

မလသကံးတၢ် ဒ်သံးနကဒါ ဘၣ်နပံမုၢ်မုၢ်အဂီၢ်





တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလိာ်တဘျီအံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကဒီသ
ဒၢဖိသၢ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤအဂီၢ်လီၤ. **ပတဲသကိးတၢ်
ဂ့ၢ်အံၤဒီးပုၤကိးဂၢၤဒဲးလီၤ.** တၢ်တဲသကိးတၢ်လၢကဒီသဒၢဖိသၢ်
အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲကျဲတဘျီလၢပကွၢ်
ထွဲဝဲ ပုၤမိၢ်ဒၢ - ဒ်ပကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒၢလၢ အကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
အသိးစ့ၢ်ကိးလီၤ.


ဖိသၢ်အသးသမူလၢဆိဝဲလၢတချုးအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်
တမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်မၤအသးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ကဲထီၣ်သးသ့ဝဲလီၤ.
ဖိသၢ်မ့ၢ်တမူဘၣ်ဖဲ ပုၤဒၢန့ၣ်ဝဲ အနွံၣ်၂၀ ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပကိးလၢဖိ
သၢ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤလီၤ.

ဖိသၢ်အသးသမူလၢ လၢတချုးလၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်,
ပတသ့ၣ်ညါအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိခဲလၢဘၣ်. ပဒီသဒၢအီၤတန့ၢ်ကိး
ဘျီဒဲးဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်လၢနမၤသ့ ဖဲနဒၢအခါ လၢကဒီသဒၢဖိ
သၢ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤန့ၣ် ကျဲအိၣ်ဝဲတနီၤလီၤ. တၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် က
တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အဝဲအံၤ ဖဲနဟဲထံၣ်လိာ်သးဒီး
အီၤ တဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ.


လိာ်တဘျာ်အံၤ ပာ်ဃုာ်ဝဲဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ၅ မံၤ လၢနမၤသ့ ဒ်သိးနကဒိသ
အိံသၢ်အသးသမူလၢ်လၢဒၢလိာ်အပူၤ အတၢ်မၤအသးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လိာ်.

1 ဟးဆဲးလၢ နၤဒီးနမိံ ဒ်သိးသုတအိၣ်ဘၣ်လၢ
မိာ်ထူၣ်အကျါအါတဂ့ၢ်အဂီၢ် 

2 မၤသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်
တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤသ့ပှၤဘၣ်တဖၣ် လၢကမၤကွၢ်
နမိံအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် လၢဒၢလိာ်ပူၤအဂီၢ် 

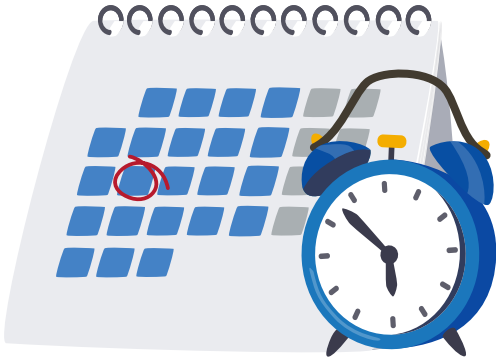
3 ကွၢ်ထွဲမၤနီၣ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး နမိံအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် အဟူးဂဲၤမ့ၢ်
လိာ်စ့ၤန့ၣ် တဲဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်
တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤသ့ပှၤဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ် 

4 မံၤလၢနကပၤ ဖဲဒၢဒၢန့ၣ်ဝဲ ၂၈ နံၤ အလိာ်ခဲ 

5 ကတိၤတၢ်ဒီး နမိံဒၢပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤ
သ့ပှၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်
ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ထီၣ်မိဆၢကတိၤလၢအဂ့ၢ်
ကတၢ်လၢ နၤဒီးနမိံအဂီၢ် တက့ၢ်. 

တၢ်တခါလၢနမၤသ့ဒီး ဂ့ဒိၣ်ကတၢၢ်လၢ နဖိကပွဲၤဒီးဂံၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲနကဘၣ်လဲၤပူးနသးလၢန တၢ်ဟူးသး တၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီလီၤ. တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤသ့ပှၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢက မၤကွၢ်နၤဒီးနဖိ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ပှၤဟံၣ်မ့ၢ်ဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိ တဖၣ်န့ၣ်ဃုထီၣ်ပှၤကျိးထံတၢ်သ့ထီၣ်ဘိဒီးတလၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤလၢအဝဲသ့ၣ် အဂီၢ်ဘၣ်.

နမ့ၢ်ပလၢာ်ဘၣ်လၢတၢ်တဘၣ်ဘၣ်တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် နသ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤဘၣ် ဃးဒီးနဖိန့ၣ် ဆဲးကျိးဘၣ် နမိာ်ဒါပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤသ့ပှၤ ဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်လၢနမၤလၢာ် ဂီၤပှၤဂၤတၢ်ဆၢကတီၢ်တဂ့ၤ. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဖိတဖၣ် န့ၣ် ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤထီၣ်ဘိလီၤ.



