

# မလသကံးတၢ် ဒ်သံးနကဒါ ဘၣ်နပံမုၢ်မုၢ်အဂီၢ်





တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလိာ်တဘျီအံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကဒီသ  
ဒၢဖိသၣ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤအဂီၢ်လီၤ. **ပတဲသကိးတၢ်  
ဂ့ၢ်အံၤဒီးပုၤကိးဂၢၤဒဲးလီၤ.** တၢ်တဲသကိးတၢ်လၢကဒီသဒၢဖိသၣ်  
အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲကျဲတဘျီလၢပကွၢ်  
ထွဲဝဲ ပုၤမိၢ်ဒၢ - ဒ်ပကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒၢလၢ အကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်  
အသိးစ့ၢ်ကိးလီၤ.

ဖိသၣ်အသးသမူလၢဆိဝဲလၢတချုးအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်  
တမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၢ်မၤအသးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ကဲထီၣ်သးသ့ဝဲလီၤ.  
ဖိသၣ်မ့ၢ်တမူဘၣ်ဖဲ ပုၤဒၢန့ၢ်ဝဲ အနွံၣ်၂၀ ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပကိးလၢဖိ  
သၣ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤလီၤ.

ဖိသၣ်အသးသမူလၢ လၢတချုးလၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်,  
ပတသ့ၣ်ညါအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိခဲလၢဘၣ်. ပဒီသဒၢအီၤတန့ၢ်ကိး  
ဘျီဒဲးဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်လၢနမၤသ့ ဖဲနဒၢအခါ လၢကဒီသဒၢဖိ  
သၣ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤန့ၣ် ကျဲအိၣ်ဝဲတနီၤလီၤ. တၢ်  
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် က  
တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အဝဲအံၤ ဖဲနဟဲထံၣ်လိာ်သးဒီး  
အီၤ တဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ.



လိာ်တဘျာ်အံၤ ပာ်ဃုာ်ဝဲဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ၅ မံၤ လၢနမၤသ့ ဒ်သးနကဒိသ ဒ်ဖိသ့အသးသမူလၢ်လၢဒၤလိာ်အပူၤ အတၢ်မၤအသးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**1** ဟးဆဲးလၢ နၤဒီးနဖိ ဒ်သးသ့တအိၣ်ဘၣ်လၢ မိာ်ထူၣ်အကျါအါတဂ့ၢ်အဂီၢ် 

**2** မၤသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် လၢကမၤကွၢ် နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် လၢနဒၤလိာ်ပူၤအဂီၢ် 

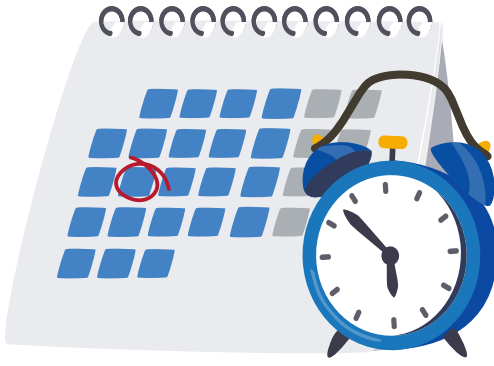
**3** ကွၢ်ထွဲမၤနီၣ်ဟံၣ်သ့ဟံၣ်သး နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် အဟူးဂဲၤမ့ၢ် လီၤစ့ၤန့ၣ် တဲဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ် 

**4** မံၤလၢနကပၤ ဖဲနဒၤန့ၣ်ဝဲ ၂၈ နံၤ အလိာ်ခဲ 

**5** ကတိၤတၢ်ဒီး နမိာ်ဒၤပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤ သ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိဆၢကတိၢ်လၢအဂ့ၢ် ကတၢ်လၢ နၤဒီးနဖိအဂီၢ် တက့ၢ်. 

တၢ်တခါလၢနမၤသ့ဒီး ဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်လၢ နဖိကပဲၤဒီးဂံၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢကတိၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲနကဘၣ်လဲၤပူးနသးလၢန တၢ်ဟူးသး တၢ်သ့ၣ်နၤဖးသီလီၤ. တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢက မၤကွၢ်နၤဒီးနဖိ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ပုၤဟံၣ်မ့ၢ်ဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိ တဖၣ်န့ၣ်ဃုထီၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်သ့ထီၣ်ဘိဒီးတလၢ်ဘျုးလၢစ့ၤလၢအဝဲသ့ၣ် အဂီၢ်ဘၣ်.

နမ့ၢ်ပလၢာ်ဘၣ်လၢတၢ်တဘျာ်ဘၣ်တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် နသ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤဘၣ် ဃးဒီးနဖိန့ၣ် ဆဲးကျိးဘၣ် နမိာ်ဒၤပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤသ့ပုၤ ဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်လၢနမၤလၢာ် ဂီၤပုၤဂၤတၢ်ဆၢကတိၢ်တဂ့ၢ်. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါဖိတဖၣ် န့ၣ် ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤထီၣ်ဘိလီၤ.



