

# မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရန် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု



မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးမှုသည် သင်မျှော်လင့်ထားသည့် အရာမျိုး မဟုတ်သည့်အခါ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ အခြားလုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည့်အရာများကဲ့သို့ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရန် အလေ့အကျင့်လိုအပ်ပေသည်။



ဩစတြေးလျမိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရေး အဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ဝေသည်  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

# အညွန့်နှင့် ရင်းမြစ် အချက်အလက်များ

- 4 ကျွန်မဘာကို မျှော်လင့်ရမည်နည်း။
- 5 မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးမှုသည် ဘာကိုထောက်ပံ့ပေးသနည်း။
- 7 ကျွန်မကလေးကို အကြိမ်ရေ မည်မျှ နို့ချိုတိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါသနည်း။
- 9 ကလေးကို နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရန် မည်သည့် အနေအထားမျိုးထားသင့်သနည်း
- 11 ကျွန်မထံတွင် နို့ အလုံအလောက်ရှိသည် မရှိသည်ကို ကျွန်မ ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသနည်း
- 12 သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ခြင်း
- 15 နို့ မြတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- 16 သင့်ရင်သားများ သို့မဟုတ် နို့ သီးခေါင်းများ နာကျင်နေပါက လိုက်နာသင့်သည့် အကြံပြုချက်များ
- 18 မိခင်နို့ချိုညစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်း
- 20 အပြင်ထွက်ပြီး ဟိုဟိုဒီဒီသွားခြင်း
- 22 သင့်ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်
- 23 မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မည်သည့်နေရာတွင် နောက်ထပ်ပိုမိုသိ ရှိနိုင်သနည်း။
- 24 ထုတ်ကုန်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ
- 26 မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အထောက်အကူရရှိရန် မည်သူ့ကို ခေါ်ဆိုရမည်နည်း။
- 28 ထိပ်ဆုံးမှ ဦးဆောင်နေသော မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး အချက်အလက် ရင်းမြစ်
- 30 သြစတြေးလျ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်းနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး
- 31 အသင်းဝင်ရန် ဖောင်ပုံစံ

ဤစာအုပ်ငယ်ပါ အချက်အလက်များကို အောက်ပါ ရင်းမြစ်များမှ ရယူထားပါသည် -

မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရေး အချက်အလက်များနှင့် သုတေသန  
အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သုတေသန ကောင်စီ၊  
ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်အားနို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှု လမ်းညွှန်(2012)

2010 ခုနှစ် သြစတြေးလျ တစ်မျိုးသားလုံးဆိုင်ရာ ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်အားမိခင်နို့  
ချိုတိုက်ကျွေးမှု စစ်တမ်း

သြစတြေးလျ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်း

သြစတြေးလျ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်း အကြံပေး စစ်တမ်းများ

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်မက အသက် 9 ပတ် ရှိပြီဖြစ်တဲ့ Jessica လေးရဲ့ ပူပူနွေးနွေးမိခင်တစ်ဦးပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ 2 လ အတွင်းမှာ ကျွန်မရဲ့ ဘဝ ဘယ်။တောင်ပြောင်းလဲသွားသလဲဆိုတာကို ကျွန်မ မယုံကြည်နိုင်သေးပါဘူး။ကျွန်မအကူအညီလိုနေလောက်အောင် ကလေးမွေးဖွားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြားကျန်အရာတွေကို မစဉ်းစားနိုင်လောက်အောင် ဘာကြောင့်အရမ်းကို စိုးရိမ်စိတ်တွေများနေရလဲဆိုတာကို ကျွန်မမှ သိချင်နေဆဲပါ။တစ်ယောက်ယောက်က ချက်ပြုတ်တာ၊ သန့်ရှင်းတာ၊လျှော် ဖွတ်တာ၊ကုန်စိမ်းတွေ အဝယ်ထွက်တာနဲ့ အထွေထွေအိမ်မှုကိစ္စတွေကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပေးမယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်း မှာပဲ။ဒီအလုပ်တွေအားလုံးဟာ အိပ်ချင်စိတ်ကြောင့် ကျွန်မဦးစားပေးလုပ်လိုတဲ့ စာရင်းထဲမှာ အောက်ဆုံးကိုရောက်သွားပါတော့ တယ်ရှင်။

အိမ်ရဲ့အပြင်မှာ အမြဲအချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်လာခဲ့တဲ့ ကျွန်မအတွက် ခုအိမ်မှာ အချိန်ပြည့်နေနေရတဲ့အခါမှာတော့ ပြောင်းလဲမှုကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်မသက်သာစရာပါပဲ။ဒီအရာဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုရယ်နဲ့ ကျွန်မလုပ်နေတာတွေမှန်ပါရဲ့လားဆိုတဲ့ အစဉ်အမြဲသိချင်စိတ်နဲ့ ဒွန် ဒွန် တွဲပြီးတော့လာတာပါ။ကျွန်မ အရာရာကို စနစ်တစ်ခုနဲ့ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ထားပြီးကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ကျွန်မခန့်မှန်းနိုင်ပြီလို့ ထင်တဲ့အခါမှာတင်ပဲ သူမဟာအမြဲပြောင်းလဲနေပါတယ်။

အရာရာဟာ ပိုမိုလွယ်ကူလာပါပြီ။အိမ်ရဲ့အပြင်ဖက်ကိုထွက်ပြီး အခြားမိခင်အသစ်စက်စက်တွေနဲ့ တွေ့ ဆုံရတာဟာအရမ်းကို ကောင်းပါတယ်။ကျွန်မရဲ့ ခုလတ်တလောချိန်ထိ အတွေ့ အကြုံကို အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် အရာရာဟာ ကျွန်မမျှော်လင့်ထားခဲ့သလိုမဟုတ်ပါဘူး။ကျွန်မ ဘယ်လောက် ပင်ပန်းသလဲဆိုတာ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းရေရေရာရာမ ရှိပဲ ရုတ်တရက် မျက်ရည်တွေကျလာတာတွေဆိုတာကို ကျွန်မမရိပ်စားမိခဲ့ပါဘူး။ကျွန်မရဲ့ ရင်ခွင်ထဲမှာ လှပတဲ့ကျွန်မကလေးလေး ကိုသိပ်ထားရတဲ့အတွက် ကျွန်မ ဘယ်လောက်ပျော်ရွှင်နေခဲ့ရသလဲဆိုတာ၊ဒီကမ္ဘာမှာ အခြားဘယ်အရာကမှ ကျွန်မအဖို့ အရေးမပါတော့ဘူးဆိုတာကိုလည်း ကျွန်မ မသိခဲ့ပါဘူး။

မိခင်အသစ်စက်စက်တွေမှာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာအပေါ် အကြံဉာဏ်တွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်မသိပေမယ့် ကလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အိပ်စက်တာကနေစပြီး နို့ ချိုတိုက်ကျွေးတဲ့အထိ လုပ်ဆောင်ရမှာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းအရာတိုင်းလိုလိုအတွက် အချက်အလက်တွေနဲ့ အကူအညီတွေရနိုင်ကြောင်း ကျွန်မ ထည့်သွင်းပြော ကြားလိုပါတယ်။မေးသာမေးကြပါ။