ခိပ်ဃာၤလၢအိပ်ဒီးတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့န့ၣ် မၤစၢၤဝဲဖိသ့ၣ် လၢကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၢ ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့လီၤ

နဖိကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၢ ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့သ့ၣ်နဒၢအိၤအခါ မ့ၢ်လၢပိာ်
မ့ၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်လီၤဆီတခါ လၢကိးဝဲဖိသ့ၣ်အဟံၣ်လီၢ်(placenta)လီၤ. ဖိ
သ့ၣ်အဟံၣ်လီၢ်အံၤ ကဲထီၣ်ဒိပ်ထီၣ်အသး ဖဲမိာ်တဖၣ်ဒၢထီၣ်သီသီအခါ ခိး
အမၤစၢၤဝဲလၢဖိသ့ၣ်ကဒိပ်ထီၣ်ဝဲကွၢ်ကွၢ် တုၤလၢအိပ်ဖျါတစုလီၤ. နဖိဒီးန့ၣ်
ဘၣ် တၢ်အိပ်တၢ်အိအထူးအစီ တၢ်အိပ်တၢ်အိ ခိးအိးစံၣ်က့ၣ်(oxygen)
ကလံၤဆ့ၣ်ဖိသ့ၣ်အဟံၣ်လီၢ်အံၤလီၤ. ဖိသ့ၣ်အဟံၣ်လီၢ်အံၤ ထူးထီၣ်ကွၢ်
ဝဲ ဖိသ့ၣ်အတၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆံၣ် ကလံၤလၢတကဆီဘၣ်တဖၣ်လီၤ.

**နဖိဒိပ်ထီၣ်လၢနဒၢလီၢ်ပူၤန့ၣ် ဒ်သိးဒီးသ့ၣ်တထူၣ်လၢဒိပ်ထီၣ်လၢပျံာ်ပျံာ်ပူၤ
အသိးလီၤ. နမ့ၢ်န့ၢ်ပာ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤ ကကဲဘျးဝဲလၢနဂီၢ်လီၤ. သ့ၣ်တထူၣ်က
ဒိပ်ထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်, အလိပ်ဘၣ်ဝဲအခိၣ်အဃၢၤတၢ်အိပ်သးလၢအဂ့ၤလီၤ.
ထံကဆီ, ကလံၤကဆီ, မ့ၢ်တၢ်ကပီၤ ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထွၣ်တဖၣ်မၤသကိးတၢ်
လၢကဒုးဒိပ်ထီၣ်ဝဲ သ့ၣ်ဖိတထူၣ်လၢထီထီ ဒီးကျၢၤကျၢၤအဂီၢ်လီၤ.**

ဒ်သိးသ့ၣ်တထူၣ်အံၤအသိး, နဖိစ့ၢ်ကိး
အကဒိပ်ထီၣ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘၢဆူၣ် ခိးအိပ်
ဆူၣ်အိပ်ချ့အဂီၢ် အလိပ်ဘၣ်ဝဲကလံၤ
ကဆီ ခိးတၢ်အိပ်လၢအကြၢးအဘၣ်
လၢဟဲခိဖျိသ့ၣ်အဟံၣ်လီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဖိသန်အဟံဉ်လီၤအံၤအရ့ၤဒိၣ်မးလၢ ဖိသန်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တနီၤနီၤ မၤတၢ်တၢ်ဖိသန်အဟံဉ် လၢအကမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်, ဒီး ကီၢ်ဝဲလၢနဖိကဒိၣ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ပတဲသကိးလၢလံာ်တဘျီအံၤန့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢနမၤသ့တဖၣ် ဒ်သိးနဖိ သန်အဟံဉ်လီၤ ကမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်, ဒီးနဖိကဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဝဲပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ဒီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲဒၣ်အံၤအခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တဘျီအံၤန့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၢ်ကျိၤအါခါအါမံၤလၢ မၤစၢၤနဖိသန်အဟံဉ်လီၤ ဒ်အကမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ် ဖဲနအိၣ်ဒီးဟုးသးအခါ, ဃုာ်ဒီးနဖိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၣ် ဒီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.



ဟးဆုံးလၢနၤဒီးနမိံ ဒ်သိးသုတအိၣ်ဘၣ် လၢမိၣ်ထူၣ်အကျါအါတဂ့ၤအဂီၢ်



ကလံၤလၢအကဆီၣ်န့ၣ် ဂ့ၤဝဲ
လၢမိၣ်ဆံးကဒိၣ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤ
ဘါဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်.

တၢ်အီမိၣ်ထူတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ (ပၣ်ဃုာ်
မိၣ်ထူစးခိံ, အံ-စံကရဲး, မိၣ်ထူလၢပှၤ
ထူဒီးညါသူးလၢ, ဃုာ်ဒီးတၢ်အီမိၣ်လၢ
အဂၤ)န့ၣ် တဂ့ၤလၢနၤဒီးနမိံလၢနဒါ
လီၢ်ပူၤအဂီၢ်ဘၣ်.

