

ဖိသည့်ဆုံးအတတ်မံလၢအပူဖျေးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် သ့ၣ်ညါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ် A-B-C



သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤသးနီၢ်နီၢ်

ဖိသည့်ဖိတၢ်ဂၤလၢလၢ်သံဝဲသ့ၣ်လၢအမံအဖၢမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျး
အဖၢမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်ဆုံးအတတ်သံလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မံန့ၣ်တၢ်ဒီ
သဒၢအီၤသ့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်ဖိလၢအမံ မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျးဘၣ်အသး
လၢခိၣ်ယၢတၢ်အိၣ်သးလၢအတဘၣ်တဘၢဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်
ယိၣ်လၢတၢ်သံသတူၢ်ကလၢလၢတၢ်တမ့ၢ်လၢအပူဖဲအမံအဖၢမ့ၢ်
န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ဒီသဒၢတၢ်လီၤသးအုးအဂ့ၢ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်
တၢ်မၤလီၤတံၢ်ဝဲဒၣ်ဖိသည့် အတတ်မံအခိၣ်ယၢတၢ်အိၣ်သးဒီးအ
လီၢ်အကျဲလၢအပူဖျေးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတၢ်ဂၤလၢလၢအ
အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသည့်ဖိကြၢးသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်
ကပၢ်ဖိသည့်လၢအပူဖျေးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လီၤ.

ထီၣ်တီ

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဂ့ၢ် **A-B-C** ဘၣ်ယးတၢ်မံလၢအပူဖျေး
ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

- **ALONE** (ထဲတၢ်ဂၤဇီၤ)- ထီၣ်တီန့ၣ်ဖိသည့်ဆုံးကြၢးမံ မ့တမ့ၢ်
မံအိၣ်ဘျး ထဲတၢ်ဂၤဇီၤလီၤ.
- **BACK** (ချၢယံ)- ထီၣ်တီန့ၣ်ပၢ်လီၤဖိသည့်လၢအချၢယံဖဲ အမံ
မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျးအခါ.
- **CRIB** (ဖိသည့်လီၢ်မံစုၣ်)- ထီၣ်တီန့ၣ်ဖိသည့်ကြၢးမံ မ့တမ့ၢ် မံ
အိၣ်ဘျးဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အလီၢ်မံစုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်
ကွဲအကရၢ်ပူလၢ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူဖျေးအတၢ်အုၣ်ကီၤန့ၣ်လီၤ.
ထုးထီၣ်ကွံၣ် လီၢ်မံလီၢ်ဒါ, တၢ်တခၢၣ်လၢအတဒီယၢတၢ်, ယၣ်
လုး, တၢ်ဂီၤဖိ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်သခၢၣ်လၢအလီၤကျိၤလၢ အစုၣ်ပူလၢ

ဖိ သပ် ဆံ : တ် မံ လၢ အ ပူ ဖျဲ :

:

ကတြိဆာတၢ်လီၤသးအုးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မံတၢ်ဂၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လုၤတက့ၤ

- **လုၤတက့ၤ** တဘၣ်ဟ်မံ မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျဲးဖိသၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤအဂၤ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဂီၢ်လိာ်ကွဲဖိတဂ့ၤ. ဖိသၣ်လၢအမံသကိးဒီးပုၤအဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ အကသါတဖၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **လုၤတက့ၤ** တဘၣ်ဟ်မံ မ့တမ့ၢ် မံအိၣ်ဘျဲးဖိသၣ်လၢအဟၢဖၢအလီၤတဂ့ၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်သါကတံာ်ဒီးကသါကီၢ်ခဲသ့လီၤ.
- **လုၤတက့ၤ** တဘၣ်ဟ်မံ ဖိသၣ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ်အလီၢ်မံ, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်ကပုး, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်ပိာ်သန့, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်တီၣ်စု, လီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်လီၢ်မံကပုာ် (futons), ဒီးလီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်စိၣ်ဖၣ်ကပုာ်, မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်အလီၢ်ဆ့ၣ်နီၢ်ဒီးဖိသၣ်အစုာ်မံယဲၤယီၤတဖၣ်အပူၤဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကြးမံဝဲဒၣ်လၢအနီၢ်ကစၢ်အလီၢ်မံစုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲအကရၢ်ဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်အုၣ်ကီၤလၢအိၣ်ဒီးလီၢ်ပူၤလၢအတဟူးဒီးလီၢ်မံဒါလၢအဘၣ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

Consumer Product Safety Commission (CPSC)
Crib Information Center
 (<http://cpsc.gov/en/safety-education/safety-education-centers/cribs/>)

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)
 (<https://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/Pages/default.aspx>)

Minnesota Department of Health (MDH)
 (<http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/infantmortality/suids.cfm>)



ဖဲမံၣ်န့ၣ်စိထၣ် တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ (Minnesota Department of Health) န့ၣ် ပမၤတၢ်လၢ ပုၤခဲလၢဒီး ပုၤတတဖၣ်လၢ ကမၤန့ၣ်လၢအလိာ်ဘၣ်အဂီၢ်လီၤ.