# ခိပ်ဃာလောအိပ်ဒီးတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့န့ၣ် မၤစၢၤဝဲဖိသၣ် လၢကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့လီၤ

နဖိကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့သ့ဖဲဒုးအိၤအခါ မ့ၢ်လၢပိာ်  
မုၢ်အကွၢ်အဂီၢ်လီၤဆီတခါ လၢကိးဝဲဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤ(placenta)လီၤ. ဖိ  
သၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤ ကဲထီၣ်ဒိပ်ထီၣ်အသး ဖဲမိာ်တဖၣ်ဒုးထီၣ်သီသီအခါ ခိး  
အမၤစၢၤဝဲလၢဖိသၣ်ကဒိပ်ထီၣ်ဝဲကွၢ်ကွၢ် တုၤလၢအိပ်ဖျၢၣ်တစုလီၤ. နဖိဒီးန့ၣ်  
ဘၣ် တၢ်အိပ်တၢ်အိအထူးအစီ တၢ်အိပ်တၢ်အိ ခိးအိးစံၣ်ကွၢ်(oxxygen)  
ကလံၤဆွဲခိဖျိဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤလီၤ. ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤ ထူးထီၣ်ကွၢ်  
ဝဲ ဖိသၣ်အတၢ်အံၣ်တၢ်ဆံၣ် ကလံၤလၢတကဆှိဘၣ်တဖၣ်လီၤ.

နဖိဒိပ်ထီၣ်လၢဒုးအိၤပူၤန့ၣ် ဒ်သိးဒီးသ့ၣ်တထူၣ်လၢဒိပ်ထီၣ်လၢပျံာ်ပျံာ်  
အသိးလီၤ. နမ့ၢ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤ ကကဲဘျုးဝဲလၢနဂီၢ်လီၤ. သ့ၣ်တထူၣ်က  
ဒိပ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, အလိပ်ဘၣ်ဝဲအခိၣ်အဃာၤတၢ်အိပ်သးလၢအဂ့ၢ်လီၤ.  
ထံကဆှိ, ကလံၤကဆှိ, မ့ၢ်တၢ်ကပီၤ ခိးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထွၣ်တဖၣ်မၤသကိးတၢ်  
လၢကဒုးဒိပ်ထီၣ်ဝဲ သ့ၣ်ဖိတထူၣ်လၢထီထီ ခိးကျၢၤကျၢၤအဂီၢ်လီၤ.

ဒ်သိးသ့ၣ်တထူၣ်အံၤအသိး, နဖိစ့ၢ်ကိး  
အကဒိပ်ထီၣ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘၣ်ဆူၣ် ခိးအိပ်  
ဆူၣ်အိပ်ချ့အဂီၢ် အလိပ်ဘၣ်ဝဲကလံၤ  
ကဆှိ ခိးတၢ်အိပ်လၢအကြၢးအဘၣ်  
လၢဟဲခိဖျိဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤအရ့ၤဒိပ်မးလၢ ဖိသၣ်အတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.  
ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တနီၤနီၤ မၤတံာ်တံာ်ဖိသၣ်အဟံၣ် လၢအကမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, ခိး  
ကိဝဲလၢနဖိကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ  
ပတဲသကိးလၢလံာ်တဘျုးအံၤန့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢနမၤသ့တဖၣ် ဒ်သိးနဖိ  
သၣ်အဟံၣ်လီၤ ကမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, ခိးနဖိကဒိပ်ထီၣ်ဘၣ်ဝဲပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ခိး  
အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့ဖဲဒုးအိၤအခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တဘျုးအံၤန့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၢ်ကုၣ်အါခါအါမံၤလၢ  
မၤစၢၤနဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤ ဒ်အကမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ် ဖဲနအိပ်ဒီးဟူးသးအခါ,  
ဃုာ်ဒီးနဖိတၢ်ဒိပ်ထီၣ်ထီထီပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ခိး အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.





# ဟေးဆုံးလၢနၢဒီးနမိ ဒ်သိးသုတအိၣ်ဘၣ် လၢမိၣ်ထူၣ်အကျါအါတဂ့ၤအဂီၢ်



## ကလံၤလၢအကဆီၣ်န့ၣ် ဂ့ၤဝဲ လၢမိၣ်ဆံးကဒိၣ်ထီၣ်ပဲၤဂံၢ်ပဲၤ ဘါဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်.

တၢ်အိၣ်ထူၣ်တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ (ပၣ်ဃုာ်  
မိၣ်ထူၣ်စးခိ, အံ-စံကရဲး, မိၣ်ထူၣ်လၢပှၤ  
ထူၣ်ဒီးညါသူးလၢ, ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢ  
အဂၤ)န့ၣ် တဂ့ၤလၢနၢဒီးနမိလၢနဒါ  
လီၢ်ပူၤအဂီၢ်ဘၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ထူၣ်တခိ, နမ့ၢ်ပတုၣ်အိၣ်ထူၣ်န့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်ဆူၣ်ချ့ပူၤဖျဲးဝဲလၢ နၢဒီး  
နမိအ ဂီၢ်လီၤ. နပတုၣ်အိၣ်ထူၣ်နဒါ အခါဖဲလဲၣ်ဂ့ၤဖဲလဲၣ်ဂ့ၤ, ကဂ့ၤဒိၣ်ဝဲလၢ  
နၢဒီးနမိအဂီၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဟံၣ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ထူၣ်တခိ, မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်  
ယိၣ်လၢ နၢဒီးနမိအဂီၢ်, လီၤဆီဒိၣ်တၢ်ဖဲနအိၣ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ထူၣ်လၢတၢ်အကီ  
ပူၤ, ဒ်သိးသိလ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဒါပူၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်သန့က့, နမ့ၢ်သူ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ထူၣ်တဖၣ်  
(ပၣ်ဃုာ် မိၣ်ထူၣ်စးခိ, အံ-စံကရဲး, ဒီးမိၣ်ထူၣ်လၢပှၤထူၣ်ဒီးမိၣ်ကွံလၢဃုာ်ဒီးတၢ်  
အိၣ်ထူၣ်လၢအဂၤ) န့ၣ် မၤဘၣ်ဒိၣ်နၢဒီးနမိသ့လီၤ. နမ့ၢ်တသူတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပှၤ  
အိၣ်ထူၣ်ဘၣ်န့ၣ် ကဂ့ၤဝဲလၢနၢဒီးနမိအဂီၢ်ဖးဒိၣ်ညါလီၤ.

