

ပျားဖိသည့်စားထိုင်လားအိပ်ဖျပ်ထိုင်တုတ္တရ

BIRTH - 9 MONTHS - KAREN အိပ်ဖျပ်ထိုင် - ၉ လ



တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢနဖိမလိန့ၢ်တဖၣ်

ပျားဖိသည့်စားထိုင်လၢအိပ်ဖျပ်ထိုင်တဖၣ်အကၢ်အကွဲၤဒၣ်ဝဲ, ညီန့ၢ်ခိဖျိ တၢ်အပတၢ်ဒ်သိးသိးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. နဖိကတၢ်ပုၤကံးအသးဒီးလိၣ်လုအသးစးထီၣ်လၢအိပ်ဖျပ်ထိုင်, စးထီၣ်ဆူၣ်န့ၢ်ဖဲအသးအိပ် ၆ လၢယၢ်ယၢ်ဒီးစ့ၤဖဲအသးအိပ် ၉ လၢယၢ်ယၢ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကစးထီၣ်ဖိၣ်ထုးဒီးစ့ၤဖဲအသးအိပ်ဖျပ်ထိုင်လၢအိပ်ဖျပ်ထိုင်န့ၢ်လီၤအထူးဒီးပုၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်ဖၢၢ်နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအိပ်ဖျပ်ထိုင် ဒ်အဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အသးန့ၢ် ကဖးဖးဖးလၢ နကမၤန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဒုးဒုးဒိၣ်လၢနဖိအိပ်ဖျပ်ထိုင်ဒီးဖးဖးအဝဲသ့ၣ်လၢကပူၤဖျးအကီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်လုၢ်ထံလုၢ်နီတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- တၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အိပ်ဖျပ်ထိုင် ဖဲနဖိၣ်တုၤအလီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ပၤတၢ်နဖိလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်က့ၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် မိသၢ်လၢအိပ်ဖျပ်ထိုင်န့ၢ်အိၣ်အတၢ်က့ၢ်ထွဲအပူၤ ဖဲတၢ်လုၢ်ထံလုၢ်အပူၤနီတၢ်ဟ့ၣ်တက့ၢ်.
- မိၣ်ယၢ်နဖိထီၣ်တီၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢထံက့ၢ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်. က့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ထီၣ်တီၢ် မ့တမ့ၢ် တဘၣ်ပၤတၢ်အဝဲသ့ၣ်ဖဲအဘျးဒီးထံကဖးဖးတအိၣ်ဒီးတၢ်က့ၢ်ထွဲအိၣ်နီတၢ်ဟ့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲမၤပျဲထံလၢတၢ်လုၢ်ထံလီၢ်အပူၤအခါ, ထၢန့ၢ်လီၤထံလုၢ်လၢအိပ်, ဝဲဒီးထံကံး, ဝဲဒီးထံလုၢ်ဒီးက့ၢ်ထွဲက့ၢ်ထွဲအိၣ်အပူၤလၢဒ်သိးထံကရုၣ်လီၤအကီၢ်ဒီး ထံအကီၢ်အခူၣ်ကအိၣ်ဖဲအဘၣ်ဒးန့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်

- နဖိဒုးအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံပလိန့ၢ်, ထီၣ်တီၢ်သမံသမိတၢ်န့ၢ်ထံအကီၢ်အခူၣ်တဖျးန့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်နဖိန့ၢ်တက့ၢ်. ဝဲဒီးဒြိၣ်ပၤမၤကီၢ်ထီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံန့ၢ် တပူၤယီၣ်လိၣ်အသးဘၣ်, အယီၤထီၣ်တၢ်တရုၤတၢ်န့ၢ်ထံပလိလၢကက့ၢ်က့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်ဂုၤဂုၤန့ၢ်တက့ၢ်.
- ထီၣ်တီၢ်က့ၢ်ထွဲနဖိဖဲနဖိဒုးအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံအခါ - တဘၣ်ထၢန့ၢ်ယၢ်တၢ်န့ၢ်ထံပလိလၢ နဖိအကီၢ်ပူၤနီတၢ်ဟ့ၣ်လၢ နဖိကအိၣ်ဒုၣ်အတၢ်နီတၢ်ဟ့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲအကီၢ်ထီၣ်အခါန့ၢ်, မၤဘျးတၢ်အိၣ်လၢကဖးဖးကံးလီၤတကံးအကီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲနဖိဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်နဖိကသံကသံအခါ, ဖးတၢ်န့ၢ်က့ၢ်လၢကသံပဲပနီၣ်လီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီး တဘၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်ကသံအခါန့ၢ်ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်နီတၢ်ဟ့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနဖိလၢအစးထီၣ်အပူၤလၢ အိၣ်ဒီးယီၤတကံးလၢအပူၤအိၣ်တၢ် ဘီၣ်ဒီးထီၣ်တၢ်ယၢ်အိၣ်ပူၤဖျးဖျးန့ၢ်တက့ၢ်.
- ထီၣ်တီၢ်ပၤလီၤထီၣ်တီၢ်ဖဲနဖိယၢ်နဖိအိၣ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်လီၤလဲၣ်န့ၢ်, ထံချီကီၢ်မၤလီၤဘျးဖဲဘၣ်သ့ဒုးန့ၢ်ကလဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ

- စူးကါထဲဒၣ်မိသၢ်လီၢ်မံခလၢအတုၤထီၣ်ဒီးပူၤအိၣ်အကြူယၢ်အတီၢ်ပတီၤ>AAS/NZS 2172
- ဖဲစီးစူးယၢ်ဖိသၢ်လီၢ်မံခလၢဖဲကြိမိဒီးယၢ်ဘျးသးဒါ မ့တမ့ၢ် တၢ်နဲတက့ၢ်. ဖဲယၢ်ဘျးသးဒါတၢ်နဲတဖၣ်လၢတၢ်လီၢ်ဘၣ်ဘၢလၢတၢ်မိၣ်တတုၤအလီၢ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအပူၤဖျးန့ၢ်တက့ၢ်.
- ထီၣ်တီၢ်ပၤနဖိလၢအိၣ်ထီၣ်ဒီးပၤအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢလီၢ်မံခအကီၢ်တကဖးန့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်စူးကါဒိၣ်သခါဒါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သဒိတဖၣ်လၢလီၢ်မံခအပူၤတက့ၢ်.
- ထုးက့ၢ်ခၢၣ်ထံဒီးဒီးန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ဒီး (တၢ်မၤဖျိထီၣ်က့ၢ်သး) ပျဲ/ရဲးဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ထၢန့ၢ်လီၤနဖိထီၣ်သ့ၣ်လုၢ်ထီၣ်ခူအပူၤတက့ၢ်. မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢကကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်မံခအယီၤန့ၢ်လီၤ.
- နဖိစူးကါ လီၢ်မံခပုၤပိး (portacots) တဖၣ်န့ၢ် မၤလီၤတၢ်လၢ ကဘၣ်တၢ်ပိးထၢအိၣ်အိၣ်ပူၤဖျးဖျးန့ၢ်စူးကါအိၣ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါအိၣ်တၢ်ဒါကလုၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် ချီၣ်အိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- က့ၢ်ဖဲSIDS ဒီးKIDS လၢနကဒီးန့ၢ် အိၣ်ထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က့ၢ်ဘၣ်ထွဲ တၢ်မံတၢ်ဂဲၤလၢအပူၤဖျးအကီၢ် ဝဲ www.sidsandkids.org န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်ညီန့ၢ်တဖၣ်

- လီၤတလုၣ်လၢတၢ်ဆိတလဲဖိသၢ်ဆံးတၢ်က့ၢ်သိးစီၢ်နီၣ်, ခးဖးထီၣ်ဒီးလီၢ်မံတဖၣ်အလီၤ, မ့တမ့ၢ် လီၤတၢ်လၢအစးထီၣ်, ဖိသၢ်လုၣ်အိၣ်စူး, ဖိသၢ်လုၣ်အိၣ်တဖၣ်, ခးကပုၤ, ဖိသၢ်ခးဆူၣ်နီၣ်ဖိပုၤဒီးခးဆူၣ်နီၣ်လၢဖိသၢ်ပၤလီၤအကီၢ်တဖၣ်အလီၤန့ၢ်လီၤ.
- ကီၢ်ယုၤဒိကတၢ်/လီၤတကံးဒီးတၢ်ဖိတၢ်လဲၤဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်.
- တၢ်ကီၢ်ဘၣ်ဖဲလီၤသဘျးလၢထီၣ်ချီလီၤဆံၣ်လီၤဆူၣ်ဒီးဖိသၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၢ်အိၣ်ဘၣ်တီၢ်/အိၣ်လီၤထံချီန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်ကီၢ်ဘၣ် ဖဲလီၤသဘျးလၢထီၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအကီၢ်ဒ်အမ့ၢ် ဖျိက့ၢ်, တၢ်ကံၣ်တၢ်ညၣ်ဖျိက့ၢ် မ့တမ့ၢ် ကလဲၣ်ကီၢ်အတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
- လီၤဆူၣ်, လီၤဆိတၢ်လၢတၢ်လုၢ်ထံလီၢ်ဒီးကရုၣ်လီၤခံကမါ/တၢ်ပိးထံလီၢ်ဒီးစပၣ်
- မၤန့ၢ်ဝဲတၢ်အခူၣ်ဒီးကသံကသံတဖၣ်.
- ထွဲၣ်အ့ၣ်.

တၢ်က့ၢ်သိးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- တဘၣ်ပၤတၢ် နဖိထဲတကမီၤလၢ တၢ်ဆိတလဲဖိသၢ်ဆံး တၢ်က့ၢ်သိးစီၢ်နီၣ်, ခးဖးထီၣ် မ့တမ့ၢ် လီၢ်မံလၢဆိတလဲသးအစီၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ဒုးက့ၢ်သိးနဖိဒီးတၢ်က့ၢ်သိးလၢအိၣ်ဒီးပျဲထုးသးဖးထီၣ်, ရဲးဘၣ် မ့တမ့ၢ် ပျဲလၢကစတၢ်ကီၢ်ဘၣ်သ့အယီၤန့ၢ်လီၤ.
- ယုထတၢ်က့ၢ်သိးလၢအိၣ်ဒီးပနီၣ်မံပနီၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ်လၢမ့ၢ်အိၣ်အပူၤန့ၢ်တက့ၢ်.



