

မိခင် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်သည်

How Breastfeeding Works



Photo: Flickr/eGuide Travel

This booklet will tell you the key things about breastfeeding.

You can find more detail (in English) in booklets and leaflets from the Australian Breastfeeding Association and on its website:

www.breastfeeding.asn.au



Australian
Breastfeeding
Association

ဤစာစောင်သည် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အဓိက အကြောင်းအရာများကို သတိအားပြောပါလိမ့်မည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးရေး အသင်းမှ အင်္ဂလိပ်လိုရေးထားသည့် စာစောင်များနှင့် လက်ကမ်း စာစောင် များ အပြင် ၎င်း၏ ကွန်ရက် www.breastfeeding.asn.au

တို့တွင် ပိုမိုများပြားသည့် အခမဲ့အစီအစဉ် အကြောင်းအရာများကို သင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ onlinebreastfeedingcafe.com.au/other-language-breastfeeding-resources

Karen/Burmese

တၢ်ဒုးအိၣ်နၢ်မၤတၢ်လဲၣ်

How breastfeeding works

How breastfeeding works	2
Putting your baby to the breast	5
Engorgement/too much milk	8
Blocked ducts & mastitis	12
Sore & cracked nipples	15
Increasing your milk supply	18
Working & breastfeeding	23
How to express breastmilk	26
How to store breastmilk	29

မိခင် နို့ရည်ထိုက်ကျွေးခြင်း၊ မည်သို့သို့ လုပ်တိုင်ဆောင်	2
ထင်တလေးအား၊ နို့ရင်ဆုံခင်း တင်ဝေးခြင်း	5
နို့ထုံထင်းကျပ်မှုနှင့် နို့ရည် ဖျားလွန်ခြင်း	8
ပိတ်ဆို့နေသော နို့ကြောဖျားနှင့် နို့ထုံရောင်တိုင်းမှု	12
နာကျင်ပြီး ဆက်တွဲနေထည် နို့ထိအခင်းများ	15
ထင် နို့ရည် ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ထိခိုက်စေခြင်း	18
ထလုပ် လုပ်တိုင်ရင်း မိခင်နို့ရည် ထိုက်ကျွေးခြင်း	23
မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ ထုတ်ထုတ်မည်	26
မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ ထိုလှောင်ထားမည်	29



How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones flow through your bloodstream. These hormones control how you make milk. They also cause the milk to 'let down' or flow.

What is colostrum and is it good for your baby?

The first milk you make is called colostrum. It looks thick and is darker and more yellow than normal milk.

Sometimes people say this first milk isn't good for babies. We now know that it is exactly what they need. It is good food and helps protect our babies from getting sick. The amount of colostrum your baby gets is very small, but it is still of great value. After the first few days you start to make more milk. It slowly gets thinner and starts to look more watery. It still has all that your baby needs to be healthy and grow well.

You may feel very tired after the birth and want to get back quickly to your normal health. This may take some time though because looking after a small baby is a hard job. You are on call 24 hours a day. You will feel better if you rest as much as you can and eat healthy foods.

Your friends and family will want to help you. Let them take care of you while you rest and breastfeed your baby. They can bring you healthy food and help look after your home and family. This will help you recover well, even while you breastfeed.

Remember, it is important to balance your needs for recovery with baby's need for sucking. Feed colostrum as soon as you can. You might be surprised to find you can express milk straight away if you give it a try.

မိခင် နို့ရည်တိုက်ကျေးခြင်း မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်သည်

သုတေသနသည် နို့ရည်များများထုတ်ပေးရန် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များများ ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သုတေသနသည် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။

နို့ရည်ပြည့် ဆိုတာဟာ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။

ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။

ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။

ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။ နို့ရည်များထည့်ထားတာပဲ။

သုတေသနသည် နို့ရည်များထုတ်ပေးရန် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။

သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။ သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သင့်၏သားသည် နို့ရည်များကို ထုတ်ပေးရန် ပြုစီမံပေးသည်။

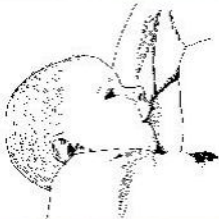
How breastfeeding works

People may tell you to give your baby other drinks, like boiled water, sugar water, honey, cows' or goats' milk. We now know that colostrum and breastmilk are actually just right for new babies. They are all your baby needs. They can help your baby pass his first poo and get rid of any toxins in his body.

Colostrum is full of antibodies. These help your baby fight the germs that might make him sick. At birth a baby's stomach is about the size of a small marble so it doesn't take much to fill it up. When your baby breastfeeds, he gets about one teaspoon of colostrum — the perfect amount for a tiny tummy.

- Here are some medical facts about how colostrum helps your baby's health:
- It helps your baby to pass his first poo and get rid of toxins.
- It contains a special antibody called IgA which protects your baby from germs in his throat, lungs and gut.
- It forms a barrier over your baby's gut lining to help prevent infection.

Remember: Most babies want to breastfeed often (8-12 times or more every 24 hours). When you breastfeed often, you help your baby get all the breastmilk he needs. It also helps you to build up a good milk supply. Many mothers get very full, swollen and breasts in the early days and they may feel sore. This is called engorgement. Frequent breastfeeding helps prevent this.



မိခင် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်သည်

သင့်ကလေးဆယ်အား အငြိမ်း သောက်စရာများဖြစ်သည့် ဆွတ်ကလေးစေ့ သကြားရည်၊ ဟူးရည်၊ နွား သို့မဟုတ် မိတ် နို့ (သို့မဟုတ် နို့အင်းစေ့ - ပန်းကပ် စာစောင်အတွက်) တိုက်ရန် လူများက ပြောကောင်းပြောနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ယခုသိရှိသည့်ဟာ ကိုလို့စထရမ်နှင့် မိခင်နို့ရည်သည် မွေးကင်းကလေးများအတွက် အမှန်တကယ် အမှန်အကန် ကောင်းပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကလေးငယ် လိုအပ်သည့် အရာအားလုံး ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံး မစ်ကို ယိုရန် ကူညီပေးနိုင်ပြီး ကလေးကိုယ်တွင်း ရှိမည့်အဆိပ် အတောက်များကိုမဆို ဖယ်ရှားပေးနိုင် သည်။

ကိုလို့စထရမ်တွင် တိုက်ဖျက်ရောဂါအားများ အပြည့်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကလေးအားဆေးနားအောင်လုပ်မည့် ဝိပျာဒ်များကို ကူညီတိုက်ဖျက်ပေးသည်။ မွေးဖွားချိန်၌ ကလေး၏ အစာအိမ်သည် ကျောက်ခေါင်းလုံး အရွယ်အစားလောက်သာ ရှိသည့် အတွက်ကြောင့် အစာအိမ် ပြည့်ရန် သိပ်များများစားစား မလိုပါ။ သင့်ကလေးဆယ်အား မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးသည့်အခါ ကလေးသည် ကိုလို့စထရမ် နို့ရည်ကြည်ကို လက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းခန့်သာ လိုသည် - ငယ်လွန်းသည့်တိုက်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖောက်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေးဆယ်၏ ကျန်းမာရေးကို ကိုလို့စထရမ် နို့ရည်ကြည် က မည်ကဲ့သို့ ပိုမိုကြောင်း ဝေးဖက်ဆိုင်ရာအချက်အလက် အချို့ ရှိပါသည် -

- ၎င်းသည် သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံး မစ်ကို ယိုထွက်အောင်နှင့် အဆိပ်အတောက်ကို ဖယ်ရှားရန် ကူညီပေးသည်။
- ၎င်းတွင် IgA ဟုခေါ်သော အထူးတိုက်ဖျက်ရေး ဓွမ်းအား (antibody) ပါရှိပြီး ကလေး၏ လည်ချောင်း အရေပြားနှင့် အူအတွင်းရှိ ဝိပျာဒ်များအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- ၎င်းသည် သင့်ကလေး၏ အူ နှိပ်ပေါ်တွင် အတားအဆီး တစ်ခုကိုလုပ်ပေးပြီး ဝိပျာဒ်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။

အမှတ်စဉ် - ကလေးငယ်အများစုသည် မြေဩဇာ နို့ထောက်ရရှိကြသည် (24 နာရီအတွင်း 8-12 ခြိမ် တို့ထက် ပို၍ ဖြစ်သည်) ထပ် မြေဩဇာ နို့တိုက်ထည့် အခါ ကလေး လိုအပ်သည့် နို့ရည်အားလုံး ထင်တကလေး ရရန် ထပ် ကူညီရာရောက်သည်။ ၎င်းထက် ထင်အား နို့ရည်များများထုတ်ပေး ဖန်တီးကုလွယ် တူညီရာရောက် သည်။ မိခင် စားနပ်ရိက္ခာသည် ကလေးတိုက်ရောက်ရာတွင် ရသထား ပြည့်ဝသဖြင့် ရောင်းကိစ္စရှိ နားကောင်း နားချိုပါသည်။ ၎င်းတို့ နို့ထွက်မှု ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းဖြစ်ရုံတိုက် မြေဩဇာ နို့ရည်တိုက်အတွက်တော ထက်ထာစေသည်။

How breastfeeding works

How is my milk flowing?

You may worry because you can't see how much milk your baby is getting when he feeds. The best way to tell if your milk is flowing well is to watch for changes in your baby's sucking:

At the start of a feed a baby uses quick shallow sucks. When the milk starts to flow, you will notice deeper, more rhythmic sucking and he will swallow more.

Other signs that some mothers notice are:

- tingling or a 'pins and needles' feeling in the breast.
- a sudden feeling of fullness in the breast.
- your other breast may start to leak milk.
- you may feel thirsty.

It is easy to get tired and upset when you have a new baby. Sometimes people will tell you that this affects your breastfeeding. You can help yourself relax — make yourself a cup of tea or other comforting drink, taking a deep breath or putting on some relaxing music or aromas. This can help your milk to flow more readily, even when you feel stressed.

Sometimes mothers worry that they have 'bad' milk. You may be afraid that you don't have enough milk or that it does not have enough goodness. Research has shown that the milk of his own mother has everything a baby needs to grow and be healthy. Knowing this can make you feel better. Even the most tired mother's breastmilk is still much better for her baby than artificial supplements.

It may help to find someone to talk to — such as a breastfeeding counsellor or traditional medicine practitioner. Let the person you talk to know how you feel about your milk and why you feel this way.

မိခင် နို့ရည်တိုက်ကျေးခြင်း မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်သည်

ကျွန်ုပ်၏ နို့ရည်စီးဆင်းမှု သတင်းပို့ပို့ပါသည်။

ကလေး နို့စို့နေချိန်တွင် သင့်ကလေး နို့ရည်စီးဆင်းမှု ထောက်ပံ့မှုသည် တိုက်သော် မပြည့်ဝပေမည်ဖြစ်ရာ သင် စိတ်ပူပန်စေရန်အတွက် ပုံမှန်စီးဆင်းမှု သင့် နို့ရည်ထောက်ပံ့မှု စီစဉ်ပေးခြင်း၊ ငါးရက်အတွင်း နို့ရည်ထောက်ပံ့မှု နည်းရာ သင့် ကလေး နို့ရည် စီးဆင်းမှုအားလျှော့စေခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့မှုမရှိဘဲ ကလေးထံသို့ ခြေခြံခြံဆန်ဆန် စိတ်တို အခန္ဓာအထူးခြင်း နို့ထည် နို့ရည် စတင်စီးဆင်း လာသည်အထိ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ အစဉ်ထည့် ပို့နေခြင်း ကလေးသည် နို့ရည်များများကို နို့စို့ရပါမည်။

အချို့ မိခင်များ ထုတ်ပြန်မှုသည် အခြားထောက်ပံ့မှုများ -

- နို့ရည်ထောက်ပံ့မှု ရှုထောင့် သို့မဟုတ် 'လူ့ဆန်ဆန်' တုံ့တုံစွာ ရရှိစေရန်
- နို့ရည်ထောက်ပံ့မှု ပြည့်စုံစေရန်အတွက် နှစ်ထပ်ထပ်ကုသမှု
- ထင် အခြားဆန်ဆန်သွင် နို့ရည် စိမ့်ကူးလာစေရန်၊ လာနိုင်သည်
- ထင် ခရုထင်လာစေရန်၊ လာနိုင်သည်

သင် ကလေးထံထောက်ပံ့မှုမဟုတ်ဘဲ ရေထည့်အထိ မဟာမိတ်၊ ကူလီပို၊ ဝိုက်ပိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ သင့် နို့ရည် ထိုက်ကျေးခြင်းကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ ထောက်ပံ့မှုမရှိ လူမှုရေးထုတ်ဖော်အခြေအနေအထား၊ သင့်ကိုယ်တိုင်ထင် သတိပေးထုတ်ဖော်မှုများအားလုံး လုပ်နိုင် သည်။ လက်ရှိတွင် သို့မဟုတ် အခြား နှစ်ပိုစွမ်းဆောင်ရည် ထောက်ပံ့မှု ထောက်ပံ့မှု၊ လက်ထဲ အထောက်အပံ့ သို့မဟုတ် ခြေခြံခြံခြင်းသည် အထိထပ်ထပ် ထိုက်ကျေး အနည်းဆုံးထက် ထိုက်ကျေး၊ ဤကဲ့သို့လုပ်ခြင်းသည် သင့်နို့ရည်ကို ထင် စိတ်ထောက်ပံ့မှုအား ခြင်းပေးသည်ကိုအားထပ် ပို့နိုင်မှုအထိထပ်ထပ် စီးဆင်းစေရန် ခံနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ထင်စိတ်မရှိသွင် မိခင်များသည် သူတို့၏ 'မကောင်းထောင့်' နို့ရည် နို့ထည်ရာ ပုံမှန်ထင်ပါသည်။ ထင်သွင် နို့ရည်အလုံးအဝန်းထက် အမြဲ သို့မဟုတ် လုံလောက် အောင် စတင်မိကျ ထင် ပုံမှန်စတင်ပြီး ပုံမှန်ပါသည်။ သူတို့ထောက်ပံ့မှုမရှိသွင်က ကလေးထံထိစိတ်ပေး နို့ရည်ထုတ် ပြောပြမှုအားလုံးကိုအားထပ် ထောက်ပံ့မှု ထောက်ပံ့မှု အလုံးအဝန်း ပို့ပါသည်။ ဤအခြေအနေအထားကိုခြင်းသည် ထင်အား စိတ်မကျေနပ် စတင်အောင် လုပ်ပေးပါသည်။ အထင်ပုံမှန်ခြင်းပေးသည် မိခင်၏နို့ရည်ထောက်ပံ့မှုကို နို့ရည်ထောက်ပံ့မှု ကလေးထံထောက်ပံ့မှု ပြန်စေရန်အားပေးပါသည်။

ထင်စိတ်ထောက်ပံ့မှုအား ရှုထောင့် ပြောဆိုမှုသည် အထောက်အပံ့ စေထောက်ပံ့မှုပါသည်။ မိခင်နို့ရည်ထုတ် ထည့်ခြင်းအခြေအနေအထားကို သို့မဟုတ် မိမိအလေ ထောက်ပံ့မှု ထိုက်ထောင့် ကျေးခြင်းပါသည်။ ထင်ခြင်းစိတ်ထောက်ပံ့မှု သင့်နို့ရည်နှင့်ထင်ထက်ခြင်း၊ ထင် ထင်သို့ မိခင်အခြေအနေအထားကို ထင် ဤထိုက်ထင်ထင်ခြင်း စတင်အခြေအနေအထားပါသည်။

How breastfeeding works

Tips for how to help your milk flow:

- Make sure you are comfortable. Use pillows if you need to. Have a drink and healthy snack near you.
- Express a few drops of milk before you put your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby latches onto the breast correctly.
- You might know of some traditional foods you can eat which will help you make breastmilk by giving your body goodness and making your milk flow.

How can I tell that my baby is getting the right amount of milk?