မိၣ်ခုၣ်တဖၣ်မၤလီၤစ့ၤလီၤဝဲသ့ၣ်ဒီးအိးစံးကွံ-ကလံၤဆ့ (oxygen)  
လၢကလဲၤဃီၤဆူ နမိလၢနဒါလီၢ်ပူၤအအိၣ်လီၤ.



မိခင်နှင့် မိဘအိတ်တင်တင်ယိတ်သုလှ-

- ဖိလီတက်မှတစ်ဆင့်အသေးသမ္မုလက်လဒါလီအပူ
- ဖိသင်အိတ်ဖျက်အလိတပွဲဘက် (အိတ်ဖျက်ဆိတချူးအဒါပွဲထီ၃၇၆ ခံဘက်အခါ)
- ဖိသင်အိတ်ဖျက်ထီ၃အနီဆံးတလါ
- ဖိသင်အိတ်ဖျက်ထီ၃ဝံအလီခံအတင်ကီတင်ခံအိတ်လါကကသါအဂီ
- ဖိသင်ဖိအသေးသမ္မုလက်သတူကလ်ဖဲအိတ်ဖျက်ဝံအလီခံလါတမ့ ဘက်ထွဲဒီးတင်ဂုတ်ကျိအဂါနီတမံ ဘက်



## ယဗုအါထီ၃တင်ဂုတ်ကျိအံကသုဖဲလဲ၃

နတဲသကိးတင်ဒီး နမိဒါပုဟ့၃ထီ၃တင်ကွၢ်ထွဲ အပုသုပုဘက်တဖၣ် မ့တမ့ ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၣ်တဖၣ် ဘက်ဃး တင်အီမိထူဖဲဒါအခါ ဒီးတင်ပတုၣ်အီ မိထူအတင်မၤစၢၤတဖၣ်သ့လီၤ. လါတင်မၤစၢၤလါပုထံဖိကီဖိလါအံၣ်ဒီးပ တုၣ်အီမိတဖၣ်အဂီ, ဆဲးကျိ Quitline (ခွံၣ်လါနံ) တင်မၤဝဲကျိသ့လီၤ. ပု တဂၤဂ့ၤတဂၤဂ့ၤ, ဃုၣ်ဒီးနုဒီးပုလါအံၣ်ဒီးနုတဖၣ်, ဆဲးကျိဒီးဃုတင်မၤစၢၤ အံၤသ့လီၤ.

ပုလါလိၣ်ဘက်ပုကျိထံတင်ဖိလါ ကဆဲးကျိ Quitline အဂီနုၣ်, ကျဲအံၣ်ဝဲ တနီၤလီၤ. အဝဲသ့ၣ်-

- ဆဲးကျိ Quitline ဒီးမၤအကိးကဒါက့ၤနုၣ်ဒီးပုကျိထံတင်လါကတိ နကျိတဂၤတက့ၢ်
- မၤနသကိးမ့တမ့နဟံၣ်ဖိပီဖိလါအကတိအဲကလံးကျိသ့တဂၤလါက ဆဲးကျိနုၣ်နုၣ် Quitline ဒီးမၤအဝဲသ့ၣ်ကိးကဒါက့ၤနုၣ်ဒီးပုကျိထံတင် တဂၤတက့ၢ်
- မၤတင်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချုပုဘက်မုဘက်ဒါတဂၤလါကမၤပုထီ၃ Quitline အလံာ်တကီၢ်ဒီလါအ့ထါနဲးပု (လီမုၢ်ပျီပု) လါ Quitline အလံာ်တကီၢ် ဒီလါအ့ထါနဲးပု (လီမုၢ်ပျီပု) လါအပုမၤတင်ဖိတဂၤကကိးကဒါက့ၤနုၣ် ဃုၣ်ဒီးပုကျိထံတင်ဖိလါကတိနုကျိတဂၤအဂီသ့ဝဲစ့ၢ်ကိးလီၤ

**Quitline (ခွံၣ်လါနံ) 13 78 48**  
**quit.org.au**



# နမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

နတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်  
ခွဲးတၢ်ယာ်လၢပှၤကမၤကွၢ်နၤဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. နကမၤ  
ကွၢ်ဘၣ်နမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. နဒၢမ့ၢ်န့ၣ် ၂၄ နံၣ်န့ၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်  
ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကထီၣ်ကွၢ်ဝဲနဟၤဖၤဒီးနီၣ်ထီၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်လၢဘၣ်ဆၢ  
ဘၣ်ကတီၢ်လၢနတၢ်ဟုးသးတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအဂ့ၤ  
လၢနကမၤကွၢ်ဘၣ်နနီၢ်ကစၢ်ဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.