ကံကောင်းကြပါစေရှင်။

# ကျွန်မဘာကို မျှော်လင့်ရမည်နည်း။

- နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှုသည် သဘာဝအရဖြစ်သော်လည်း မိခင်တစ်ဦးအတွက် အနည်းဆုံး သင်ယူလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သေးသည့် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသည့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ မွေးဖွားပြီးချက်ချင်း မိခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ထိတွေ့ လိုက်ပါက မည်သည်ကို ပြုလုပ်ရမည် ဆိုသည်ကို ဗီဇစိတ်အရ အလိုလျောက်သိ ရှိကြပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ပထမဆုံးနေ့ မှာပင် ကလေးငယ်ကို လွယ်ကူစွာ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ကြပြီး ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမရှိသော်လည်း တော်တော်များများကတော့ အခက်အခဲတွေ့ ကြပါသည်။
- မွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်တစ်ဦးသည် မကြာခင်က ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရေးပျက်ခြင်း နှင့် ဟိုမုန်းဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းများကြောင့် စိတ်ခံစားမှုများရှိတတ်သည်။ ယင်းသည် များသောအားဖြင့်သင်တွေး ထားခဲ့သည့် မိခင်တစ်ဦးက သူမ၏ ကလေးငယ်တစ်ဦးကို နို့ ချိုတိုက်ကျွေးနေသည့် စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ဆန် လှပသော အတွေးပုံရိပ်များကဲ့သို့ မဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍ နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှုသည် သင်မျှော်မှန်းထားခဲ့သည့်အတိုင်း မဟုတ်ပါက မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ အချို့ လုပ်ရန် ထိုက်သင့်သောအရာများကဲ့သို့ ပင်အချိန်ယူပြီးအလေ့အကျင့်ပြုပါ။
- ပြဿနာများကို အများအားဖြင့်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။
- နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှုသည် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည့်အားလျော် စွာ မိခင်နို့ချိုသာတိုက်ကျွေးသော အခြားမိခင်များနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။



# မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဘာကိုထောက်ပံ့ပေးသနည်း

## ကလေး

- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအသက် ပထမ 6 လအတွင်း လိုအပ်သည့် အစားအစာနှင့် ရေဓာတ်ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများကို တိုက်ခိုက်နိုင်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်းများနှင့် အခြားအစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ရောဂါကို ခုခံနိုင်စွမ်းကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့ ချိုမတိုက်ကျွေးသော ကလေးငယ်များတွင် အောက်ပါဆိုးကျိုးများရနိုင်ခြေအလားအလာရှိပါသည်။
  - အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာနှင့် နားဖက်ဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများဝင်ရောက်ခြင်း စသည့် အဖြစ်များသည့် ရောဂါများဖြစ်နိုင်သည်။
  - ကလေးအိပ်ပျော်နေစဉ် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းလက္ခဏာစု
  - ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း
  - မှတ်ဉာဏ်အရည်အသွေး နိမ့်ပါးခြင်း

“ကျွန်မကတော့ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဟာ သဘာဝကျကျ လာတာ လို့ ဝဲမြင်ပါတယ်။ ကျွန်မကလေးနဲ့ ကျွန်မဟာ အစပိုင်းမှာ တွယ်ကပ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မသက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ဖို့ နဲ့ ပုံမှန်အခြေအနေပြန်ဖြစ်ဖို့ အချိန်အနည်းငယ်ကြာခဲ့ပါတယ်။”

## မိခင်

- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးသည်။ မိခင်နို့ ချိုမတိုက်ကျွေးသည့်မိခင်များမှာ ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတို့ ဖြစ်နိုင်ချေအလားအလာ ပိုများပါတယ်။
- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သားအိမ်အား ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်အခြေအနေကို ပြန်ရောက်စေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှုကိုလည်း အထောက်အကူပြုသည်။
- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဓမ္မတာပြန်လာသည့်ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း နှောင့်နှေးစေသည်။
- မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေတားသောဆေးအဖြစ်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

## လူ့ နေမှုအသိုင်းအဝိုင်း

- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အစားအစာရင်းမြစ်များ၊ လောင်စာဆီများနှင့် စွမ်းအင်များကို သက်သာစေသည်။
- မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးထားသော ကလေးငယ်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများပိုလိုအပ်သည်။
- မိခင်နို့ ချိုအစားထိုးအစာများနှင့် ကိရိယာများသည် ကုန်ကျစားရိတ်များသော်လည်း မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သက်သာချောင်ချိစေပြီး အခမဲ့ဖြစ်သည်။
- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှုမရှိပါ (အညစ်အကြေးများမရှိစာတုပစ္စည်းများမလွှတ်)။
- မိခင်နို့ ချိုမတိုက်ကျွေးသောမိခင်များသည် ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကုန်ကျစားရိတ်ပိုများသည်။
- မိခင်နို့ ချိုမတိုက်ကျွေးထားသည့် ကလေးငယ်များ၏ မိခင်များသည် ကလေးငယ်များကို ပိုမိုစောင့်ရှောက်ရသည့်အတွက် အလုပ်မှ နားချိန်ပိုယူရသည်။

# ကျွန်မကလေးကို အကြိမ်ရေ မည်မျှ နို့ ချိုတိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါသနည်း။

- သင့်ကလေး ဆာသည့်အချိန်တိုင်း မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော နို့ ထောက်ပံ့မှုကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် အခြားပြဿနာများမှ ကာကွယ်ပေးရန် အဓိကဖြစ်သည်။ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ကလေး တစ်နေ့ တာအတွင်းနှင့် ညဖက်တွင် ဆာလောင်မှု၊ အရိပ်ရောင်များကို ပြသနေပါက သင့်ကလေးကို မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးပေးပါဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ယင်းအပြင် ကလေးအား ၎င်းနှစ်သက်ရာအချိန်တွင် ၎င်းအားနို့ ချိုသောက်သုံးစေပြီး ၎င်းဘာသာ၎င်း ရပ်လိုက်ခြင်းကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။
- ကလေးများသည် နို့ ချိုလိုအပ်မှု တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြပါ။တစ်ချို့က 24 နာရီအတွင်း 10 ကြိမ်မှ 15 ကြိမ်ထိလိုအပ်သကဲ့သို့ အချို့က 6 ကြိမ်မှ 8 ကြိမ်လောက်သာ လိုအပ်ပါသည်။အချို့က နို့ ကိုမြန်မြန်သောက်သလို အချို့က နှေးနှေးသောက်ကြပါသည်။အချို့က နို့ ရည်များကို အစုလိုက်အပြုံလိုက်သောက်ပြီး နားနားနေတတ်သလို အချို့က တစ်ချိန်လုံးသောက်နေတတ်သည်။
- မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးသောကလေးငယ်များကို အလွန်အကျွံနို့ ချိုမတိုက်ကျွေးရပါ။ကလေးများတွင် ဘယ်အချိန်တွက် နို့ ဝပြီ ဆိုသည်ကို သိသည့်ဗီအေသိစိတ်သည် မွေးကတည်းက ပါလာပြီးဖြစ်သည်။
- နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှု ပုံစံများသည် ပြောင်းလဲနေသည်။ သင့်ကလေးလိုအပ်သည့်အတိုင်း သင်က လိုက်လံလုပ်ဆောင်ပါ။
- လိုအပ်သလောက်သာ နို့ တိုက်ခြင်း

'James လေး 6 ပတ်သားအရွယ်မပြည့်ခင်လေးမှာ 3 ရက်လောက် ကျွန်မ သူ့ ကိုတစ်ချိန်လုံးနို့ တွေတိုက်နေခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ရှိနေတဲ့ပြဿနာကို ဘယ်တော့မှ ကျော်လွှားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်မထင်ခဲ့ပေမယ့် ရုတ်တရက် ကျွန်မကလေးက နို့ သောက်တာကို တင်းတိမ်လိုက်ပြီး ညဘက်မှာ အချိန်အကြာကြီး စအိပ်လာပါတော့တယ်။ အိုး ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ လက်ဆောင်ပါလဲ။'



သင့်ကလေးကို သင့်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် အသားချင်းထိပြီး ချိုထားပြီး သူ့ပီဇဇိတ်အရ သူ့ ဘာသာသူ သင့်ကို တွယ်ကပ်နေစေပါက ကလေးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သူ့ ဘာသာသူ နို့ သောက်ပါလိမ့်မည်။