These are the things that tell you that your breastfed baby is getting the milk he needs:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. He will be having at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- From day 5, there should be at least 6 wet cloth nappies or at least 5 wet disposable nappies in 24 hours. Disposable nappies should feel heavy when you change them. The wee should be clear or very pale yellow.
- If you use traditional methods of infant hygiene, without nappies, look to see that your baby's urine is pale and does not smell strongly. Check that he wees frequently, especially after feeds.
- A young baby will have 3 or more soft bowel motions every 24 hours. After 6-8 weeks a baby may not poo as often.
- Your baby seems alert and active and settles well after some feeds each day.
- As the weeks pass, your baby gradually gains weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

မိခင် နို့ရည်တိုက်ကျေးဇြင်း မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်သည်

သင့်နို့ရည် စီးဆင်းမှုကို မည်သို့အထောက်အကူပြုရန် အတွက် အကြံဉာဏ်များ

- သင် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်းသေချာပေးပါ။ သောက်စရာ တစ်ခုနှင့် ကျန်းမာစေသော အစာအမြေ စားစရာ သင့်အနီးအနားတွင် ထားရှိပါ။
- သင့်ကလေးအား နို့အုံပေါ် တင်မပေးမီ နို့ရည်စက် အနည်းငယ်ကို ညှစ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးအား နို့တိုက်နေစဉ် သင့် နို့အုံရင်သားအား အသာအယာ နှိပ်နှယ်ပေးပါ။
- ကလေးသည် နို့အုံပေါ်တွင် နေရာတကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ထွယ်ကပ်နေ ကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- သင့် ကိုယ်ခန္ဓာအား ကောင်းမွန်အောင်နှင့် သင့်နို့ရည်ကို ထုတ်ပေးအောင် ထောက်ကူပေးမည့် သင် စားသုံးနိုင်သော ရိုးရာအစားအစာ အမျိုးကို သင် သိကောင်း သိနေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ကလေးထပ်ထည့် ရန်တော့စေ နို့ရည် ဖောက်ဖျက် ရှိနေကြောင်း မည်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်ပြောနိုင်ပါသလဲ။

သင့် နို့တိုက်ပြီးသောကလေးငယ်သည် လိုအပ်သလောက် နို့ရည် ကိုရရှိကြောင်း သင် ပြောနိုင်သည့် အရာများ ရှိပါသည်။

- သူသောက်ရမည့်အခါအချိန်တွင် တိုက်ရမည့်ဖြစ်ပြီး အချိန်ကောက်ထားသည့်အတိုင်း မဟုတ်ပါ။ သူသည် 24 နာရီလျှင် အနည်းဆုံး 6-8 ကြိမ် နို့စိုက်လိုမည် ဖြစ်သည်။ အချိန်ကလေးများသည် 10-12 ကြိမ် သို့မဟုတ် ပို၍ နို့စိုက်သည်။
- 5 ရက်ပြည့်သောနေ့မှစ၍ 24 နာရီလျှင် စိုက်သား အတိအကျအောင် အနည်းဆုံး 6-8 ခု သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး စိုက်သား တစ်ခါသုံး သေးခံ 5 ခု ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ သေးရည်သည် ကြည်လင်နေရမည် သို့မဟုတ် အဝါရောင် ဖျော့ဖျော့ ဖြစ်နေရမည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ကလေး၏ သန်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို သေးခံတုံ့ဆောင်မှု ရှိရာလေးနည်းကိုသုံးလျှင် သင့်ကလေး၏သော့ အရောင်ဖျော့ပြီး အနံ့မပြင်းမကြောင်း ကြည့်ပါ။ သူ မကြာခင် သေးစေက်ကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် နို့တိုက်ပြီးသောအခါ စစ်ဆေးပါ။
- ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် 24 နာရီလျှင် အိမ်အိမ် 3 ကြိမ် သို့မဟုတ် ပို၍ ဖျော့ဖျော့ပါလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ 6-8 ဟက်ကြာပြီးသောအခါ ကလေးငယ်သည် ဂေ ဂေ အိမ်အိမ်မည် မဟုတ်နိုင်တော့ပါ။
- သင့်ကလေးငယ်သည် နေ့စဉ် တက်ကြွပြီးလှုပ်လှုပ်ရှားရှား ရှိနေနိုင်ပြီး နို့စိုက်ပြီးသောအခါ ကောင်းစွာ တည်ငြိမ်နေနိုင် သည်။
- ရက်အပတ်ပေါင်းကြာလာသည့်အလျောက် သင့် ကလေးငယ်သည် တစ်ပြည်ပြည် အလေးချိန် တိုးလာမည် ဖြစ်သည်။ သူ၏အိမ်အိမ် အရွယ်အစားသည် ကြီးလာပြီး အရပ်ရှည်လာမည် ဖြစ်သည်။

Putting your baby to the breast

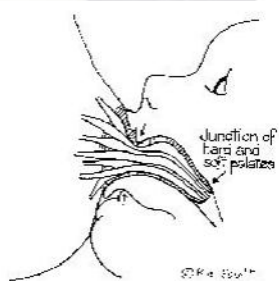
- Support your baby's neck and shoulder blade with your hand, so that he can move his head freely. Don't hold his head.
- Turn him onto his side with his chest towards you, at the same level as your breast. His head should tilt back slightly. His nose will be level with your nipple.
- Tuck your baby's feet around your side and his lower arm near your waist.
- Gently brush your baby's mouth with the underside of your areola (the darker area around the nipple). Your baby should open his mouth wide when you do this. You can hold your breast like you would a sandwich. This may make it easier for him to attach and take in more of your breast.
- When your baby opens his mouth wide and his tongue comes forward over his lower gum, pull him quickly to the breast. Aim your nipple at the roof of his mouth. His lower jaw or chin will touch your breast first, on your areola well down from the nipple.
- As his mouth closes over the nipple he should take in a large mouthful of breast as well. He needs to do this so that he can get the milk out easily.

Check that your baby's chin is well against the breast. His nose should be clear. If not, pull his body in closer to yours. Your baby's mouth should be wide open against the breast, making a seal. He should suck rhythmically and not make clicking noises.

သင့်ကလေးအား နို့ရင်အုံပေါ် တင်ပေးခြင်း

- သင့်ရင်ဘေးနှင့်တစ်ပြေးညီ သူ့အားခင်းတိုက်ထားပြီး သူ့ရင်ဘတ်အား သင့်ဘက်သို့ကပ်ထားပါ။ သူ့နှာခေါင်း သည် သင့်နို့သီးခေါင်းနှင့်တစ်ပြေးညီ ခြစ်နေရမည် ဖြစ်သည်။
- ကလေးငယ်၏ခြေထောက်ကို သင့်နှုတ်ဆွဲတွင် ကပ်ထားပြီး သူ့လက်ဖြန့်ကို သင့်ခါးအနီးတွင် ကပ်ထားပါ။
- ကလေး၏ပါးစပ်ကို သင့် နို့သီးခေါင်း အောက်ပိုင်းနေရာ (နို့သီးခေါင်းအောက် အရောင်ရင့်နေရာ) နှင့် ပွတ်သပ်ပေးပါ။ သင့်ရင်အုံကို သင့် အသာညှပ် ပေါင်းနှစ်ကိုင်းဘက်သို့ ကိုင်ထားနိုင်သည်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းသည် သူ့အား နေရာတကျထွက်ကပ်၍ သင့်ရင်အုံကို၍ မိမိရေပြစ်စေရန် ဝံ့၍လွယ်ကူစေနိုင် ကောင်းလွယ်ကူစေနိုင်သည်။
- သင့်ကလေး ပါးစပ်ကိုကျယ်ကျယ်ခွင့်ပြီး သူ့လှပာမှာ သူ့အောက်သွားအုံပေါ်မှ ရှေ့သို့ထွက်လာသည့်အခါ သူ့အား လျင်မြန်စွာ နို့အုံဆီသို့ ဆွဲယူပါ။ သင်၏နို့သီးခေါင်းကို သွပ်ပေးပါ။ အတွင်းအရင်းသို့ထိသွင်းပေးပါ။ သူ့အောက်ပိုင်းမေးရိုး သို့မဟုတ် မေးရေသည် သင့်နို့သီးခေါင်းမှအောက် အရောင်ရင့်ပိုင်း တစ်လျှောက် သင့်နို့အုံအား ဦးစွာထိကပ်နေရလိမ့်မည်။
- နို့သီးခေါင်းပေါ်တွင် သူ့ပါးစပ်ကို ဖိတ်လိုက်သည့်အခါ သူသည် နို့အုံကို ပါးစပ်အပြည့် တစ်နေရာညှစ်ခြင်းသည်။ သူသည် ဤသို့ခြစ်ရန်လုပ်ရမည် သို့မှသာ သူသည် နို့ရည်ကို လွယ်ကူစွာဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

သင့်ကလေး၏ မေးရေသည် သင့် နို့အုံနှင့် ကောင်းစွာ ထိကပ်နေကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ သူ့နှာခေါင်းသည် သူ့ကိုယ်ရောက် ကျပ်ကျပ် ခြစ်နေရမည်။ အကယ်၍ မဖြစ်လျှင် သူ့ကိုယ်ရောက် သင်နှင့်နီးကပ်အောင် ဆွဲယူပါ။ သင့်ကလေး ပါးစပ်သည် နို့အုံပေါ်တွင် ကျယ်ကျယ်လာ တား၍ တွဲကပ်နေရမည် ဖြစ်သည်။ သူသည် အစဉ်အလိုက် ဖြစ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ဆူညံသံများ ထွက်ပေးနေရ



Putting your baby to the breast

If he does not get onto the breast well, or if it hurts, take him off and try again. Don't just pull him off. Place a clean finger between his gums and gently press down to break the suction. Wait until he lets go before you take your nipple out of his mouth. Keeping on with a feed when your baby is not on the breast well can damage your nipples and make them sore.

The first few times they put their baby to the breast most new mothers feel as if they don't know what they are doing. It takes practice for you and your baby to learn to breastfeed well. The nurses can show you what to do. Do not be afraid to ask for help.

Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help. Take care when you attach your baby to the breast in the early days. This is the best way to prevent sore and damaged nipples.

သင့်ကလေးအား နို့ရင်အုံပေါ် တင်ပေးခြင်း

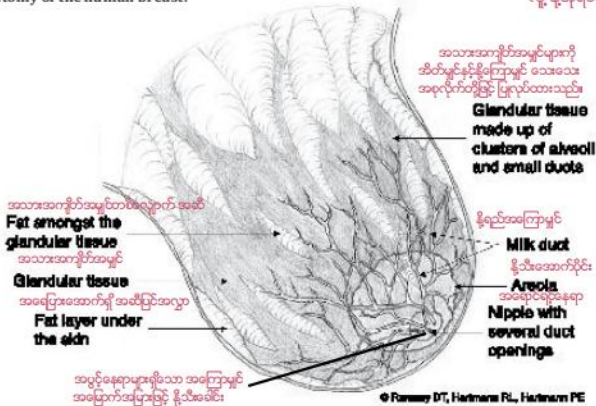
အကယ်၍ သူတို့ နို့အုံပေါ်တွင် တောင်းပူလှည့်တတ်နေပါက သို့မဟုတ် ဂွမ်းထည်ထဲသို့အား နားရလျှင် နို့တိုက်မှုမှရှောင်ကြဉ်ရန် လုပ်ပါ။ ထပ်မံနေ့လည်း လတ်နေချိန်ကို သူတို့အား ချော့ချော့ချော့ချော့ အထိအထိ ထည့်ပြီး နို့ခန္ဓာထဲမှလှည့်လှည့် အထိအထိ နှိပ်ပေးရန်ပါ။ ထိုနည်းတိုင်း ဂွမ်းထည်ထဲသို့ ဂွမ်းထည်ထဲသို့လှည့်လှည့် အထိအထိ နားရပါ။ သင့်ကလေးထည့် နို့အုံပေါ်တွင် တောင်းပူနေသောအခါ နို့အုံပေါ်ကို နှိပ်ပေးခြင်းသည် ထည့်ပေးနိုင်ခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ နားရနိုင်စေသည်။

အများစုက နှိပ်ပေးနိုင်ရန် သူတို့အားလုံးက နို့အုံပေါ်သို့ အထိအထိ လှည့်လှည့် တောင်းပူခြင်းကို တားမြစ်ပေးရန် နှိပ်ပေးခြင်းသည် တင်ပေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ တောင်းပူမှု နို့အုံပေါ်ကို ဝေ့လှည့်ခြင်းသည် တင်ပေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် ထည့်ပေးခြင်းသည် ထည့်ပေးခြင်းထက် တောင်းပူမှုကို အထိအထိ နှိပ်ပေးခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

နှိပ်ပေးခြင်းကို အထိအထိ နှိပ်ပေးခြင်းသည် နှိပ်ပေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား နို့အုံပေါ် တွင်တင်ပေးခြင်းသည် သင့်ကလေးအား နို့အုံပေါ်တွင် တင်ပေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ နှိပ်ပေးခြင်းသည် တင်ပေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

Anatomy of the human breast:

ရူပ နို့အုံရင်သား၏ ခန္ဓာဗေဒ



Engorgement & too much milk

In the first few weeks, most mothers make more milk than their baby needs. This can sometimes lead to engorgement. On the second or third day after birth, your milk starts to change from colostrum (the thick, first milk that suits the special needs of babies at the start) to thinner bluish-white milk. With this change, the blood flow to the breasts increases. You may find you have a sudden very large amount of milk. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and sore. Feed your baby whenever he wants. These frequent feeds help engorgement settle down quickly. They help make sure that your breasts make the right amount of milk for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable.

Things you can do to ease engorgement

- Engorged breasts make it harder for babies to latch on. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before you attach your baby. Or you can use the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2-3 minutes or until you feel the tissue soften beneath them. This may also start your let-down reflex and help the milk to flow.
- Warmth (from a hot flannel or heated rice) on your breasts before a feed can also help the flow of milk. Take care not to burn yourself.
- After feeds, cold can relieve pain. Cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy, placed over the breast, may help ease engorgement.
- Your breastmilk is all the food and drink your baby needs. If you give other fluids, your baby will not take as much breastmilk. This will mean you won't make the right amount of milk for him.
- Take your bra off completely before you start to breastfeed.

အုံတင်းကျပ်မှုနှင့် နို့ရည်များလွန်းခြင်း

ပထမ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းတွင် မိခင် အများစုသည် မိမိတို့၏ ကလေးငယ် လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ နို့ရည်ကို ထုတ်ပေးကြသည်။ ၎င်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ နို့အုံတင်းကျပ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မွေးဖွားပြီး အစိတ်ယ သို့မဟုတ် တတိယနေ့တွင် သင့် နို့ရည်သည် ကိုလိုစောရမ် နို့ရည်ကြည် (အပိုင်း၌ ကလေး၏ အထူးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် မုစ်ခဲသော ပထမနို့ရည်) မှ အရည်ကြိုပြီး အပြောရောင်သန်းသည့်အဖြစ်ရောင် နို့ရည်သို့ စတင်၍ပြောင်းလဲ ပါသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲမှုနှင့်အတူ နို့အုံများစိမ့်သို့ ရွေးစိဆင်းမှုသည် တိုးမြှင့်လာသည်။ သင့်တွင် ရုတ်တရက် အလွန်များပြားသည့်နို့ရည်ပမာဏ ရှိလာသည်ဟု သင်တွေ့ရှိကောင်း တွေ့နိုင်သည်။ တင်းကျပ်သော (ပြည့်လွန်းနေသော) နို့အုံများသည် တင်း၍ ဖာနေပြီး နာကျင်နိုင်ကောင်း နာနိုင်သည်။ သင့်ကလေး နို့စို့လိုသည့် အခါတိုင်း နို့တိုက်ပါ။ ဤသို့ပြောရောင်နို့တိုက်ခြင်းသည် နို့အုံတင်းကျပ်မှုကို လျှော့ချပေးကာ သက်သာအေးအေး အထောက်အကူပြုသည်။ သင့်ကလေးအတွက် မှန်ကန်သော နို့ရည်ပမာဏကို သင့်ရင်သားများက လုပ်ပေးရန် ၎င်းတို့က အထောက်အကူပြုသည်။ အကယ်၍ သင့်ရင်သားများသည် အလွန်ပြည့်ကျပ်လာလျှင် သို့မဟုတ် မသက်သေသပ်သက်သေ ဖြစ်နေလျှင် သူနာပြုများကို ပြောပါ။

နို့အုံတင်းကျပ်ခြင်းကို သက်သာစေရန် လုပ်လင့်နိုင်သည့် အရာများ

- တင်းကျပ်နေသောနို့အုံများသည် ကလေးအတွက် စိုရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။ သို့မဟုတ် နို့ငါးခေါင်းတစ်ခုလုံး အနားတစ်ခိုက်ရှိ နို့အုံအသားဖျင်များအတွင်း ဖိစေရန် လက်တစ်ဖက်၏ လက်ရောင်ဆိပ်များကို သင် သုံးနိုင်ပါသည်။ 2-3 မိနစ် ဖိထားပေးပါ သို့မဟုတ် အသားဖျင်ပစ္စည်းပြင်းလာ ကြောင်း သင် ခံစားရသည့်တိုင်အောင် ဖိထားပေးပါ။ ၎င်းသည် သင်၏ ခြေလှေ့ပေးမှုကိုလည်း စတင်ပေးပြီး နို့ရည် စီးဆင်းမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်ကောင်း ပြုနိုင်သည်။
- နို့မတိုက်မီ သင့် ရင်သားများကို နွေးထွေးစေခြင်း (ပူသောအလွန်နယ်အထိ (သို့) ပူသည့်ဆန်တစ်ခွက်) လည်း နို့ရည်စီးဆင်းမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်ကို အပူမလက်စေရန် သတိပြုပါ။
- နို့တိုက်ပြီးသောအခါ အဖေအမိသည် နာကျင်မှုကို သက်သာစေ နိုင်သည့် အေးသောအဝတ်များ သန့်၍ အေးသော ရွနသည့် ကော်ဖီရွက်များ (သို့) ခဲအောင်လုပ်ထားသည့် တစ်မိသုံး သေခံ ကို ရင်သားပေါ်တွင် တင်ပေးခြင်းသည် နို့အုံတင်းကျပ်မှုကို သက်သာကောင်း သက်သာနိုင်သည်။
- သင့် နို့ရည်သည် သင့်ကလေးငယ် လိုအပ်သည့် အစားအစာနှင့် သောက်စရာ အားလုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင် အခြားအရည်များကို တိုက်လျှင် သင့် ကလေးသည် မိခင်နို့ရည်ကို များအားသောက် လိုမည် မဟုတ်ပါ။ ဤကိစ္စကိုလိုသည်မှာ သင်သည် သင့်အတွက် မှန်ကန်သော နို့ရည်ပမာဏကို မလုပ်ပေဟု ဆိုလိုသည်။
- သင် စတင်၍ နို့မတိုက်မီ သင့် သရဖီယာကို လုံ့လ ရွတ်လိုက်ပါ။

Engorgement & too much milk

- Wake your baby for a feed if your breasts feel very uncomfortable.
- If your breasts are very engorged, it may help to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Lumps, sore spots or red patches on the breast can be a sign of a blocked duct or mastitis.