ဖိသၣ်တနီၤနီၤဒိၣ်ထီၣ်ကီဝဲလီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါမ့ၢ်ထံၣ်  
ဝဲလၢနမိန့ၣ် ဒိၣ်ထီၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် အကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆံးတလၢ  
သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢနကလဲၤမၤကွၢ်နမိဒီး အၤကြၢၤစီ  
(ultrasound) ဖဲနဒၢအခါဒ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲအသိးလၢကထီၣ်ကွၢ်နမိအတၢ်ဒိၣ်  
ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

**ပမ့ၢ်ထံၣ်ဆိလၢဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီ  
တၢ်ခဲလၢကဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ် မၤစၢၤပှၤ  
လၢပကဒိသဒၢလၢအတကဲထီၣ်ဖိ  
သၣ်အသးသမူလၢလၢဒၢလီၢ်အ  
ပှၤဘၣ်အဂီၢ်လီၤ.**

နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်တခါခါ  
မ့တမ့ၢ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်  
အိၣ်ဘၣ်ဃးနမိအတၢ်ဒိၣ်  
ထီၣ်လၢနဒၢလီၢ်အပှၤန့ၣ် န  
တဲသကိးတၢ်ဒီးနမိဒၢပှၤ  
ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤ  
သ့ပှၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်  
ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်တဂၤ  
ဂၤသ့ဝဲလီၤ.





ဒ်ပဝဲနီခိတ်ဟူးတင်ဂဲအသီး ဖိသပ်လါဒါ  
 လီပူတဖန်အတင်ဟူးဂဲန့ ဟ်ဖျါထီပဲ  
 လါအတူဘဲဝဲဒ်လဲန့ လီ. နတူဘဲ  
 မှ်န့ နဟူးဂဲဒီးနအိပ်ပဲဂဲပဲဘါလီ.  
 ဘဲဆဲနတူဘဲတမု်ဘဲမ့တမု်အိပ်  
 တဆူဘဲအခါနတဟူးဂဲအါအါလင်  
 ဘဲ. နဖိမု်အိပ်တဆူဘဲ မ့တမု် အတင်  
 ဂုင်ကီလါကဒိပ်ထီခိတ်အဂီမု်အိပ်ထီခိတ်မံ  
 မံအခါအတဟူးဂဲဝဲအါအါဒ်လါညီန့အ  
 သီးလင်ဘဲ.

အယိအရူဒိပ်မးလါနကဘဲဟ်သ့ဟ်သး  
 နဖိအတင်ဟူးဂဲအဆါကတီဒ်သ့တ  
 ဖန်လီ.

**ဖိသပ်တဂဲဒီးတဂဲန့တဒ်သီးဘဲ.** ဖိသပ်တနီနီဟူးဂဲအါမးလါမု်ဆါ  
 ခိ, ဘဲဆဲနတူဘဲလါအဆါကတီဒ်တင်, အဒိဒ်အိပ်တင်ဝဲအလီ  
 ခဲ မ့တမု် ဖဲမု်န့ဒိအဆါကတီန့လီ.

ဖိသပ်တနီနီဟူးဂဲအါန့ဒီးဖိသပ်လါအဂဲဒီးတင်ဟ်ပနီလါဖိသပ်  
 ကြါးဟူးဂဲပဲဘဲလဲန့ တအိပ်ဘဲ. အယိ အရူဒိပ်လါနကဟ်န့တင်  
 ဆါကတီလါနကသ့ညါထီခိတ်နဖိတင်အိပ်သးဒီးအတင်ဟူးဂဲလီ.

နမ့ဆိကမိပ်ထံနဖိအတင်ဟူးဂဲလါအိပ်ဒီးအဆါကတီဒ်ဝဲန့ မါ  
 စါန့သ့လီ. အဒိဟ်မု်တဂဲကတဲဝဲလါအဖိန့ ဟူးဂဲအါဖဲအအိပ်တင်  
 အိပ်ဝဲ မ့တမု် တချုးအက့မဲဘဲအခါလီ. အဝဲအံပကိးလါဖိသပ်  
 “အတင်ဟူးဂဲလါညီန့မါအသးလါအဆါကတီဒ်ဝဲ” န့လီ - ဖိ  
 သပ်ဟူးဂဲအဆါကတီဒီးဖိသပ်တဟူးဂဲအါအါဘဲအဆါကတီတ  
 ဖန်လီ.

## ဒ်သိးယကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ယဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤညီၣ်န့ၢ်မၤ အသး လၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်, ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲညီၣ်န့ၢ် နဖိဟူးဂဲၤအဆၢကတီၢ်တကတီၢ်
- လဲၤအိၣ်လၢတၢ်ဘျီၣ်အလီၢ် လၢနကအိၣ်ဘျီၣ်ဒီးသးစၢၢ်ဆၢ ထဲလၢနဖိ  
လၢနဟူးပူၤတဂၤအဂီၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.  
နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးမနုၤတဖၣ်လဲၣ်. အဟူးဆူၣ်ထဲလဲၣ်. အဒူးတူၢ်ဘၣ်နၤဒ်  
လဲၣ်.

ဖိသၣ်အဟူးလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအံၤ ကြၢးမၤအသးတုၤလၢအအိၣ်ဖျါ  
ထီၣ်တစုၤလီၤ.

## ယဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအံၤ မ့ၢ်ဆီတလဲအ သးန့ၢ် ယကသ့ၣ်ညါဒ်လဲၣ်

- နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢနဖိတဟူးဂဲၤဒ်လၢညါအါအါလၢၤဘၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢအဟူးတဆူၣ်အါအါဒ်သိးလၢပူၤကွံာ်အသိးလၢၤဘၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤအသးလီၤဆီတမံၤမံၤ

ပုၤလၢသ့ၣ်ညါနဖိတၢ်အိၣ်သးဂ့ၤဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်  
လီၤ.

## ယဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤမ့ၢ်ပတုၢ် မ့တမ့ၢ် ကဘျၢလီၤန့ၢ် မ့တမ့ၢ် ယမ့ၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤန့ၢ် ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

ညီၣ်န့ၢ်န့ၢ် မိၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢအဖိလၢအိၣ်လၢအဟူးသးပူၤအဂီၢ်လီၤ.  
တမ့ၢ်လၢနဘၣ်ယိၣ်တၢ်အဃိ, တၢ်လဲၤကမၢ်အသးအိၣ်ဝဲသပှၢ်ကတၢၢ်ဘၣ်.  
ဘၣ်ဆၣ်, တဘျီတခီၣ် ဖိသၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဆီတလဲမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တ  
ဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်အဃိလီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့  
တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်ဖိသၣ်အသးသမူၤလၢဒၤလီၤအပူၤ  
ညီၣ်န့ၢ်ဒီး ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်လီၤ.





ဒ်သိးပကသ့ၣ်ညါလၢ မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်တၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်  
တၢ်န့ၣ်, ပမၢၤဝဲမိၢ်တဖၣ်လၢ ကယုသ့ၣ်ညါ အဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအဆၢကတီၢ်  
ဒၣ်ဝဲတဖၣ်လီၤ.

ပမၢၤစ့ၢ်ကိးမိၢ်တဖၣ် လၢကဆဲးကျိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤ  
ဂၤ ဖဲအဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤမ့ၢ်ပတုၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကဘျၢလီၤန့ၣ်  
လီၤ.

နမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢ နဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤတဖၣ်ပတုၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကဘျၢလီၤန့ၣ်, **ဝံ  
သးစူၤ တဘၣ်ထုးယံၤထုးနီၣ်လၢနကဆဲးကျိးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဘၣ်  
မူဘၣ်ဒါတဖၣ်တဂ့ၤ.** အဝဲသ့ၣ်ကသးခုလၢနဆဲးကျိး အဝဲသ့ၣ်အယံၤ ဒီးကဒိ  
ကန့ၣ်ဝဲနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လီၤ. မ့ၢ်နမ့ၢ်ဂ့ၤ မ့ၢ်ဆါမ့ၢ်ဂ့ၤ အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဝဲ  
လၢကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.



### တၢ်မနုၤကမၤအသးတဖၣ်လဲၣ်

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကကွဲၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဒ်သိး  
နက လဲၣ်မၤကွၢ် နဖိတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ် ကမၤကွၢ်နဖိလၢကျဲၣ်အါဘိ, ပၣ်ဃုာ်ဒီး -

**ဒါဒိဇိထီၣ်ကြၢၤ (Cardiotocograph (CTG)).** ဖဲတၢ်မၤကွၢ် CTG အခါ ပုၤ  
ကဟံၣ်နဟၢၤဖါဒီးပျံၤတၢ်ကံးညၢၣ်ခံဘိ ဒ်သိးအကဒိကန့ၣ်နဖိအသးဖု ဒီးအသး  
စံၣ်အထံၣ် (အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်) တကတီၢ်ဖိအဂီၢ်လီၤ. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤ  
ဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤ ကထီၣ်ကွၢ်နဟၢၤဖါလၢကသ့ၣ်ညါထီၣ်ဝဲ မ့ၢ်နဖိဒိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်  
ကိးတၢ် ဒီးမ့ၢ်နဖိလၢနဟူးပုၤအိၣ်အလီၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ.

**အၢတြၢ်စီ (Ultrasound).** အၢတြၢ်စီန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ဖိသ့ၣ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢ  
မၤစၢၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် လၢကထီၣ်ကွၢ် နဖိအတၢ်  
ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်, နဖိအသးဖု ဒီးအသ့ၣ်  
တၢ်လဲၣ်တရံး လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

### တၢ်မၤကွၢ်မိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ  
တဖၣ် ကမၤကွၢ် မ့ၢ်နအိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တမ့ၢ်  
ခီဖျိကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်တၢ်လဲၣ်တရံး, နတၢ်ကိၢ်  
တၢ်ခုၣ်, နသ့ၣ်စံၣ်အဘျီတဖၣ်, ဒီးထုး  
ထီၣ်မၤ ကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.







# မိလားကပၤ



နမိဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၢ ဃီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ဖဲအဝဲမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် အီးစံၣ် က့ၣ်-ကလံၤဆ့ (oxygen) ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီ လၢနသ့ၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်နမိသၣ် အဟံၣ်လီၢ် (placenta) အိၣ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤန့ၣ်လီၤ. နမိန့ၢ်ဘၣ် အီးစံၣ် က့ၣ်-ကလံၤဆ့ ဒီးတၢ်အိၣ်အထူးအစီ ခီဖျိ ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၢ်အယီ, နက လိၣ်ဘၣ်ဝဲသ့ၣ်လၢဆူၣ်တီၣ်သးဆူၣ်ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤ.

နဒၢမ့ၢ်ပွဲၤထီၣ် ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် (နမိဒိပ်ထီၣ်ဝဲအယီ) နမ့ၢ်မိလၢအီထီတခီ န့ၣ် နသ့ၣ်လဲၤလၢဖိသၣ်အဟံၣ်လီၢ်တန့ၢ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်.

