

မလသကိးတၢ် ဒ်သိးနကဒါ ဘၣ်နဖိမုၢ်မုၢ်အဂီၢ်






တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလိာ်တဘျီအံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကဒိသ
ဒၢဖိသၢ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤအဂီၢ်လီၤ. **ပတဲသကိးတၢ်
ဂ့ၢ်အံၤဒီးပုၤကိးဂၢၤဒဲးလီၤ.** တၢ်တဲသကိးတၢ်လၢကဒိသဒၢဖိသၢ်
အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲကျဲတဘိလၢပကွၢ်
ထွဲဝဲ ပုၤမိၢ်ဒၢ - ဒ်ပကွၢ်ထွဲပုၤမိၢ်ဒၢလၢ အကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
အသိးစ့ၢ်ကိးလီၤ.

ဖိသၢ်အသးသမူလၢဆိဝဲလၢတချုးအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်
တမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်မၤအသးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ကဲထီၣ်သးသ့ဝဲလီၤ.
ဖိသၢ်မ့ၢ်တမူဘၣ်ဖဲ ပုၤဒၢန့ၣ်ဝဲ အနွံ ၂၀ ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ပကိးလၢဖိ
သၢ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤလီၤ.

ဖိသၢ်အသးသမူလၢ လၢတချုးလၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်,
ပတသ့ၣ်ညါအိၣ်ထံးခိၣ်ဘိခဲလၢဘၣ်. ပဒိသဒၢအီၤတန့ၢ်ကိး
ဘျီဒီးဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်လၢနမၤသ့ ဖဲနဒၢအခါ လၢကဒိသဒၢဖိ
သၢ်အသးသမူလၢလၢဒၢလိာ်အပူၤန့ၣ် ကျဲအိၣ်ဝဲတနီၤလီၤ. တၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် က
တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အဝဲအံၤ ဖဲနဟဲထီၣ်လိာ်သးဒီး
အံၤ တဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ.


လိာ်တဘျီအံၤ ပာ်ဃုာ်ဝဲဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ၅ မံၤ လၢနမၤသ့ ဒ်သီးနကဒိသ ဒၢဖိသၢ်အသးသမူလၢာ်လၢဒၢလိာ်အပူၤ အတၢ်မၤအသးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

1 ဟးဆဲးလၢ နၤဒီးနဖိ ဒ်သီးသုတအိၣ်ဘၣ်လၢ မိာ်ထူၣ်အကျိၤအါအါတဂ့ၢ်အဂီၢ် 

2 မၤသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် လၢကမၤကွၢ် နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် လၢနဒၢလိာ်ပူၤအဂီၢ် 

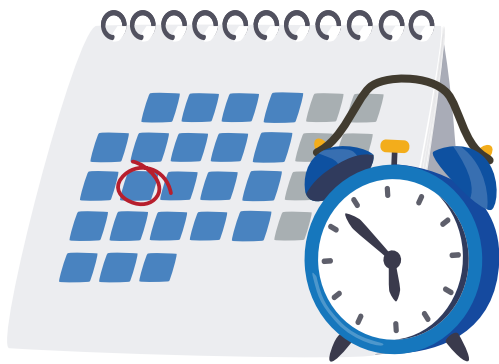
3 ကွၢ်ထွဲမၤနီၣ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်ပတၢ် မ့တမ့ၢ် အဟူးဂဲၤမ့ၢ် လီၤစ့ၤန့ၣ် တဲဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ် 

4 မံၤလၢနကပၤ ဖဲဒၢန့ၣ်ဝဲ ၂၈ နံၤ အလိာ်ခံ 

5 ကတိၤတၢ်ဒီး နမိာ်ဒၢပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤ သ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိဆၢကတိာ်လၢအဂ့ၢ် ကတၢ်လၢ နၤဒီးနဖိအဂီၢ် တက့ၢ်. 

တၢ်တခါလၢနမၤသ့ဒီး ဂ့ဒိၣ်ကတၢၢ်လၢ နဖိကပွဲၤဒီးဂံၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲနကဘၣ်လဲၤပူးနသးလၢန တၢ်ဟူးသး တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလီၤ. တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤသ့ပှၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢက မၤကွၢ်နၤဒီးနဖိ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ပှၤဟံၣ်မ့ၢ်ဒီးအဟံၣ်ဖိပီဖဲ တဖၣ်န့ၣ်ဃုထီၣ်ပှၤကျိးထံတၢ်သ့ထီၣ်ဘိဒီးတလၢကဘျီလၢကစ့ၤလၢအဝဲသ့ၣ် အဂီၢ်ဘၣ်.

နမ့ၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တဘၣ်ဘၣ်တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ် နသ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဘၣ် ဃးဒီးနဖိန့ၣ် ဆဲးကျိးဘၣ် နမိၢ်ဒါပှၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤသ့ပှၤ ဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်လၢနမၤလၢက ဂီၤပှၤဂၤတၢ်ဆၢကတီၢ်တဂ့ၤ. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါဖိတဖၣ် န့ၣ် ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤထီၣ်ဘိလီၤ.