# ကလေးကို နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရန် မည်သည့် အနေအထားမျိုးထားသင့်သနည်း

- သင့်ကလေး နို့ သောက်နေသည့်အခါ  
ကလေးသည်သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေသင့်ပြီး နာကျင်တာမျိုး  
မဖြစ်သင့်ပါ။ နာကျင်မှုသည် ကလေးသည် မိခင်ရင်သားပေါ်တွင်  
မှန်ကန်စွာ ရှိမနေသည်ကို ညွှန်းသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေး မိခင်ရင်သားပေါ်တွင် မှန်ကန်စွာရှိနေသည့်အခါ
  - ကလေးအား မနာကျင်စေပါ
  - သင့်ကလေးသည် မိခင်ရင်သားကို ပါးစပ်တွင်ကောင်းကောင်းခဲ  
ထားနိုင်သည်။
  - သင့်ကလေးနှုတ်ခမ်းသားလေးများ နောက်သို့  
အနည်းငယ်ပြန်လန်နေမည်
  - သင့်ကလေးမေးစေ့နှင့် သင့်ရင်သား  
ကောင်းကောင်းထောက်ကန် လျှက်သားရှိနေမည်။
  - သင့်ကလေးရင်ဘတ်သည် သင့်ရင်ဘတ်နှင့်  
ထောက်ကန်နေမည်
  - သင့်ကလေးနို့ မျိုချသံကို သင်ကြားနေမည်
  - သင့်ကလေးလျှာသည် အောက်သွားဖုံးရှေ့ သို့ ရောက်နေပြီး  
ရင်သားကို အုပ်နေမည်။

**နေရာချပေးခြင်း** - နို့ တိုက်ရန် နေရာထားခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။  
အကောင်းဆုံးစံပြအနေအထားမရှိပါ။ အနေအထားတစ်ခုသည်  
သင့်အတွက် အဆင်ပြေသည်ဆိုလျှင် သင့်ကလေးနို့ သောက်ရာတွင်  
နာကျင်မှုမရှိမည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းအနေအထားနှင့် ဆက်သွားပါ။

**တွဲချိထားခြင်း** - သင့်ကလေးသည် နို့ ကို ပါးစပ်အပြည့်  
ရသင့်ပါသည်။ ကလေးပါးစပ်သည် ကျယ်ကျယ်ပွင့်နေသင့်ပြီး  
နှုတ်ခမ်းများသည် အပြင်ဖက်သို့  
လန်နေသင့်သည်။ အသက်ရှူရာတွင်လည်း လွပ်လွပ်လပ်လပ်ရှိသင့်သည်။



'ကျွန်မ အလုပ်ပြီးတဲ့နောက်တိုင်း Lucy လေးဆာနေတဲ့ပုံရပါတယ်။Lucy ဟာ အချိန်တိုင်း ဂျီကျနေတယ်လို့ ရှင်းပြပေးတဲ့ စာအုပ်ငယ်လေးတစ်အုပ်ကို ဖတ်ခဲ့ပြီးနောက် Lucy ဟာ အချိန်တိုင်း ဂျီကျနေတယ်လို့ ကျွန်မသိခဲ့ရပါတယ်။ ။သူမ နို့ ထပ်သောက်ချင်လို့ တောင်းဆိုနေတာဖြစ်တန်ပါတယ်။ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သူမ ပုံမှန် အနေအထားပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။'

# ကျွန်မထံတွင် နို့ အလုံအလောက်ရှိသည် မရှိသည်ကို ကျွန်မ ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသနည်း။

အမျိုးသမီးအများအပြားဟာ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးသည့်သူတို့ ရဲ့ကလေးတွေ နို့ ဘယ်လောက်သောက်ရသလဲ ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်တတ်ကြပါသည်။ နို့ ချိုရရှိမှု၊ နည်းပါးခြင်းသည် မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးမှုကို ရပ်တန့် လိုက်သည့် မိခင်အများစုကပေးသော အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိခင်နို့ ကိုအလုံ အလောက်မထုတ်လုပ်နိုင်သည်ဆိုသည့်အချက်သည် မိခင်များအတွက် အလွန်ရှားပါးသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပင်။ အနည်းငယ်လောက်သော မိခင်များကသာ ခန္ဓာပေဒဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများကြောင့် မိခင်နို့ ချိုမထုတ်လုပ်နိုင်ပါ။

သင့်ကလေး နို့ ချိုအလုံအလောက်ရရှိ မရှိ သေချာစေရန် ကြည့်သင့်သည် လက္ခဏာရပ်အချို့ မှာ

- သင့်ကလေး နိုးနိုးကြားကြား ရှိပြီး ပျော်ရွှင်ပါရဲ့လား။
- သင့်ကလေး လိုချင်သလောက် အကြိမ်များများ သင်သူ့ ကို နို့ တိုက်ပါသလား။ တစ်ရက်ကို အနည်းဆုံး 6 ကြိမ်လောက်တိုက်ပါသလား။
- သင့်ကလေး အတွင်းခံထဲတွင် 6 ကြိမ်လောက် အနည်းဆုံး အဝါရောင် ဖျော့ဖျော့ ဝမ်းအစိုသွားပါသလား။ သို့မဟုတ် တစ်ရက်ကိုတစ်ခါသုံး ခပ်လေးလေး ကလေးအတွင်းခံတွေကို 5 ကြိမ်လောက်လဲရပါသလား။
- သင့်ကလေး ပုံမှန်ခပ်ပျော့ပျော့ ဝမ်းသွားပါသလား။ အသက် 6 ပတ်အရွယ်အောက် ကလေးများသည် အများအားဖြင့် 24 နာရီ ကာလအတွင်း 3ကြိမ် မှ 4ကြိမ်ထိ ဝမ်းသွားတတ်ပါသည်။ ယင်းအထက် ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းသွားသည့် အကြိမ်ပိုနည်းပါသည်။
- သင့်ကလေး ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာပြီး အဝတ်အစားများနှင့် ပြည့်ကြပ်လာပါသလား။

ပုံမှန်ထက် ပိုပြီး သင့်ကလေးဂျီကျလာသည်။ နို့သောက်ချင်စိတ်ပိုများလာသည် ကာလအချို့ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ သောကာလများသည် သင့်ကလေးရဲ့ “ရုတ်ချည်းဆိုသလိုဖွံ့ဖြိုးလာမှု” သို့မဟုတ် ‘စားချင်စိတ် တိုးမြှင့်မှု’ ကို ညွှန်းဆိုနေခြင်းပဲဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို ‘အံ့အားသင့်ဖွယ်ရာများ ရက်သတ္တပတ်’ လို့ သင် ကြားနိုင်ပါပြီ။ ယခုသိရှိရသည်မှာ ကလေးငယ်များသည် မွေးဖွားပြီးနောက် အရွယ်ကြီးထွားလာသည့်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့ အား နို့ပိုတိုက်ရန် မလိုအပ်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းအချိန်မျိုးတွင် ကလေးအား နို့ဘူးတစ်ဘူးပေးထားခြင်းသည် အလုပ်မဟုတ်ပေ။ ယင်းသို့ လုပ်ခြင်းသည် သင့်ကလေးအား မိခင်နို့ ချိုသောက်သုံးခြင်းကို နည်းသွားစေပြီး သင့်နို့ ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ပါးစေသည့်အတွက် သင့်နို့ချိုထုတ်လုပ်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်နိုင်စေသည်။ အကောင်းနည်းလမ်းကတော့ သင့်ကလေး တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း လိုက်လံလုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်ပြီး အနည်းငယ်နို့ ရက်အနည်းငယ် လိုသလောက်သာ အံ့ဝင်အောင်ပို၍တိုက်ရန် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး မကြာခင် နေသားပြန်ကျသွားပါလိမ့်မည်။

# သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

အချို့ မိခင်များ(နှင့် ဖခင်များသည်) ကလေးမွေးဖွားပြီး ပထမရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ စိတ်ခံစားမှုများ ပြင်းစွာဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်လျှင်ပင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊အထီးကျန်ဆန်မှု နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟိုမုန်းဓာတ်များ လည်ပတ်နေခြင်းကြောင့် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ဤအချိန်မျိုးတွင် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသုံးဝင်သော အကြံဉာဏ်အချို့ မှာ -

- ကလေးအားမိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည်စားထားသည့် အစားအစာများကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုသော်လည်း ပုံမှန်ထက် သင်ပိုဆာလောင်လာနိုင်ပါသည်။ ထူးထူးခြားခြားအစားအစာများမလို အပ်ပါ။အဓိက အစာအုပ်စု ငါးခုထဲမှ ကျန်းမာစေသော အစားအစာမျိုးစုံကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- ဖြစ်နိုင်သည့် အချိန်တိုင်း လှူလျောင်း၍ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ယင်းကိုပင် အနားယူနေချိန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။
- သင့်ကလေးအိပ်ပျော်သွားသည့်အခါ ဖြစ်နိုင်သည့် အချိန်တိုင်း ခဏတာ အိပ်စက်ပါ။
- အခြေခံအကျဆုံးသော အိမ်အလုပ်များကိုသာ လုပ်ပါ။
- အကူညီပေးလာသမျှ လက်ခံရယူပါ။
- အကယ်၍ သင့်အိမ်ကို ဧည့်သည် အလွန်အများအပြားလာရောက်သည်ကို မြင်ရသည်မှာ သင့်ကို ပင်ပန်းစေသည်ဟု ထင်လျှင် ကြိုးစားပြီး မမြင်မတွေ့ အောင်နေပါ။သင့်ကို သောက်စရာတစ်ခုယူပေးရန် သို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်ဖွတ်ခြင်း၊ကြိုးတန်းပေါ်တွင် အဝတ်များလှန်းပေးရန် တောင်းဆိုပါ။
- အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး လေကောင်းလေသန့် ရှူပါ။
- သင့်တစ်ယောက်တည်းသာနေရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ခြင်းသည် သင့်ကလေးအား ဂရုစိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- သင့်နည်းတူ အတွေ့အကြုံများရှိနေသည့် အခြားမိခင်များနှင့်တွေ့ ဆုံခြင်းသည် အလွန်ပင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။







# နို့ မြတ်ခြင်းသည်အဘယ်နည်း။

- နို့ မြတ်ခြင်းသည် မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်အတူ တွေ့ ရသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်ကို ၎င်းလိုအပ်သလောက် နို့ပမာဏကို ရရှိစေပါသည်။
- နို့ မြတ်ခြင်းသို့ မဟုတ် နို့ ချို ထုတ်လွှတ်မှုသည် နို့ စီးဆင်းမှု ကို ဖြစ်စေသည် သို့ မဟုတ် အတိအကျဆိုရသော် နို့ ကို နို့သီးခေါင်းများဆီသို့ ရောက်ရှိသွားစေသည်။
- မိခင်အချို့ တွင်နို့ မြတ်ခြင်းသည် ပြင်းထန်စွာကျင်စေသည့် ခံစားချက် ကိုဖြစ်စေသည်။မိခင်အချို့သည် ယင်းခံစားမှုမျိုးကို မခံစားရပါ။သို့ သော် ယင်းသည် နို့ မြတ်ခြင်းမဖြစ်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။နို့ သည် သင့်၏ အခြားရင်သားတစ်ဖက်မှ စီးဆင်းလာနိုင်သည်။
- ကောင်းမွန်သော လက္ခဏာရပ်တစ်ခုမှာ သင့်ကလေး စည်းချက်မှန်မှန် နို့သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကလေးနို့ စို့ သံကို ကြားရခြင်းဖြစ်သည်။
- နို့ မြတ်ခြင်းကို အားပေးရန် အေးဆေးသက်သာရှိရန်လိုပါသည်။
- အာရုံများမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သင့်ကလေးအပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ပါ။အ ချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင့်ကလေးငိုလိုက်သည်ကို သင်ကြားလိုက်ရုံနှင့် သင့်နို့ မြတ်လာတာကို သင်တွေ့ ရှိကောင်းတွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

နို့ မြတ်ခြင်းသည် မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်အတူ တွေ့ ရသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်ကို ၎င်းလိုအပ်သလောက် နို့ပမာဏကို ရရှိစေရန် သေချာဖို့ အရေးကြီးသည်။

# သင့်တွင် ရင်သားများ သို့ မဟုတ် နို့ သီးခေါင်းများနာကျင်နေပါက လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အကြံဉာဏ်များ

- နို့ တိုက်အနေအထားများကို ပြောင်းလဲကြည့်ပါ။
- နို့ ချိုတိုက်ကျွေးပြီးနောက် နာကျင်နေသည့် နေရာတိုက်မှ ရှိသမျှနို့များကို ညစ်ထုတ်ပစ်ပါ။
- နို့ ချိုတိုက်ကျွေးပြီးနောက် သင့်နို့ သီးခေါင်းဆီသို့ နို့နည်းနည်းညစ်ထုတ်လိုက်ပြီး လေနှင့် ခြောက်သွေ့ သွားပါစေ။
- နို့ ထွက်ပြန်ပိတ်ဆို့ နေပါက ပိတ်ဆို့ နေသည့်နေရာမှ နို့သီးခေါင်းဆီသို့ အသာအယာဖိနှိပ်ပေးပါ။
- နို့ တိုက်ပြီးနောက် ရေခဲအိတ်များကပ်ခြင်းသည် သင့်အား သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေလိမ့်မည်။

**နို့ သီးခေါင်းများ နာကျင်ခြင်း -** မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးသည့် အစောပိုင်းနေ့ရက်များတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ အများအားဖြင့် သင့်ကလေးက ပုံစံမကျပဲသင့်နို့ အုံပေါ် ဖိကပ်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ( ပုံစံတကျ ဖိကပ်ထားပါက နို့ သီးခေါင်းနာကျင်မှုကို သက်သာစေပါလိမ့်မည်။ )

**နို့ ထွက်ပြန် ပိတ်ဆို့ ခြင်း -** နို့ အုံတွင် မာကြောနာကျင်စေသော အဖုဖြစ်တည်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဖုသည် အနီရောင်ရှိနေနိုင်ပြီး နူးညံ့ပါသည်။ သင့်တွင် အဖုပေးလည်းရှိလာနိုင်ပါသည်။ (အသာအယာ နှိပ် နယ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ရေချိုးခန်းထဲတွင်ဖြစ်သည်။) နို့ တိုက်နေစဉ်တွင် နို့ သီးခေါင်းကို နှိပ် နယ်ပေးခြင်းသည် ယင်းပိတ်ဆို့ မှုကို ဖယ်ရှားပေးလိမ့်မည်။

**နို့အုံရောင်ရမ်းနာ -** နို့ အုံရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပြီး နို့ ထွက်ပြန်ပိတ်ဆို့ မှု သို့ မဟုတ် သွေးစိမ့်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ နို့ အုံ၏ ယင်းရောင်နေသောအပိုင်းသည် နီရဲလာ၊ ပူလာပြီး နာကျင်လာပါလိမ့်မည်။ သင်တွင် အဖုပေးလည်းရှိလာနိုင်ပြီး တုပုံကွေးတက်လာသလို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အမြန်ဆုံး ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များရယူပါ။





နို့တိုက်နေစဉ် ဆက်လက်နာကျင်နေခြင်းသည် ပုံမှန်အနေအထားမဟုတ်ပေ။ သင်နာကျင်မှုကို ခံစားနေရလျှင် သင့်ဒေသခံ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေး အကြံပေးကို ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေး အကူအညီလိုင်းနံပါတ် 1800 mum to mum (1800 686 268) ကို အကြံဉာဏ်များရယူရန် ဆက်သွယ်ပါ။

# မိခင်နို့ ညစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် သို့လှောင်ခြင်း

## နို့ ညစ်ထုတ်ခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်အချို့

- သင်အသုံးပြုမည့် ကိရိယာတန်ဆာပလ္လာများအားလုံး အသေအချာသန့်စင်ထားပြီး သင့်လက်များလည်း အသေအချာ ဆေးကြောထားရန် အသေအချာပြုလုပ်ပါ။
- တစ်သီးတစ်သန့် ဆန်ပြီး စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြစ်စေသော နေရာတွင် နေပါ။ သင့်ကလေးအကြောင်းတွေးပြီး သင့်နို့ မြတ်မှုကို အထောက်အကူပြုစေရန် သင့်ကလေးဓာတ်ပုံတစ်ခုကို ကြည့်နေပါ။
- သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားဖြင့် ထိုင်နေပြီး တတ်နိုင်သလောက် စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်ပါစေ။