You are less likely to get engorged after the first week of breastfeeding. Sometimes it returns if a baby's feeding pattern changes suddenly. This may happen when your baby starts to sleep through the night, if he is ill and doesn't feed as well or if you wean suddenly.

Use reverse pressure softening before feeding or expressing.

(Note: This is most effective when mother is lying on her back). This method of softening the breasts works well for many women. Your fingernails need to be short if you use Methods 1 & 3.

Method 1. Two-handed, 1-step method

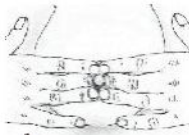
Push in with your fingertips curved and each fingertip touching the side of the nipple. Hold for 1-3 minutes or more.

Method 2. Two-handed, 2-step method

Use 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching the nipple. Push in and hold for 1-3 minutes or more. Repeat above and below the nipple.

Method 3. One-handed, 'flower hold'

With fingernails short and fingers curved, push in around the nipple in a circle. Hold for 1-3 minutes or more. A hand-mirror may help you see your areola more easily.



1



2



3

အိုတင်းကျပ်မှုနှင့် နို့ရည်များလွန်းခြင်း

အကတည်း သင့် ရင်ထဲသားများ အလွန် မထက်ထောင့်မထက်ထောင့် ဖြစ်နေနေလျှင် နို့တိုက်ရန် ထက်ထောင့်မထောင့် နှိုးလိုက်ပါ။

- အထပ်တိုက် သင့် ရင်ထဲသားများ အလွန်ထပ်ကျပ်နေလျှင် နို့ရည်များ တိုက်မိမိမိထည့် အထူး လွန်လျှင်လျှင် ညှစ်ထုတ်ပစ်လျှင် ထက်ထောင့်မထောင့် ထက်ထောင့်မထောင့် နှိုးလိုက်ပါ။
- ရင်ထဲသားမထည့် ထက်ထောင့်မထောင့် အထောက်အပံ့ (သို့) အထောက်အပံ့အပေးပေးသည့် စိတ်စုံ ချောလှည့် အထောက်အပံ့ လိုအပ်သည့် နို့ရည်ထုတ်ပေးခြင်း လိုအပ်ထောက်ထိုင်ခြင်း နှိုးလိုက်ပါ။

မိမိရင်ထဲတိုက်ထည့်ခြင်း၊ ပထမအထပ်ထောက်လှုပ်ပြီးနောက် ထပ် နို့ရည်ထပ်ကျပ်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းသွားပါသည်။ ထပ်မံထပ်မံ အထပ်တိုက် တစ်လလောက် မိမိတို့ထည့် အစဉ် ရှိသည့်ရက် မြောက်လောက် နို့ရည်ထပ်ကျပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်ပါသည်။ ရင်ထဲထည့် ထည့်ထားလျှင် မိမိရင်ထဲ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့ ခန္ဓာမထောက်ထိုင်လျှင် နှင့် နို့တိုက်ထောက်ထောက် မြေလှုပ် ထိုအရာထက် ထပ် ရှိသည့်ရက် နှိုးထုတ်လိုက်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာထောက်ထိုင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

နို့တိုက်ပါ။ ထိုအရာထက် နို့တိုက်ထည့်ထည့်ပါ။ မိမိထောက်ထိုင် မြေလှုပ်ခြင်းရည်တို့ ထုတ်ပါ။

(ထက်မြက်မှု ဤနည်းသည် မိမိတို့ ပတ်လတ်လူနို့ရည်ထပ်မံ ချောလှည့်အစီ အစဉ်ထောက်ထိုင်ခြင်းသည် ရင်ထဲသားများကို မြေလှုပ်ခြင်းအစောင့်အရှောက်ပေးပါသည်။ ဤနည်းသည် အချိန်အခါ အများအပြား အထောက်အပံ့ထောက်ထိုင်ပေးပါသည်။)

လုပ်နည်း 1.

လက် နှစ်ဖက်၊ 1 အဆင့် နည်း

သင့်လက်ဖက်ခါးကိုကွေးဘေးသော လက်ချောင်းဆုပ်ဖျားဖြင့် တွန်းအေးပါ။ လက်ချောင်းဆုပ် တစ်ဖျားသည် နို့တိုက်ခါးမိင်း ဘေးအောက်ကို ထိနေရမည်ဖြစ်သည်။ 1-3 မိနစ် သို့မဟုတ် ပို၍ ထက်ထောက်တွန်းထားပါ။

လုပ်နည်း 2.

လက် နှစ်ဖက်၊ 2- အဆင့် နည်း

တစ်ဖက်စီပေါ်တွင် မြေလှုပ်နေသည့် လက်ချောင်းများ 2 (သို့) 3 ခုကိုထည့်ပါ။ ပထမတွင် လက်ချောင်းအစောင့်အရှောက် နို့တိုက်ခါးမိင်းကို ထိနေရမည်။ တွန်းပေးပြီး 1-3 မိနစ် (သို့) ပို၍ ထက်ထောက် တွန်းထားပါ။ နို့တိုက်ခါးမိင်း အပေါ်ဖက်နှင့်အောက်ဖက်ကို ၎င်းအတိုင်းလုပ်ပါ။

လုပ်နည်း 3.

လက်တစ်ဖက်ဖြင့်၊ 'ပန်းဆွဲ'ပုံတွယ်ပုံ'

လက်သည်းတိုက်နှင့် လက်ချောင်းအကွေးကွေးတို့ဖြင့် နို့တိုက်ခါးမိင်း တစ်ဖက်တွင် ဖက်ပိုင်သလှလှလှည့် တွန်းအေးပါ။ 1-3 မိနစ် သို့မဟုတ် ပို၍ ထက်ထောက်တွန်းထားပါ။ လက်ဖြင့်ကိုက်ထား သည့်နေ့တစ်ရက်သည် သင့် နို့ရည် ချောလှည့် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သင် ပြုနိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

Engorgement & too much milk

Too much milk

It can take 6 weeks or more for your breasts to get used to making the right amount of milk for your baby.

After this time, some mothers still make more milk than their babies can easily cope with.

You may be making too much milk if:

- Your breasts seem to fill quickly.
- Your breasts are often lumpy and tight, even if they soften when you breastfeed.
- Your baby gags or gulps (especially at the start of a feed) and often will not take the second breast.
- Your baby brings up quite a lot of milk at the end of the feed.
- Baby gains a lot of weight quickly; but very occasionally poor weight gain can occur.
- Your baby is extra fussy between feeds, especially in the evening.
- You are changing lots of wet nappies (more than the usual 5 heavy wet disposable nappies or 6-8 heavy wet cloth nappies in 24 hours).
- Your baby generally has a bowel motion at each feed. Poos are often green and frothy (and sometimes also explosive).

Things to try when you have more milk than your baby seems able to handle

- Finish the first breast first. Leave your baby on the first side until he comes off by himself or falls asleep. Then offer the second side. Don't worry if he doesn't feed for long or doesn't want both breasts at every feed.
- Make sure your baby attaches well.

အုံတင်းကျပ်မှုနှင့် နို့ရည်များလွန်းခြင်း

နို့ရည်များလွန်းနေခြင်း

သင့်ကလေးအတွက် မှန်ကန်သော နို့ရည်ပမာဏကို လုပ်ပေးရန် သင့်ရင်သားများ အကြောရရှိအတွက် 6 ဝတ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ကြာနိုင်ပါသည်။

ဤအချိန်ကာလအောက်ပိုင်း၌ မိခင်အချို့သည် မိမိတို့၏ ကလေးများ လွယ်လွယ်ကူကူ စို့နိုင်သည့်ထက်ပို၍ နို့ရည်များ ထုတ်ပေးပေးသေးသည်။

သင်သည် အလွန်များပြားသည့် နို့ရည်ကို ထုတ်ပေးကောင်း ထုတ်ပေးနိုင်သည်အကယ်၍ -

- သင့် နို့အုံရင်သားများ လျင်မြန်စွာ တင်းလာလျှင်
- သင် နို့တိုက်သည့်အခါ ပျော့ပြောင်းလာသော်လည်း သင့်ရင်သားများသည် များသောအားဖြင့် ဖောင်းဆန့်ပြီး တင်းနေလျှင် ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေး ပျို့လျှင် သို့မဟုတ် အလျင်စလို ပျို့ရလျှင် (အထူးသဖြင့် နို့တိုက်ချိန်၌) ယင်ဆနက် များသောအားဖြင့် နို့အုံ နောက်တစ်ဖက်ကို မဖို့လျှင်
- သင့်ကလေးသည် နို့တိုက်ပြီးချိန်၌ နို့ရည် အတော်များများကို ပျို့အန်လျှင် ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးသည် လျင်မြန်စွာဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာလျှင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရာရှားပါးပါးအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန် ခက်ခဲကြောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- သင့်ကလေးသည် အထူးသဖြင့် ညနေခင်းတွင် နို့တိုက်ချိန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အလွန်အလွန် ကနာပျပ် ဖြစ်လျှင် ဖြစ်သည်။
- သင်သည် စိုလွက်ရှိသော သေခံ အပြောက်အပြား လိပေးရလျှင်ဖြစ်သည်။ (24 နာရီ အတွင်း လေးလံပြီး စိုသော တစ်ခါမျှ ပုံမှန်သေခံ 5 ခု ထက်ပို၍ သို့မဟုတ် လေးလံပြီး စိုသော အထက် သေခံ 6-8 ခု)
- သင့်ကလေးသည် သမုန်ကူးအားဖြင့် နို့တိုက်ချိန် တိုင်း အိမ်အိပ်လျှင် ဖြစ်သည်။ အိမ်အိပ်သည် များသောအားဖြင့် အစိမ်းရောင် ဖြစ်ပြီး အပူထက်လျှင် (တစ်ခါတစ်ရံ မြောက်ကွဲသလိုလည်းဖြစ်သည်) ဖြစ်သည်။

ထင်ကလေးထံ ထောက်ပံ့နိုင်သည့်ထက် ပိုမိုများသည့် နို့ရည် ထုတ်ပေး နို့ရည်ထုတ်ပေးခြင်းကို အရာများ

- နို့အုံတစ်ဖက်တည်းပေါ်တွင် သူ့ဖာသာသူ ခြာလိုက် သည့်သို့ သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်သွားသည့်ထိ သင့်ကလေးကို ထားပါ။ အကယ်၍ သူ ကြာကြာပေးသောကလေးလျှင် သို့မဟုတ် တိုက်တိုင်း နို့အုံနှစ်ဖက်လုံးကို ပေးသောကလေးလျှင် စိတ်ပူပါမည်။
- သင့်ကလေး နို့အုံတွင်အသေအရာ ထွယ်ကပ် ကြောင်း သေချာပေးပါ။



Copyright © 2011 by Healthline Media, Inc. All rights reserved.

Engorgement & too much milk

- Express only when you need to (for your comfort or to help your baby to attach properly).

It may take a few days before you will notice any real change.

If you have tried this and you are still seeing the signs above, you could try feeding to a schedule for a while. This may help bring your supply under control. Breastfeed only 2-3 hourly. Rock, carry or cuddle your baby or use a dummy to soothe him at other times. If you do need to feed more often, try feeding from one breast only, for (say) a 4-hour period.

Then switch to the other side and feed from that breast for the next 4-hour period. Once your supply settles down, go back to feeding from both breasts. Watch out for lumps, sore or red areas on your breasts. These may be a sign of blocked ducts or mastitis, so start treatment straight away. See page 12 of this booklet.

Fast flow of milk

Some babies find it hard to cope with a fast flow of milk. They may cough, gag and come off the breast near the start of the feed while your milk continues to spray out.

If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:

- Leaning back to feed often helps. You may not need to do this at every feed.
- Express the first fast flow of milk, or take your baby off the breast until the flow reduces.

အံ့တင်းကျပ်မှုနှင့် နို့ရည်များလွန်းခြင်း

- ထင်လိုအပ်သည့်အခါသာလျှင် နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပေးပါ (သင့်အတွက် သက်သေအောင် ထိုမတူသည့် သက်တမ်းအရပ်ကို နို့အံ့တင်းလျှင် အထေးအစား ချောထောင့်ခြားအောင် လုပ်ရန်အတွက်)

အဖျားထက် ခြေပံပစ်ရုတ်သစ်စုစု ထင် ထင်မဖြစ် ဝမ်းထင် ရုတ်အရည်ထင် ဩစတောင်ပြောနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်၏ နို့တိုင်းခြင်းကြောင့် လူငယ်သားလည်း အထက်ဖော်ပြပါ သတိထားပျောက် သင် ခြင်္သေ့ချောထောင့်လျှင် အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နို့တိုင်းခြင်း သင် ဩစတောင်ပြောနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းထင် ထင်မဖြစ် ထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းချုပ်အောင်အောင်အောင် လုပ်နိုင်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ 2-3 နာရီကြာမျှသာလျှင် နို့တိုင်းပါ။ ခြေပံပစ်ရုတ်မှ သင်တစ်လေးကို လိုအပ်သလို ခြားထားပြီး သင့်၏ နို့ရည်ကို သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် နို့အံ့တင်း ချောထောင့်ခြား အကယ်၍ သင် ပြန်ကြားရော ထိုထိုရုတ်လျှင် နို့အံ့တင်းတော် ထပ်မံ 4 နာရီကြာမှ ဩစတောင်ပြောပါ။ သင့် နို့ထုတ်ပေးမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ နို့တိုင်းခြင်းကို နှိမ်နင်းရန် လုံး ထိုက်ထင် တိုင်းပြုပါသည်။ သင်၏ နို့အံ့တင်းအပေါ်တွင် အစုအဝေးပါးများ နှစ်ထောင့် ထိုမဟုတ် နှစ်ထောင့် ချောထောင့်ခြား ကြည့်ရှုပေးပါ။ ဝမ်းထင်ထင် နို့ရည်ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် နို့အံ့တင်းတိုင်းခြင်း မရှိတော့တိုင်မီ နို့ရည်ထုတ်ခြင်း နှစ်ထောင့်ခြား ရုတ်လျှင် ကုသမှု မထင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခါတွင် အစုအဝေး ? တို့ကြည့်ပါ။

ပြန်ဆေးခြင်း နှစ်ထောင့်ခြား

အဖျားထုတ်ပေးခြင်းသည် နို့ရည် ပြန်ဆေးခြင်းထက် ပိုမိုလျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ နို့ထုတ်ခြင်း သင့်၏ နို့ရည်များ ထိုမဟုတ်အခါ ချောထောင့်ခြား နို့ရည်ထုတ်ခြင်း နှစ်ထောင့်ခြား နှစ်ထောင့်ခြား ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တစ်လေးလျှင် လျှင်မြန်စွာ နှစ်ထောင့်ခြား နို့ရည်ကို ထုတ်ခြင်းကို အထောက်အပံ့ပြုပါ။

- ချောထောင့်ခြားလျှင် ခြေပံပစ်ရုတ် နို့ထုတ်ခြင်းသည် အထောက်အပံ့ပြုပါသည်။ နို့တိုင်းခြင်း သင် ညှစ်ထုတ်ရန် ဝမ်းထင်ထင် မလုပ်နိုင်ပါ။
- ထပ်မံစွာ နို့ရည်ထုတ်ခြင်းသည် နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်သည့် လိုက်ပါ သို့မဟုတ် နို့ရည်ထုတ်ခြင်းလျှင်လည်း သင့် တစ်လေးကို နှိမ်နင်းပေးပါ။



Blocked ducts and Mastitis

Blocked ducts

A blocked duct is a lump or engorged area in the breast. It may be sore and red. It may hurt when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during breastfeeding. Start treatment straight away as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed often to keep the sore breast as clear as you can. Your baby's sucking can clear many blocked ducts. He will suck more strongly when he is hungry, so start each feed on the sore side. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Keep the milk flowing. Change feeding positions to help drain different parts of the breast.
- Use warmth on the sore area before a feed.
- Cold packs after a feed may help to ease your pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your doctor if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. There may or may not be infection present. Part of the breast can be red, swollen and painful. It may feel warm when you touch it. Your temperature may go up and you may feel as if you have the flu.

