

နာဇီးနဖိ

ဖိသည့်လိပ်ဘဉ်လၢကတူၢ်ဘဉ်ဝဲလၢအပူၤဖျးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ဘၢလၢအမိၢ်ပၢ်အအိၣ်ဒ်အကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီး

တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤကမ့ၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကတူၢ်ဘဉ်ဝဲအပူၤဖျးဒီးဘဉ်ဘၢလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နသးတခုလၢနကမၤယုၣ်နဖိမ့တမ့ၢ်နကထံၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဖဲနဘဉ်စိၣ်နဖိ.မၤမ့ၢ်နဖိ.မ့တမ့ၢ်ဂၤလိၣ်ကွဲဒီးနဖိန့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲမးလၢနကကွၢ်ထွဲနဖိဒီးနၢ်ပၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်အလိၣ်ဘဉ်တၢ်မန့ၤဖဲအသ့ၣ်တမ့ၢ်သးတမ့ၢ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.နကတူၢ်ဘဉ်လၢနပျဲလၢနကဘဉ်အိၣ်ဒီးနဖိထဲခံၣ်ဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစိၣ်လၢအဂ့ၢ်မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤမ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ကူၤစါအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.ခိဖျိလၢနဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢလၢနနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်အယိမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢလၢနဖိအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်.ခိဖျိလၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢအယိ.နာဒီးနဖိကဟဲက့ၤန့ၣ်လီၤ.ကဒါက့ၤဆူက့ၤအတက့ၢ်လၢအပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်ဘျးစဲလိၣ်သးလၢအပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်ပူၤဖျးဘဉ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်လၢသးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆိၣ်သနးတဖၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံ

တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤကဲထီၣ်သးလၢမိၢ်ဒီးပၢ်သ့ခံၣ်ဂၤလိၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢမိၢ်ပၢ်အါဂၤအဂီၢ်န့ၣ်.တၢ်မၤအသးတဖၣ်အံၤစးထီၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးအကတီၢ်ဒီးအဂၤတနီၤန့ၣ်.စးထီၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်လၢလၢ်အံၤတနီၤမ့တမ့ၢ်ခဲလၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.-

- တူၢ်ဘဉ်သးဟးဂီၤ,မ့တမ့ၢ်“တၢ်လီၤဟီ”
- သ့ၣ်အ့န့သးအ့န့မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ
- ဂံၢ်ဘါတအိၣ်ဘဉ်,တူၢ်ဘဉ်လၢလီၤဘျးလီၤတီၤ
- တၢ်တသးစဲလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအညိၣ်န့ၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်
- မံအါတလၢမ့တမ့ၢ်မံစ့တလၢ
- အိၣ်တၢ်အါတလၢမ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်စ့တလၢ
- တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်မ့ၢ်လၢတအိၣ်,တၢ်မၤစၢအိၣ်တအိၣ်,အိၣ်ဒီးအတၢ်ကမၣ်,မ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢအလုၣ်အပွၤတအိၣ်ဘဉ်
- တူၢ်ဘဉ်လၢအသးဆိတလဲညိမ့တမ့ၢ်သးအ့န့ညိ

- တၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်လၢအတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးကမၤတၢ်ဆၢတဲၣ်လၢအညိအဂီၢ်
- တူၢ်ဘဉ်လၢနမ့ၢ်မိၢ်ပၢ်လၢတဂ့ၢ်ဘဉ်,မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်တအိၣ်ဘဉ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢနဖိအဂီၢ်ဒါခိ
- တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအလီၤပျဲလီၤဖုးတဖၣ်,လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်မၤဆါနဖိ.မ့မ့ၢ်ဖဲနဆိကမိၣ်တဘဉ်ဒုၣ်လဲၣ်လၢနကမၤတၢ်အံၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဖိခိၣ်ဒ်လဲၣ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆိကမိၣ်ဘဉ်ယးတၢ်သံမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤသံလီၤသး

တၢ်မၤအသးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးယံၣ်န့ၢ်ဒ်ခံန့ၣ်န့ၣ်,နကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤတချ့အိၣ်ဖျၢၣ်(မ့ၢ်ကဲထီၣ်သးဖဲနဟူးသးကတီၢ်)မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ(မ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ)သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကတီၢ်အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူလဲၣ်