## အဓိက နည်းလမ်းနှစ်သွယ်မှာ -

- လက် - ယင်းသည် သင်ယူရလွယ်ကူသော၊ ညင်သာသော၊ ကုန်ကျစရိတ်မရှိပဲ သက်သာချောင်ချိစေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
- စုတ်စက် - ဆေးရုံတွင် သင် လျှပ်စစ်အားသုံး နို့ စုတ်စက်တစ်လုံးကို အသုံးပြုရနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်လည်း တစ်လုံး သင်လိုအပ်ပါက အသေးစား လက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော နို့ စုတ်စက်အမျိုးမျိုးနှင့် လျှပ်စစ်နို့ စုတ်စက်အမျိုးမျိုးကို သင်ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် - အကြီးစား လျှပ်စစ် နို့ စုတ်စက်တစ်လုံးကို သင်ငှားရမ်းနိုင်ပါသည်။ ဩစတြေးလျ မိခင်နို့ ချိုတိုက်ကျွေးရေး အဖွဲ့သည် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် နို့ စုတ်စက်များအား လျှော့စျေးဖြင့် ငှားရမ်းပေးနေပါသည်။

## မိခင်နို့ ချိုသို့လှောင်ခြင်း အကြံပြုချက်များ

- မိခင်နို့ ချိုကို အေးခဲထားချိန်တွင် အံ့ခွက်အပေါ်ပိုင်းတွင် နေရာလွတ် အနည်းငယ်ချန်ထားပါ (နို့ သည် ခဲလာသည်နှင့်အမျှ ပြန် ကားထွက်လာသည်)။
- ပုပ်သိုးပျက်စီးမှုမဖြစ်စေရန် ပမာဏ အနည်းငယ်စီသာ အေးခဲပါ။ ဥပမာ 50 မီလီ။
- အေးခဲနေသော မိခင်နို့ ကို ပျော်စေရန် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ တစ်ညထားပါ သို့မဟုတ် ရေခဲခွေးရှိုသော (ရေပူမဟုတ်) ပန်းကန်လုံးထဲတွင် နှစ်ထားပြီး ညင်သာစွာ လှုပ်ပေးပါ။
- တိုက်ကျွေးထားသည့်မိခင်နို့ ချိုအား ဒေါင်လိုက်ထားရစ်ခဲ့လျှင် အဆီများသည် အပေါ်သို့တက်လာပြီး သီးခြားရှိနေပါလိမ့်မည်။ ပြန်လည်ရောမွှေရန် ညင်သာစွာလှည့်ယမ်းလိုက်ပါ။

# အိမ်သုံးအဖြစ် မိခင်နို့ချိုအား သိုလှောင်ထားခြင်း

မိခင်နို့ချိုအခြေအနေ	အခန်းအပူချိန် (26°C အောက်)	ရေခဲသေတ္တာ (5°C အောက်)	ရေခဲခဲအခန်း
သန့်ရှင်းသစ်လွင်သည့်နို့ချိုအား ဖူးထဲသို့ ညှစ်ထည့်ပါ	6-8 နာရီ ရေခဲသေတ္တာအား ရယူအသုံးပြုနိုင်လျှင် နို့ချိုအား အထဲသို့ထည့်ထားပါ	အအေးခဲသုံးအခြေအနေရောက်သည်ထိ နာရီပေါင်း 72 နာရီထက်ပိုပြီး ထပ်မံထည့်ထားသင့်ပါ	ရေခဲသေတ္တာအထဲတွင်ရှိသော ရေခဲခဲအခန်းသို့ 2 ယာ (-15°C) သို့မဟုတ်ခါးမိရှိသော ရေခဲသေတ္တာ၏ ရေခဲခဲအခန်းထဲသို့ 3 ယာ (-18°C) အားလုံးအအေးခဲအခန်းသည့်အထဲသို့ 6-12 ယာ (-20°C*)
အေးခဲပြီးဖြစ်သော နို့ချိုကို ရေခဲသေတ္တာထဲ အရည်ပျော်အောင်လုပ်ပါ။ သို့သော် အပူမပေးပါနှင့်	4 နာရီအောက် — ငှင်းအား နောက် ထပ်တိုက်ကျွေးသည့်အချိန်တိုင်အောင် ထားပါ	24 နာရီ	မြန်လည်အေးခဲအောင်မလုပ်ပါနှင့်
ရေခဲသေတ္တာမှထုတ်ပြီး ရေနေထဲသို့ အရည်ပျော်အောင်ပြုလုပ်ပါ	တိုက်ကျွေးပြီးစီးခြင်းအတွက်	4 နာရီ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်တိုက်ကျွေးသည့်အချိန် တိုင်အောင်	ဖယ်ရှားလိုက်ပါ
ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်အား တိုက်ကျွေးခြင်းမတင်ပါ	တိုက်ကျွေးမှုပြီးစီးခြင်းအတွက်သာလျှင်	ဖယ်ရှားပါ	*မကြာခင်ကစွင့်လှေမရှိသော အပူချိန် အကောင်အထည်ဖော်လမ်းညွှန်စီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာနသည် အားလုံးအအေးခဲသည့်ရေခဲခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ပုံမှန်သုံးမတ်ရင်ရေခဲခဲသေတ္တာ

\* မကြာခင်ကစွင့်လှေမရှိသော အပူချိန်အကောင်းဆုံးထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသည့် အားလုံးအအေးခဲသည့်ရေခဲခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ပုံမှန်သုံးမတ်ရင်ရေခဲခဲသေတ္တာ

National Health and Medical Research Council 2012 ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ထပ်မံထုတ်ဝေပါသည်။ ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်တိုက်ကျွေးခြင်း လမ်းညွှန်။ NHMRC, Canberra p59.



# အပြင်သို့ထွက်ခွာခြင်းနှင့် လူတစ်ယောက်ယောက် ဆီသို့လွှဲပေးခြင်း

ကလေးငယ်အားမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်အားဘယ်အရာမှမလုပ်နိုင်အောင်ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ အမှန်မှာ သင်သွားသည့်နေရာတိုင်း သင့်ကလေး၏ လိုအပ်သည့် အစားအသောက်များအားလုံး သင့်နှင့်အတူရှိနေသောကြောင့် အချိန်မကြာပဲ ခေတ္တခဏသာ အပြင်ထွက်ရန် ပိုလွယ်ကူပါသည်။

မိခင်သစ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် သင်သည် အထီးကျန်ဆန်စွာနေထိုင်နေသည်ဟု သင်ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွက် လူမှုရေးအချိန်တချို့ရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိခင်နို့ချိုအား ညှစ်ထုတ်ရန်နှင့် သိမ်းဆည်းရန် သင်ယူခြင်းသည် သင်အနားယူချိန်ရရှိရန်အတွက် အလွန်းအသုံးဝင်ပါသည်။

ကလေးငယ်အားမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်အားဘယ်အရာမှမလုပ်နိုင်အောင် ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟုဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။



# မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် အလုပ်

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များအပါအဝင်

အလုပ်လုပ်သည့်မိခင်တစ်ဦးအတွက် ရွေးချယ်စရာများစွာ ရှိပါသည်။

- အလုပ်တွင် နို့ချိုအားညှပ်ထုတ်ပြီး ယင်းမိခင်နို့ချိုကို ကလေးငယ်အား တိုက်ကျွေးခြင်း
- အနီးအနားတွင် ကလေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ ထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်မှ အလုပ်လုပ်ခြင်း
- မိခင်မရှိနိုင်သည့်အချိန်တွင် နို့ချိုပူးအား ပေးထားခြင်းနှင့် ကျန်သည့်အချိန်များတွင် မိခင်နို့ချိုအားတိုက်ကျွေးခြင်း။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်အလုပ်ပေါင်းလုပ်နေရသော မိခင်တစ်ဦးထံမှ လူမြောက်များစွာခံစားရရှိသည့် အကျိုးအမြတ်များမှာ -