**နမ့ၢ်မိလၢနကပၤ ဖဲဒၢန့ၢ်ဝဲ ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် ကမၤစၢၤနမိလၢကဒိပ်ထီၣ် ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၢ ဃီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ.** တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢအသီတခါ ထံၣ်ဝဲလၢမိၢ်လၢမိလၢအကပၤဖဲအဒၢန့ၢ် ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ဖိသၣ်သးသမူကလၢလၢမိၢ်ဒၢလီၢ်အပူၤန့ၣ် လီၤစ့ၤဝဲတတ်ညါဖဲနမ့ၢ်ထီၣ်သ တြီဒီး မိၢ်လၢအမိလၢအီထီအါဒိၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**နမိလၢနကပၤလၢစုစ့ၣ် မ့တမ့ၢ် လၢစုထွဲသ့ - လၢနမိၣ်တခီဂ့ၤတခီဂ့ၤန့ၣ် ဂ့ၤဝဲလီၤ.** ညီန့ၢ် ပှၤဟံၣ်မုၢ်တဖၣ်မိလၢကပၤဖဲအမိအခါ ဘၣ်ဆၣ်ဖဲအပၢၢ် ထီၣ်အခါ အအိၣ်က့ၤလၢအီထီလီၤ.

**နမ့ၢ်ထံၣ်လၢအမၤသးဒီးနၢဒိန့ၣ်ဒီး တဘၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်တဂ့ၤ.** အရူၤဒိၣ်လၢနစးထီၣ် တၢ်မိတၢ်ဂဲၤလၢနကပၤလီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်လၢအီထီတခီဖဲန ပၢၢ်ထီၣ်သးအခါ, နက့ၤဃုၣ်က့ၤနသးလၢနကပၤသ့ဝဲလီၤ.



# ပကတဲသကိးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ် အဆၢကတီၢ်

လၢတၢ်အကူၢ်အံၤအပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကမၤစၢၤန့ၤလၢနကက တၢ်သကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ဒၢပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဖိကအိၣ် ဖျၢၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



## ယဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် အခါဖဲ လဲၣ်

တၢ်ဒွဲးတယၢ်လၢနဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် အမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်မုၢ် နံၤန့ၣ် ညီၣ်မ့ၢ်ဝဲ အနွံ ၄၀ ဖဲမုၢ်နံၤလၢ နလုၢ်လၢကတၢ် အခိၣ်ထံးတနံၤန့ၣ် လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တဘျီတခိၣ် တၢ်ဂံၢ် ဒွဲးအံၤ ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဒိ ကွၢ်န့ၢ်န့ၣ် တၢ်ဒိကွၢ်နီၢ်ခိအကွၢ်ဂီၤဒွဲး အာ ကြၢၣ်စီ (Ultrasound) အဆိကတၢ် တဘျီန့ၣ်လီၤ.

- ဟိမုၢ်အါတက့ၢ် (၉၀မုၢ်ကယၢ်ဃုာ်ဃုာ်) အဖိအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖဲ ၃၇ နွံ ဒီး ၄၂ နွံ အဘၢၣ်စၢၤ ဒီးတၢ်အံၤတၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တချုးလၢ ၃၇ နွံ အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ တချုးအိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်ဟံပနီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်.
- စးထီၣ်လၢ ၃၇ နွံ တုၤလၢ ၃၈ နွံ (ဒီး ၆ သီ) န့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ ဆိန့ၢ်ဒီး တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်
- ဒီးစးထီၣ်လၢ ၄၂ နွံ ဒီးဆူညါန့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢက တီၢ်အလီၢ်ခဲ န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအါဘျီအပူၤ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ဆၢတံာ် အံၤဖဲနဟၢၤဖဲစးထီၣ်ဆါလၢ အကစၢ်ဒဲၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်လၢအ ဘူးကတၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်မုၢ်နံၤန့ၣ် ညီၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢ နဖိဆဲးအ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တဘျီတခိၣ် ဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢ ကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိဆိဒီး တၢ်အံၤတၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ် ကျဲၤဟံအံၤ န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအံၤန့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဟိမုၢ်တဂၤကအိၣ်ဖျၢၣ်အဂီၢ် န့ၣ်, တအိၣ်ခိးဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်ကအိၣ်ဖျၢၣ်ဘၣ်, အကအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိဖဲတၢ်ဆၢ ကတီၢ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အံၤလီၤဆီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်မၤအံၤညီၣ်ခိဖျိ ကသိၣ် ဆဲးဆါထီၣ်ဟူးသးလၢအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိကန့ၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ်, မ့ၢ်လိၣ်န့ၣ်, တၢ်ကကွဲး အိၣ်ဖျၢၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တၢ်မ့ၢ်ဆၢတံာ်လၢ တၢ်ကမၤတၢ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအံၤန့ၣ်, အရ့ဒိၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ အကြၢးအဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ကိန်းဒုံးနွဲ့မှ တာ်ဆာကတီ်လာအရူဒိပ်