ပိတ်ဆို့နေသော နို့ကြောမျှင်များနှင့် နို့အုံရောင်ကိုင်းမှု

ပိတ်ဆို့နေသည့် နို့ကြောမျှင်များ

ပိတ်ဆို့နေသည့် နို့ကြောမျှင်တစ်ခုသည် နို့အုံအတွင်း၌ အကိုက်အခဲ သို့မဟုတ် နို့အုံတင်းကျပ်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နာကျင်ပြီး နို့ရုံ နေ့နိုင်ကောင်း နေနိုင်သည်။ သင့် နို့ရည် မထွက်လျှင် ၎င်းသည် နာကျင်နိုင်ကောင်း နာကျင်နိုင် သည်။ နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အချိန်မရွေး ပိတ်ဆို့နေသော နို့ကြောမျှင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဖျက်ဖျင်း ကုသမှုကို စတင်ပါ။ မကုသပေးသော ပိတ်ဆို့နေသည့် နို့ကြောမျှင်များသည် နို့အုံရောင်ကိုင်းမှုကို ဆက်၍ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

လုပ်ရမည့် အရာများ -

- နာကျင်နေသည့် နို့အုံကို သင်တတ်နိုင်သမျှ နို့ကုန်စင် သွားအောင် မျက်နှာစာ နို့တိုက်ပေးပါ။ သင့်ကလေး၏ နို့ရုံသည် ပိတ်ဆို့နေသည့် နို့ကြောမျှင် အများအပြားကို ပွင့်သွားစေနိုင်သည်။ သူ တိုက်ဆာနေသည့်အခါတွင် သူသည် ပို၍ ခပ်ကြမ်းကြမ်း စိုလိပ်မည်။ ထို့ကြောင့် နာနေသည့် နို့အုံဖက်ကို နို့တိုက်တိုင်း စတိုက်ပါ။ အပြောဆစ်ဖက်ကို နို့အုံတင်ကျပ်မှုနှင့် ပိတ်ဆို့နေသော နို့ကြောမျှင်များ ရှိမရှိ ဆက်စစ်ပေးပေးပါ။
- နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်းနှင့် တိုက်ပြီးနောက် အကိုက်အခဲကို အသာအသာ ပီပီရရ နို့ဒီး ခေါင်းစက်သို့ တွန်းချိပ်နယ် ပေးပါ။
- နို့ရည်ကို ဆက်လက်ထွက်နေပါလေအောင် နို့အုံ အစိတ်အပိုင်း အပိုင်းပိုင်းတို့မှ နို့ထွက်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပေးရန် နို့တိုက်သည့်ပုံစံအနေအထားကို ပြောင်းလဲပေးပါ။
- နို့မတိုက်မီ နာကျင်နေသော နို့အုံဖက်ကို နွေးထွေးအောင် လှုပ်ပည့်အရာကို တပ်ပေးပါ။
- နို့တိုက်ပြီးသည့်အခါ ရေခဲအိတ်အုံဖျောင်းသည် သင့်နာကျင်မှုကို သက်သာပေးနိုင်ကောင်း ဖော်နိုင်သည်။
- များနိုင်သမျှ များအောင် အနားယူပါ။
- အကယ်၍ သင့်ကလေး မရှိလျှင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်ရန် အလွန်နာကျင်နေလျှင် လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် စက်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်သည် ရောင်နေသည့်ကို 12 နာရီအတွင်း သက်သာအောင် မလုပ်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် သင်အစောဆုံးကလေးလွှဲ သို့မဟုတ် နေ့တိုင်းကောင်း ဖြစ်လာလျှင် ဆရာဝန်နှင့်ဆွဲဆွဲပါ။

နို့အုံ ရောင်ကိုင်းခြင်း

နို့အုံရောင်ကိုင်းခြင်းသည် ရင်သားအသားအမွှင်များ ရောင်ကိုင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ဝှိမ်းနာကျင်မှု၊ နို့ကောင်းရှိနိုင် သည့် သို့မဟုတ် မရှိကောင်း မရှိနိုင်ပါ။ ရင်သား၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် နို့ရုံ ရောင်ပြီး နာကျင်နေနိုင်သည်။ သင် ရင်သားကိုထိတွေ့သည့်အခါ ၎င်းသည် နွေးထွေးနေ ကောင်းနေနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်အပူချိန်သည် တက်နေကောင်း တက်နေနိုင်ပြီး သင့်တွင် တုပ်တွေဖြစ်နေသည့်သကဲ့သို့ ခံစားနေကောင်း ခံစားနိုင်သည်။ တခြားအချို့သည် နို့ပြတ်ရန် မကောင်းသော အချိန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် နို့အုံရောင်ကိုင်းမှု

Blocked ducts and Mastitis

This is NOT the time to wean. If you have mastitis, your milk IS safe for your baby. Continue to feed so that your breast drains. This can help the mastitis to clear up faster. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

Things to do:

- Start treatment straight away.
- Continue with the suggestions for a blocked duct.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can. Keep your baby with you so that you can feed often.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. Your milk is safe for your baby.
- Feed from the sore breast first, when your baby sucks most strongly.
- Express by hand or pump to drain the breast even more.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if you need it.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor if you need more help.

How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds
- Don't let your breasts get too full
- Avoid tight bras or clothing, sleeping on your stomach or anything else that puts pressure on your breasts.
- Look after your health and try to reduce stress.

Remember:

- **Start treatment at once.**
- **If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you have a fever, feel unwell or it becomes worse, see your doctor straightaway.**

ပိတ်ဆို့နေသော နို့ကြောမျှင်များနှင့် နို့အုံရောင်ကိုင်းမှု

ဖြစ်နေရင် သင်နို့ရည်ထည့် တားလဒေတွတ် ထေးတောင် ငါထည့် ဆက်လက်၍ နို့တိုက်ပါ။ နို့ရည်ထည့်ပြီး နှစ်ကြာမှ သင်နို့ရည်ထည့် ငြိမ်သက်ပြီးမှ သင် နို့တိုက်ရပါမည်။ သင့် နို့တိုက်ရပါမည် လျင်မြန်စွာ သတ်မှတ် ထားသော ဘွဲ့အမျိုး အစားအတိုင်း နို့ရည်ထည့် ထုတ်ပေးပါ။ သင့် နို့တိုက်ရပါမည် ဝင်ထည့်အရောင်ကိုင်းခြင်းကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ရမည့် အရာများ -

- ရက်ချိမ်း တုထည့် လုပ်ပါ။
- ပိတ်ဆို့နေသည့် နို့ကြောမျှင်အတွက် အကြံပြုချက်များကို ဆက်လုပ်ပါ။
- သင့်အရပ်ရံနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- သင် တက်နိုင်လျှင် အိပ်ယာဝပ်ပြီး အမှာလုပ်ပါ။ သင်ကအလုပ်ကို သင့်နှင့်အတူထားပါ။ သို့မှသာ သင် ခြေထောက် နို့တိုက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- သင်နို့ရည် နို့ရည်များ ထွက်ထွားအောင် ခြေထောက် နို့တိုက်ပေးပါ။ သင့် နို့ရည်ထည့် သင့်တော်အထောက် ထေးတောင်ပါသည်။
- သင့်ကအလုပ်ထည့် ပိုမို၍ ခြေထောက်ခြင်း နို့ထည့်ပေးပါ။ နှုတ်ဆက်နေသည့် နို့တိုက် ငြိမ်စွာ တိုက်ပါ။
- နို့တိုက် ပိုမို၍ လက်ဖြင့် ထိုးတုတ် ခတ်ဖြင့် နို့ထည့်ထုတ်ပေးပါ။
- အတတ်ရှိသော နို့ဆေးလျှင် နှုတ်ဆက်ထုတ်ပေးရန် သင့် အရပ်ရံ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးအထောက်အပံ့ကို တိုက်ပေးပါ။
- အတတ်ရှိ သင် အထူးဆိုင် ပိုမိုနီးစပ်လျှင် သင့် တစ်ဦး တွေ့ဆုံရသူ သူတို့ထံ သို့မဟုတ် ငြိမ်စွာထုတ်ပေး ပိတ်ဆို့ရည် တိုက်ခတ်အားဖြင့် ဆေးဝါး အကြံပြုပေးရန် တိုက်ပေးပါ။

နို့အုံရောင်ကိုင်းမှု ကိုထည့်ပေး ခြင်းကို ဟာထွက်နိုင်ပါသည်။

- အလေ့အထကြီးနှင့် ငြိမ်စွာထုတ်ပေးပါ။ နို့တိုက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့် နို့တိုက် အလွန်ကြည့်လားအောင် မစောင့်ပါနှင့်။
- သင်တင်သည့် ထရပ်ပါသာ သို့မဟုတ် အထက်အစား ဝတ်ဆင်မှုများကို မိမိခြင်း သို့မဟုတ် သင့်နို့တိုက်ထား ရှားအား မိအားအစည့် ထည့်ထည့်အရောင်ကိုင်းရပါမည်။ သို့မဟုတ်ကြည့်ပါ။
- သင့် ကုန်ဆုံးအရောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပိတ်ဆို့အရောင်ကိုင်းခြင်းကို ငြိမ်စွာထုတ်ပေးပါ။

အမှတ်တိုင် -

- ရက်ချိမ်း တုထည့် မိမိထည့်ပါ။
- အတတ်ရှိ 12 နာရီအတွင်း ပိတ်ဆို့နေသည့် နို့ကြောမျှင်ကို ငြိမ်စွာထုတ် သင် ချောင်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် သင့် တွင် အရောင်ထည့် ပေးနိုင်စေတတ်လျှင် သို့မဟုတ် ဝင်ထည့် ပိုမိုလားလျှင် ရက်ချိမ်း အရပ်ရံနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

Sore and cracked nipples

Most women have tender nipples when they first start to breastfeed, but real pain is a sign that something is wrong. Seek help straight away as this will make it easier to solve any problems.

To help relieve sore nipples feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby will be calmer at feed times and suck more gently.

Before feeds:

- Relax and get comfortable. Breathe deeply.
- Massage your breasts gently.
- Use heat — warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple) and start the flow of milk.
- If pain makes it hard for you to relax, ask your doctor for help.

During feeds:

- Offer the less sore side first.
- Make sure baby is positioned well when he feeds — his chest against yours and his chin touching your breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of sore nipples.
- Limit comfort sucking while nipples are tender. Gently break the suction with a clean finger before you remove baby from the breast.

After feeds:

- Check your nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear it on your nipple and areola.
- Keep your nipples dry — leave them open to the air until they are dry. Change nursing pads as soon as they become wet.
- Use nipple protectors so that your clothes don't rub on your sore nipples. They also allow air to flow around your nipples and help keep them dry.

နာကျင်ပြီး အက်ကွဲနေသည့် နို့သီးခေါင်းများ

အမျိုးသမီး အများစုတွင် သူတို့ ယထာ ဦးနှောက် နို့တိုက်သည့်အခါ ပျော့နေသော နို့သီးခေါင်းများ ရှိကြ သော်လည်း အပူပိုက်ကယ် နာကျင်မှုသည် တစ်ခုခု မှားပွားခြင်း နေကြောင်း သတိပေး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စသည် မည်သည့်ပြင်ဆင်မှုနာကျင်မှုကိုမျှ မဖြေရှင်းရာတွင် လွယ်ကူအောင် လုပ်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် ရှက်ရင်း ကုသပါ။

နာကျင်နေသော နို့သီးခေါင်းများကို သက်သာစေရန် သင့်ကလေးအား မကြာခဏ နို့တိုက်ပါ။ နို့တိုက်ရန် ပျက်ကွက်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မကြာခဏ နို့တိုက်ခြင်း သည် အထောက်အကူ ပြုသည့် အတယ်ကြောင့်ဆိုသော် နို့တိုက်ချိန်များ၌ ကလေးသည် တည်ငြိမ်နေပြီး ပိုမို၍ အသာအယာ နို့သောက်ကြောင်း ဖြစ်သည်။

နို့တိုက်ခါ-

- စိတ်လျော့ထားပြီး သက်သောင့်သက်သာ နေပါ။ အသက် ပြင်းပြင်းရှူပါ။
- သင့် ရင်သားများကို အသာအယာ နှိပ်နှပ်ပေးပါ။
- အပူကိုသုံးပါ — ရေနေ့နှင့်ရေချိုးပါ။ ရေခဲခွေးနှင့်ပျက်နာ သစ်ပါ။
- နို့ရစ်နေရာ (နို့သီးခေါင်း တစ်ပိုက် အရောင်ရင့်နေရာ) ပျော့ပျောင်းလာရန် နို့ရည်အချို့ကို ညှစ်ထုတ်လိုက်ပြီး နို့ရည် စတင်၍ထွက်အောင်လုပ်ပါ။
- သင် စိတ်လျော့ထားရန်အတွက် နာကျင်မှုက ခက်အောင် လုပ်လျှင် သင့်ဆရာဝန်ထံမှ အကူအညီ တောင်းခံပါ။

နို့တိုက်နေစဉ်တွင်း-

- နာကျင်မှု ပိုနည်းသည့် နို့အိုက်ကို ဦးစွာ တိုက်ပါ။
- ကလေးသည် နို့ရိုနေသည့်အခါ နေရာတကာဖြစ်နေ ရန်သေစရာမရှိပါ။ သူ့ရင်ဘတ်သည် သင့်ရင်ဘတ်နှင့် ထိကပ်နေပြီး သင့်အေးရာသည် သင့် နို့ခွံနှင့်ထိကပ် နေရမည်။ မှားယွင်းသော အနေအထားနှင့် နို့ခွံသည် နို့သီးခေါင်း နာကျင်စေခြင်း၏ အဖြစ်အပျော့များ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။
- နို့သီးခေါင်းများ ပျော့ပြောင်းနေစဉ် သက်သောင့်သက်သာ မည့် နို့ရိုခြင်းများကို အကန့်အသတ်လုပ်ပါ။နို့အံ့မှ ကလေးကို မဖယ်ရှားပဲ သန့်စင်သော လက်ခွေးခုံး တစ်ခုကို သွင်း၍ နို့ခေ့သည်ကို အသာအယာ ရင်အောင်လုပ်ပါ။

နို့ထုတ်ပြီးနောက်-

- နို့တိုက်ပြီးနောက် သင့် နို့သီးခေါင်းများကို စစ်ဆေးပါ။
- နို့ရည်တက် အနည်းငယ်မျှကို ညှစ်ထုတ်ပြီး သင့် နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့ရစ်နေရာကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- သင့် နို့သီးခေါင်းများကို ပြောက်တွေ့အောင် ထားပါ။ — နို့သီးခေါင်းများ ပြောက်တွေ့သည်အထိ လေသလက်ထား ပါ။ ရင်သား သုတ်မည်ဆိုလျှင်မိလိာယသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လဲလည်ပေးပါ။
- နို့သီးခေါင်း ကာကွယ်ပစ္စည်းများကို သုံးပါ။ ထိုအခါ သင့် အဝတ်အစားများ သင့်နာကျင်နေသော နို့သီးခေါင်းများကို ဖွတ်သိပ်တော့ပါ။ ၎င်းသည် သင့်နို့သီးခေါင်း အနီးကပ်စိုက်တွင် လေဝင်လေထွက် ကိုလည်းကောင်းနှင့် ဝေဖို့ နို့သီးခေါင်းများကို ပြောက်တွေ့အောင် အထောက်အကူပြုသည်။

Sore and cracked nipples

To prevent sore nipples

- Avoid using things on your nipples that might dry out or damage them (Do not use methylated spirits, soap, shampoo, rough towels or toothbrushes).
- Make sure your bras fit well.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- If you are using a breast pump or nipple shields, make sure you know how to use them correctly. A lactation consultant or breastfeeding counsellor will be able to help you with this.

See your doctor if your nipples remain sore.

To help relieve cracked nipples

- Find the cause. It may be incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Treat as for sore nipples. Take special care with positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast for a short time (eg 12–24 hours). This rests the nipple and allows healing to start.
- Express your milk by hand or with a suitable breast pump.
- Feed the expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually.
- See your doctor if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

Remember: Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help!