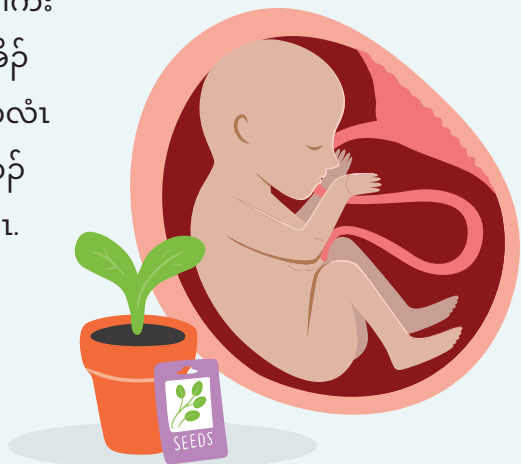


ခိပ်ဃာလၢအိပ်ဒီးတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့န့ၣ် မၤစၢၤဝဲဖိသၣ် လၢကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၢ ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့လီၤ

န့ဖိကဒိပ်ထီၣ်ပွဲၤဂံၢ်ပွဲၤဘၢ ခိးအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့သ့ဖဲနဒၢအီၤအခါ မ့ၢ်လၢပိာ်
မ့ၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်လီၤဆီတခါ လၢကိးဝဲဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤ(placenta)လီၤ. ဖိ
သၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤ ကဲထီၣ်ဒိပ်ထီၣ်အသး ဖဲမိၢ်တဖၣ်ဒၢထီၣ်သီသီအခါ ခိး
အမၤစၢၤဝဲလၢဖိသၣ်ကဒိပ်ထီၣ်ဝဲကွၢ်ကွၢ် တုၤလၢအိပ်ဖျါတစုလီၤ. န့ဖိဒီးန့ၣ်
ဘၣ် တၢ်အိပ်တၢ်အီၤအထူးအစီ တၢ်အိပ်တၢ်အီၤ ခိးအိးစံၣ်က့ၣ်(oxygen)
ကလံၤဆှံခိဖျါဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤလီၤ. ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤအံၤ ထူးထီၣ်ကွၢ်
ဝဲ ဖိသၣ်အတၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆံၣ် ကလံၤလၢတကဆှံဘၣ်တဖၣ်လီၤ.

**န့ဖိဒိပ်ထီၣ်လၢနဒၢလီၤပူၤန့ၣ် ဒ်သိးဒီးသ့ၣ်တထူၣ်လၢဒိပ်ထီၣ်လၢပျၢ်ယီၤပူၤ
အသိးလီၤ. နမ့ၢ်န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤ ကကဲဘျးဝဲလၢနဂီၢ်လီၤ. သ့ၣ်တထူၣ်က
ဒိပ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, အလိပ်ဘၣ်ဝဲအခိၣ်အဃၢၤတၢ်အိပ်သးလၢအဂ့ၢ်လီၤ.
ထံကဆှံ, ကလံၤကဆှံ, မ့ၢ်တၢ်ကပီၤ ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထွၣ်တဖၣ်မၤသကိးတၢ်
လၢကဒူးဒိပ်ထီၣ်ဝဲ သ့ၣ်ဖိတထူၣ်လၢထီထီ ဒီးကျၢၤကျၢၤအဂီၢ်လီၤ.**

ဒ်သိးသ့ၣ်တထူၣ်အံၤအသိး, န့ဖိစ့ၢ်ကိး
အကဒိပ်ထီၣ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ် ခိးအိပ်
ဆူၣ်အိပ်ချ့အဂီၢ် အလိပ်ဘၣ်ဝဲကလံၤ
ကဆှံ ခိးတၢ်အိပ်လၢအကြးအဘၣ်
လၢဟဲခိဖျါဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.



ဖိသပ်အဟံၣ်လီၢ်အံၤအရူၤဒိၣ်မးလၢ ဖိသပ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တနီၤနီၤ မၤတံာ်တံာ်ဖိသပ်အဟံၣ် လၢအကမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်, ဒီး ကီၣ်လၢနဖိကဒိၣ်ထီၣ်ပျဲၤဂံၢ်ပျဲၤဘၣ် ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ပတဲသကိးလၢလံာ်တဘျီအံၤန့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢနမၤသ့တဖၣ် ဒ်သိးနဖိ သပ်အဟံၣ်လီၢ် ကမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်, ဒီးနဖိကဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဝဲပျဲၤဂံၢ်ပျဲၤဘၣ် ဒီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲနဒၢအံၤအခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တဘျီအံၤန့ၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၢ်ကူၣ်အါခါအါမံၤလၢ မၤစၢၤနဖိသပ်အဟံၣ်လီၢ် ဒ်အကမၤတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ် ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ, ဃုာ်ဒီးနဖိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ပျဲၤဂံၢ်ပျဲၤဘၣ် ဒီး အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.



ဟားဆုံးလာနုဒီးနမိ ဒ်သီးသုတအိန်ဘန် လာမိ်ထူခုန်အကျါအါအါတဂုအဂီ



ကလံလောအကဆို့န့ၣ် ဂုၤဝဲ
လာမိ်ဆဲးကဒိန်ထိန်ပဲၤကံၢ်ပဲၤ
ဘါဒီးအိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အဂီ.

တၢ်အီမိ်ထူတခါဂုၤတခါဂုၤ (ပၣ်ဃုာ်
မိ်ထူစးခိ, အံ-စံကရဲး, မိ်ထူလာပုၤ
ထူဒီးညါသူးလၢ, ဃုာ်ဒီးတၢ်အီမိ်လာ
အဂၤ)န့ၣ် တဂုၤလာနုဒီးနမိ်လာနဒါ
လီၢ်ပူၤအဂီဘန်.