နမ့်အိမ်ထူတခိ, နမ့်ပတုာ်အိမ်ထူန့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်ဆူၣ်ချ့ပူၤဖျဲးဝဲလၢ နၤဒီး နမိအ ဂီၢ်လီၤ. နပတုာ်အိမ်ထူဖဲနဒၢ အခါဖဲလဲၣ်ဂ့ၤဖဲလဲၣ်ဂ့ၤ, ကဂ့ၤဒိၣ်ဝဲလၢ နၤဒီးနမိအဂီၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဟံၣ်ဒီးပုၤလၢအိမ်ထူတခိ, မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ် ယိၣ်လၢ နၤဒီးနမိအဂီၢ်, လီၤဆီဒိၣ်တၢ်ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤလၢအိမ်ထူလၢတၢ်အကိ ပူၤ, ဒ်သိးသိလ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဒၢးပူၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တအိမ်ဘၣ်သန့က့, နမ့ၢ်သူ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤလၢအိမ်ထူတဖၣ် (ပၣ်ဃုာ် မိၢ်ထူစးခိ, အံ-စံကရဲး, ဒီးမိၢ်ထူလၢပူၤထူဒီးမိၢ်ကွံလၢဃုာ်ဒီးတၢ် အိမ်လၢအဂၤ) န့ၣ် မၤဘၣ်ဒိၣ်နၤဒီးနမိသ့လီၤ. နမ့ၢ်တသူတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤ အိမ်ထူဘၣ်န့ၣ် ကဂ့ၤဝဲလၢနၤဒီးနမိအဂီၢ်ဖးဒိၣ်ညါလီၤ.

မိၢ်ခုၣ်တဖၣ်မၤလီၤစ့ၤလီၤဝဲသ့ၣ်ဒီးအိးစံးကွံ-ကလံဆ့ (oxygen) လၢကလဲၤဃီဆူ နမိလၢနဒၢလီၢ်ပူၤအအိၣ်လီၤ.



ယဗုအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤကသ့ဖဲလဲၣ်

နတဲသကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ဒါပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်အီၤမိၢ်ထူဖဲဒါအခါ ဒီးတၢ်ပတုၣ်အီၤ မိၢ်ထူအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်သ့လီၤ. လၢတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤထံဖိကိၢ်ဖိလၢအဲၣ်ဒီးပ တုၣ်အီၤမိၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိး Quitline (ခွံၣ်လါန်) တၢ်မၤဝဲကျိၤသ့လီၤ. ပုၤ တဂၤဂ့ၢ်တဂၤဂ့ၢ်, ယုၣ်ဒီးနဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးနတဖၣ်, ဆဲးကျိးဒီးယုတၢ်မၤစၢၤ အံၤသ့လီၤ.

ပုၤလၢလိၣ်ဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢ ကဆဲးကျိး Quitline အဂီၢ်န့ၣ်, ကျဲအိၣ်ဝဲ တနီၤလီၤ. အဝဲသ့ၣ်-

- ဆဲးကျိး Quitline ဒီးမၤအကိးကဒါက့ၤန့ၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ်လၢကတိၢ် နကျိၢ်တဂၤတက့ၢ်
- မၤနသကိးမ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအကတိၢ်အဲကလံးကျိးသ့တဂၤလၢက ဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ် Quitline ဒီးမၤအဝဲသ့ၣ်ကိးကဒါက့ၤန့ၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ် တဂၤတက့ၢ်
- မၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မ့ဘၣ်ဒါတဂၤလၢကမၤပုၤထီၣ် Quitline အလံာ်တက့ၢ်ဒိလၢအ့ထၢ်နဲးပုၤ (လီမုၢ်ပျီပုၤ) လၢ Quitline အလံာ်တက့ၢ် ဒိလၢအ့ထၢ်နဲးပုၤ (လီမုၢ်ပျီပုၤ) လၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤကကိးကဒါက့ၤန့ၣ် ယုၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢကတိၢ်နကျိးတဂၤအဂီၢ်သ့ဝဲစ့ၢ်ကိးလီၤ

Quitline (ခွံၣ်လါန်) 13 78 48
quit.org.au



နမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

နတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်
ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပှၤကမၤကွၢ်နၤဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. နကမၤ
ကွၢ်ဘၣ်နမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. နဒၢမ့ၢ်န့ၣ် ၂၄ နွံန့ၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကထီၣ်ကွၢ်ဝဲနဟၤဖၤဒီးနီၣ်ထီၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်လၢဘၣ်ဆၢ
ဘၣ်ကတီၢ်လၢနတၢ်ဟူးသးတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအဂ့ၤ
လၢနကမၤကွၢ်ဘၣ်နနီၢ်ကစၢ်ဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.



ဖိသန်တနီနီဒိပ်ထိန်ကီဝဲလီ. တၢ်အိန်ဆူန်အိန်ချ့ပှၤဘၢန်မူဘၢန်ဒါမ့ၢ်ထံန်
ဝဲလၢနဖိန့ၢ် ဒိန်ထိန်ကဘၢသ့ၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် အကအိန်ဖျိန်ထိန်ဆံးတလၢ
သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢနကလဲၤမၤကွၢ်နဖိဒီး အၤကြၢၤစီ
(ultrasound) ဖဲနဒါအခါဒ်အလီၢ်အိန်ဝဲအသိးလၢကထိန်ကွၢ်နဖိအတၢ်ဒိန်
ထိန်အဂီၢ်လီၤ.

