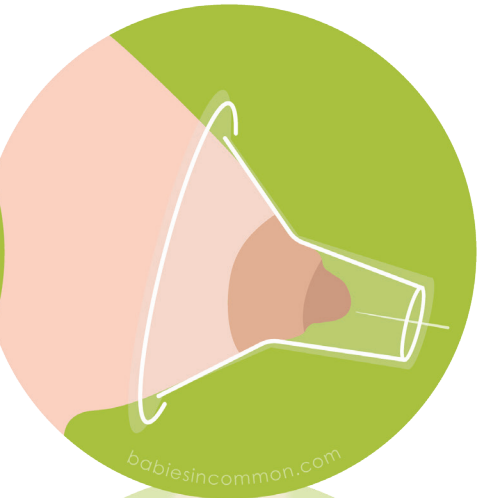
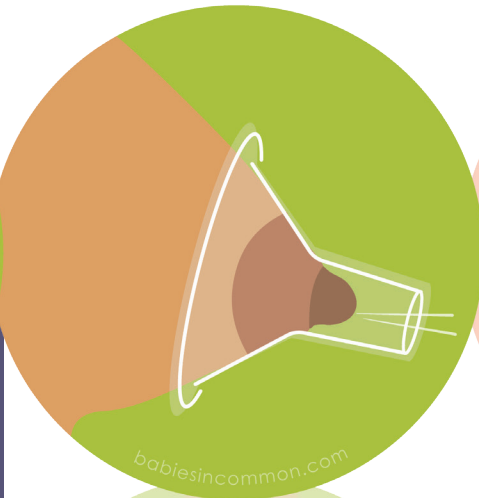
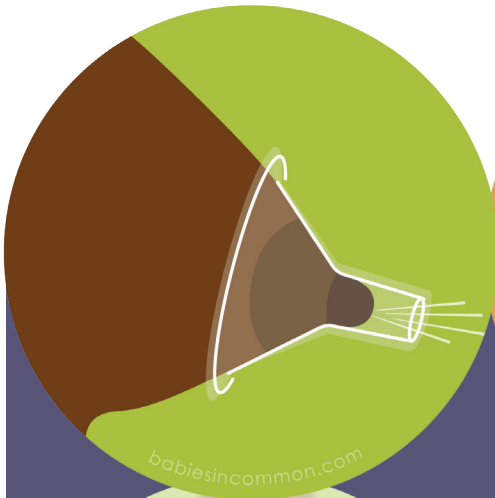


# တၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံဒၢအတၢ်န့ၣ်ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်

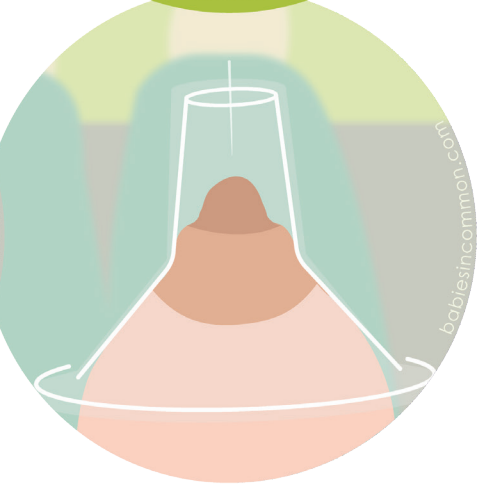
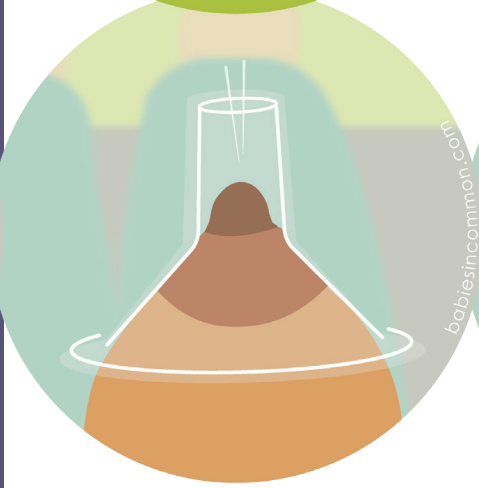
တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ၊ တၢ်သ့တၢ်လ့ၤတုၤလ့ၤတီၤ၊ ဒီးန့ၢ်ထံအတၢ်ထုးထီၣ်အဂ့ၤကတၢၢ်အဂီၢ်  
ကျိၤကျဲသ့ၣ်လီၤအသးလၢတၢ်အစၢတဖၣ်အဖီခိၣ်လၢတၢ်ဆွဲးဖိးထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်

တူၢ်ဘၣ် — တၢ်ထုးထီၣ် — န့ၢ်ထံ — လၢအသဟီၣ်ဆူၣ်တက့ၢ်

တၢ်ထီၣ်လၢအကပၤတခါ



မိၢ်ပၤအတၢ်ထီၣ်



## တၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအဂ့ၤကတၢၢ်

- ထဲးန့ၢ်ထံန့ၢ်ခိၣ်မိၢ် ဆူတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံ အကျိၤပူၤ
- န့ၢ်န့ၣ်ကဘၣ် ဘၣ်ထံးဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံ အကျိၤကပၤ
- န့ၢ်ခိၣ်မိၢ်သုးထီၣ်သုးလီၤအသးတဆိးတက့ၢ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ
- န့ၢ်ထံပြိဟးထီၣ်ဝဲ ဖဲတၢ်ဆဲးဖိးထုးထီၣ်အီၤအခါ
- အဂ့ၤကတၢၢ်လၢ ကဆဲးဖိးထုးထီၣ်န့ၢ်ထံ 15-20 မိနိး (ခိကပၤလိာ်တဘျီယီ)
- တပလၢၢ်ဘၣ်နိတမၤဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖှိၣ်ထဲး တၢ်ဖှိၣ်ဖဲတမၤ

## ဒိၣ်တလၢ

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဆါ
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်ထံစ့ၤစ့ၤဖိ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ထံလီၤစီၤအါန့ၢ်ဒီး တၢ်ထုးထီၣ်အီၤ
- လၢတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၢ်ခိၣ်မိၢ်ကဟူးဂဲၤဆူၣ်ဆူၣ်အံၤ
- တၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံန့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကယိာ်ဝဲဒၣ်
- န့ၢ်အခိၣ်ထိးညိးထီၣ် ဒီးကဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့အါထီၣ်ဝဲ
- န့ၢ်ခိၣ်မိၢ်အကဝီၤ လဲၤန့ၢ်ဆူတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤ ဒီးညိးထီၣ်သ့လီၤ
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢညါတဖၣ်န့ၢ် အကဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်န့ၢ်လၢ တၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံန့ၢ်မ့ၢ် ကျဲလၢအဂ့ၤကတၢၢ်တဘိန့ၢ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်အုၣ်သးအသီတဖၣ် ဃုထီၣ်ဝဲလၢ တၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအဖျိၣ်အံၤ ဒိၣ်တလၢန့ၢ်လီၤ.

## ဒိၣ်တလၢကဲၣ်ဆိး

©Copyright Babies in Common 2023 Jeannette Mesite Frem, IBCLC. ဘၣ်တၢ်ပျဲဟ့ၣ်န့ၢ်ဒီးအီၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံအကျိၤပူၤန့ၢ်လီၤ. လါအံၤ 2023. DOH 961-1279\_WIC\_FlangeFitsGuide\_DOH\_Karen