နမ့်အိမ်ထူတခိ, နမ့်ပတုာ်အိမ်ထူန့န့ ကမ့ာ်တၢ်ဆူန့ပူၤဖျဲးဝဲလၢ နၤဒီး နဖိအ ဂီၢ်လီၤ. နပတုာ်အိမ်ထူဖဲနဒၢ အခါဖဲလဲၣ်ဂ့ၤဖဲလဲၣ်ဂ့ၤ, ကဂ့ၤဒိၣ်ဝဲလၢ နၤဒီးနဖိအဂီၢ်လီၤ.

နမ့ာ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ် မ့တမ့ာ် အိၣ်ဟံၣ်ဒီးပုၤလၢအိမ်ထူတခိ, မ့ာ်ဝဲတၢ်ဘၣ် ယိၣ်လၢ နၤဒီးနဖိအဂီၢ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤလၢအိမ်ထူလၢတၢ်အကိ ပူၤ, ဒ်သိးသိလ့ၣ် မ့တမ့ာ် ဒၢးပူၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ာ်တအိမ်ဘၣ်သန့က့, နမ့ာ်သူ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤလၢအိမ်ထူတဖၣ် (ပၣ်ဃုာ် မိၣ်ထူစးခိ, အိ-စံကရဲး, ဒီးမိၣ်ထူလၢပုၤထူဒီးမိၣ်ကွံလၢဃုာ်ဒီးတၢ် အိမ်လၢအဂၤ) န့ၣ် မၤဘၣ်ဒိနၤဒီးနဖိသ့လီၤ. နမ့ာ်တသူတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤ အိမ်ထူဘၣ်န့ၣ် ကဂ့ၤဝဲလၢနၤဒီးနဖိအဂီၢ်ဖးဒိၣ်ညါလီၤ.

မိၣ်ခုၣ်တဖၣ်မၤလီၤစ့ၤလီၤဝဲသ့ၣ်ဒီးအိးစံးကွံ-ကလံၤဆ့ (oxygen) လၢကလဲၤဃီၤဆူ နဖိလၢနဒၢလီၢ်ပူၤအအိၣ်လီၤ.



ယဉာဏ်ထိန်းတိတ်တိတ်ကျိုးအံ့ကသုဖဲလဲင်

နဲတဲသကိးတိတ်ဒီး နမိ်ဒါပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တိတ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်အိမိ်ထူဖဲနဒါအခါ ဒီးတၢ်ပတုၣ်အိမိ်ထူအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်သ့လီၤ. လၢတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤထံဖိကိၢ်ဖိလၢအဲၣ်ဒီးပတုၣ်အိမိ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိး Quitline (ခွဲၣ်လါန်) တၢ်မၤဝဲကျိၤသ့လီၤ. ပုၤတဂၤတဂၤတဂၤ, ယုၣ်ဒီးနဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးနတဖၣ်, ဆဲးကျိးဒီးယုၣ်တၢ်မၤစၢၤအံၤသ့လီၤ.

ပုၤလၢလိာ်ဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢ ကဆဲးကျိး Quitline အဂီၢ်န့ၣ်, ကျဲအိၣ်ဝဲတနီၤလီၤ. အဝဲသ့ၣ်-

- ဆဲးကျိး Quitline ဒီးမၤအကိးကဒါက့ၤန့ၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ်လၢကတိၤနကျိၣ်တဂၤတက့ၢ်
- မၤနသကိးမ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအကတိၤအဲကလံးကျိးသ့တဂၤလၢကဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ် Quitline ဒီးမၤအဝဲသ့ၣ်ကိးကဒါက့ၤန့ၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ်တဂၤတက့ၢ်
- မၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤဘၣ်မ့ဘၣ်ဒါတဂၤလၢကမၤပုၤထီၣ် Quitline အလံာ်တက့ၢ်ဒိလၢအ့ထၢၣ်နဲးပုၤ (လီမုၢ်ပျီပုၤ) လၢ Quitline အလံာ်တက့ၢ်ဒိလၢအ့ထၢၣ်နဲးပုၤ (လီမုၢ်ပျီပုၤ) လၢအပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤကကိးကဒါက့ၤန့ၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢကတိၤနကျိးတဂၤအဂီၢ်သ့ဝဲစ့ၢ်ကိးလီၤ

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



နမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်

နတၢ်ထီၣ်လိာ်သးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်
ခွဲးတၢ်ယာ်လၢပှၤကမၤကွၢ်နၤဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. နကမၤ
ကွၢ်ဘၣ်နမိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကီးလီၤ. နဒၢမ့ၢ်န့ၢ် ၂၄ နံန့ၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကထီၣ်ကွၢ်ဝဲနဟၤဖၤဒီးနီၣ်ထီၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်လၢဘၣ်ဆၢ
ဘၣ်ကတီၢ်လၢနတၢ်ဟုးသးတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအဂ့ၤ
လၢနကမၤကွၢ်ဘၣ်န့ၢ်ကစၢ်ဒီးနမိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.



ဖိသန်တနီနီဒိပ်ထိပ်ကီဝဲလီ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါမ့ၢ်ထံၣ်
ဝဲလၢနဖိန့ၣ် ဒိပ်ထိပ်ကဘျၢသ့ၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် အကအိၣ်ဖျၢၣ်ထိပ်ဆံးတလၢ
သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢနကလဲၤမၤကွၢ်နဖိဒီး အၤကြၢစီ
(ultrasound) ဖဲနဒၢအခါဒ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲအသိးလၢကထိပ်ကွၢ်နဖိအတၢ်ဒိပ်
ထိပ်အဂီၢ်လီၤ.