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤဆါလီၤက့ၤနသးမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနအဲၣ်ကတီၢ်တၢ်ဘဉ်ယးတၢ်မၤဆါလီၤက့ၤသးန့ၣ်,ဝံၤသးစ့ဆဲးကျဲတၢ်လီၤလၢလၢ်အံၤတတီၤလၢလၢ်တက့ၢ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်စ့ၤဘျီန့ၣ်,ပိၢ်မုၢ်တဖၣ်ကလဲၤခိဖျိဘဉ်တၢ်မၤအသးလၢတၢ်ပၤယၢ်အသးတန့ၢ်ဘဉ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးသကဲၣ်ပဝးလၢတၢ်တယၢ်ဆိအီၤတဘဉ်,တၢ်တၢ်ကမုၢ်ကမုၢ်တၢ်တဖၣ်,တၢ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်တဖၣ်,တၢ်ပျံတၢ်နါစိ,ဒီးတၢ်သးကဒံကဒါဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒုၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဂီၤအူဒီးတၢ်ကြးဆူပိၢ်မုၢ်ဆူဂ့ၢ်ဂီၤအူဝဲကျိ(Emergency Department)ဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘူးကတၢ်တဘျီယိဒီးတဘဉ်ပၣ်တ့ၢ်အီၤလၢအကအိၣ်ဒီးအဖိထဲခံၣ်ဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မန့ၤမၤကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤလဲၣ်.

တၢ်တသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အံၤနီၤတမံဘဉ်လီၤ.ပိၢ်မုၢ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိလၢတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤန့ၣ်ဖျါလၢအကဲထီၣ်သးဖဲအအိၣ်ဒီးဟးသးကတီၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်သနး,ဟီၣ်မိအတၢ်ဆိတလဲ,တၢ်ပျံတီၢ်တၢ်လၢတၢ်ဆါလၢနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သး,တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢတအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိလၢဘဉ်တၢ်ဆိၣ်သနးတဖၣ်ဒ်ဖိသည့်လၢတဆူၣ်တချ့တလၢတပျဲမ့တမ့ၢ်ဖိသည့်

အကလံၤဆဲးန့ၣ်ကမၤအါထီၣ်နတၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢနကလဲၤခိဖျိဘဉ်တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤတၢ်န့ၣ်,နကလိၣ်တၢ်မၤစၢန့ၣ်လီၤ.ခိဖျိလၢတၢ်ကူၤစါယါဘျါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢအယိ,နကတူၢ်ဘဉ်တၢ်လၢတၢ်မ့ၢ်ထီၣ်ဘဉ်န့ၣ်ထီၣ်ဒီးနကဟ့ၣ်တၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်သးစဲလၢနဖိအတၢ်လိၣ်ဘဉ်တဖၣ်လၢအကဒိၣ်ထီၣ်လၢပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနမၤအိၣ်သ့တဖၣ်

တၢ်ကဲမိၢ်ပၢ်လၢအဂ့ၢ်အခိပညိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲနဖိဖိဒီးနနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲနနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်,နကကွၢ်ထွဲဂ့ၢ်ထီၣ်ဘဉ်နဖိဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤကမၤကဲထီၣ်တၢ်လၢနဂံၢ်ဘါလၢကယုတၢ်မၤစၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနမၤအိၣ်သ့တဖၣ်-

- ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ပုၤဟူး,မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနအဲၣ်အီၤလၢကကွၢ်ထွဲမၤစၢန့ၣ်လၢနတၢ်လိၣ်ဘဉ်တဖၣ်.
- ကွၢ်ဆူ www.ppsupportmn.org မ့တမ့ၢ် www.postpartum.net လၢကယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘဉ်ယးတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးကတီၢ်ဒီးအိၣ်ဖျၢၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤကူၤစါယါဘျါတၢ်လီၤဆိ,ထဲတဂၤမၤမ့တမ့ၢ်လၢကရၢ်အပူၤတက့ၢ်.
- သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ပုၤဟူးဘဉ်ယးကသံၣ်လၢနစူးကါအီၤသ့ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးအဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၤန့ၣ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- သံကွၢ်နတၢ်ဘျီတၢ်ဘါအခိၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤတတၢ်အခိၣ်ဘဉ်ယးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢအတၢ်အိၣ်ယၢတဖၣ်တက့ၢ်.
- သံကွၢ်နသကိးတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိလၢကမၤစၢန့ၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိ,တၢ်မၤဟံၣ်တၢ်မၤတဖၣ်,ဒီးတၢ်မၤစ့ထဲခိၣ်ထဲတဖၣ်.
- မၤဟူးဂဲၤနသးထီၣ်ခိဖျိလၢတၢ်ဟး,တၢ်ထူးယုၣ်နီၢ်ခိညဉ်ထုၣ်တဖၣ်,တၢ်ပျီထံဒီးအဂ့ၢ်အကတမံၤလၢလၢ်.
- မံအိၣ်ဘျးအိၣ်သါဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အိၣ်အခါ.
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်.