**ပမ့ၢ်ထံန်ဆိလၢဖိသန်အိန်ဒီးတၢ်ကီ
တၢ်ခဲလၢကဒိန်ထိန်န့ၢ် မၤစၢၤပှၤ
လၢပကဒိသဒါလၢအတကဲထိန်ဖိ
သန်အသးသမူလၢ်လၢဒါလီၢ်အ
ပှၤဘၢန်အဂီၢ်လီၤ.**

နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိန်တခါခါ
မ့တမ့ၢ် နတၢ်ဘၢန်ယိန်မ့ၢ်
အိန်ဘၢန်ဃးနဖိအတၢ်ဒိန်
ထိန်လၢနဒါလီၢ်အပှၤန့ၢ် န
တဲသကိးတၢ်ဒီးနမိၢ်ဒါပှၤ
ဟ့ၣ်ထိန်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤ
သ့ပှၤဘၢန်တဖန် မ့တမ့ၢ်
ကသိန်သရျံၣ်တဖန်တဂၤ
ဂၤသ့ဝဲလီၤ.





နဖီဟူးဂဲလၢနဟူးပူၤ



ဒ်ပဝဲနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသိး ဖိသၢ်လၢဒၤ
 လီၢ်ပူၤတဖၣ်အတၢ်ဟူးဂဲၤန့ၣ် ဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲ
 လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. နတူၢ်ဘၣ်
 မ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ် နဟူးဂဲၤဒီးနအိၣ်ပျဲၤဂံၢ်ပျဲၤဘၤလီၤ.
 ဘၣ်ဆၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်
 တဆူၣ်ဘၣ်အခါနတဟူးဂဲၤအါအါလၢ်
 ဘၣ်. နဖိမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်
 ဂ့ၢ်ကီၤလၢကဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တမံၤ
 မံၤအခါအတဟူးဂဲၤဝဲအါအါဒ်လၢညီၣ်န့ၢ်အ
 သိးလၢ်ဘၣ်.

အဃိအရူၤဒိၣ်မးလၢနကဘၣ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး
 နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်သ့ၣ်တ
 ဖၣ်လီၤ.

ဖိသန်တဂဒီးတဂန့ၣ်တဒ်သိးဘၣ်. ဖိသန်တနီၤနီၤဟူးအါမးလၢမုၢ်ဆါ
ခိ, ဘၣ်ဆၣ်တနီၤနီၤဟူးလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်တၢ်, အဒိဒ်အိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်
ခံ မ့တမ့ၢ် ဖဲမုၢ်န့ၢ်ခိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသန်တနီၤနီၤဟူးဂဲၤအါန့ၢ်ဒိးဖိသန်လၢအဂၤဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ်လၢဖိသန်
ကြးဟူးဂဲၤပျဲၤဘျီလဲၣ်န့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်. အယိ အရ့ၤဒိၣ်လၢနကဟံးန့ၢ်တၢ်
ဆၢကတီၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါထီၣ်နဖိတၢ်အိၣ်သးဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလီၤ.

နမ့ဆိကမိၣ်ထံနဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအိၣ်ဒီးအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ် မၤ
စၢၤနၤသ့လီၤ. အဒိဟိမုၢ်တဂၤကတဲဝဲလၢအဖိန့ၣ် ဟူးဂဲၤအါဖဲအအိၣ်တၢ်
အိၣ်ဝံၤ မ့တမ့ၢ် တချုးအက့ၤမံဘၣ်အခါလီၤ. အဝဲအံၤပကိးလၢဖိသန်
“အတၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤညီၣ်မၤအသးလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲ” န့ၣ်လီၤ - ဖိ
သန်ဟူးဂဲၤအဆၢကတီၢ်ဒီးဖိသန်တဟူးဂဲၤအါအါဘၣ်အဆၢကတီၢ်တ
ဖၣ်လီၤ.

ဒ်သိးယကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ယဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤညီၣ်န့ၢ်မၤ အသး လၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်, ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲညီၣ်န့ၢ် နဖိဟူးဂဲၤအဆၢကတီၢ်တကတီၢ်
- လဲၤအိၣ်လၢတၢ်ဘျၣ်အလီၢ် လၢနကအိၣ်ဘျးဒီးသးစၢ်ဆၢ ထဲလၢနဖိ
လၢနဟူးပူၤတဂၤအဂီၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.
နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးမၤတဖၣ်လဲၣ်. အဟူးဆူၣ်ထဲလဲၣ်. အဒူးတူၢ်ဘၣ်နၤဒ်
လဲၣ်.

ဖိသ့ၣ်အဟူးလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအံၤ ကြၢးမၤအသးတုၤလၢအအိၣ်ဖျၢၣ်
ထီၣ်တစုလီၤ.

ယဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအံၤ မ့ၢ်ဆီတလဲအ သးန့ၢ် ယကသ့ၣ်ညါဒ်လဲၣ်

- နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢနဖိတဟူးဂဲၤဒ်လၢညါအါအါလၢဘၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢအဟူးတဆူၣ်အါအါဒ်သိးလၢပူၤကွံာ်အသိးလၢဘၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤအသးလီၤဆီတမံၤမံၤ

ပှၤလၢသ့ၣ်ညါနဖိတၢ်အိၣ်သးဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်နၤ
လီၤ.

ယဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤမ့ၢ်ပတၢ် မ့တမ့ၢ် ကဘၣ်လီၤန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ယမ့ၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤန့ၣ် ယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်

ညီၣ်န့ၣ်န့ၣ် မိၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢအဖိလၢအိၣ်လၢအဟူးသးပူၤအဂီၢ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢနဘၣ်ယိၣ်တၢ်အယိ, တၢ်လဲၤကမၢ်အသးအိၣ်ဝဲသပှၢ်ကတၢၢ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်, တဘျီတခီၣ် ဖိသၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဆီတလဲမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တ ဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်အယိလီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့ တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်ဖိသၣ်အသးသမူလၢ်လၢဒၤလီၢ်အပူၤ ညီၣ်န့ၣ်ဒီး ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်လီၤ.



ဒ်သီးပကသ့ၣ်ညါလၢ မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်
ဒါန့ၣ်, ပမၢၤဝဲမိၢ်တဖၣ်လၢ ကဃုသ့ၣ်ညါ အဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအဆၢကတီၢ်
ဒၣ်ဝဲတဖၣ်လီၤ.

ပမၢၤစ့ၢ်ကီးမိၢ်တဖၣ် လၢကဆဲးကျိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤ
ဂၤ ဖဲအဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်ပတုၣ် မ့တမ့ၢ် ကဘျၢလီၤန့ၣ်
လီၤ.

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



တၢ်မနုၤကမၤအသးတဖၣ်လဲၣ်

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကကွဲၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဒ်သိးနက လဲၣ်မၤကွၢ် နဖိတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ် ကမၤကွၢ်နဖိလၢကျဲၣ်အါဘိ, ပၣ်ဃုာ်ဒီး -

ဒါဒံၤထီၣ်ကြၢၤ (Cardiotocograph (CTG)). ဝဲတၢ်မၤကွၢ် CTG အခါ ပှၤကဟံၣ်နဟၢၤဖါဒီးပျံၤတၢ်ကံးညာ်ခံဘိ ဒ်သိးအကဒိကန့ၣ်နဖိအသးဖူ ဒီးအသးစံၣ်အထံၣ် (အိၣ်ဒါ တအိၣ်ဒါ) တကတီၢ်ဖိအဂီၢ်လီၤ. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤ ကထီၣ်ကွၢ်နဟၢၤဖါလၢကသ့ၣ်ညါထီၣ်ဝဲ မ့ၢ်နဖိဒိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကီးဒါ ဒီးမ့ၢ်နဖိလၢနဟူးပှၤအိၣ်အလီၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကီးဒါန့ၣ်လီၤ.

အာတြၢ်စံး (Ultrasound). အာတြၢ်စံးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ဖိသၣ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢမၤစၢၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် လၢကထီၣ်ကွၢ် နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်, နဖိအသးဖူ ဒီးအသ့ၣ်တၢ်လဲၣ်တရံး လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်မိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်.

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကမၤကွၢ် မ့ၢ်နအိၣ်မ့ၢ်ဒါတမ့ၢ်ဒါ ဒီဖျိကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်တၢ်လဲၣ်တရံး, နတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်, နသ့ၣ်စံၣ်အဘျီတဖၣ်, ဒီးထူးထီၣ်မၤ ကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.





မိလကပၤ



နဖီဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘါ ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ဖဲအဝဲမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် အီးစံၣ် က့ၣ်-ကလံၤဆ့ (oxygen) ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီ လၢနသ့ၣ်ဆှဲဆူနဖီသၣ် အဟံၣ်လီၢ် (placenta) အိၣ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤန့ၣ်လီၤ. နဖီန့ၢ်ဘၣ် အီးစံၣ် က့ၣ်-ကလံၤဆ့ ဒီးတၢ်အိၣ်အထူးအစီ ခီဖျိ ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၢ်အယီ, နက လိၣ်ဘၣ်ဝဲသ့ၣ်လၢဆှဲထီၣ်သးဆူဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤ.

နဒၢမ့ၢ်ပွဲၤထီၣ် ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် (နဖီဒိပ်ထီၣ်ဝဲအယီ) နမ့ၢ်မံလၢအီထီတခီ န့ၣ် နသ့ၣ်လဲလၢဖိသၣ်အဟံၣ်လီၢ်တန့ၢ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်.

နမ့ၢ်မံလၢနကပၤ ဖဲဒၢန့ၢ်ဝဲ ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် ကမၤစၢၤနဖီလၢကဒိၣ်ထီၣ် ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘါ ဒီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢအသီတခါ ထံၣ်ဝဲလၢမိၢ်လၢမံလၢအကပၤဖဲအဒၢန့ၢ် ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ဖိသၣ်သးသမူကလၢလၢမိၢ်ဒၢလီၢ်အပူၤန့ၣ် လီၤစ့ၤဝဲတတ်ညါဖဲနမ့ၢ်ထီၣ်သ တြီဒီး မိၢ်လၢအမံလၢအီထီအါဒိၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမံလၢနကပၤလၢစုစ့ၣ် မ့တမ့ၢ် လၢစုထွဲသ့ - လၢနမံမ့ၢ်တခီဂ့ၤတခီဂ့ၤန့ၣ် ဂ့ၤဝဲလီၤ. ညီန့ၢ် ပှၤဟံၣ်မုၢ်တဖၣ်မံလၢကပၤဖဲအမံအခါ ဘၣ်ဆၣ်ဖဲအပၢၢ် ထီၣ်အခါ အအိၣ်က့ၤလၢအီထီလီၤ.