- ကလေးငယ်သည် မကြာခဏ ဖျားနာခြင်းမရှိပါ
- မိခင်သည် သူ့ကလေးနှင့်အတူ အနီးကပ်နေထိုင်နိုင်ပြီး သူ့ကိုယ်ပိုင်ရေရှည် ကျန်းမာရေးအကျိုးအမြတ်များအားလည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်။
- အလုပ်နေရာတွင်လည်း အကျိုးအမြတ်များစွာခံစားရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နို့ချိုတိုက်ကျွေးရသောကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မိဘများအတွက် အလုပ်ချိန် ပိုနည်းစေခြင်း၊ အလုပ်ဝင်သူနှင့်အလုပ်ထွက်သူစသဖြင့် အလုပ်သမားအလဲအလှယ် လျော့နည်းလာခြင်း၊ သင်ယူပို့ချခြင်း စရိတ်လျော့နည်းလာစေခြင်း နှင့် ကောင်းမွန်သော ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုပုံစံကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်အကျွမ်းဝင်သည့် အလုပ်နေရာအကြောင်းနှင့် ဖိစီးမှုကင်းရှင်းသည့်အလုပ်ခွင်သို့ သင်လှည့်ပြောင်းရန် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်စသည့် နောက်ဆုံးသတင်းအချက်အလက်ရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက် [breastfeedingfriendly.com.au](http://breastfeedingfriendly.com.au) သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

# သင့်ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်

အချို့သောမိခင်များသည် သူတို့မျှော်လင့်ထားသည်အတိုင်း ကလေးငယ်မဖွံ့ဖြိုးမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။ သို့မဟုတ် သူတို့သိသော အခြားကလေးငယ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စိုးရိမ်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးငယ်များအားလုံးသည် မတူကွဲပြားကြပါသည်။ သင့်ဒေသတွင်းရှိ ကလေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့်သူနာပြုမှ အသုံးပြုသည့် ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ် စသည့်အတိုင်းဇယားများသည် သင့်ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေး ယေဘုယျအခြေအနေ သိရှိရန် အညွှန်းဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အခြားသောရက်သတ္တပတ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် တစ်ပတ်တွင်မူ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုလျော့နေလျှင် အလွန်းအမင်းမစိုးရိမ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခြားသော အချက်အလက်များစွာသည် ကလေး၏ဖျားနာမှု၊ ကလေးဝတ်သည့်အဝတ်အစားများ၊ တိုင်းသည့် စကေးသည် အလားတူဖြစ်မဖြစ်နှင့် သင့်ကလေး၏ ယခင်ဖွံ့ဖြိုးမှုစသည်တို့အပါအဝင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနှုန်းစသည်တို့တွင် လည်း အကြောင်းခံပါသည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးပေးသည့်ကလေးငယ်များသည် ကလေးများတိုက်ကျွေး သည့်ပုံစံအပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာသည့်နှုန်းကွာခြားမှုရှိနိုင် ပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်းသည် ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်၏ကျန်း မာရေးအခြေအနေ ချင့်ချိန်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရာများထဲက တစ်ခုတည်းသာဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ (ပိုပြီးစိုးရိမ်သည့်အရာများ သင်ရှိနေလျှင် သင့်ကလေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့် သူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။)

သင့်ကလေးငယ်၏ကိုယ်အလေးချိန်ချင့်ချိန်ရာတွင် အချက်အလက်များအားလုံးအား သင်ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်သည် ဖျားခဲ့ပါသလား၊ ကလေးမွေးလာကတည်းက သူ့ကိုယ်အလေးချိန်စံချိန်သည် မည်မျှရှိခဲ့သနည်း နှင့် အရပ်အစရှိသော အခြားသောအရာများလည်း မည်သို့နည်း။ သင့်မိသားစုရာဇဝင်နှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံသာမက ကလေးငယ်၏ဖခင်အကြောင်းကိုလည်း သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လည်း လိုအပ်သည်။

# မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာခြင်း

ဩစတေးလျားမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအစည်းအရုံး (ABA) တွင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်အားကူညီပေးရန် သတင်းအချက်အလက်များစွာရှိပါသည်။

အာခေါင်ကွသည့်ကလေးငယ်တစ်ဦးအား တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် သုံးမွှာပူးကလေးငယ်များတိုက်ကျွေးခြင်း အစရှိသော အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသည့် မိခင်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အချို့သောအရင်းအမြစ်များကို အခြားသောဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ABA သည် 1964 ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ထားသော အမြတ်အစွန်းမရှိသည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု (ကလေးမိခင်စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းအဖွဲ့အနေဖြင့်) ဖြစ်ပြီး လူသားနို့ချိုအရေးပါပုံသတိပေးချက်အား အများပြည်သူထံ ဖန်တီးပေးရင်း မိမိကလေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးလိုသည့် မိခင်များအား အထောက်အကူပြုရန်နှင့် အားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့၏အလုပ်အများစုအား လေ့ကျင့်ပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းအကြံပေးများမှ ဖုန်း၊ အွန်လိုင်း မှတစ်ဆင့် နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းအားဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးနှင့် ကလေးငယ်ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရတွင် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများသည် ABA အားလည်း အကူအညီပေးကြပါသည်။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းစီမံခန့်ခွဲမှု အကြောင်း တိကျသောသတင်းအချက်အလက်၏ ပင်ရင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကျွန်မတို့အား နိုင်ငံတကာမှ အသိမှတ်ပြုထားခြင်းခံရပါသည်။

သင်သည် အသင်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာသည့် အချိန်တွင် *Breastfeeding ... naturally* (ပုံမှန်အားဖြင့် \$34.95) ဟူသောကျွန်မတို့၏စာအုပ်အား အခမဲ့ သင်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



# ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများ

ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအစည်းအရုံးသည် အောက်ပါအချက်များအပါအဝင် သင့်ကိုကူညီပေးရန် ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးအား လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

## မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကူအညီလိုင်းနံပါတ်

ကျွန်မတို့၏ 24 နာရီလုံးလုံး မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကူအညီလိုင်းနံပါတ် 1800 mum 2 mum (1800 686 268) သည် အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည့်ဖုန်း\* ဖြစ်ပြီး လူတိုင်းအသုံးပြုနိုင်သည့်အရာဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အလှည့်ကျအချိန်ဇယားစနစ်ဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို ဖြေကြားပေးပါသည်။

\* မိုဘိုင်းဖုန်းဖြင့်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများတွင် ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါလိမ့်မည်။

## အသင်းဝင်ဖြစ်ခြင်း

ABA ၏ဝန်းဆောင်မှုများစွာအား အခမဲ့ရယူနေစဉ် အသင်းဝင်များသည် ABA အရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုးအပြည့်အစုံ ရယူခွင့်ရှိခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းစာအုပ်၊ အီးမေးလ်အားဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းဝန်ဆောင် မှု၊ တစ်လနှစ်ကြိမ်ထုတ် မဂ္ဂဇင်း၊ လစဉ်ထုတ် အီးလက်ထရောနစ်စာစောင်များ၊ လျော့ဈေးဖြင့် ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့် နို့ချိုစုပ်ပြွန်ငှားရမ်းခြင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်မရှိပဲ ဒေသတွင်းအဖွဲ့လိုက်တက်ရောက်ပါဝင်ခြင်း အစရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများ အပြည့်အစုံ ရယူခွင့်ရှိခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ အကျိုးအမြတ်ခံစားပါသည်။

## ဒေသခံအကူအညီပေးသည့်အဖွဲ့များ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတစ်လျှောက်တွင် ဒေသခံ ABA အဖွဲ့ပေါင်း 120 ဖွဲ့စည်းကျင့် ရှိပါသည်။ သင်သည် သူငယ်ချင်းအသစ်ဖွဲ့ရန်၊ သင့်မေးခွန်းများဖြေကြားပေးရန် နှင့် သင့်အတွေးအကြံများဝေမျှပေးရန် လာရောက်နိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းလျှောက်လှံစွာကြိုဆိုပါသည်။

