How Breastfeeding Works

Australian Breastfeeding Association

an illustrated guide

ရုပ်ပုံနှင့်တကွ
လမ်းညွှန်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
လုပ်ဆောင်ပုံ

Burmese

သြစတြေးလျနိုင်ငံ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အသင်း ၂၀၂၁

©Australian Breastfeeding Association 2021
ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

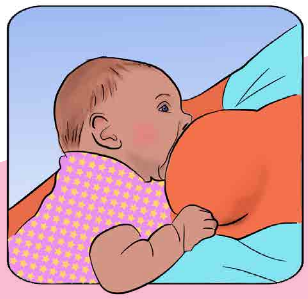
Contents

Please click on a picture to go to that section

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း လုပ်ဆောင်ပုံ

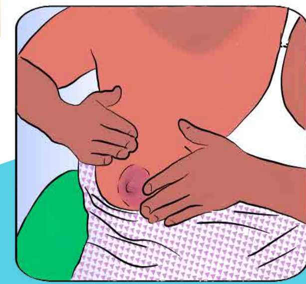
p1 How breastfeeding works

ကလေးအား
ရင်ခွင်သားမတ်နေရာတွင်း ထားခြင်း



p5 Putting baby to breast

နို့ရည်ထွက်များလွန်းခြင်း



p9 Too much milk

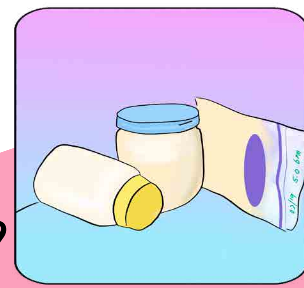
နို့ရည်များများထွက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

p15 Making more milk

မိခင်နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ခြင်း

p23 Expressing breastmilk

မိခင်နို့ရည်ကို သိုလှောင်ခြင်း

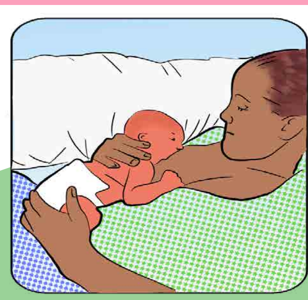


p29 Storing breastmilk

နို့သီးခေါင်းများ နာကျင်ခြင်း

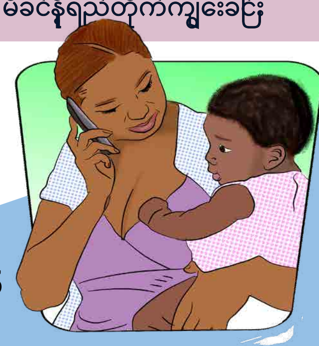
p35 Sore nipples

နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်း ရောင်ခြင်း
နှင့် နို့လမ်းကြောင်း ပိတ်ခြင်း



p41 Mastitis & blocked ducts

အလုပ်လုပ်ခြင်း နှင့်
မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း



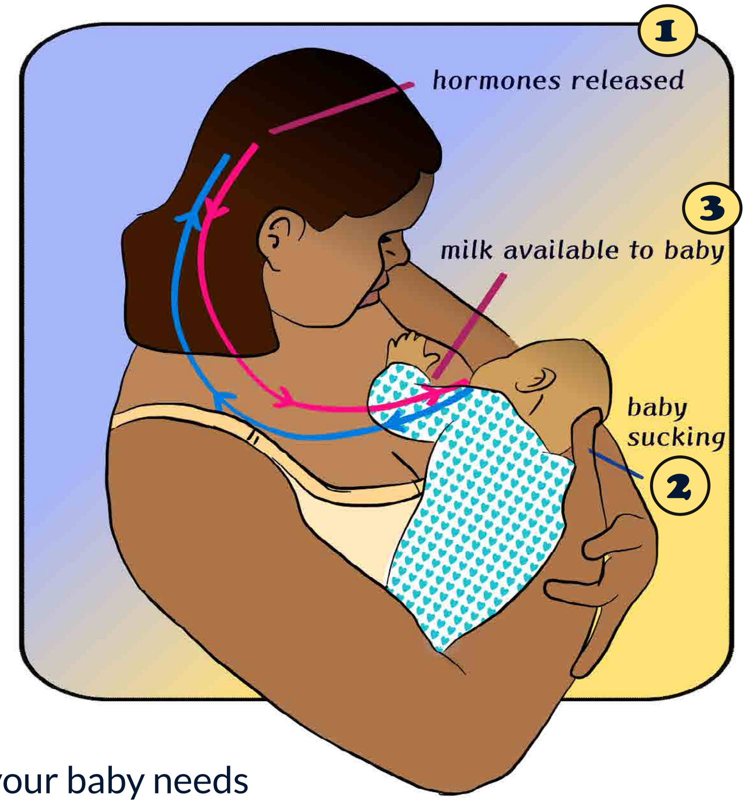
p45 Working & breastfeeding

မာတိကာ

ကျေးဇူးပြု၍ ထိုအပိုင်းသို့သွားရန်
ပုံတစ်ပုံကိုနှိပ်ပါ

How Breastfeeding Works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message** (1) when your **baby sucks** (2) on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow. (3)



The first breastmilk you make will be thick and yellow.
It's called **colostrum** (4).