**ပမ့ၢ်ထံၣ်ဆိလၢဖိသန်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီ
တၢ်ခဲလၢကဒိပ်ထိပ်န့ၣ် မၤစၢၤပှၤ
လၢပကဒိသဒၢလၢအတကဲထိပ်ဖိ
သ့ၣ်အသးသမူလၢလၢဒၢလီၢ်အ
ပှၤဘၣ်အဂီၢ်လီၤ.**

**နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်တခါခါ
မ့တမ့ၢ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်
အိၣ်ဘၣ်ဃးနဖိအတၢ်ဒိပ်
ထိပ်လၢနဒၢလီၢ်အပှၤန့ၣ် န
တဲသကိးတၢ်ဒီးနမိၢ်ဒၢပှၤ
ဟ့ၣ်ထိပ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပှၤ
သ့ပှၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်
ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်တဂၤ
ဂၤသ့ဝဲလီၤ.**





နဖီဟူးဂဲလၢနဟူးပူၤ



ဒ်ပဝဲနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသိး ဖိသၢ်လၢဒၤ
လီၢ်ပူၤတဖၣ်အတၢ်ဟူးဂဲၤန့ၣ် ဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲ
လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. နတူၢ်ဘၣ်
မ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ် နဟူးဂဲၤဒီးနအိၣ်ပဲၤဂံၢ်ပဲၤဘၤလီၤ.
ဘၣ်ဆၢ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်
တဆူၣ်ဘၣ်အခါနတဟူးဂဲၤအါအါလၢ
ဘၣ်. နဖိမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်
ဂ့ၢ်ကီၤလၢကဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တမံၤ
မံၤအခါအတဟူးဂဲၤဝဲအါအါဒ်လၢညီၣ်န့ၢ်အ
သိးလၢဘၣ်.

အဃိအရူၤဒိၣ်မးလၢနကဘၣ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး
နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်သ့ၣ်တ
ဖၣ်လီၤ.

ဖိသပ်တဂါဒီးတဂါန့ၣ်တဒ်သိးဘၣ်. ဖိသပ်တနီၤနီၤဟူၣ်အါမးလါမုၢ်ဆါ
ခိ, ဘၣ်ဆၣ်တနီၤနီၤဟူၣ်လါအဆါကတီၢ်ဒၣ်တၢ်, အဒိဒ်အိၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်
ခံ မ့တမ့ၢ် ဖဲမုၢ်နါခိအဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်တနီၤနီၤဟူၣ်ဂဲၤအါန့ၢ်ဒီးဖိသပ်လါအဂါဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ်လါဖိသပ်
ကြါးဟူၣ်ဂဲၤပျဲၤကျီလဲၣ်န့ၣ် တအိၣ်ဘၣ်. အယိ အရူဒိၣ်လါနကဟံးန့ၢ်တၢ်
ဆါကတီၢ်လါနကသ့ၣ်ညါထီၣ်နဖိတၢ်အိၣ်သးဒီးအတၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤလီၤ.

နမ့ဆိကမိၣ်ထံနဖိအတၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤလါအိၣ်ဒီးအဆါကတီၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ် မၤ
စၢၤနၤသ့လီၤ. အဒိဟ်မုၢ်တဂါကတဲဝဲလါအဖိန့ၣ် ဟူၣ်ဂဲၤအါဖဲအအိၣ်တၢ်
အိၣ်ဝံၤ မ့တမ့ၢ် တချုးအက့ၤမံဘၣ်အခါလီၤ. အဝဲအံၤပကိးလါဖိသပ်
“အတၢ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤညါန့ၢ်မၤအသးလါအဆါကတီၢ်ဒၣ်ဝဲ” န့ၣ်လီၤ - ဖိ
သပ်ဟူၣ်ဂဲၤအဆါကတီၢ်ဒီးဖိသပ်တဟူၣ်ဂဲၤအါအါဘၣ်အဆါကတီၢ်တ
ဖၣ်လီၤ.

ဒ်သိးယကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ယမိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤညီၣ်န့ၢ်မၤ အသး လၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်, ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲညီၣ်န့ၢ် နမိဟူးဂဲၤအဆၢကတီၢ်တကတီၢ်
- လဲၤအိၣ်လၢတၢ်ဘျီၣ်အလီၢ် လၢနကအိၣ်ဘျီၣ်ဒီးသးစၢၢ်ဆၢ ထဲလၢနမိ
လၢနဟူးပူၤတဂၤအဂီၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်နမိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်.
နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးမနုၤတဖၣ်လဲၣ်. အဟူးဆူၣ်ထဲလဲၣ်. အဒူးတူၢ်ဘၣ်နၤဒ်
လဲၣ်.

ဖိသၣ်အဟူးလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအံၤ ကြးမၤအသးတုၤလၢအအိၣ်ဖျါ
ထီၣ်တစုလီၤ.

ယမိအတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲအံၤ မ့ၢ်ဆိတလဲအ သးန့ၢ် ယကသ့ၣ်ညါဒ်လဲၣ်

- နဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢနမိတဟူးဂဲၤဒ်လၢညါအါအါလၢၤဘၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢအဟူးတဆူၣ်အါအါဒ်သိးလၢပူၤကွံာ်အသိးလၢၤဘၣ်
- နတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤအသးလီၤဆိတမံၤမံၤ

ပုၤလၢသ့ၣ်ညါနမိတၢ်အိၣ်သးဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်
လီၤ.

ယဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤမ့ၢ်ပတၢ် မ့တမ့ၢ် ကဘျၢလိၤန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ယမ့ၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤန့ၣ် ယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်

ညီၣ်န့ၣ်န့ၣ် မိၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢအဖိလၢအိၣ်လၢအဟူးသးပူၤအဂီၢ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢနဘၣ်ယိၣ်တၢ်အယိ, တၢ်လဲၤကမၣ်အသးအိၣ်ဝဲသပှၢ်ကတၢၢ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်, တဘျီတခီၣ် ဖိသၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဆိတလဲမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တ ဆူၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်အယိလီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ် မ့ တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်ဖိသၣ်အသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်အပူၤ ညီၣ်န့ၣ်ဒိး ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်လီၤ.



ဒ်သီးပကသ့ၣ်ညါလၢ မ့ၢ်ဖိသၣ်အိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်
ဒါန့ၣ်, ပမၢဝဲမိၢ်တဖၣ်လၢ ကဃုသ့ၣ်ညါ အဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအဆၢကတီၢ်
ဒၣ်ဝဲတဖၣ်လီၤ.

ပမၢစ့ၢ်ကီးမိၢ်တဖၣ် လၢကဆဲးကျိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤ
ဂၤ ဖဲအဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤမ့ၢ်ပတုၣ် မ့တမ့ၢ် ကဘျၢလီၤန့ၣ်
လီၤ.

နမ့ၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢ နဖိအတၢ်ဟူးဂဲၤတဖၣ်ပတုၣ် မ့တမ့ၢ် ကဘျၢလီၤန့ၣ်, **ဝံ
သးစူၤ တဘၣ်ထူးယံၤထူးနီၣ်လၢနကဆဲးကျိးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်
မူဘၣ်ဒါတဖၣ်တဂ့ၤ.** အဝဲသ့ၣ်ကသးခုလၢနဆဲးကျိး အဝဲသ့ၣ်အဃိ ဒီးကဒိ
ကန့ၣ်ဝဲနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လီၤ. မ့ၢ်နမ့ၢ်ဂ့ၤ မ့ၢ်ဆါမ့ၢ်ဂ့ၤ အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဝဲ
လၢကမၤစၢၤနၤအဂီၢ်လီၤ.



တၢ်မနုၤကမၤအသးတဖၣ်လဲၣ်

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကကွဲၣ်န့ၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဒ်သိးနက လဲၤမၤကွၢ် နဖိတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ် ကမၤကွၢ်နဖိလၢကျဲၤအါဘိ, ပၣ်ဃုာ်ဒီး -

ခါဒိးထံၣ်ကြၢ (Cardiotocograph (CTG)). ဖဲတၢ်မၤကွၢ် CTG အခါ ပှၤကဟ်နဟၢဖၢဒီးပျံၤတၢ်ကံးညာ်ခံဘိ ဒ်သိးအကဒိကနၣ်နဖိအသးဖူ ဒီးအသးစံၣ်အထံၣ် (အိၣ်ဒါ တအိၣ်ဒါ) တကတီၢ်ဖိအဂီၢ်လီၤ. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤ ကထိၣ်ကွၢ်နဟၢဖၢလၢကသ့ၣ်ညါထီၣ်ဝဲ မ့ၢ်နဖိဒိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကီးဒါ ဒီးမ့ၢ်နဖိလၢနဟူးပူၤအိၣ်အလီၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကီးဒါန့ၣ်လီၤ.

အၢတြၢ်စီ (Ultrasound). အၢတြၢ်စီန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဒိကွၢ်ဖိသၣ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢမၤစၢၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် လၢကထိၣ်ကွၢ် နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်, နဖိအသးဖူ ဒီးအသ့ၣ်တၢ်လဲၤတရံး လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်မိၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် ကမၤကွၢ် မ့ၢ်နအိၣ်မ့ၢ်ဒါတမ့ၢ်ဒါ ခီဖျိကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်တၢ်လဲၤတရံး, နတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်, နသ့ၣ်စံၣ်အဘျီတဖၣ်, ဒီးထူးထီၣ်မၤ ကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.





မိလားကပု



နဖီဒိပ်ထိပ်ပဲ့ဂံပဲ့ဘါ ဒီးအိန်ဆူင်အိန်ချ့သ့ဖဲအဝဲမ့ဒီးန့ၣ်ဘၣ် အီးစံပ် က့ၣ်- ကလံၤဆ့ (oxygen) ဒီးတၢ်အိန်တၢ်အီ လၢနသ့ၣ်ဆ့ဝဲဆူနဖီသၣ် အဟံၣ်လီၤ (placenta) အိန်လၢလၢပဲ့ပဲ့န့ၣ်လီၤ. နဖီန့ၣ်ဘၣ် အီးစံပ် က့ၣ်-ကလံၤဆ့ ဒီးတၢ်အိန်အထူးအစီ ခီဖျိ ဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤအယိ, နက လိၣ်ဘၣ်ဝဲသ့ၣ်လၢဆ့ထီၣ်သးဆူဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤ.

နဒါမ့ၢ်ပဲ့ထီၣ် ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် (နဖီဒိပ်ထိပ်ဝဲအယိ) နမ့ၢ်မဲလၢအီထီတခီ န့ၣ် နသ့ၣ်လဲလၢဖိသၣ်အဟံၣ်လီၤတန့ၢ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်.