နဖိကဘဉ်ဒိပ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ဆူညါ၊ အဝဲကဒိပ်ထီၣ်ဒီး အဂံၢ်အဘါကဆူၣ်ထီၣ်တုၤ လၢ အနွံ ၃၉-၄၀ န့ၣ်လီၤ. ကိန်းဒုံးဖဲဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိန့ၣ် မၤဘဉ်ဒိအဝဲ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ် နကအဲၣ်ဒီးသံကွၢ် “ဘဉ်မနုၤ အဃိယကဘဉ်အိၣ်ခိးတုၤလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်တာ်ဆာကတီ်တုၤန့ၣ်လဲၣ်”, လီၤ ဆီဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဘဉ်ယိၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်နီၢ်န့ၣ်မ့ၢ် ဝဲ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိန့ၣ်ဒီး တၢ်ဆာကတီ်လာတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤ (မ့ၢ်ဘူးဒီး ၃၇ နွံ ဒၣ်လဲၣ်), ဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဆိန့ၣ် တၢ်ဟံပနီၣ်တာ်ဆာကတီ် (၃၇-၃၈ ဒီး ၆ သီ) န့ၣ် ကမၤအါထီၣ် တၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်တနီၤအဂီၢ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ် မၤလိတၢ်အတၢ်ကီတၢ်ခဲဖဲကိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးအတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲ နဆၢတံာ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အဆာကတီ်လာအကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲအခါ န့ၣ်, အရူဒိပ်လၢ နထီၣ်သတြီၤတၢ်ခဲခိယၢ်ခိလၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးဒီး တၢ်လီၤဘဉ် ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တာ်ကဆိကမိၣ်ကွၢ်တာ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ လၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤ အခါဖဲလဲၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤလၢ ဟိမုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ် ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤစ့ၤ လီၤတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအိၣ်ထီၣ်သ့လၢ အဝဲသ့ၣ် အဂီၢ် မ့တမ့ၢ်အဖိအဂီၢ်, လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ် အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ် လီၤ. တၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ် အါထီၣ်တဖၣ်ဖဲဖဲ ပုၤဒၤပုၤထီၣ်အဆာကတီ်ဒီး အါထီၣ်ဒီးဖဲအတလၢကွံာ်တၢ် ဟံပနီၣ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ် အဆာကတီ် (အါန့ၢ်ဒီး ၄၂ နွံ) န့ၣ်လီၤ.



ဟိမုၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ (အဒိ, တၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ဂံၢ် ထီၣ်အါသ့တၢ်ဆါ), မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဟိထွဲလၢ အဘဉ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ် (အဒိ, တၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဃးဖိသၣ်အတၢ်ဒိပ်ထီၣ်) အဃိ, တၢ်ကဟ့ၣ်ကျဲၤလၢ တၢ်ကမၤတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤန့ၣ် လီၤ. တၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအမၤအါထီၣ် တၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်ကအိၣ်ဖျၢၣ် ထီၣ်လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး မိၢ်သးပုၤ, နီၢ်ခိတယၢ်အါ တလၢ (အိၣ်ဒီး နီၢ်ခိတယၢ်အသးအကၢ်လၢအအါ မ့တမ့ၢ် BMI), မ့ၢ်အဖိအ ခိၣ်ထံးကတၢ်တဂၤ, တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးခိဖျိ တၢ်စူးကါ IVF, ဒီးဆဲးအိမိၢ်, စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီး မ့တမ့ၢ် အီသးအိကဲဖဲ အိၣ်ဒီးဟူးသးအဆာကတီ်ဒိတ ဘျီညါန့ၣ်လီၤ.

ဟိမုၢ်လၢလုၢ်လၢထူၤသန့အကရူၢ် မ့တမ့ၢ် ကလုာ်ဒုၣ်တနီၤအပူၤ, လၢအပၣ်ဃုာ် ဒီး ပုၤထူၤလံၤဖိ ဒီးထီၣ်ရဲးပိၣ်လဲၣ်ဒုစၢၤ ပုၤကီးဖိတဖၣ်, ဒီးဟိမုၢ်လၢ အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် ဖဲ စဟ့ၣ်ရၣ်အါဖြီၤကၤ မ့တမ့ၢ် ကလံၤထံးအ့ၣ်ရၣ် ကလုာ်ဒုၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘဉ်ယိၣ်အါတဖၣ်လၢ ကအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဘဉ်ထွဲဒီးနုၤလၢကျဲၤတဘိဘိအဃိ, တၢ်အံၤအခိပညီတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ နကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိလၢ အသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤဘဉ်. နမိၢ်ဒၤပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘဉ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ် ကတဲနီၢ်ပၢၢ်နုၤဘဉ် ဃးနကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤသ့တသ့ ဒီး တဲသကိး ဘဉ်ဃး နတၢ်ဃုထၢလၢနဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်အဆာကတီ်, ဒီးမ့ၢ်နုၤ မ့တမ့ၢ် န ဖိကလိၣ်ဘဉ်တၢ်ကွၢ်စုၣ်အီၤဘူးဘူးတံာ်တံာ်ါန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢအ သးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤ တၢ်လီၤဘဉ်ယိၣ်တဖၣ် မ့ၢ်စ့ၤဝဲဒၣ်အခါ, နမိၢ်ဒၤပုၤ ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘဉ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ညီန့ၢ် ကဟ့ၣ်ကျဲၤနုၤလၢ နကအိၣ်ခိးနဖိကဟဲအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် ဖဲနဟၢဖၢစးထီၣ်ဆါအ ခါန့ၣ်လီၤ.



## တတ်သကိးတတ် ဒီးဆာတ်လာ တတ်မနုကဂုကတတ်လာနု ဒီးနဖိအဂီ

တတ်ဆာတ်လာ မှ်နကြားအိတ်ဒီးတတ်ဒုးအိတ်ဖျိတ်ဖိလာ တတ်ရဲတ်ကျဲဟ်အီ၊ မ့တ မှ် အိတ်ခိးနဖိလာကအိတ်ဖျိတ်ထိတ်ဒတ်အတတ်တခါဂုတခါဂုန့ တတ်မတ်လာ အညီထီဘိတ်န့လီ၊ အရ့ဒိတ်လာ နကသ့ညါတတ်န့ဘျးဒီးတတ်ဘိတ်ယိတ် အတတ်ဃုထာခံခါလတ်လာ နဒီးနဖိအဂီ န့လီ၊ အရ့ဒိတ်စ့ကိးလာ နကဆိ ကမိတ်ဘိတ်ဃး နနီကစၢ်အတတ်န့ဘျး၊ တတ်အလုတ်အပူဒီး အတတ်အဲတ်ဒီးတ ဖတ်န့လီ၊ နမိတ်ဒါပူဟ့တ်ထိတ်တတ်ကွၢ်ထွဲ အပူသ့ပူဘိတ်တဖတ် မ့တမ့ က သိတ်သရဲတ်တဖတ်န့ ကတဲသကိးဘိတ်ဃး တတ်ဂုတ်တဖတ်အံဒီးနု၊ စံးဆာနတတ် သံကွၢ်ဒီး ဆိတ်ထွဲမၤစၢ်နုလၢနကဆာတ်တတ်လာအဂုကတတ်အဂီလီ၊ တတ် အံတတ်ကိးအီလၢတတ်မၤသကိးတတ်ဆာတ် န့လီ၊