နမ့ၢ်ထံၣ်လၢအမၤသးဒီးန့ၢ်ဒိၣ်ဒီး တဘၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်တဂ့ၤ.
အရူဒိၣ်လၢနစးထီၣ် တၢ်မံတၢ်ဂဲလၢနကပၤလီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်လၢအီထီတခီဖဲန ပၢၢ်ထီၣ်သးအခါ, နက့ၤဃုၣ်က့ၤနသးလၢနကပၤသ့ဝဲလီၤ.



ပကတဲသကိးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ် အဆၢကတီၢ်

လၢတၢ်အကူၢ်အံၤအပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကမၤစၢၤနၤလၢနကက
တိၤသကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ဒၢပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်
ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဖိကအိၣ်
ဖျၢၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ယဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် အခါဖဲ လဲၣ်

တၢ်ဒွဲးတယၢ်လၢနဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်
အမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်မုၢ်
န့ၣ်န့ၣ် ညီန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ အနွံ ၄၀ ဖဲမုၢ်န့ၣ်လၢ
နလုၢ်လၢကတၢ် အခိၣ်ထံးတနံၤန့ၣ်
လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, တဘျီတခိၣ် တၢ်ဂံၢ်
ဒွဲးအီၤ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ဒိ
ကွၢ်န့ၢ်န့ၢ် တၢ်ဒိကွၢ်နီၢ်ခိအကွၢ်ဂီၤဒွဲး အၢ
တြၢ်စီ (Ultrasound) အဆိကတၢ်
တဘျီန့ၣ်လီၤ.

- ပိတ်မုတ်အိတ်ကွတ် (၉၀မျိုးကယားယာယာ) အဖိအိတ်ဖျပ်ထိပ်ဖဲ **၃၇ နှင့် ဒီး ၄၂ နှင့်** အဘျဉ်စၢၤ ဒီးတၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤလၢ **တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်**န့ၣ်လီၤ.
- **တချုးလၢ ၃၇ နှင့်** အဘျဉ်စၢၤန့ၣ် တၢ်ကိးအီၤလၢ **တချုးအိတ်ဖျပ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်.**
- **စးထီၣ်လၢ ၃၇ နှင့် တုၤလၢ ၃၈ နှင့် (ဒီး ၆ သီ)** န့ၣ် တၢ်ကိးအီၤလၢ **ဆိန့ၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်**
- **ဒီးစးထီၣ်လၢ ၄၂ နှင့်** ဒီးဆူညါန့ၣ် တၢ်ကိးအီၤလၢ **တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢက တီၢ်အလီၢ်ခဲ** န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်အိတ်ဒီးဟူးသးအါဘျီအပူၤ တၢ်အိတ်ဖျပ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ဆၢတံာ် အီၤဖဲနဟၢဖၢစးထီၣ်ဆါလၢ အကစၢ်ဒ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိတ်ဖျပ်လၢအ ဘူးကတၢ်ဒီး တၢ်အိတ်ဖျပ်မုၢ်နံၤန့ၣ် ညီၣ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢ နဖိဆဲးအ တၢ်ဒိပ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တဘျီတခီၣ် ဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢ ကအိတ်ဖျပ်ထီၣ်ဆိဆိဒီး တၢ်အံၤတၢ်ကိးအီၤလၢ **တၢ်ဒုးအိတ်ဖျပ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ် ကျဲၤဟံၣ်အီၤ** န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးအိတ်ဖျပ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်အီၤန့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

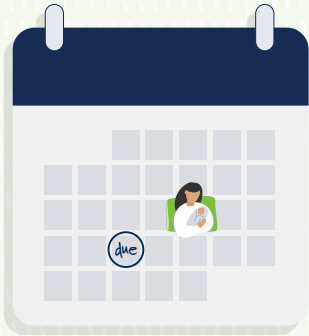
တၢ်အိတ်ဖျပ်ဖိ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်အီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲပိတ်မုတ်တဂၤကအိတ်ဖျပ်အဂီၢ် န့ၣ်, တအိတ်ခိးဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်ကအိတ်ဖျပ်ဘၣ်, အကအိတ်ဖျပ်အဖိဖဲတၢ်ဆၢ ကတီၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလီၤဆီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်မၤအီၤညီၣ်န့ၣ်ခိဖျိ ကသံၣ် ဆဲးဆါထီၣ်ဟူးသးလၢအိတ်ဖျပ်ဖိကန့ၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ်, မ့ၢ်လိၣ်န့ၣ်, တၢ်ကကွဲး အိတ်ဖျပ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်မ့ၢ်ဆၢတံာ်လၢ တၢ်ကမၤတၢ်ဒုးအိတ်ဖျပ်ဖိ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်အီၤန့ၣ်, အရ့ၤဒိပ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ အကြၢးအဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးနွဲဒဲးန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအရ့ၤဒိၣ်

နဖိကဘၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ဆူညါ, အဝဲကဒိၣ်ထီၣ်ဒီး အဂံၢ်အဘါကဆူၣ်ထီၣ်တုၤလၢ အနွဲ ၃၉-၄၀ န့ၣ်လီၤ. ကိးနွဲဒဲးဖဲဖိသၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ် မၤဘၣ်ဒိအဝဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ် နကအဲၣ်ဒီးသံကွၢ် “ဘၣ်မနုၤအဃိယကဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တုၤန့ၣ်လဲၣ်”, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်နီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤ (မ့ၢ်ဘူးဒီး ၃၇ နွဲ ဒၣ်လဲၣ်), ဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ် တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် (၃၇-၃၈ (ဒီး ၆ သီ) နွဲ) န့ၣ် ကမၤအါထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်တနီၤအဂီၢ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်မၤလိတၢ်အတၢ်ကီတၢ်ခဲဖဲကိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးအတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲ နဆၢတၢ် တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ်အဆၢကတီၢ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်, အရ့ၤဒိၣ်လၢ နထီၣ်သတြီၤတၢ်ခံခိယၢ်ခိလၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဆိကမိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ် လၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤ အခါဖဲလဲၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပုၤလၢ ဟံမုၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအိၣ်ထီၣ်သ့လၢ အဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ်အဖိအဂီၢ်, လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ်လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ်လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်အါထီၣ်တဖၣ်ဖဲပုၤဒၤပုၤထီၣ်အဆၢကတီၢ်ဒီး အါထီၣ်ဒီးဖဲအတလၢကွံာ်တၢ်ဟံပနီၣ် တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဆိန့ၣ် အဆၢကတီၢ် (အါန့ၢ်ဒီး ၄၂ နွဲ) န့ၣ်လီၤ.



ပိတ်မုန်လှာအိတ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ (အဒိ, တၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ဂံၢ် ထီၣ်အါသ့တိတၢ်ဆါ), မ့တမ့ၢ် အိတ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါပိတ်ထွဲလၢ အဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိတ်ဒီးဟူးသးတဖၣ် (အဒိ, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်) အယိ, တၢ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ကမၤတၢ်အိတ်ဖျါဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်အီၤန့ၣ် လီၤ. တၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအမၤအါထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်ကအိတ်ဖျါ ထီၣ်လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး မိၢ်သးပုၤ, နီၢ်ခိတယၢၢ်အါ တလၢ (အိတ်ဒီး နီၢ်ခိတယၢၢ်အသးအကၢ်လၢအအါ မ့တမ့ၢ် BMI), မ့ၢ်အဖိအ ခိတ်ထံးကတၢ်တဂၤ, တၢ်အိတ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးခိဖျါ တၢ်စူးကါ IVF, ဒီးဆဲးအိမိၢ်, စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီး မ့တမ့ၢ် အိတ်ဒီးအိတ်ဖဲ အိတ်ဒီးဟူးသးအဆၢကတီၢ်ဒိတ ဘျီညါန့ၣ်လီၤ.

ပိတ်မုန်လှာလုၢ်လၢထူၤသန့အကရူၢ် မ့တမ့ၢ် ကလုာ်ဒုၣ်တနီၤအပူၤ, လၢအပၣ်ဃုာ် ဒီး ပုၤထူၤလံၤဖိ ဒီးထီၣ်ပိတ်လဲၣ်ဒုၤစၢၤ ပုၤကီးဖိတဖၣ်, ဒီးပိတ်မုန်လှာ အိတ်ဖျါထီၣ် ဖဲ စဟ့ၣ်ရၢၣ်အါဖြါကၤ မ့တမ့ၢ် ကလံၤထံးအ့ၣ်ကူၣ် ကလုာ်ဒုၣ်, အိတ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်အါတစဲးလၢ ကအိတ်ဖျါဖိ လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးနုၤလၢကျဲၤတဘိတဘိအယိ, တၢ်အံၤအခိပညီတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ နကအိတ်ဖျါထီၣ်ဖိလၢ အသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤဘၣ်. နမိၢ်ဒၤပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ် ကတဲၣ်ပၢၢ်နုၤဘၣ် ဃးနကအိတ်ဖျါထီၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤသ့တသ့ ဒီး တဲသကိး ဘၣ်ဃး နတၢ်ဃုထၢလၢနဖိကအိတ်ဖျါထီၣ်အဆၢကတီၢ်, ဒီးမ့ၢ်နုၤ မ့တမ့ၢ် န ဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်စုၣ်အီၤဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဒါန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အိတ်ဖျါဖိလၢအ သးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် မ့ၢ်စ့ၤဝဲဒၣ်အခါ, နမိၢ်ဒၤပုၤ ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ညီၣ်နီၢ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်နုၤလၢ နကအိတ်ခိးနဖိကဟဲအိတ်ဖျါထီၣ် ဖဲနဟၢဖၢစးထီၣ်ဆါအ ခါန့ၣ်လီၤ.