နာကျင်ပြီး အက်ကွဲနေသည့် နို့သီးခေါင်းများ

နာကျင်စေသော နို့သီးခေါင်းများ ပြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရန်

- နို့သီးခေါင်းများကို ရေခြောက်စေသော သို့မဟုတ် ဖျက်စီးစေသော ပြစ်နိုင်သည့် အရာများကို နို့သီးခေါင်းပေါ်တွင် အသုံးပြုခြင်း တို့ရှောင်ကြဉ်ပါ (အဆုတ်ပြွေ၊ ဆပ်ပြာ၊ ဝေါင်းလှော်ဆည် တို့ထဲထည့်ပါမိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဘွားပွတ်ထဲ ထိုးထိုးသွင်းပါမိခြင်း)
- ထင်္ဂီ ထရပ်ပါကာ အနေအထားပြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။
- ထင်္ဂီအကြောင်းပေါ် ဖုတ်ဖိုစေသည့် နို့ဆည်ခံများ တိုးထည့်ပါမိခြင်း
- နို့ထိုက်အထောက်ထွားမှုကို ထိထောက် မိခင်နို့ဆည် ထိတ်စေမှုပြုမိနိုင်ရာ အခြားအထောက်အပံ့ ထပ်မံပြုသည့် ဥပမာအားဖြင့် ထင်္ဂီအထောက်ထွားမှုပေးနိုင် ပါးလိမ့် မည်။

အကယ်၍ ထင်္ဂီ နို့သီးခေါင်းများ နာကျင်နေသလျှင် ထင်္ဂီ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အောက်တွင်ဖော်ပြပါ နို့သီးခေါင်းများကို ထက်သာစေရန်

- အကြောင်းတစ်ခုကို ရှာပါ။ ၎င်းသည် မမှန်ကန်သော နို့နို့ပွား ပြုထူထပ်မှု သို့မဟုတ် နို့ဆည် စော်ကဲမှုတို့ပါရှိသည့် ဝတ်စုံများဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- နာထွက်နေသော နို့သီးခေါင်းများကိုတို့ တူငယ်မ နို့နို့ရရှိ အေးအေးအေးအေးနေရာထဲတွင်ထားပေးရန်။ နို့သီးခေါင်းတွင် ငါးဆင့်ထူထပ်တစ်ခုခုကို အထူထူနုနုထားပါ။ နို့ထိုက်ပြီး ထည့်ပေးမိ နို့သီးခေါင်းခေါင်းပိုက် လေးလင်လေးထွက်အောင် ထုပေးပါ။
- အထက်၌ နို့ထိုက်သည်မှာ နာကျင်မှုများ အရှိန်ထိကာလ (၉၀ မှ ၁၂-၂၄ နာရီ) အတွက် ကာလေးအေး နို့အေးဖိခြင်းနှင့်၊ ၎င်းသည် နို့သီးခေါင်းအေး အနားခဏပြီး အနားထွက်ရန် စတင်စေပါသည်။
- ထင်္ဂီ နို့ဆည်ကို လက်ဖြင့် ထိထောက် ထင်္ဂီစော်ကဲသည့် နို့ဆည် စော်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။
- ညှစ်ထုတ်ထားသည့် နို့ဆည်ကို ထင်္ဂီကာလအေး ထိုက်ပါ။
- ထင်္ဂီဖြင့် ဖြိုထုတ်ရင်း ပြုလုပ်သည့် နို့ထိုက်ပါ။
- အထက်၌ အနာကျက်ရန် မေးအတွေးနေလျှင် သို့မဟုတ် ထင်္ဂီ အနာ ထက်ထက်ထက်ထက်ထက်ထက် ထင်္ဂီဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- နို့သီးခေါင်း အစိုးအတောအတွက်ပြုခြင်းနှင့်သက်သက် ၍ စေ့မှု ဝန်ထမ်း နို့ဆည်ထိုက်ရာ အထောက်အပံ့ထွက် ကာလေးတို့မှ မအေးရသရွေ့ဖြင့် သို့မဟုတ် ဩစတြေးလျ နိုင်ငံနို့ဆည်ထိုက်ဆရာဝန် အသင်း အခြားအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ပိုမိုသောအထောက်အပံ့အတွက် စေ့မှုပုံစံထမ်း ကာလေး တွန်းကားမှု ထူထပ်ပြီး သို့မဟုတ် ABA အခြားအဖွဲ့အစည်း တို့ပေးကြားပါ။

အမှတ်စဉ် - မိခင်နို့ဆည်ထိတ်စေမှုခြင်းသည် များသောအားဖြင့် အကယ်၍ နာကျင် စေသည့် ဝတ်စုံမပါပဲ။

Increasing your milk supply

How much milk a mother makes depends on how much her baby sucks. The more milk he takes from your breasts, the more milk you will make. Your breastmilk will increase to match your baby's need if you breastfeed more often — 1, 2 or 3 hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows he may have fussy periods when he is unsettled and seems to want breastfeeds more often. This does not mean that your milk is no good or that don't have enough for him. People used to think these were 'growth spurts' when the baby needed more milk. We now know that babies don't suddenly grow more at these times. We have also learned that a baby's milk intake does not change much between 1-6 months. So we don't really know for sure why babies have fussy periods. However, they are very common in the first year. Some people believe that these are 'wonder weeks', when the child takes a leap forward in mental development. Whatever the reason for these fussy periods, follow your baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days. When they do this, most mothers find that their babies soon settle down again.

Many breastfeeding mothers find that their breasts get smaller and softer after the first few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is going. It's just that your breasts have got better at making milk. They now make just the right amount for your baby and don't get overfull.

Do not look to the size of your breasts, how much you can express or how much your baby takes from a bottle for signs that you are making the amount of milk he needs. His wet and dirty nappies, growth patterns and general wellbeing tell you much more. Even if your milk supply does drop for some reason, you can build it up again. You do not have to stop breastfeeding.

သင့် နို့ရည် ထုတ်လုပ်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း

မိခင်တစ်ဦး နို့ရည် မည်မျှထုတ်လုပ်သည်မှာ ကလေးငယ် မည်မျှသိသည့်အထိ မူတည်သည်။ သင့် နို့အမှ နို့များများ သူသောက်လေ နို့များများ သင့် ထုတ်လုပ်လေ ဖြစ်သည်။ သင့်နို့ရည်သည် သင့်ကလေး၏လိုအပ်ချက်ကို လိုက်အက် ရန် တိုး၍ထုတ်ပေးလိုမည် အကယ်၍ သင့် မကြာခင် တိုက်လျှင် — 1 နာရီ၊ 2 နာရီ သို့မဟုတ် 3 နာရီ မြား၍ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး ဂရုမပြုနိုင် ဖြစ်သည့်အခါတိုင်း သို့မဟုတ် ဝိုက်တာသည့်အခါတိုင်း တိုက်လျှင်ဖြစ်သည်။

သင့် ကလေးသည် ကြီးထွားလာသည့်အလျောက် သူသည် ဂရုမပြုနိုင်စွမ်း နှိတ်ကိရန် မကြာခင် လိုအပ်သည့်အခါ သူသည် ဖိစားကြောင်းကောင်း ကြောင်းနိုင်သည်။ သင့် နို့ရည်သည် သူ့အတွက် မကောင်းကြောင်း သို့မဟုတ် မလုံလောက်ကြောင်း ဟူ၍ မဆိုလိုပါ။ လူများသည် ဤကိစ္စကို ကလေးငယ် နို့ရည် ပိုမိုလိုသည့်အခါ ကြီးထွားခြင်း၏ ဝေက်ကွဲမှု ယခင်ကထင်မြင်ခဲ့ကြသည်။ ကလေးငယ်များသည် ရုတ်တရက် ဤအချိန်ပိုင်းတွင် ပိုမို၍ ကြီးထွားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆ သိရှိပါသည်။ ကလေးငယ်၏ နို့ရည် သုံးစွဲမှုသည် 1-6 လအတွင်း များစွာ မပြောင်းလဲ ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသိရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် အဘယ်ကြောင့် ကလေးငယ်တွင် ဖိစားကြောင်းသာ ကာလအခိုင်အကြာများ နို့ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အရုတ်တကယ် အသေအချာ မသိပါ။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ပထမ နှစ်တွင် အလွန် အခြေမာကျသည်။ လူအချို့ကပြည်သည်မှာ ကလေးသည် ဥပမာရည် ပိုမိုစေ့တွင် တစ်ဆင့် တက်လာသည့်အခါ ၎င်းမှာ 'အံ့ညွင်းအပတ်များ' ဖြစ်ကြသည်။ ဤဖိစားကြောင်းသော ကာလများအတွက် မည်သည့် အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်စေ သင့် ကလေး ဦးဆောင်ရာကို လိုက်လုပ်ပြီး မကြာခင် ပိုမို၍ နို့တိုက်ကာ ရက်အနည်းငယ်ခန့် ပို၍ ပွေဖက်ပေးပါ။ သူတို့ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ မိခင်အများစုမှာ မိခင်တို့၏ ကလေးများ မကြာမီ ပြန်လည်ထာထည်သည့်အကြောင်း တွေ့ကြုံရပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်နေသည့် မိခင်အများအပြားသည် ပထမ အပတ်အနည်းငယ် နို့တိုက်ပြီးနောက် မိခင်တို့၏ ရင်သားများ ငယ်လာပြီး ပျော့ပြောင်းလာကြောင်း တွေ့ကြုံရပါသည်။ ၎င်းမှာ သင့်နို့ ထုတ်ပေး ကျွန်ုပ်တို့ယူဆ ဖော်ပြပါ။ ၎င်းမှာ သင့် ရင်သားများ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ရာ၌ ပိုမိုကောင်းလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကလေးအတွက် ဖန်ကန်သော ယမာက ဂိုဏ်း ထုတ်လုပ်ပေးပြီး အိုအလျှံ ဖလှုပ်တော့ပါ။

သူလိုအပ်သည့် နို့ရည်ပမာဏကို သင့် ထုတ်လုပ်နေကြောင်း သင်္ကေတများအတွက် သင်၏ ရင်သားများအရွယ်အစား သင့် မည်မျှညှစ်ထုတ်နိုင် ကြောင်း သို့မဟုတ် ကလေးငယ် မည်မျှ နို့သုံးမှုအောက်ကြောင်း တိုက်ပုံကြည့်ပါနှင့်။ သူ၏ ပြုမိသလုပ်သော သေခံများ၊ ကြီးထွားမှုအစဉ်နှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေး တို့က သင့်အား ပိုမိုများပြားစွာ ပြသပေးပါသည်။ အကယ်၍ သင့် နို့ထုတ်လုပ်မှုသည် အကြောင်းရင်းအချို့ ကြောင့် လျော့နည်းသွားသည့်တိုင်အောင် သင့်သည် ပြန်လည်ဖြည့်တင်း၍ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် နို့ရည်တိုက်တွေ့ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းရန် မလိုပါ။

Increasing your milk supply

What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often than is normal for you, up to 12 times a day or more.
- Offer the breast to comfort your baby, instead of a dummy.
- Cut down the length of time between feeds. Feed your baby as soon as he wakes and starts looking for the breast. Don't wait for him to cry.
- Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Position and attach your baby well. A baby gets more milk if attached correctly.
- Give top-up feeds. Your breasts are not like a bottle. They are never empty. Your body makes milk all the time and most quickly when your breasts feel soft. Put your baby back to the breast 20-30 minutes after a feed. This extra milk you make in this time is often enough to satisfy his hunger. This will also help build up your milk supply.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds. You can give the expressed milk as a top-up, or freeze it to use later.
- Avoid giving anything other than your expressed breastmilk in a bottle. Using formula reduces your baby's appetite for your breastmilk and his need to suck. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply. Even very young babies can learn to drink from a small cup.
- Eat a good diet.
- Massage breasts during feeds.
- Cuddle your baby skin-to-skin. This builds up your hormone levels and increases your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

သင့် နို့ရည် ထုတ်လုပ်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုကို ကျွန်ုပ် ပြင်းထန် ထိုးမြှင့်ပေးနိုင်
စေမည်။

- ထင်ကောက် ဝမ်းထုတ်ပုံကို အကြိမ်များများ တိုက်ခံ၊ တစ်နေ့လျှင် 12 ကြိမ်ထက် ပိုမိုတိုက်ခံ ဖြစ်ပါသည်။
 - ◊ သတိကလေးအား မဖွဲ့ရရှိ ချိတ်ပုံပေးအညှိအစား နို့တိုက်ခံ။
 - ◊ နို့တိုက်ထည့်အကြိမ်များအကြား အချိန်ထပ်ပေးအကာကို လျော့ပါးစေပါ။ သင့်ကလေး အိပ်ရာခါနီး နို့ရင်းအုံကို စတင်ရှာဖွေသည်နှင့် အပြန်အလှန် နို့တိုက်ခံ၊ သူ ဝိုက်သည်အထိ စောင့်မပေးရပါ။
 - ◊ သင် အိပ်ယာထီ မဝင်မီ အဝါနို့တိုက်ရန် သင့်ကလေးကို နို့လိုက်ခံ။
- နို့တိုက်ခံပြီး နို့စတင်ထုတ်ပေးမှုကို နှစ်ခါ ထိုးထုတ် ပို၍ တိုက်ခံ။
- ဖွဲ့စည်းထည့်ပုံနှင့် နို့တိုက် စကားပြောမှုနှင့် လူတံ၊ အတတ်နှင့် နို့တိုက် မှုကန့်စား လုပ်လျှင် ကာလလေးကြာ နို့ရည်တို ဝိုက်ရမည်။
- နို့တိုက် ခြေငြိစွက်တိုက်ခံ၊ သင် ရင်ဘေးထုတ်သည့် နို့တိုက်ထိုး တိုက်ခံ၊ ရင်ဘေးထုတ် ဖွဲ့စည်းထည့်ပုံ ဖွဲ့စည်းထည့်ပုံ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် လုပ်ပေးပါသည်။ နို့တိုက်ပုံအောက် 20-30 မိနစ်အကြားတွင် သင့်ကလေးအား နို့တိုက်ခံပါ။ ဤအချိန်တွင် ထင် လုပ်ကိုင်စဉ်က ဖွဲ့စည်းထည့်ပုံ ထုတ်ပေးခြင်းသည် ထုတ်ပေးမှုကို မြှင့်တင်ပေး နှင့် ပိုမိုထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖွဲ့စည်းထည့်ပုံ လုပ်ပေးခြင်း၊ လုပ်ပေးခြင်း၊ ဝိုက်သည်ထိ သင်၏ နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုကို ထိုးမြှင့်ပေး ရန်တိုက်ခံခြင်း၊ စာတတ်စကားပြောစကားပြောခြင်းတို့သည်
- အတတ်နှင့် သင့်ကလေးထံ အချိန်တိုင်းထုတ်ပေး စေထောက်လျှင် နို့တိုက်ခြင်းအောက်တွင် ဖွဲ့စည်းထည့်ပုံဖြင့် နို့ရည်ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နို့ရည်တို သင် ခြေငြိစွက်တိုက် ချိတ်ပုံပေးခြင်းဖြင့် ထိုးထုတ်ပေးမှုကို အကူအညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- နို့ထုတ်ခံ၊ သင် ထုတ်ပေးသည့် မိခင်နို့ထုတ်မှုကို အပြန်အလှန် ထပ်ပေးမှုကို မတော်တန် ပေးဆောင်မှုကို လျော့နည်းစေပါ။ နို့ရည်ထုတ်ပေးခြင်းကို တွေးတမ်းပေးသည့် နို့ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် နို့ထုတ်ပေးခြင်းသည် ထင်တိုက်ခံပါ။ နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုကို တွေးတမ်းပေးခြင်းသည် အချိန်တိုင်းထည့် ကလေးအားလျှင် စွက်စိတ်ပေး ထောက်ပံ့မှု ဝိုက်ထည့်ပေးခြင်း
- စကားပြောမှုအတိုင်း အစားအယူများကို စားပါ။
- နို့တိုက်မှုပုံစံအတိုင်း ရင်ဘေးထုတ် နို့ခွက်ထုတ်ပါ။
- အထပ်ထပ် ဝိုက်ထည့် ထင်ကလေးအား ဝေ ချိတ်ပေးခြင်း ဝိုက်ထည့် ထင်ကလေးအား ဝေ ချိတ်ပေးခြင်း သင့်နို့ရည် ထုတ်လုပ်မှုကို ထိုးမြှင့်ပေးခြင်းသည်
- အတတ်နှင့် သင် စောလိပ်ထောက်လျှင် ဖြစ်ပါ။ — သို့မဟုတ် ဝိုက်ထည့် သင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုကို ထိုးမြှင့်ပေးခြင်းဖြင့် စောလိပ်ထောက်လျှင်

The complementary feed

Health experts recommend that babies be fed only breastmilk for the first 6 months of life. Giving your baby formula or any foods other than your own milk in the first 6 months will make him less hungry for the breastmilk that keeps him healthy.

Research shows that antibodies, healthy digestive bacteria and immune-strengthening substances, pass from mother to baby through the breastmilk. It is good to know that your baby keeps getting good things from your breastmilk even after he starts family foods.

Complementary feeds should only be given on medical advice. Before trying them, discuss with your doctor whether it is safe to wait until you have tried the ideas for building up your milk supply (see page 16).

Some ideas to keep your supply strong even when you complement:

- Let your baby suck at the breast, rather than a dummy, when he is unsettled.
- Give a complementary feed of expressed breastmilk instead of formula.
- Always breast feed from both breasts before you give a complement. Change sides several times during the feed. Then give both breasts again as a top-up feed 20-30 minutes later. Then offer the complementary feed, but only if the baby still seems hungry.
- Offer expressed breastmilk (or formula) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.
- How often you give complements depends in part on how low your milk supply is. To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed.