နမ့ၢ်မဲလၢနကပၤ ဖဲနဒါန့ၢ်ဝဲ ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် ကမၤစၢၤနဖီလၢကဒိပ်ထီၣ် ပဲ့ဂံပဲ့ဘါ ဒီး အိန်ဆူင်အိန်ချ့လီၤ. တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢအသီတခါ ထံၣ်ဝဲလၢမိၢ်လၢမဲလၢအကပၤဖဲအဒါန့ၢ် ၂၈ နွံအလီၢ်ခဲန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ ဖိသၣ်သးသမူကလၢလၢမိၢ်ဒါလီၢ်အပူၤန့ၣ် လီၤစ့ၤဝဲတတ်ညါဖဲနမ့ၢ်ထီၣ်သ ငြိၤဒီး မိၢ်လၢအမဲလၢအီထီအါဒိၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမဲလၢနကပၤလၢစုစ့ၣ် မ့တမ့ၢ် လၢစုထွဲသ့ - လၢနမဲမ့ၢ်တခီဂ့ၤတခီဂ့ၤန့ၣ် ဂ့ၤဝဲလီၤ. ညီန့ၢ် ပှၤဟိမ့ၢ်တဖၣ်မဲလၢကပၤဖဲအမဲအခါ ဘၣ်ဆၣ်ဖဲအပၢ် ထီၣ်အခါ အအိန်က့ၤလၢအီထီလီၤ.

နမ့ၢ်ထီၣ်လၢအမၤသးဒီးန့ၢ်ဒိန့ၣ်ဒီး တဘၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်တဂ့ၤ.

အရ့ၤဒိပ်လၢနစးထီၣ် တၢ်မဲတၢ်ဂဲလၢနကပၤလီၤ. နမ့ၢ်အိန်လၢအီထီတခီဖဲန ပၢ်ထီၣ်သးအခါ, နက့ၤဃၣ်က့ၤန့ၣ်သးလၢနကပၤသ့ဝဲလီၤ.



ပကတဲသကိးဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ် အဆၢကတီၢ်

လၢတၢ်အကူၢ်အံၤအပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကမၤစၢၤန့ၤလၢနကက
တိၤသကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ဒၢပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်
ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဖိကအိၣ်
ဖျၢၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ယဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် အခါဖဲ လဲၣ်

တၢ်ဒွဲးတယာ်လၢနဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်
အမုၢ်နီၤမုၢ်သီ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်မုၢ်
နီၤန့ၣ် ညီၣ်နီၤမ့ၢ်ဝဲ အနွံ ၄၀ ဖဲမုၢ်နီၤလၢ
နလုၢ်လၢကတၢ် အခိၣ်ထံးတနံၤန့ၣ်
လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တဘျီတခိၣ် တၢ်ဂံၢ်
ဒွဲးအီၤ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ဒိ
ကွၢ်န့ၢ်န့ၤ တၢ်ဒိကွၢ်နီၢ်ခိအက့ၢ်ဂီၤဒွဲး အၢ
တြၢ်စီ (Ultrasound) အဆိကတၢ်
တဘျီန့ၣ်လီၤ.

- ပိတ်မုတ်အါတကွာ (၉၀မျိုးကယာယာဉ်ယာဉ်) အဖိအိတ်ဖျပ်ထိပ်ဖဲ ၃၇ နှင့် ဒီး ၄၂ နှင့် အဘာဉ်စၢၤ ဒီးတၢ်အံၤတၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဟ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တချုးလၢ ၃၇ နှင့် အဘာဉ်စၢၤန့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ တချုးအိတ်ဖျပ်တၢ်ဟ်ပနီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်.
- စးထိပ်လၢ ၃၇ နှင့် တုၤလၢ ၃၈ နှင့် (ဒီး ၆ သိ) န့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ ဆိန့ၣ်ဒီး တၢ်ဟ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်
- ဒီးစးထိပ်လၢ ၄၂ နှင့် ဒီးဆူညါန့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဟ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢက တီၢ်အလီၢ်ခဲ န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်အိတ်ဒီးဟူးသးအါဘျီအပူၤ တၢ်အိတ်ဖျပ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ဆၢတံာ် အီၤဖဲနဟၢဖၢစးထိပ်ဆါလၢ အကစၢ်ဒၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိတ်ဖျပ်လၢအ ဘူးကတၢ်ဒီး တၢ်အိတ်ဖျပ်မုၢ်နံၤန့ၣ် ညီၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢ နဖိဆံးအ တၢ်ဒိတ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တဘျီတခိၣ် ဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢ ကအိတ်ဖျပ်ထီၣ်ဆိဆိဒီး တၢ်အံၤတၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ဒူးအိတ်ဖျပ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ် ကျဲၤဟ်အီၤ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒူးအိတ်ဖျပ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟ်အီၤန့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

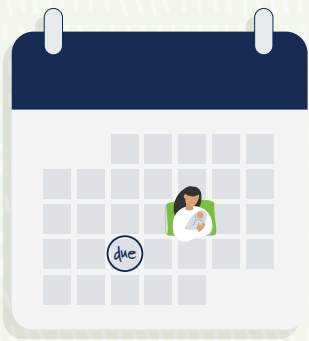
တၢ်အိတ်ဖျပ်ဖိ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟ်အီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲပိတ်မုတ်တဂၤကအိတ်ဖျပ်အဂီၢ် န့ၣ်, တအိတ်ခိးဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်ကအိတ်ဖျပ်ဘၣ်, အကအိတ်ဖျပ်အဖိဖဲတၢ်ဆၢ ကတီၢ်လၢတၢ်ဟ်ပနီၣ်အီၤလီၤဆီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်မၤအီၤညီၣ်ခီဖျိ ကသံၣ် ဆဲးဆါထီၣ်ဟူးသးလၢအိတ်ဖျပ်ဖိကန့ၣ်အဂီၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ်, မ့ၢ်လိၣ်န့ၣ်, တၢ်ကကွဲး အိတ်ဖျပ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်မ့ၢ်ဆၢတံာ်လၢ တၢ်ကမၤတၢ်ဒူးအိတ်ဖျပ်ဖိ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟ်အီၤန့ၣ်, အရူၤဒိတ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ယုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ အကြၢးအဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးနွဲဒဲးန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအရ့ၤဒိၣ်

နဖိကဘၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ဆူညါ, အဝဲကဒိၣ်ထီၣ်ဒီး အဂံၢ်အဘါကဆူၣ်ထီၣ်တုၤလၢ အနွံ ၃၉-၄၀ န့ၣ်လီၤ. ကိးနွဲဒဲးဖဲဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိန့ၣ် မၤဘၣ်ဒိအဝဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ် နကအဲၣ်ဒီးသံကွၢ် “ဘၣ်မနုၤအယိယကဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢ တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တုၤန့ၣ်လဲၣ်”, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်နီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဆိန့ၣ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်အီၤ (မ့ၢ်ဘူးဒီး ၃၇ နွံ ဒၣ်လၢ), ဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဆိန့ၣ် တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် (၃၇-၃၈ (ဒီး ၆ သီ) နွံ) န့ၣ် ကမၤအါထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်တနီၤအဂီၢ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်မၤလိတၢ်အတၢ်ကီတၢ်ခဲဖဲကိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးအတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲ နဆၢတၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အဆၢကတီၢ်လၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်, အရ့ၤဒိၣ်လၢ နထီၣ်သတြီၤတၢ်ခံခီယၢ်ခီလၢတၢ်န့ၣ်ဘျူးဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကဆိကမိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ လၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤ အခါဖဲလဲၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်မိၣ်ပုၤလၢ ဟံမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒူးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံအီၤန့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအိၣ်ထီၣ်သ့လၢ အဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ်အဖိအဂီၢ်, လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ တၢ်ဒူးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်အါထီၣ်တစဲးဖိဖဲ ပုၤဒၤပုၤထီၣ်အဆၢကတီၢ်ဒီး အါထီၣ်ဒီးဖဲအတလၢကွၢ်တၢ်ဟံပနီၣ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ် အဆၢကတီၢ် (အါန့ၣ်ဒီး ၄၂ နွံ) န့ၣ်လီၤ.



ဟိမ့်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ (အဒိ, တၢ်ဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သွံၣ်ဂံၢ် ထီၣ်အါသွတိတၢ်ဆါ), မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဟိထွဲလၢ အဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ် (အဒိ, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်) အယိ, တၢ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ တၢ်ကမၤတၢ်အိၣ်ဖျါဖိလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်အီၤန့ၣ် လီၤ. တၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအမၤအါထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဖိသၣ်ကအိၣ်ဖျါ ထီၣ်လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး မိၢ်သးပုၤ, နီၢ်ခိတယၢ်အါ တလၢ (အိၣ်ဒီး နီၢ်ခိတယၢ်အသးအကၢ်လၢအအါ မ့တမ့ၢ် BMI), မ့ၢ်အဖိအ ခိၣ်ထံးကတၢ်တဂၤ, တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးခိဖျါ တၢ်စူးကျါ IVF, ဒီးဆဲးအိမိၢ်, စူးကျါကသံၣ်မူၤဘျီ: မ့တမ့ၢ် အိၣ်သးအိၣ်ဖဲ အိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢကတီၢ်ဒိတ ဘျီညါန့ၣ်လီၤ.

ဟိမ့်လၢလုၢ်လၢထူၤသန့အကရူၢ် မ့တမ့ၢ် ကလုာ်ဒုၣ်တနီၤအပူၤ, လၢအပၣ်ဃုာ် ဒီး ပုၤထူၤလံၤဖိ ဒီးထီၣ်ပိၣ်လဲၣ်ဒုၤပုၤ ပုၤကိးဖိတဖၣ်, ဒီးဟိမ့်လၢ အိၣ်ဖျါထီၣ် ဖဲ စဟၣ်ရၣ်အဖြီၤကၤ မ့တမ့ၢ် ကလံၤထံးအ့ၣ်ရၣ် ကလုာ်ဒုၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်အါတစဲးလၢ ကအိၣ်ဖျါဖိ လၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးနၤလၢကျဲတဘိတဘိအယိ, တၢ်အံၤအခိပညီတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ နကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိလၢ အသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤဘၣ်. နမိၢ်ဒၤပုၤဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ် ကတဲၣ်ပၢၢ်နၤဘၣ် ဃးနကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤသ့တသ့ ဒီး တဲသကိး ဘၣ်ဃး နတၢ်ဃုထၢလၢနဖိကအိၣ်ဖျါထီၣ်အဆၢကတီၢ်, ဒီးမ့ၢ်နၤ မ့တမ့ၢ် န ဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်စုၣ်အီၤဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဒါန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျါဖိလၢအ သးသမူလၢလၢဒၤလီၢ်ပူၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် မ့ၢ်စၢဝဲဒၣ်အခါ, နမိၢ်ဒၤပုၤ ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ညီၣ်နီၢ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢ နကအိၣ်ခိးနဖိကဟဲအိၣ်ဖျါထီၣ် ဖဲနဟၢဖၢစးထီၣ်ဆါအ ခါန့ၣ်လီၤ.

