်ကွၢ်ထွဲတက့ၢ်. ကျိၣ် မ့တမ့ၢ် ဟီၣ်ဝီၤသ့ၣ်, မၤစၢၤ န့ၣ်ထံးထီၣ်စ့ၢ်လီၤ သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နထိးနန့ၣ်လၢ ထံခုၣ်လီၤသကၤကိၢ်လိာ် မ့တမ့ၢ် ကးဘၢအိၣ်ဒီး သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်အလုၢ် တဘျီဘျီ လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ ဘၣ်တပညိၣ်ထဲလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတပညိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်စ့ၢ်ကိး တၢ်ဟံၣ်လီၤသး မ့တမ့ၢ် တၢ်တယးလၢ တၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအီၤလၢ ပုၤစဲၣ်နီၤ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကသ့ၣ်ကသီတဖၣ်အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ထီၣ်န့ၣ်ယုထံၣ်န့ၣ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢနု အိၣ်ဒီးတၢ်သဲကွၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ဆဲးဖိအကသ့ၣ်ကသီတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်ကွၢ်ကဟံၣ်ကွၢ် ပုၤစဲၣ်နီၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကသ့ၣ်ကသီတကယု မ့တမ့ၢ် တဘၣ် စံၤခဲလၢ တၢ်ယုမၤန့ၢ်တၢ်အံၤအဂီၢ်နီၣ်တဘျီ မ့ၢ်လၢ တၢ်တမံၤမဲလၢနုဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲမဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤအပူၤအယီၤတဂ့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်ဒီး တၢ်မၤအီၤသ့ဒ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢအလီၤပလီၢ်ဒီး CC BY-ND လဲၤစ့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤဘၣ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်သ့ၣ်ဒီးမိၢ်န့ၣ်ထံ (Lactation Education Resources) 2023.