## ဝဘ်ဆိုက်

ABA တွင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသတင်းအချက်အလက်၊ သတင်း၊ အီးမေးလ် အားဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် အခြားမိခင်များနှင့် သင်စကားစမြည်ပြောဆိုနိုင်သည့် ဖိုရိုမ်တစ်ခု စသည်တို့ပါရှိသော ပြည့်စုံသည့်ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုရှိပါသည်။ သွားရောက်ကြည့်ရှုရန် -

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



**စာအုပ်ထုတ်ဝေမှုများ**

ABA သည် သင့်နို့ရည်ထွက်နှုန်းတိုးတက်လာစေခြင်း၊  
နို့ချိုရည်အားညှစ်ထုတ်ခြင်း နှင့် ကလေးအားပိုက်ခွဲမွေးပြီးနောက်  
မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း စသဖြင့် သီးခြားခေါင်းစဉ်များပါရှိသည့်  
စာအုပ်ငယ်များအပါအဝင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်းသတင်းအချက်အလက်  
မြောက်များစွာ ထုတ်ဝေပေးပါသည်။

**အလုပ်နေရာတွင်အကျွမ်းတဝင်မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း**

ABA ၏အလုပ်နေရာတွင်အကျွမ်းတဝင်မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း  
အစီအစဉ်သည် အလုပ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသော  
မိခင်များအားကူညီပေးရန် အထောက်အမပံ့ရှိသည့်အလုပ်နေရာများကို  
ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဝဘ်ဆိုက် [www.breastfeedingfriendly.com.au](http://www.breastfeedingfriendly.com.au) တွင်လည်း သင်အလုပ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်အကြောင်းအား  
သင့်အလုပ်ရှင်ထံပြောပြခြင်း နှင့်သက်ဆိုင်သည့် လုပ်ပုံလုပ်နည်းများ  
ပါရှိသည်။

**လက်လီစတိုးဆိုင်များ**

Mothers Direct သည် ABA မှလက်လီရောင်းချသည့်ဆိုင် ခွဲဖြစ်ပြီး  
မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ငယ်ရွယ်သည့်ကလေးငယ်များပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့  
အတွက် အသုံးပြုပြီး အရည်အသွေးပြည့်ဝသော  
ကုန်ပစ္စည်းများ ရောင်းချပေးပါသည်။ Melbourne သို့မဟုတ် Brisbane  
ရှိစတိုးဆိုင်ကြီးတွင် သင်ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် 24 နာရီ  
အွန်လိုင်းအားဖြင့်လည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

**Melbourne**

1818-1822 Malvern Road, East Malvern  
တနင်္လာနေ့ - သောကြာနေ့တွင် နံနက် 9 နာရီ - 5 နာရီ ၊ စနေနေ့တွင်  
နံနက် ၁၁ နာရီ - ညနေ ၃ နာရီ  
ဖုန်း - 03 9805 5501

**Brisbane**

2A/26 Eva Street, Coorparoo  
တနင်္လာနေ့ - သောကြာနေ့တွင် နံနက် 9 နာရီ - 5 နာရီ ၊ စနေနေ့တွင်  
နံနက် 10 နာရီ - ညနေ 3.30 နာရီ  
ဖုန်း - 07 3847 5187

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

ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု/တယ်လီဖုန်းအော်ဒါများ - 1800 032 926

# မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကူအညီလိုင်းနံပါတ်

ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအဖွဲ့အစည်းသည် 24 နာရီမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကူအညီလိုင်းနံပါတ်အား ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံအတွင်းမည်သည့် နေရာတွင်မဆို သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်ပြောဆိုသည့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တွင် သူမကိုယ်တိုင် သူမကလေးငယ်များကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးခဲ့ပြီး မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းပညာပေးအတန်းအောင်လက်မှတ် IV အား ပြီးမြောက်ခဲ့ပြီးသူဖြစ်ပါသည်။ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများဖြစ်ပြီး မိခင်များအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကူအညီပေးရန် သူတို့၏အချိန်အား အခမဲ့ပေးကြပါသည်။ ဒေသခံအဖွဲ့လှုပ်ရှားသူများထံမှတစ်ဆင့် အကူအညီရယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် ABA ဝဘ်ဆိုက်ပေါ်တွင် အီမေးလ် အားဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့်လည်း အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အကူအညီလိုင်းနံပါတ်အား ဆက်သွယ်ရန် ခေါ်ဆိုနိုင်သည့်ဖုန်းနံပါတ် -



## Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum

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



အမျိုးသားဆိုင်ရာမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း  
သတင်းအချက်အလက်ရယူနိုင်သည့် ဖုန်းဝန်ဆောင်မှုအား  
ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရမှ အကုန်ကျခံပြီး ထောက်ပံ့ကူညီပေးထားပါသည်။

‘မိခင်သစ်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကျွန်မမသိတာတွေအများရှိကြီးရှိနေတယ်လို့  
ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်မကလေးဘာကြောင့် ငိုနေတာလဲ၊  
ကျွန်မလုပ်နိုင်တာဘာတွေရှိလဲ။ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့  
လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ကျွန်မအမြဲတမ်းရှာဖွေနေပါတယ်။’

Photo courtesy Vicky Leon

# အသင်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာခြင်း

ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအဖွဲ့အစည်း၏ အသင်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာခြင်းသည် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကလေးငယ် အားပြုစေစောင့်ရှောက်ခြင်းတွင် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိလာအောင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်း စသဖြင့် သင်သည် နို့ချိုအား အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးနေ သည့်သူဟုတ်သည်ဖြစ်စေ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ABA ၏အမျိုးမျိုးသော အရင်းအမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အပြည့်အစုံအား သင်အကျိုးအမြတ်ခံစားနိုင်ပါသည်။

ABA မှပေးသည့် အခမဲ့မေတ္တာလက်ဆောင်ဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် အသင်းဝင်တစ်ဦးသည် ထပ်လောင်းအပိုခံစားခွင့်မြောက်များစွာရရှိနိုင်ပါသည်။

စာအုပ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် \$34.95 ဖြစ်ပြီး၊ အသင်းဝင်အသစ်များသည် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းစသော ခေါင်းစဉ်မှ ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်သင့်ကလေး၏ ပြောင်းလဲလာသည့်လိုအပ်ချက်များ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း စသောခေါင်းစဉ်များအထိ ပါဝင်သည့် *Breastfeeding ... naturally* ဟူသောကျွန်ုပ်တို့၏စာအုပ်မိတ္တူအား မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းပညာပေးအတန်းများ။ ရည်ရွယ်ထားသည့်မိဘများအတွက် ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပြီး အသင်းဝင်သူများသာတက်ရောက်သည့်အတန်းများကို လေ့ကျင့်ပေးထားသော မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် ပညာတက်ပုဂ္ဂိုလ်များမှ သင်ကြားပို့ချပေးပါသည်။ နောက်ဆုံးပေါ်နှင့် လက်တွေ့သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်သောကြောင့် သင့်ကိုအပြည့်အဝပြင်ဆင်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

မဂ္ဂဇင်း။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအမျိုးမျိုးနှင့် အခြားမိခင်များ၏ပုံပြင်တိုများအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သည့် ကလေးငယ်များစောင့်ရှောက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များဝေမျှနိုင်ပြီး နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ Essence မဂ္ဂဇင်းမိတ္တူအား နှစ်လတစ်ကြိမ်အခြေတမ်း ပို့ပေးပါမည်။

အီးမေးလ်ဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။ လေ့ကျင့်ပေးထားသော မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ အထူးသီးသန့်အသင်းဝင်များသာ အီးမေးလ်ဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် သင့်မေးခွန်းများအား ဖြေကြားပေးပါသည်။

ဒေသခံအကူအညီပေးသည့်အဖွဲ့များ။ ဤအထဲမှာ သင်တစ်ယောက်တည်းသာရှိသည်မဟုတ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံပါ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် ပညာတက်ပုဂ္ဂိုလ်များမှ ဦးစီးဆောင်ရွက်သည့်