**တတ်အိတ်ဒီးဟုးသးကိးဘျိဒီးန့ မှ်တတ်လာအလီဆိလီအသးန့လီ၊** တတ်ဆာ တတ်လာ နဖိကအိတ်ဖျိတ်အဆာကတီန့ နကဘိတ်ဆာတ်လာနကစၢ်ဒတ်ဝဲ ခီဖျိ တတ်ဘိတ်ယိတ်ဘိတ်ဃးနဟုးနသးဒီး နဖိအတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချ့အဖိခိတ်န့လီ၊



## သ့နိတ်ထိတ်

သ့နိတ်ထိတ်လာ တတ်အိတ်ဒီးဟုးသးတဘျိစ့စ့န့ မှ်တတ်လာအလီဆိလီ သး၊ ဒီး တတ်လီဘိတ်ယိတ်လာ ကအိတ်ဖျိတ်ထိတ်ဖိလာအသးသမူလတ်လာဒါလီ ပူန့ ဧဒိတ်မးလီ၊ ဒ်လဲတ်ဂု၊ အရ့ဒိတ်လာ နကသ့ညါ ဒီး မၤတတ်လာကမၤ စ့လီတတ်ဘိတ်ယိတ်တဖတ်န့လီ၊ တဲသကိးတတ်ဒီး နမိတ်ဒါပူဟ့တ်ထိတ်တတ်ကွၢ် ထွဲအပူသ့ပူဘိတ်တဖတ် မ့တမ့ ကသိတ်သရဲတ်တဖတ် ဘိတ်ထွဲတတ်ကအိတ်ဒီး ဟုးသးလာ အပူဖျးဒီး ပုဒီးတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချ့အဂီတကွၢ်၊

## တတ်လာနမၤအီသ့လာ နကမၤစ့လီနတတ်ဘိတ်ယိတ်လာ နကအိတ် ဖျိတ်ထိတ်ဖိလာ အသးသမူလတ်လာဒါလီပူန့ ပတ်ဃုဒီး -

-  လၢဟိတ်မုတ်လာအအိတ်တဖတ်အဂီ၊ ဃုတတ်မၤစၢ်လၢ နကအိတ် ပတုတ်အီဖဲအသ့အချ့ကတတ်
-  လဲတတ်သ့နံဖးသီကတီခဲလတ် လၢတတ်ကွၢ်ထွဲမၤနီတ်ဟ်သ့ဟ် သး နတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချ့ ဒီးနဖိအတတ်ဒိတ်ထိတ်အဂီ
-  ပလီသးလၢနဖိအတတ်ဟူးတတ်ဂဲဒီးဆဲးကျိးတဲကျါနတတ်အိတ်ဆူတ် အိတ်ချ့ပူဘိတ်မူဘိတ်ဒါတဂၤဖဲနဟ်သ့ဟ်သးလၢနဖိအတတ်ဟူး တတ်ဂဲမုတ်ပတုတ်မ့တမ့ကဘျါလီတကွၢ်
-  စးထိတ်လာ ၂၈ န့ဆူအမိတ်ညါန့ မဲလၢနကပၤတခီပၤတကွၢ်
-  တတ်ခဲကွၢ်စီကွၢ်ထိတ်သတြီ၊ တတ်အိတ်သးလာ တတ်န့ဘျးဒီး တတ်ဘိတ် ယိတ်န့ မှ်တတ်လာအရ့ဒိတ်မး ဖဲတတ်ဆာတ်တတ်အိတ်ဖျိတ်အဆာက တီန့လီ၊

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကျိၤထံတဖၣ်  
အဂီၢ် ဒီး တၢ်ဂီၤမူဘၢ်ဒီးအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် လဲၤဆူ  
**saferbaby.org.au** တက့ၢ်.

### ဘၣ်ဖးဒီးလံာ်တဘျီအံၤ

Safer Baby Bundle လံာ်လဲၤပီးလီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်လီၤသးဒီးပှၤတဝါလုၢ်လၢ်ထူၤသန့ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ ဒီး အတၢ်ထံၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထူး ထီၣ်အိၣ်နီၤဖျိ တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး ပှၤကနီၤအါ ရါဘံးကျိၢ်အတဝါဖံ, ပှၤကတိၤဒါရံးကျိၢ်အတဝါဖံ, ဒီးပှၤကတိၤကညီကျိၢ်အတဝါဖံတဖၣ် လီၤ.

လံာ်လဲၤပီးလီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ် အံၤနီၤဖျိ Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) မၤသကိာ်တၢ် ဒီး Stronger Futures CRE လၢ Murdoch Children's Research Institute (MCRI) ဒီး Multicultural Centre for Women's Health (MCWH) လီၤ.

### About this booklet

Culturally adapted Safer Baby Bundle resources have been co-designed to help with Arabic, Dari, Dinka and Karen language-speaking communities.

This resource has been developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

Karen-V1.0-Oct2023