အပို တိုက်ကျွေးခြင်း

ကျန်းမာရေးကွမ်းကွင်းသူများက အကြံပြုသည်မှာ ကလေး များအား မိခင်နို့ရည်ကိုသာလျှင် ပထမ 6 လတွင် တိုက်ရုံ ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးအား နို့မန့် သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ပိုင်နို့ရည်မှလွဲ၍ အခြားအစားအစာတစ်ခုခုကို ပထမ 6 လတွင် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သူ့အားကျန်းမာအောင် လုပ်ပေးမည့် မိခင်နို့ရည်ကို သောက်လုံရမိစိတ် နည်းသွား ပြုစုခြင်းပင်။

တိုက်ဖျက်ခွမ်းအား ကျန်းမာသော အစာရွေ့ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ကိုယ်ခံအားကိုးနို့ပေးသည့်အရာများသည် မိခင်မှ ကလေးထံသို့ နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ဖြတ်သန်းပေးသည်ဟု သုတေသနက ပြဆိုပါသည်။ ကလေးထံသို့ မိသားစု အစားအစာကို စတင်၍ စားသည်တိုင်အောင်ပင် သင့် နို့ရည်မှ ကောင်းသောအရာများကို ဆက်လက် ရရှိနေကြောင်း သိရသည်မှာ ကောင်းပါသည်။

အပို နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် အရသာလျှင် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ စမ်း၍မလုပ်ကြည့်မီ သင့်နို့ထုတ်လုပ်မှုကို ပြုတ်တင်ရန် သင် ကြိုးစားလုပ်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန်အတွက် လုံခြုံကြောင်း ဟုတ်မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ထင် အပို နို့ရည်တိုက်ကျွေးသည့်အခါတွင် ထင် နို့ထုတ်လုပ်မှု တောင်းရန်အောင် လုပ်ရမည့် အချို့အကြံဉာဏ်များ

- သင့်ကလေးအား သုခုမပုံပြင်ပြသည့်အခါ၊ ဖျီလိပ်ပေးမည့်အစား နို့အုံရင်သာအားကိုး ဖြုတ်ပေးပါ။
- နို့မန့်အစား ညစ်ထုတ်ထားသည့် မိခင်နို့ရည်ကို အပို တိုက်ကျွေးမှုအဖြစ် တိုက်ပါ။
- အပိုတိုက်ကျွေးမှုကို မတိုက်မီ အပြောင်း မနို့အုံရင်သားနှစ်ဖက်လုံးကို တိုက်ပါ။ နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အခါမီ နို့အုံပြောင်း၍ တိုက်ပါ။ ယင်းနောက် 20-30 မိနစ်ကြားလျှင် ပြည့်တိုက်သည့် အနေဖြင့် နို့အုံနှစ်ဖက်လုံးကို ပေးဖို့ပါ။ ယင်းနောက် အပိုတိုက်ကျွေးမှုကို တိုက်ပါ။ သို့သော် ကလေးမှာ ဆာနေပုံရသေးသလိုလျှင် တိုက်ပါ။
- ညစ်ထုတ်ထားသည့် မိခင်နို့ရည် (သို့မဟုတ် နို့မန့်) ကို နို့သွေးအစား ပေးခွက် သို့မဟုတ် ခွက်ထယ်ထယ် တစ်ခုထဲထည့်၍ တိုက်ပါ။ ၎င်းသည် နို့ရည်ညှစ် တစ်ဖို့တစ်ပင် လိုအပ်ပါသည်။
- အပို တိုက်ကျွေးမှုများကို မည်သို့အကြိမ် တိုက်ကျွေးရမည်မှာ သင့် နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှု ပုံစံနှင့် နေသည့်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ စတင်လုပ်ကြည့် ရန်အတွက် အပို တိုက်ကျွေးမှုကို ညနေခင်းအချိန် တိုက်ကျွေးပြီးနောက်လျှင် တိုက်ကျွေးပြီး နို့တိုက်သည့်အခါ တိုင်ပြီးနောက် မတိုက်ပါနှင့်။

The complementary feed

Sometimes it may be a family member who suggests that you start or continue with complementary feeding. Think about how their ideas fit with your own view of your baby's health and energy. Mothers and babies work together to make the milk the baby needs. In the case of breastfeeding, the mother is the best person to decide if complementary feeds are necessary. Her body is the one making the milk and working with her baby in this way.

- Offer only as many complementary feeds as your baby needs; don't force him to finish up the bottle or push him to take more complementary feeds than he wants.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

How do I tell if my milk supply is increasing?

You may see all or some of these signs:

- Your breasts feel full.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily. Your breasts leak milk.
- Your baby has more wet nappies or wetter nappies than usual or wees more often.
- Your baby continues to gain weight or your baby may take less of the complementary feed.

How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?

- Choose a feed when your baby seems satisfied after just your breastmilk and skip the complementary feed. Your baby may not wait as long for his next feed. Follow his lead and breastfeed as soon as he seems hungry. There will be more milk there. The extra breastfeed will signal to your breasts that they need to make more milk. This will help build up your supply.
- Complementary feeds in the late afternoon or evening are usually the hardest ones to stop.

Remember: Breastfeed on both sides, rest a while and breastfeed again. Then offer the complementary feed, but ONLY if your baby still seems hungry.

အပို တိုက်ကျွေးခြင်း

ထစ်မိလင်မိန့်တွင် ထစ် ခေတ်ရှိ ထိုးတုတ် ခေတ်လတ်ရှိ အပို တိုက်ကျွေးမှုကိုလုပ်ပုံတူ မိလင်ခေတ်ထစ်ပြောရာ ပြောတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထုတ်၏ အကြံသည် ထစ် တလေး တူး၊ မိလင်ခေတ်နှင့် အခြားခေတ်ထစ် ထစ် ထစ်ပြောချက် မှန် ဖြစ်သည်ကိုလည်း သတိထားပြီး စိတ်ချမ်းသာနှင့် တလေးများအပြင် တလေး လုပ်ငန်းအဖြစ်ကို ထုတ်လုပ် ချိန် အတောအတု လုပ်ငန်းပြုပြင်ပါသည်။ နို့တိုက်ရေးအတွက် ထိုးတုတ် မိလင်သည် အပို တိုက်ကျွေးမှု လုပ်ငန်း အပိုအတွက် လုံလောက်ရန် အထောက်အပံ့ ပံ့ပိုး ပြုပြင်ပါသည်။ နို့အညိုတိုက်လုပ်ခေတ်အတွက် အထူး တိုးပွားခြင်း ဤနည်းအားဖြင့် ထုတ်၏တလေးနှင့် လုပ်ငန်းပါသည်။

- ထစ်ကလေး လိုအပ်ထားလောက်သာ အပို တိုက်ကျွေးမှု ဖျားနာသောအခါ တိုက်မိ နို့ထုတ် တွင်အခါက ခေတ်လတ်ထိ ထိုးဟုတ် ထု သောက်ရန်အတွက် ထစ် ချိန် အပို တိုက်ကျွေးမှုကို သောက်စေရန် အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။
- နို့တိုက်ခြင်း တစ်ခုစီရန်အကြားတွင် နို့ထုတ်ထစ်ထစ်ပျော်စေရန်အပို တိုက်ကျွေးမှု လုပ်ငန်း နို့အညိုထုတ် ထစ်ပါသည်။ ထားပါ။

ထုတ်၏ နို့အညိုများ တိုးလာစေရန် လောလည်ကို ထုတ်၏ စည်းဘဲခွဲ ပြောနိုင်ပါသည်။

ထစ်သည် ဤသို့ခေတ်ထစ်များ အားလုံး ထိုးတုတ် အပျို့တိုက်ခြင်းဖြင့်စိတ်ချမ်းသာ စေ့အိုင်ပါသည်။

- ထစ် ချိန်ထားမှု ပြည့်စုံနေကြောင်း စိတ်ချရပါသည်။
- ထစ် ပြောလျှင် ဂန္ဓာထစ်ပြုခြင်း ပြစ်ပေါ်လာပြီး နို့အညို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စီးထွက်ပါသည်။ ထစ် နို့ထုတ်မှု နို့အညို စိမ်းစွတ်ပါသည်။
- ထစ်ကလေးထွက် ထားခါတိုင်တွင် ခိုလှောင်ရန်အထောက်အပံ့ ထိုးဟုတ် ဂန္ဓာထစ်ပြုခြင်း ထိုးဟုတ် ထေး ခြင်းပေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ထစ်ကလေးသည် တိုက်ခေတ်ထစ်ပျော် စေတတ်သော ထိုးတုတ် သို့ ထစ်ကလေးသည် အပို တိုက်ကျွေးမှုကို ခိုလှောင်မှု အထောက်အပံ့အကူပေး သောက်နိုင်ပါသည်။

ထုတ်၏ စည်းဘဲခွဲ အပို တိုက်ကျွေးမှုကို ရန်ပုံငွေပေး နို့အညို တိုက်ကျွေးမှုအပြင်တို့ ပြုလုပ်ရပါသည်။

- ထစ်နို့ အညိုတိုက်စားခြင်း၊ ထစ်ကလေး ပိုက်ပြောခြင်း ပြင်ဆင်မှု နို့တိုက်ရန်ကို စေ့ခြင်း၊ ထစ်ထိုင်တိုက်ကျွေးမှုကို ချိန်လုပ်ပါ။ တလေးထစ်သည် ချောတံတစ်မိတ်တို့ထုတ် အပျို့တိုက်ခေတ် အပျို့ပြုခြင်းမှ စောင့်ရှောက် ထုတ်ဖော်ပေး ထုတ်ဖော်မှု လိုက်ပိုင်ပြီး ဝတ် ထားလာသည်ဟုပြောထားပါသည်။ ငိုအံ့ခြင်းကို နို့တိုက်မိ၊ နို့အညို ပိုမိုထုတ် ဖျားနားခြင်းပေးပါသည်။ အပို တိုက်ကျွေးမှုအပြင်အညို နို့အညိုကို ပိုမိုထုတ်ဖျား ထုတ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထစ်နို့အညိုကို တိုက်ကျွေးသောတစ်ရက်ပင်အပို ပြုပါသည်။ ထစ်သည် ထစ်၏ နို့အညိုထုတ်လုပ်မှုကို ထိုးဟုတ်ခေတ်ချိန် အထောက်အပံ့အကူပေးလုပ်ကိုင်ပါသည်။
- မွေးလွယ်ပြီး ချောတံပိုင်အပျို့ ထိုးတုတ် ဉာဏ်ပိုင်ထုတ် အပို တိုက်ကျွေးမှုအပြင် ထားရှိအားဖြင့် ရန်ပုံငွေပေး ထုတ်ဖော်ပေးမှုများ ပြုပြင်ပါသည်။

အမှတ်စဉ် - နို့စားခြင်းကိုလုပ်ပုံ တိုက်ခေတ် စောင့်ရှောက်ရန် ထစ်မိန့် တိုက်ခေတ် ထစ်ခေတ် အပိုတိုက်ကျွေးမှုကို တိုက်ခေတ် ထိုးတုတ် တလေးများ ထားရှိရန်အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

Working and breastfeeding

You can keep on breastfeeding after you go back to work or study. Many women in Australia do this. If you plan to return to work, remember that breastmilk is still IMPORTANT for your baby. Breastfeeding for a short time, or part-time breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all. Here are some ways that you can work and breastfeed:

Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible ways to go about it

- 1) Go to your baby for each feed
 - ♦ have your baby at work with you
 - ♦ have your carer bring your baby to you or phone you when he needs a feed
 - ♦ arrange child care close to your work so you can get there easily.
- 2) Leave your own expressed milk in a bottle or cup for the carer to feed to your baby when you are at work. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. How much milk you leave will depend on how long you are at work and how often your baby usually feeds. Most mothers need to leave enough for at least two feeds. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This will keep your breasts comfortable and help your milk supply. You can express in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store it in a refrigerator or insulated container. Many workplaces in Australia now allow special breaks for mothers who need to breastfeed or express. They will be happy to arrange somewhere for you to express and store your milk safely. Just ask a workmate, your boss, or someone in the human resources department about this.
- 3) Arrange for your baby to have bottles of formula when you are at work. Breastfeed often when you are with your baby. Many mothers who leave their babies with a carer during the day, breastfeed more often at night. This is a good way to keep up your milk supply.

အလုပ် လုပ်ကိုင်ရင်း မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း

သင် အလုပ် သို့မဟုတ် ပညာသင်ကြားမှု သို့မဟုတ် ပြီးဆောက်သင် ဆက်လက်၍ နို့တိုက်နေမိပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီး အများအပြား ဤသို့လုပ်ပါသည်။ အလုပ်ပြန် တက်ရန် သင်စီစဉ်လျှင် မိခင်နို့ရည်သည် သင့်ကလေး အတွက် အရေးကြီး နေသေးကြောင်း သတိပြုပါ။ အချို့တိုက် နို့တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အချို့ပိုင်း နို့တိုက်ခြင်းသည် လုံးဝ မတိုက်သည့်နှင့်စာလုပ် သင့်ကလေးအတွက် ပိုကောင်းပါသည်။ သင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီး နို့တိုက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ -

ဝတ်စုံအင်္ကျီကလေးထပ်- 6 ဝတ်စုံ 6 လ အထိ — ရင်းတိုက်လုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်း 3 ခု

- 1) နို့တိုက်ပုံအချို့တိုင်း သင့်ကလေးထံသို့ သွားပါ။
 - ♦ သင့်ကလေးကို အလုပ်တွင် သင်နှင့်အတူ တားပါ။
 - ♦ သင့် ကလေးထံသို့သွား ကလေးကို သင့်ထံသို့ခေါ်လာစေပါ သို့မဟုတ် ခွက် တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ သင် အလုပ်မသွားမီ သင့်ကလေးအား နို့တိုက်ပြီး အိမ်ပြန် ရောက်ရောက်ချင်း နို့တိုက်ပါ။ နို့ရည်ပွင့်မှုများများ ထားရလိမ့်မည်ဟု သင် အလုပ်တွင် မည်မျှကြာ မည်နှင့် မည်မျှ မကြာခင် သင့်ကလေး သားမိအားဖြင့် နို့သောက်သည့်အထိ တွင် မတူညီပါသည်။ မိခင်အဖျားစွာသည် အနည်းဆုံး နှစ်ခါ တိုက်ရန်အတွက် လုံလောက်အောင် ထားရကြပါသည်။ သင် အလုပ်တွင် ရှိနေစဉ် သင့် နို့ရည်ကို တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ညှစ်ထုတ်ရန် လိုလိမ့်မည်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့် ရင်သားများအား သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင်လုပ် ဖေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့် နို့ရည် ထုတ်လုပ်မှုကို အထောက်အကူပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် သင့် အားလပ်ရက်များတွင် ညှစ်ထုတ်ထားနိုင်ပြီး နောက်တစ်နေ့တိုက်ရန်အတွက် နို့ရည်ကို ဝယ်ဆည်း ထားပါ။ အခုအအေးထိန်းထားနိုင်သည့် ဘူးတစ်ခုတွင်း ထည့်၍ ရေခဲ သေတ္တာတွင်း ထည့်ထားပါ။ ဩစတြေးလျ နိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းခွင်အများအပြား၌ ယခုအခါ နို့တိုက်ရန် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည့် မိခင်အဖျားအတွက် အထူးအားလပ်ရက်များကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ သူတို့သည် သင့်အတွက် နို့ညှစ်ရန်နှင့် သင့်နို့ရည်များကို လိုပြုစွာ သိမ်းထားရန် စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ထမ်းကိုင်ခံစား အလုပ်ရုံး သို့မဟုတ် အလုပ်သမားစုဆေးစစ်ရေး ဌာနမှ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို မေးသားမေးကြားပါ။
- 2) သင် အလုပ်တွင် ရှိနေစဉ် သင့် ကလေး နို့ရည် နို့ဘူး သောက်ရန် အတွက် စီစဉ်ပါ။ သင် ကလေးနှင့် အတူရှိနေသည့်အခါ မကြာခင်က မိခင်နို့တိုက်ကိုင်စားပါ။ နေ့အချို့အတွင်း မိမိတို့၏ ကလေးများအား ကလေးထိန်းသုံးခုထဲထားသော မိခင် အဖျားအပြားသည် ညအချိန်တွင် မိမိတို့ မကြာခင်က နို့တိုက်ကြပါသည်။ ဤနည်းသည် သင့် နို့ထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းထားရန် ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- 3) သင် အလုပ်တွင် ရှိနေစဉ် သင့် ကလေး နို့ရည် နို့ဘူး သောက်ရန် အတွက် စီစဉ်ပါ။ သင် ကလေးနှင့် အတူရှိနေသည့်အခါ မကြာခင်က မိခင်နို့တိုက်ကိုင်စားပါ။ နေ့အချို့အတွင်း မိမိတို့၏ ကလေးများအား ကလေးထိန်းသုံးခုထဲထားသော မိခင် အဖျားအပြားသည် ညအချိန်တွင် မိမိတို့ မကြာခင်က နို့တိုက်ကြပါသည်။ ဤနည်းသည် သင့် နို့ထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းထားရန် ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

Working and breastfeeding

Baby over 6 months

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Give him baby milk suitable for his age, as well as family foods, when you are at work. Let him breastfeed as often as he likes when you're at home.
- A baby older than 1 year can have regular cows' milk instead of formula.