တတ်သကိးတတ် ဒီးဆာတ်လာ တတ်မနုကဂုကတတ်လာနု ဒီးနဖိအဂီ

တတ်ဆာတ်လာ မှ်နကြါးအိပ်ဒီးတတ်ဒူးအိပ်ဖျပ်ဖိလာ တတ်ရဲဂျ်ကျဲဟ်အီ၊ မုတ မှ် အိပ်ခိးနဖိလာကအိပ်ဖျပ်ထီဂ်ဒ်အတတ်တခါဂုတခါဂုနန တမတ်တတ်လာ အညီထီဘိဘိနနလီ၊ အရူဒိပ်လာ နကသ့ဂ်ညါတတ်နုကျဲဒီးတတ်ဘိယိပ် အတတ်ယုထာခံခါလက်လာ နဒီးနဖိအဂီ နနလီ၊ အရူဒိပ်စွဲကိးလာ နကဆိ ကမိပ်ဘိယိပ် နနီကစါအတတ်နုကျဲ၊ တတ်အလုအပူဒီး အတတ်အဲဒိးတ ဖပ်နနလီ၊ နမိဒါပုဟ့ဂ်ထီဂ်တတ်ကွဲထွဲ အပုသ့ပုဘိတဖပ် မုတမတ် က သိပ်သရျ်တဖပ်နန ကတဲသကိးဘိယိပ် တတ်ဂုတဖပ်အံဒီးနု၊ စံးဆာနတတ် သံကွဲဒီး ဆိပ်ထွဲမၤစၤနုလၤနကဆာတ်တတ်လာအဂုကတတ်အဂီလီ၊ တတ် အံတတ်ကိးအီလၤတတ်မၤသကိးတတ်ဆာတ် နနလီ၊

တတ်အိပ်ဒီးဟူးသးကိးဘျိဒီးနန မတ်တတ်လာအလီဆိလီအသးနနလီ၊ တတ်ဆာတ် လာ နဖိကအိပ်ဖျပ်အဆာကတီဂ်နန နကဘိဆာတ်လာနကစါဒိပ်ဝဲ ဒီဖျိ တတ်ဘိယိပ်ဘိယိပ်နဟူးနသးဒီး နဖိအတတ်အိပ်ဆူဂ်အိပ်ချူအဖိခိပ်နနလီ၊



သွန်နီနီထိန်

သွန်နီနီထိန်လၢ တၢ်အိန်ဒီးဟူးသးတဘျီစုန်စုန်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်သး, ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိန်လၢ ကအိန်ဖျိန်ထိန်ဖိလၢအသးသမူလၢလၢဒၤလီၤပူၤန့ၣ် စ့ၤဒိန်မးလီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, အရူၤဒိန်လၢ နကသ့ၣ်ညါ ဒီး မၤတၢ်လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိန်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ဒၤပုၤဟ့ၣ်ထိန်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကသိန်သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်ထွဲတၢ်ကအိန်ဒီးဟူးသးလၢ အပူၤဖျဲးဒီး ပုၤဒီးတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့လၢ နကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဘၣ်ယိန်လၢ နကအိန်ဖျိန်ထိန်ဖိလၢ အသးသမူလၢလၢဒၤလီၤပူၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး -



လၢဟံၣ်မုၢ်လၢအအိမ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဃုတၢ်မၤစၢၤလၢ နကအိန်ပတုၢ်အီၤဖဲအသ့အချ့ကတၢ်



လဲၤတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီကတီၢ်ခဲလၢ် လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲမၤနီၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး နတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့ ဒီးနဖိအတၢ်ဒိန်ထိန်အဂီၢ်



ပလီၢ်သးလၢနဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးဆဲးကျိးတဲကျါနတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဂၤဂဲၤနဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢနဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်ပတုၢ်မ့တမ့ၢ်ကဘျၢလီၤတက့ၢ်



စးထိန်လၢ ၂၈ နွံဆူအမံၢ်ညါန့ၣ် မံလၢနကပၤတခီပၤတက့ၢ်



တၢ်ခဲကွၢ်စီၤကွၢ်ထိန်သတြီၤ တၢ်အိန်သးလၢ တၢ်န့ၣ်ဘျဲးဒီး တၢ်ဘၣ်ယိန်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအရူၤဒိန်မး ဖဲတၢ်ဆၢတံၢ်တၢ်အိန်ဖျိန်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကျိးထံတဖၣ်
အဂီၢ် ဒီး တၢ်ဂီၤမူဘၢၢ်ဒါအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် လဲၤဆူ
saferbaby.org.au တက့ၢ်.

ဘၣ်ဃးဒီးလိာ်တဘျီအံၤ

Safer Baby Bundle လိာ်လံာ်ပိးလီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်လီၤသးဒီးပုၤတၢ်လၢၣ်လၢၣ်ထူၤသန့ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ ဒီး အတၢ်ထီၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထူး ထီၣ်အီၤစီးဖျါ တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး ပုၤကၤနီၤအါ ရါဘံးကျိၢ်အတၢ်ဝံ၊ ပုၤကၤတိၤဒါရံးကျိၢ်အတၢ်ဝံ၊ ဒီးပုၤကၤတိၤကညီကျိၢ်အတၢ်ဝံတဖၣ် လီၤ.

လိာ်လံာ်ပိးလီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ် အီၤခီဖျါ 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



Australian Government
Department of Health
and Aged Care