တတ်သကိးတတ် ဒီးဆာတ်လာ တတ်မနုကဂုကတတ်လာနု ဒီးနဖိအဂီ

တတ်ဆာတ်လာ မှ်နကြားအိပ်ဒီးတတ်ဒုးအိပ်ဖျပ်ဖိလာ တတ်ရဲဂ်ကျဲဟ်အီ၊ မ့တ မှ် အိပ်ခိးနဖိလာကအိပ်ဖျပ်ထီဂ်ဒဂ်အတတ်တခါဂုတခါဂုန့ တမ့တတ်လာ အညီထီဘိဘဂ်န့လီ၊ အရ့ဒိဂ်လာ နကသ့ဂ်ညါတတ်န့ဘျးဒီးတတ်ဘဂ်ယိဂ် အတတ်ဃုထာခံခါလင်လာ နဒီးနဖိအဂီ န့လီ၊ အရ့ဒိဂ်စွဲကီးလာ နကဆိ ကမိဂ်ဘဂ်ဃး နနီကစင်အတတ်န့ဘျး၊ တတ်အလုအပူဒီး အတတ်အဲဂ်ဒီးတ ဖဂ်န့လီ၊ နမိဒါပုဟ့ဂ်ထီဂ်တတ်ကွဲထွဲ အပုသ့ပုဘဂ်တဖဂ် မ့တမ့ က သံဂ်သရဂ်တဖဂ်န့ ကတဲသကိးဘဂ်ဃး တတ်ဂုတဖဂ်အံဒီးနု၊ စံးဆာနတတ် သံကွဲဒီး ဆိဂ်ထွဲမစါနုလုနကဆာတ်တတ်လာအဂုကတတ်အဂီလီ၊ တတ် အံတတ်ကိးအီလာတတ်မသကိးတတ်ဆာတ် န့လီ၊

တတ်အိပ်ဒီးဟုးသးကိးဘျိဒီးန့ မှ်တတ်လာအလီဆိလီအသးန့လီ၊ တတ်ဆာတ်လာ နဖိကအိပ်ဖျပ်အဆာကတီန့ နကဘဂ်ဆာတ်လာနကစင်ဒဂ်ဝဲ ခီဖျိ တတ်ဘဂ်ယိဂ်ဘဂ်ဃးနဟုးနသးဒီး နဖိအတတ်အိပ်ဆူဂ်အိပ်ချ့အဖိခိဂ်န့လီ၊



သွန်နီဉ်ထီဉ်

သွန်နီဉ်ထီဉ်လၢ တၢ်အိဉ်ဒီးဟူးသးတဘျီစုဉ်စုဉ်န့ဉ် မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆီလီၢ် သး, ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိဉ်လၢ ကအိဉ်ဖျါဉ်ထီဉ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ် ပူၤန့ဉ် စ့ၤဒိဉ်မးလီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ, အရ့ၤဒိဉ်လၢ နကသ့ဉ်ညါ ဒီး မၤတၢ်လၢကမၤ စ့ၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ဒၤပုၤဟ့ဉ်ထီဉ်တၢ်ကွၢ် ထွဲအပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖဉ် မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်သရျၢ်တဖဉ် ဘၣ်ထွဲတၢ်ကအိဉ်ဒီး ဟူးသးလၢ အပူၤဖျးဒီး ပုၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့လၢ နကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဘၣ်ယိဉ်လၢ နကအိဉ် ဖျါဉ်ထီဉ်ဖိလၢ အသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ဉ် ပဉ်ဃုာ်ဒီး -



လၢဟီၢ်မုဉ်လၢအအိဉ်မိၢ်တဖဉ်အဂီၢ်, ဃုတၢ်မၤစၤလၢ နကအိဉ် ပတုာ်အီၤဖဲအသ့အချ့ကတၢ်



လဲၤတၢ်သ့ဉ်နံၤဖးသီကတီၢ်ခဲလၢ် လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲမၤနီဉ်ဟ်သ့ဉ်ဟ် သး နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဒီးနဖိအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်



ပလီၢ်သးလၢနဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးဆဲးကျိးတဲကျါနတၢ်အိဉ်ဆူဉ် အိဉ်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤဖဲနဟ်သ့ဉ်ဟ်သးလၢနဖိအတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤမ့ၢ်ပတုာ်မ့တမ့ၢ်ကဘျၢလီၤတက့ၢ်



စးထီဉ်လၢ ၂၈ နွံဆူအမံၢ်ညါန့ဉ် မဲလၢနကပၤတခီပၤတက့ၢ်



တၢ်ခဲကွၢ်စီၤကွၢ်ထီဉ်သတြီၤ တၢ်အိဉ်သးလၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးဒီး တၢ်ဘၣ် ယိဉ်န့ဉ် မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၤဒိဉ်မး ဖဲတၢ်ဆၢတံာ်တၢ်အိဉ်ဖျါဉ်အဆၢက တီၢ်န့ဉ်လီၤ.

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကျိၤထံတဖၣ်
အဂီၢ် ဒီး တၢ်ဂီၤမူၤဘၢ်ဒီးအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် လဲၤဆူ
saferbaby.org.au တက့ၢ်.

ဘၣ်ဖးဒီးလံာ်တဘျီအံၤ

Safer Baby Bundle လံာ်လံာ်ပီးလီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်လီၤသးဒီးပှၤတၢ်လၢလၢလၢထူၤသန့ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ ဒီး အတၢ်ထီၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထူး ထီၣ်အီၤခိၣ်တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး ပှၤကတိၤအါ ရါဘဲးကျိၣ်အတၢ်ဖိ, ပှၤကတိၤဒါရံးကျိၣ်အတၢ်ဖိ, ဒီးပှၤကတိၤကညီကျိၣ်အတၢ်ဖိတဖၣ် လီၤ.

လံာ်လံာ်ပီးလီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ် အီၤခိၣ် 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

Our aim is to help migrant & refugee background women, and the health care practitioners who care for them, understand what they can do to reduce the risk of stillbirth.

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).