Common questions

1) Will my baby take a bottle if I breastfeed?

Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle when they go back to work.

- Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. Wait until he is a few weeks of age. Then give him some expressed breastmilk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
- Ask someone else to give the bottle. Your baby may want to breastfeed if he can see you. If you can, ask the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used to it.
- Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. There are many different baby cups you can buy. Older babies (6 months or more) like to drink from these.

2) Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?

- Breastfed babies are no harder to leave than bottle-fed babies. Every baby is different. Some will take longer than others to get used to being away from their mothers. You can make it easier for your baby by taking it slowly. Start by leaving him for a short time and gradually increase the time you are away. If you can, leave him with the same carers, so that he gets to know them.

အလုပ် လုပ်ကိုင်ရင်း မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း

၆ လ ထက်အတိုင်းရှိ ကလေးငယ်

- ညှစ်ထုတ်ထားသည့် နို့ရည်နှင့် အခြား ထုပ်ထောင်းထားသော အစားအာဟာရတို့ ဆက်လက်၍ ထားရန်ပါ။
- တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် သင့်တဝင်အားဖြင့် နို့တိုက် ဝေမျှမ်း ဝင် အလုပ်ခွင်တွင်ရှိနေသည့်အခါ ဘုရားသတ် အစားအာဟာရတို့ကို ဖော်သည့် ထုပ်ထောင်းသည့် ကလေးနို့ရည် တိုက်ပါ။ မိခင်အစားအာဟာရလည်း ဝေမျှမ်းပါ။ သင့် မိခင်တွင် နို့ရည်ထုတ်အင်ပျက်စီးနေသော်လည်း ခြုံငုံထားကာ မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- အထက် 1 နှစ်ထက်ကြီးသည့် ကလေးငယ် ထပ်မံလောက် သည့် နို့ရည်အစား ပုံမှန်နို့ရည်ကို သောက်နိုင်ပါသည်။

အခမဲ့အစားအာဟာရ ဝေမျှမ်းခြင်း

1. အထက်၌ တွင် မိခင်နို့တိုက်ရုံတွင် ဖွဲ့စည်းထားသော နို့ထုတ်ထောက်အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး

အမျိုးမိခင်များသည် အလုပ်ကြိုတတ်သည့်အခါတွင် မိမိတို့၏ ကလေး နို့ထုတ် ထောက်အဖွဲ့ဝင်နှင့် မတူဘဲ တူ နှစ်ဖွဲ့ဝင် ဖြစ်သည်။

- တစ်ခါတစ်ရံအားဖြင့် နို့ထုတ်ထောက်သည်ကို သင့် ကလေး ထောက်ထားရအောင် ကြိုးစားထားပါ။ သူ အထက် အထက် အနည်းငယ်ကြိုကာ သင့်ထက်ပို၍ အထက် ခေတ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ နို့ထုတ် ထုတ်ပေး နှုတ်ကြိုသည့် ထောက်သည် ညှစ်ထုတ်ထားသော နို့ရည်ကို ထုတ်ပေး ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ခါ ထုတ်ပေး နှစ်ခါ ထုတ်ပေးပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံအားဖြင့် နို့ထုတ်ထောက်သည်ကို သင့် ကလေး ထောက်ထားရအောင် ကြိုးစားထားပါ။ သူ အထက် အထက် အနည်းငယ်ကြိုကာ သင့်ထက်ပို၍ အထက် ခေတ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ နို့ထုတ် ထုတ်ပေး နှုတ်ကြိုသည့် ထောက်သည် ညှစ်ထုတ်ထားသော နို့ရည်ကို ထုတ်ပေး ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ခါ ထုတ်ပေး နှစ်ခါ ထုတ်ပေးပါ။
- အမျိုးမိခင်များသည် မိမိတို့၏ ကလေးများအား နို့ထုတ်ထောက်လုပ် နှုတ်ထုတ်မှုအထက်ရှိ ထောက်ကြားရေးအဖွဲ့ဝင်ကို နို့ထုတ်ထောက်ကြောင်း ဝေမျှမ်း ပြောရန် ကလေးထုတ်ထောက်များအတွက် နှုတ်ထုတ် ထုတ်ပေး နှုတ်ထုတ်အထက်ပေးထားရန်နှင့် တစ်ရပ်တည်းပါ။ သင် ထုတ်ပေးနိုင်သော ကလေးထောက်သည် နှုတ်ထုတ် အမျိုးမိခင်သည်။ သင့်ကြိုပြီး ကလေးငယ် (၆ လ ထိုမှပျက် ဖြစ်နိုင်အောင်) များသည် ဤနှုတ်ထုတ်မှု ထောက်ရန် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

2. မိခင်နို့ တိုက်ရုံရသည့် ကလေးကို ထောက်ရန် ပိုမို၍ စောင့်ကြည့် ထောက်ပါ။

- မိခင်နို့ တိုက်ရုံရသည့်ကလေးငယ်များသည် နို့ထုတ်ထောက်ရသည့်ကလေးငယ်များထက် ထောက်ရန် ပမာဏပါ။ ကလေးထုတ်ထောက် မဟုတ်သည့်အခါတွင် အဖို့ထုတ် ထောက်ထုတ်ပေးသော မိမိတို့၏ မိခင်များ အစား တွင်နေသည့်ကို ထောက်ထားရန် အချို့ကြားကြား ပုံစံလုပ်ကိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးအတွက် ကြည့်ရှုခြင်းများ လုပ်ကြိုခြင်း ပိုမို လုပ်ကိုင်အောင် သင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ အထက်၌ သင် လုပ်နိုင်သည့် သူအား ကလေးထုတ်ထောက် အထောက်အပံ့ ထားပါ။ ထိုကဲ့သို့ ထုတ်ထောက် အထောက်အပံ့ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပါသည်။

How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

Why express?

- you need to go out
- you are starting work again
- your baby is either unable or unwilling to breastfeed
- your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- you need to increase your milk supply
- your breasts are overfull and uncomfortable or you have a blocked duct or mastitis.

When expressing

It is important that your milk lets down when you express

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and take steps to relax your body.
- Put a warm cloth on your breast to encourage your milk to flow.
- Before expressing gently roll your nipple between your fingers and stroke your breast lightly.
- Gently massage your breast towards the nipple as you express.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as always having a drink and sitting in the same chair when you express.

မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ ညှစ်ထုတ်မည်

မိခင်တစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ပိုင် နို့ရည်အား သူမ၏ရင်ခွံမှားကို အသာအယာ ညှစ်ပေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်ရယူသည်ကို နို့ညှစ်ထုတ်ပေးသည်ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့လုပ်သည်မှာ လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်စက်ဖြင့် လုပ်နိုင်သည် (လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဖြင့်)။

အထယ်ကြောင့် ညှစ်ထုတ်ထရည်း

- သင် အပြင်သွားရန် လိုသည်။
- သင် အလုပ်ကို ပြန်သွားရမည်။
- သင့်ကလေးအား နို့တိုက်ရန် ဖလှယ်ပါ သို့မဟုတ် နို့မသောက်ရင်ပါ။
- သင့်ကလေးသည် လေဖော့မွှေးစွားသည် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင်ရှိသည် သို့မဟုတ် သင် ဆေးရုံတွင် ရှိသည်။
- သင့် နို့ရည် ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးမြှင့်ရန် သင် လိုအပ်သည်။
- သင့် ရင်သားများသည် ပြည့်လွန်းပြီး သက်သေသင့် သက်သာ မရှိခြင်းသည် သို့မဟုတ် သင့်တွင် ပိတ်ဆို့နေ သည့် နို့ကြောမျှင် သို့မဟုတ် နို့အုံရောင်တိုင်းမှု ရှိသည်။

ပျဉ်ထည့်အခါတွင် ညှစ်ထုတ်ရမည်

- သင် ညှစ်သည်အခါ သင့် နို့ရည် ထွက်ရန် အရေးကြီးသည်။
- သက်သေသင့်သက်သာစွာ ထိုင်ပါ။
- အသက်ပြင်းခြင်း ရှဦး သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပြေလျော့မှုအတွက် လုပ်သည့်အဆင့်များကို လုပ်ပါ။
- မွေးအတွဲသည် အဝတ်တစ်ခုကို သင့်နို့ရည် စီးဆင်းမှုကို ကောင်းအောင် သင့် နို့အုံအပေါ်တင်ပေးပါ။
- နို့မညှစ်မီ သင့်နို့သီးခေါင်းကို သင့်လက်ဆောင်းများဖြင့် အသာအယာ လှိမ့်ပေးပြီး ရင်အုံကို ခြည်းခြည်း ပွတ်သပ်ပေးပါ။
- သင် နို့ညှစ်နေစဉ် သင့်ရင်သားကို နို့သီးခေါင်းဘက်သို့ အသာအယာ နှိပ်နှယ်ပေးပါ။
- သင့်ကလေး အကြောင်း စဉ်းစားပါ နှင့်/သို့မဟုတ် သူ့ ဓါတ်ပုံကို ကြည့်ပါ။
- သင် နို့ညှစ်သည့်အခါ အပြင်တမ်း သောက်စရာ တစ်ခု နှင့် ကုလားတိုင် တစ်ခုထည့်ပေးထိုင်နေခြင်း ကိုသို့သော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို လုပ်ပါ။

How to express breastmilk

How to hand express

- Gently warm your skin and stimulate your breasts and nipples.
- Place four fingers of one hand under your breast, with the thumb on top of your breast, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way, like a baby sucking.
- When the flow of milk stops, move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until you are no longer getting much milk from that breast. Then start on the other breast.
- Your hands may tire quickly to start with. You can change hands and breasts often to rest them. Your hands will get stronger with practice.
- Use a clean bowl to catch the milk. A deep bowl with a wide top works well.
- Put a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

Cleanliness is vital

- You don't need to express in the toilet. Ask for somewhere private and clean. Your workplace may have a special room for breastfeeding mothers.
- Wash all containers carefully with hot water and dishwashing liquid. Rinse twice with hot water and drain on clean paper towels. Keep clean containers covered.

မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ ညှစ်ထုတ်မည်

လက်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်နို့ညှစ်မည်

- တင်အချောင်းကို အသာအသာ ချွေးထွေးအောင်လုပ်ပြီး သင့် ရင်ဘာများနှင့် နို့တီးခေါင်းများကို နို့ချွေးပေးပါ။
- လက်တစ်ခေါက်၏ လက်ခောင်း 4 ခောင်းထက် သင့် ရင်ဘာ၏ အောက်တွင် ထားပြီး လက်ခေါက် နို့တီးခေါင်းမှ စင်စစ်ပိတ်ထား များများအထွေ ထက် နို့ခွံ အပေါ်ပိုင်းထက် တစ်ဘက်ပါး လက်ခေါက် ရှိသော်လည်းကောင်း၊ စိမ့် သင့်လက်ခောင်းများပေါ်သို့ ချွေ့ရှာပေးပါ။
- အချောင်းအောက်ရှိ နို့ခွံအဘက်ဘက်ကို ညှစ်ပေးပါ။ နို့ရည် ဝါးထွက်လာလိမ့်မည်။ နို့ခွံကို အခိုင်အတိုင်း ထောက်လက် ညှစ်ပေးပါ။ တစ်ခင်းလေး နို့တီးသတိုးကို ညှစ်ပါ။
- နို့ရည် ထုတ်တုလာရာမှ ရင်သွားထည့်အမိ သင့်လက်တို့ နို့ခွံကို လှည့်ပတ်အံ့ ချွေ့ပေးပါ။ သင့် လက်အနှောအထားကို ဆက်လက်ချွေ့ လှည့်ပတ်ပေးပါ။ နို့ခွံ ၄ နို့ခွံအောက်ထပ် မရေတုထည့်အထိ လှုပ်ပါ။ ဝမ်းအောက် အခြားဘက်ခေါ် နို့ခွံကို ထောက်လှုပ်ပါ။
- သင့်အရေဖြင့် လက်များနှင့် နို့ခွံများကို အနားပေးရန် မြေကြွေကာ မြေပိုင်းအပေါ်ပိုင်းထည့်။ သင့်လက်များထည့် ရေတုထည့်ရင်းဖြင့် ဝါးထွက်ပေးလာပါလိမ့်မည်။
- နို့ရည်ကို ခံယူရန် သန့်စင်ထား ခလုတစ်ခုကို သုံးပါ။ ဝါးထွက် အထွေထွေထုတ် ထောက်အုတ်ထည့် ခလုတစ်ခု ထည့် ပိုကောင်းသည်။
- ဝါးထွက်ထည့် အစက်များကို ခံယူရန်နှင့် သင့် လက်များကို ထုတ်ရန် သင့် ဖူးများပေါ်တွင် သန့်စင်ထား တိုက်ထုတ်မှည့် တစ်ခုကို တင်ထားပါ။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုသည် အကုန်အကျထည့်

- ဝေခေါင်းထာထွက်၍ နို့ညှစ်ရန် သင် လိုအပ်ပါ။ ဘီးထာရုံနို့ညှစ် သန့်ရှင်းထည့် ချွေ့ရှာတင်အရာရာကို တောင်းဆိုပါ။ သင့် လှုပ်ဝါးထွက်တွင် မိခင်နို့ရည် ထုတ်အထွေထည့် မိခင်များအထွေထွေ အထွေအချစ်တစ်ခု ရှိကတင်ချိန်ထည့်။
- တူးဖွဲ့အားလုံးကို ခေ့စွမ်းနှင့် ဝမ်းတန်ခင်းဆင်ခြင်ထည့်ခြင်း ထုတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ သန့်စင်ပြီးနောက် တူးဖွဲ့များကို ဆန်း နှစ်ထားပါ။

How to express breastmilk

- Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean.
- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.

When you express milk by hand you copy the way your expresser baby sucks. With practice you will become very fast. Remember that your baby is very good at draining the breast, much better than most mothers who express. Do not judge how much milk you are making by how much you can express. The nurses in hospital can show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.

- If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.
- If you are expressing more than once a day, you do not need to wash your breast pump or pumping kit every time. Put it in a clean plastic bag or closed container and keep it in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water each time you use it and store them in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly in hot water and detergent, rinse well with clean hot water and dry with new paper towels or air-dry.
- If you do not use it every day, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further assistance.

မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ ညှစ်ထုတ်မည်

- သင့်လက်ဖျားကို ဆပ်ပြာနှင့်ခြေခြင်း အသေအရာ သေကြောပိတ် ငှင်းဆိုးမှုကို သန့်ရှင်းသည့် တစ်စုံစုစပ်တွင် ခြောက်သွေ့အောင် ထားပါ။
- အဝကျွမ်းကျယ် စောက်နက် လေတိုင်းသို့ နို့ညှစ်ထည့်ပါ။
- သန့်စင်သည့် ဘုခွံတွင်းသို့ နို့ရည်ကို ရုရှာစိုက် ဖောင်းထည့်၍ အဖုံး ဖုံးပြီး ရက်စွဲရေတားသည့် စာကို ကပ်ထားပါ။

အတိုင်း သင် အတွက်လုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ရင်းဖြင့် သင် အလွန် လျင်မြန်စွာ လုပ်လာပါလိမ့်မည်။ မိခင် အများစု နို့ညှစ်သည့် ထက် ပို၍ များများကောင်းမွန်စွာ သင့် ကလေးထံသို့ နို့အံ့ နို့ရည်ကိုကုန်စင်အောင် လုပ်ရတိုင် အလွန်ကောင်းကြောင်း သတိပြုပါ။ သင် မည်မျှ နို့ရည်များများ ညှစ်လုပ်ကိုင်သည်ကို ကြည့်၍ နို့ရည် မည်မျှ သင်ထုတ်လုပ်နေကြောင်း မခဝမ်းပါနှင့်။ မေးခွန်းရှိ သူများပြုကာ သင် နို့ရည်မည်သို့ညှစ်ရမည်ကို ပြောပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဩဂျော့လျန်း မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးရေး အသင်း အကြံပေးအရာရှိကို မေးပါ။

- အကယ်၍ သင်သည် လ မစေ့မစွာသည့် ကလေးအတွက် နို့ညှစ်နေလျှင် သင့်ညှစ်ပြီးသောနို့ရည် အတွက်ထည့်ရန် ဘုခွံများကို သေစိုထိန်းထားမှု တောင်းယူပါ။ သေစိုအချို့တွင် သူတို့လက်ခံသည့် ဘုခွံ အမျိုးအစားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စည်းမျဉ်းများရှိပြီး ငှင်းဆိုးမှုကို မိခင်များအား ပေးပါလိမ့်မည်။
- အကယ်၍ သင် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ညှစ်ရလျှင် နို့ညှစ်စက် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်ကိရိယာများကို နို့ညှစ်တိုင်း သေကြောရန် ဖလှယ်ပါ။ နို့ရည်များကို သန့်ရှင်းသည့် ဖလှယ်တစ်အိတ်တွင်း သို့မဟုတ် အဖုံးပိတ်ထားသည့် ဘုခွံတွင်း ထည့်၍ ရေခဲသေတ္တာတွင်း ထားပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် ရေခဲသေတ္တာမရှိလျှင် နို့ညှစ်ကိရိယာ အစိတ်အပိုင်းများကို သင်အသုံးပြုသည့်အခါတိုင်း ရေအေး ဖြင့်သေချာ သန့်ရှင်းပြီး အဖုံးပိတ်ထားသော ဘုခွံထဲတွင် ထိန်းဆည်းထားပါ။
- 24 နာရီပိုင်းတွင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် နို့ညှစ်စက်ကို ရေနေနို့ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် အသေအရာသေကြောပြီး သန့်စင်သောရေနေနို့ဖြင့် ကောင်းစွာ လျှင်ခါစေ၍ စတုဂံ ပုစိအဆံ သို့မဟုတ် လေထာလင်ခံ၍ ခြောက်သွေ့အောင် လှုပ်ပါ။
- အကယ်၍ သင် နေ့တိုင်း မသုံးလျှင် နို့ညှစ်စက် အစိတ်အပိုင်းများကို သုံးပြီးတိုင်း အသေအရာ သေကြောပါ။
- ထပ်ဆင့်အကူအညီအတွက် သင့် ကလေး ကျန်းမာရေး သူခွဲပြု သို့မဟုတ် ဩဂျော့လျန်း မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးရေး အသင်း အကြံပေးအရာရှိ ကိုဆက်သွယ်ပါ။

How to express breastmilk

Breast pumps

- You can buy manual breast pumps from pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only buy good quality pumps that use a piston action to create suction.
- There are many kinds of electric breast pumps. Some small pumps are designed for personal use and occasional expressing only. Pumps built for regular use, for example by mothers in the paid work force, are stronger. Hospital grade pumps are designed to be used for long periods by many different users. They are used in hospitals and can be rented for home use if a mother needs to do a lot of expressing. The Australian Breastfeeding Association rents hospital-grade electric pumps to mothers.



မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ ညှစ်ထုတ်မည်

နို့ညှစ်စက်များ

- တစ် နှိုင်း နို့ညှစ်စက်များကို ဆေးဆောင်းဆိုင်နှင့် ဩစတြေးလျန် မိခင်နို့ရည် ထုတ်ခွေးဆေး အသင်း၊ မူဝယ်လူနီပိုင်ဝါလ်လ်၊ ဝပ်လျူတ်လုပ်ဝေဆောင် ခေ့စစ်မို့ကို သုံးသည့် အရည်ဆေးသွေး စကောင်မွန်ဆေး စက်များကိုသာ ဝယ်ယူပါ။
- လူစိမ်း နို့ညှစ်စက် အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ နို့ညှစ်စက် အဝေးအား အချို့မှာ တိုက်ခွေးကဲ့သို့သာ သုံးနိုင်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နို့ညှစ်စက်အတွက်သာ ဖိနှိပ်ခတ်ထားသည်။ ဝပ်လျူတ်လုပ်ဝေဆောင် လူစိမ်းလူနီပိုင်ဝါလ်လ် နို့ညှစ်စက်များ ဥပမာ လုပ်ခွေးဆောင် အလုပ်တိုလုပ်ဆောင် ဖိစိမ်းမှုများ ထည့် စက်များသည် ထည့်သွင်းနိုင် စွမ်းရည်သည်။ ခေ့စစ်မို့ဆေးထုတ်စက်များကို ဝပ်လျူတ်လုပ်ဝေဆောင် ကာလကြား ချွတ်ရာ အဝေးအမြောက် ဖိနှိပ်ခတ်ထားသည်။ ဝပ်လျူတ် ခေ့စစ်မို့ဆေးထုတ် အဝေးအမြောက် အဝေးထိ ဖိစိမ်းသည့်က နို့အရည်များများ ညှစ်ချိန်လုံးအထိလျှင် ဖိစိမ်းပုံ ပုံစံပျက် ဝါသည်။ ဩစတြေးလျန် မိခင်နို့ရည် ထုတ်ခွေးဆေး အထင်းထင် ခေ့စစ်ဆေးသင့် လျှင်စိမ်း နို့ညှစ်စက်များကို မိခင်များကို ပြန်အေးပါသည်။

How to store breastmilk

It is important to chill, freeze and store breastmilk safely.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep expressed milk in the fridge at 4° C (or less) for up to 3 days before use.

Frozen milk: Breastmilk can be frozen. How long it keeps depends on the temperature of your freezer.

- for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator;
- up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment;
- 6-12 months in a deep freeze, frozen below -20 C.

It is easier to thaw small amounts of milk e.g. 50 mL, for example in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. Thaw only the amount you need.

- If thawed breastmilk has not been heated, it keeps in the refrigerator for 24 hours.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you cannot refrigerate it.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat the breastmilk if your baby doesn't finish the feed. It must be thrown out. You will avoid wasting your precious milk if you only warm up small amounts at a time. Some babies will drink the milk cold.

မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ သိုလှောင်ထားမည်

နို့ရည်ပွားကို သေးကင်းစွာဖြင့် အေးစိမ့်၍ ခဲနေပြီး သိုလှောင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

နို့ရည်ပွားကို သိုလှောင်ထားရန် နည်းလမ်း နှစ်မျိုးရှိသည်။

အေးစိမ့်ထားသည့် နို့ရည် ညစ်ပြီးသား နို့ရည်ကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း အပူချိန် 4° C (သို့မဟုတ် ပိုနည်း၍) ၌ ယာယီခွဲမိ 3 ရက်အထိ သင် သိုလှောင်ထားနိုင်သည်။

ခဲအောင်လုပ်ထားသည့် နို့ရည် မိခင်နို့ရည်ကို ခဲအောင်လုပ်ထားနိုင်သည်။ မည်မျှကြာကြာ ထားနိုင်သည်မှာ သင့် ရေခဲသေတ္တာ ရေခဲလုပ်ခန်း ပေါ်ပူတည်သည်။

- ရေခဲသေတ္တာတွင်း ရေခဲလုပ်ခန်းအတွင်း ရက်သတ္တပတ် 2 ပတ်
- ရေခဲသေတ္တာနှင့်ကွဲလွန်ရန် ရေခဲလုပ်သည့် သီးခြားအခန်းတွင်းတွင် 3 လ အထိ
- စောက်နက် ရေခဲလုပ်သေတ္တာတွင်း အပူချိန် -20° C အောက်၌ 6-12 လ

နို့ရည်ယာဇာ အနည်းငယ် 50 မီလီလီတာကို အရည်ဖျော် အောင်လုပ်စိုဖိုလှယ်ကွပ်သည်။ ဥပမာ ရေခဲချောင်းလုပ်သည့် အကန်ထဲတွင်ဖြုတ်ပါသည်။ ခဲသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရေခဲလုပ်ရန်ဆိတ်များအတွင်း သိုလှောင်ထားပါ။ ရက်စွဲရေးထား သည့် စာတန်းကပ်ထားပါ။ သင် လိုအပ်သည့် ယာဇာကိုသာ လွှင့် အရည်ဖျော်အောင်လုပ်ပါ။

- အရည်ဖျော်အောင်လုပ်လိုက်သည့် မိခင်နို့ရည်ကို အပူပေးထားသဖြင့် ၎င်းသည် ရေခဲသေတ္တာအတွင်းတွင် 24 နာရီကြာ ထား၍ရသည်။
- အကယ်၍ သင် ရေခဲသေတ္တာတွင်း မထားနိုင်လျှင် 4 နာရီအတွင်း အရည်ဖျော်အောင်လုပ်ထားသည့် နို့ရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- အရည်ဖျော်အောင်လုပ်ထားသော မိခင်နို့ရည်ကို ပြန်လည်၍ ခဲအောင် မလုပ်ပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင့်ကလေး ကုန်အောင် မသောက်လျှင် နို့ရည်ကို ပြန်လည်၍ အပူပေးပါနှင့်။ ၎င်းနို့ရည်ကို စွန့်ပစ်ရမည်။ အကယ်၍ သင် တစ်ပြိုင်လျှင် ယာဇာ အနည်းငယ်ကိုသာလျှင် အပူပေးလျှင် သင့်ကလေးဖိုရိသည့် နို့ရည်ကို ပြန်စားအပ် ရောင်ကြည့်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အမျိုးကလေးယေယူသည့် နို့ရည်အေးအေးကို သောက်ပါ လိမ့်မည်။

How to store breastmilk

Store breastmilk in clean containers

Containers suitable for storing breastmilk include:

- plastic baby bottles;
- freezable plastic cups or containers with lids;
- small glass baby food jars;
- special breastmilk freezer bags, available from the ABA or pharmacies.

If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.

Freezing milk

- Put the freshly expressed milk in the fridge until it is cool.
- Then place it in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label each container with the date.

Remember that frozen milk expands — only fill containers three-quarters full.

Thawing and warming milk

- Thaw frozen breastmilk in the fridge over 24 hours, or warm it quickly. Do NOT leave it to stand at room temperature.
- Place the container under cold running water. Slowly make the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or pan of hot water until it is body temperature.

မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ သိုလှောင်ထားမည်

နို့ရည်ကို သန့်ရှင်းသော ဘူးခွံများထဲတွင် ထားသို့မိ

နို့ရည်ကို သိုလှောင်ထားချိန်အတွက် သင့်ခေတ်သော ဘူးခွံများမှာ -

- ဝလင်စေ့စ် ကလေး နို့ဘူးများ
- ချော့အကုန်အတွင်း ထည့်ထွင်းနိုင်သည့် ဝလင်စေ့စ် ခွက်များ သို့မဟုတ် အဖုံးပါသည့် ဘူးခွံများ
- ကလေးအသေးအောင့်သည့်ကိုင် ဗိုလုံးပွား ဝေးဝေး
- ကြေးကြောလှိုင်း စီပေါ့နို့ရည် ထိုက်လှေ့စေ့ အထင်း ထို့မဟုတ် ဝေးဝေးလှောင်ဆိုင်ရာ ရရှိနိုင်သော နို့ရည်ကို ခဲအောင်လုပ်သည့် အလှူ အိတ်များ

အကောင်အထည် ငါ အစုစုများအလယ်တွင် ကလေးအတွက် နို့ရည် ထည့်ရန်အတွက် သင့် ထည့်သွင်းသော နို့ရည်ကိုထည့်ရန် ဘူးခွံများကို အသုံးပြုသည့်အခါ အစားအသောက်အား ဝေးဝေးလှောင်ဆိုင်ရာ ထည့်ထွင်းနိုင်သည့် ဘူးခွံအမျိုးအစားနှင့် စစ်လေ့ရှိသည့် စည်းမျဉ်းများကို ဝင်သို့မိ မိခင်များအား ဝေးဝေးပေးရမည်

နို့ရည်ကို ခဲအောင်လုပ်ခြင်း

- ဝလင်စေ့စ်ဆက်ဆက် နို့ထွက်ကစားသော နို့ရည်ကို ဝေးဝေးလှောင်ဆိုင်ရာ ချော့အကုန်အတွင်း ထည့်ပါ။
- ယင်းပျောက် ချော့အကုန်အတွက် ဝေးဝေးလှောင်ဆိုင်ရာ အဖုံးပွား ထားပါ။
- ဝလင်စေ့စ်ဆက်ဆက် ထည့်ထားသော နို့ရည်ကို ခဲရန်အတွက် နို့ရည်ထဲ ထဲ ချော့ထည့်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ချော့ထည့်ရန်အတွက် ဂွေ့ အဖုံးထားပါ။
- ဘူးခွံတိုင်းကို ချော့ခွံထည့်ထားသည့်အတိုင်း ထားပါ။

ခဲရန်အတွက် နို့ရည်ထည့် ထည့်ခြင်းကိုထည့်ခြင်း - ဘူးခွံ၏ 4 ဝှက် 3 ဝှက်ထည့်ပါ။

နို့ရည်ကို အရည်အငွေ့အောင်လုပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း

- ခဲအောင်လုပ်ထားသည့် နို့ရည်ကို ချော့အကုန်အတွင်း 24 နာရီ အတွက် အရည်အငွေ့အောင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လှေ့ကြိုစွာ အသုံးပြုပါ။ အစားအသောက်နို့ရည် ထားချိန် အလုပ်အကိုင်ပါ။
- ဘူးခွံကို အစားအသောက်အရည်အငွေ့အောင်လုပ် ထားပါ။ နို့ရည် အရည်အငွေ့အောင်လုပ်သည့် ချော့ကို ထားကြည့်ခြင်းနှင့် ခွေလှောင်အောင် လုပ်ပါ။
- အစားအသောက် သို့မဟုတ် အရည်အငွေ့အောင်လုပ်သော နို့ရည်ကို ချော့ပွား ထည့်ထားသည့် တစ်ခု သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်အား ထိုက်လှေ့စေ့ အဖုံးနှင့် ချော့ထည့်သည့် ခွေလှောင်အောင်လုပ်ပါ။

How to store breastmilk

- Frozen breastmilk can divide into layers. Shaking to mix it can damage the milk, so swirl it gently.
- Never thaw or heat milk in a microwave oven, as they heat unevenly and can damage the milk. Some babies have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

Remember

- **Store thawed breastmilk in the refrigerator for up to 24 hours if it hasn't been heated.**
- **Use thawed breastmilk within 4 hours if you can't keep it in a fridge.**
- **Do not re-freeze thawed breastmilk.**
- **Do not reheat breastmilk if baby doesn't finish the feed. Throw out what is left in the bottle. Only warm small amounts of breastmilk at a time.**

မိခင်နို့ရည်ကို မည်သို့ သိုလှောင်ထားမည်

- ရော့ဘောအောင် လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် သည် နို့ရည်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သောကြောင့် ၎င်းကို အသာအယာ လှုပ်ရှားလှည့်ပေးပါ။
- မည်သည့်အမျိုးမျိုး နို့ရည်ကို မိုင်ကရိုဝေ့အောင်တွင် အရည်ပျော်အောင် သို့မဟုတ် ပူအောင် မလှုပ်ပါနှင့်။ ၎င်းသို့ မည်သည့် ပြင်ဆင်ခြင်းမျိုး နို့ကိုပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ မိုင်ကရိုဝေ့အောင်ဖြင့် မည်သည့် အပူပေးထားသော နို့ရည်ကြောင့် ကလေးငယ် အချို့ အပူလောင်ပါသည်။

သတိထားပါ

- ဆရာဝန်ထောက်ပံ့မှုရရှိရန် မိခင်နို့ရည်ကို ရေခဲခဲထူထူ ဆဲတွင်းတွင် 24 နာရီကြာ ထားရှိရပါသည်။
- ဆရာဝန်ထောက်ပံ့မှုရရှိရန် လှည့်ထားသော မိခင်နို့ရည်ကို ဆတတ်၍ ဝတ် ရေခဲခဲထူထူတွင်း ထည့်ထား နိုင်လျှင် 4 နာရီအတွင်း ဆင်ခြင်ပါ။
- ဆရာဝန်ထောက်ပံ့မှုရရှိရန် လှည့်ထားသော မိခင်နို့ရည်ကို မြေလှည့်၍ မဲအောင် ဝေလှုပ်ပါ။
- ဆတတ်၍ ထင်္ဂဘလေး တုတ်အောင် ဝေလှည့်ရန် နို့ရည်ကို ထင်္ဂဘလေး ဆရာဝန်ထောက်ပံ့မှုရရှိရန် နို့ရည်အတွင်း တုတ်အောင်ထည့်ထားသော နို့ရည်အတွက် ရှိရန်လိုက်ပါ။ ထပ်မံလှည့်ရန် မိခင်နို့ရည် ဝေလှည့် ဆဲထဲထည့်ထား ဆရာဝန်ပါ။



Notes



သို့မဟုတ် ဩစတြေးလျန်း အသင်း

You can call the National Breastfeeding Helpline on 1800 686 268. If you need help with phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

သင်သည် တစ်နိုင်ငံလုံး
မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း အကူအညီ လိုင်း ကို
ဖုန်း 1800 686 268 ဖြင့်လည်း ဆက်နိုင်ပါသည်။
အကယ်၍ သင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့်
ဖုန်းခေါ်ရန် အကူအညီလိုအပ်လျှင်
ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS)
ကိုဖုန်း 131 450 ဖြင့်ဆက်ပါ။



Australian Breastfeeding Association
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

onlinebreastfeedingcafe.com.au/
other-language-breastfeeding-resources

You can also ask for help from your doctor, hospital and early childhood centres.

သင်သည် သင့်ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံနှင့်
စောစောပိုင်းအရွယ် ကလေးဘဝ စင်တာများ
တို့ထံမှလည်း အကူအညီ တောင်းခံ နိုင်ပါသည်။

The National Breastfeeding Helpline is supported by funding from the Australian Government.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268