ဒေသခံအတူတကွတွေ့ဆုံသည့်နေရာတွင် သင့်မေးခွန်းများ၏အဖြေကိုရယူပါ။ အသင်းဝင်များသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို အကန့်သတ်မရှိ အဖွဲ့များနှင့်ချိတ်ဆက်မှုရယူနိုင် ပါသည်။

**အီးလက်ထရောနစ်စာစောင်။** ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်းမှ လစဉ်သင့်ထံသို့ အီးမေးလ် တိုက်ရိုက်ပေးပို့ခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆုံးရသတင်း၊ အချက်အလက်များနှင့် အထူးကမ်းလှမ်းချက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

**Mothers direct အထူးလျော့စျေး။** ကျွန်ုပ်တို့၏ Mothers Direct လက်လီရောင်းချသည့်ဆိုင်ခွဲမှ 10% အထူးလျော့စျေးဖြင့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေး ခြင်းနှင့် နို့ချိုညှစ်ထုတ်ခြင်းတို့အတွက် သင်လိုအပ်သည့် အရာအားလုံးတွင် ငွေကုန်ကျသက်သေစေပါသည်။

**နေ့တိုင်းဈေးဝယ်ခြင်းအထူးလျော့စျေး။**  
ငယ်ရွယ်သောမိသားစုအတွက် ငွေဝင်ငွေထွက်အချိုးကျခြင်းအား စိန်ခေါ်နေသည့်အရာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ My Savings အစီအစဉ်အားဖြင့် အစားအစာ၊ စားသောက်ကုန်များနှင့် လောင်စာ ကဲ့သို့သော (လက်ဆောင်များ၊ ခရီးထွက်ခြင်း နှင့် ရုပ်ရှင်လက်မှတ်များကဲ့သို့သော အရာများတွင်လည်း) ပစ္စည်းများစသည်တို့တွင် သင့်အား ငွေကုန်ကျသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

**ကုန်ကျစရိတ်တဝက်သာပေးရသော နို့ချိုစုပ်ပြွန်ငှားယမ်းခြင်း။** နို့ချိုစုပ်ပြွန်ငှားယမ်းခြင်းအားဖြင့် ကုန်ကျစရိတ် 50% အား သက်သာစေပါသည်။ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ပေးထားသော နို့ချိုစုပ်ပြွန်ငှားယမ်းပေးသည့်အရာရှိထံမှ အကူညီရယူခြင်းအားဖြင့် ညှစ်ထုတ်ပေးခြင်းထဲမှ အများစုအကူအညီများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

**My ABA အားအထူးသီးသန့်ရယူအသုံးပြုခွင့်။** My ABA ဟုခေါ်သော စကားပုဂံတစ်ဆင့် ဝင်ရသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်တွင်ရှိသည့် လုံခြုံသည့်အခန်းအားဖြင့် အသင်များအတွက်သာ ရေးသားသည့် ဆောင်းပါးများနှင့် အပိုဆောင်းပါဝင်သည်များအား ရယူအသုံးပြုခွင့်ရရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသင်းဝင်မဂ္ဂဇင်း Essence ၏ထုတ်ဝေထားသောစာအုပ်များကို သင်ပြန်လည်ဖတ်ရှုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ABA မိသားစုအဖွဲ့ထဲသို့ သင်ဝင်နေပါသည်။ အကျိုးအမြတ်မရှိသည့်အဖွဲ့ အစည်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအဖွဲ့အစည်း အား အခြေခံအားဖြင့် အသင်းဝင်များမှ ကုန်ကျခံထားပါသည်။ သင်၏အသင်းဝင်ဖြစ်ခြင်းသည် မိဘများ၊ ကျန်းမာရေးတွင်ကျွမ်းကျင်သူ များနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများထံ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်းအကူအ ညီပေးခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်းစသော ကျွန်တော်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်လက်လုပ်ဆောင်စေနိုင်ပါသည်။

# သြစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း (ABA)

ABA သည် သြစတြေးလျနိုင်ငံ၏ အကြီးဆုံးအမြတ်အစွန်းမရှိသည့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တနိုင်ငံလုံးအနှံ့အပြား ABA အဖွဲ့ 230 ဖွဲ့နှင့် လေ့ကျင့်ပေးထားသော မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအ တိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် 800 ဦး ဝန်းကျင်ရှိပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းစတင်တည်ထောင် သည့်အချိန်မှစ၍ အချိန်တိုအတွင်းတွင် သြစတြေးလျနိုင်ငံသားပေါင်း 200,000 ကျော်သည် အဖွဲ့အစည်း၏ အသင်းဝင်ဖြစ်လာကြသည်။

ကလေးနှင့် မိခင်ကျန်းမာရေးအတွက် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် လူသားနို့ချို အရေးကြီးပုံအား အသိုင်းဝိုင်းအတွင်းသတိပေးချက် တိုးတက်လာစေရန်နှင့် မိမိကလေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးလိုသည့် မိခင်များအား အကူအညီပေးရန်နှင့် အားပေးရန်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

## သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း

1964 မှစ၍ သြစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အဖွဲ့အစည်းသည် မိခင် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှုန်းများတိုးတက်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများစွာ ကျန်ရှိပါသေးသည်။

သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကြာချိန်သည် 6 လကြာ မိ ခင်နို့ချိုဦးသန်တိုက်ကျွေးပြီးနောက် သင့်တော်သည့် အဖက်ပါအစားအစာများနှင့်အတူ 2 နှစ်သို့မဟုတ် 2 နှစ်ထက်ကျော်လွန်ပြီး ဆက်လက်မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရမည် ဟူသော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အကြံပြုချက်စံချိန်အား မမှီနိုင်သေးပါ။

သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကလေးငယ် 96% ဝန်းကျင်သည် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအား စတင်လာကြသည်။ သို့သော်လည်း 6 လအရွယ်ရောက်လာသောအခါ တဝက်ထက်နည်းသည့်ကလေးငယ်များသာ မိခင်နို့ချိုဆက်လက် ရရှိကြပါသည်။ မိခင်အများစုသည် နို့ချိုတိုက်ကျွေးလိုကြပါသည်။ သို့ပင်လည်း မိခင်အမြောက်အများသည် ကောင်းမွန်သည့် အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့မရရှိသောကြောင့် ရပ်တန့်ခဲ့ကြသည်။ ABA ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဤကဲ့သို့သော အကူအညီများကို ပေးအပ်ရန်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ဖြင့် မိခင်များသည် မိမိနှစ်သက်သည့်အချိန်ထိ နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။



# 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^

Concession (one year) ..... \$50.00^

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

Two-year membership ..... \$100.00^

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.

^ 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

ကျွန်တော်တို့အားဆက်သွယ်ရန် -

အမျိုးသားရုံးချုပ်

ဖုန်း: 1800 686 268

(မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကူအညီလိုင်းနံပါတ်)

ဖုန်း: 03 9885 0855

(ယေဘုယျမေးမြန်းချက်များ / စီမံအုပ်ချုပ်ရေး)

ဖက်စ်: 03 9885 0866

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

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

သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်သည် ကျွန်တော်တို့အတွက် အရေးကြီးသည်။  
ဩစတြေးလျမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအဖွဲ့အစည်းသည် အဖွဲ့အစည်းဝန်ဆောင်မှုများပေးအပ်ခြင်း  
ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အမည်၊ လိပ်စာ နှင့် ငွေပေးချေခြင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ယူပါသည်။ သင့်  
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအသေးစိတ်အချက်အလက်များအား မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းထံမှ  
တရားဝင်ပေးရန်လိုအပ်သည်မှလွှဲ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးမည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာထိန်း  
သိမ်းပေးရေး ပေါ်လစီအား [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) သို့သင်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်  
အလုပ်ချိန်အတွင်း 03 9885 0855 သို့ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့်လည်း ရယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်  
အလက်အသေးစိတ်အား အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မတည်ငွေရှာဖွေခြင်းအတွက် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။  
ဤတောင်းဆိုမှုများအားလက်ခံရရှိရန် သင်ဆန္ဒမရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။