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

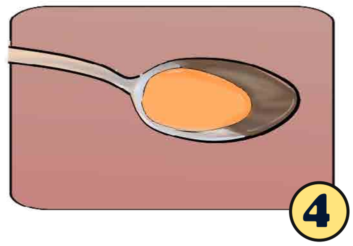
Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour.** (5)
Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

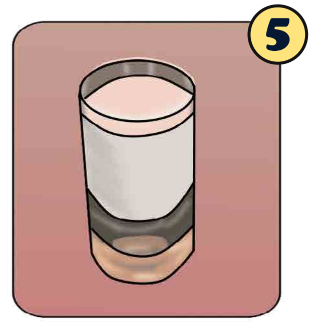
Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း အလုပ်လုပ်ဆောင်ပုံ

သင့်ကလေးက မိခင်နို့ရည် များများ စို့လေ
သင့်သားမြတ်က နို့ရည် များများ ထုတ်လေဖြစ်သည်။
ကလေးက **သားမြတ်ကို စို့ချိန်တွင်**② ခန္ဓာကိုယ်က
အချက်ပြမှုတစ်ခု① ပေးပို့ပါလိမ့်မည်။
ယင်းက ခန္ဓာကိုယ်အား နို့ရည် **ထုတ်လုပ်ရန်
အကြောင်းကြားပြီး နို့ရည်** စီးဆင်းစမေည်ဖြစ်သည်။③





ပထမဆုံး ထုတ်လုပ်လိုက်သည့်နို့ရည်သည် အဝါရောင်ပစ်ပစ်
ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ **ယင်းကို နို့ဦးရည်** (colostrum)④ ဟု ခေါ်ပါသည်။

ယင်းနို့ဦးရည်က ကလေးအား နာမကျန်းမှုများမှ
ကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည့်အတွက် နို့ဦးရည်ကို
ကလေးအားတိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်မိခင်နို့ရည် က တဖြည်းဖြည်း ကျဲလာပြီး **အပြာရောင်သန်းသည့်
အဖြူရောင်** ⑤(ပုံ ၅) သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ အဆိုပါ သင့်မိခင်နို့ရည်
အတွင်း ကလေး ကြီးထွားရန် နှင့် ဝမ်းပြည့်ကြောင်း ခံစားရစေရန်
လိုအပ်သောအရာအားလုံး ဆက်လက်ပါရှိနေပါသေးသည်။

ဤတွင် သင်၏နို့ရည်ပုံမှန်စီးဆင်း နေခြင်းရှိမရှိပြောနိုင်ရန် -

- နို့စို့ကာစတွင် ကလေးက မြန်မြန်စို့ယူမည်ဖြစ်သည်။ နို့ရည် လိုက်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ကလေးက ခပ်ဖြည်းဖြည်းသာ စို့ယူပြီး မျိုချပါမည်။ ကလေးက ရံဖန်ရံခါ ခတ္တေတနားပြီး နောက်မှ ပြန်လည်စို့ယူ၍ မျိုချပါလိမ့်မည်။
- သင်၏ သားမြတ်အတွင်း ကျဉ်သလို သို့မဟုတ် ‘ပင်အပ်များ နှင့် အပ်များဖြင့်ထိုးသလို’ ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ၌ သားမြတ်များတင်းသလို ခံစားရနိုင်ပြီး အခြားသားမြတ်ဖက်မှ နို့များစိမ့်ထွက်နိုင်ပါသည်။
- သင် ရေဆာသလို ခံစားရနိုင်သည်။

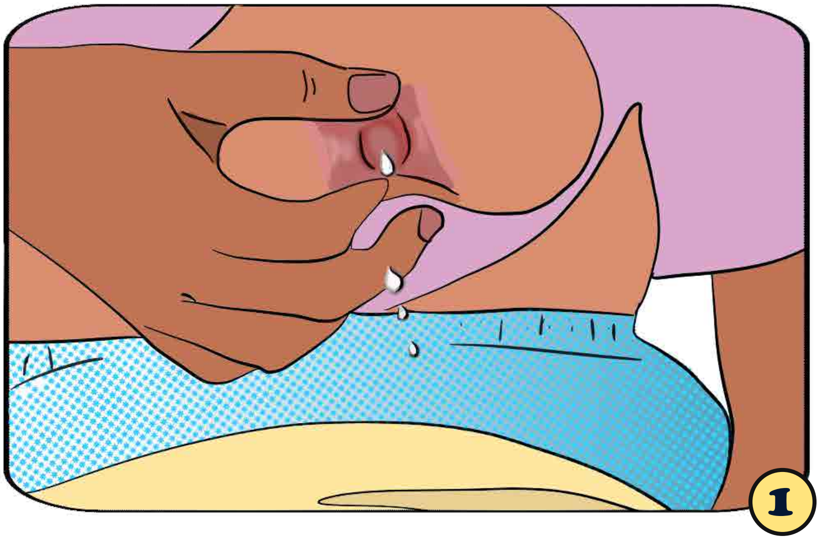
The way you feel can change how your breastmilk flows.

For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast.(1)

Gently massage your breast while feeding your baby.



Make sure your baby is positioned correctly. See **page 5** *Putting baby to your breast.*

How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often.(2)
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

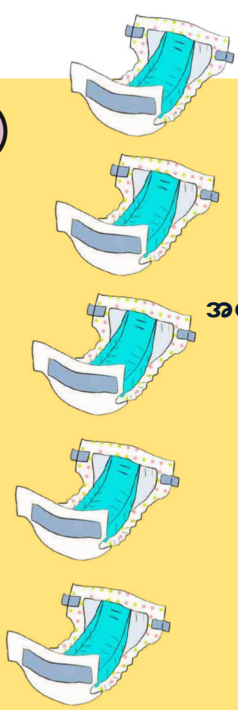
သင်၏ခံစားချက်က နို့ရည် စီးဆင်းပုံကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ တင်းကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့ခြင်း ခံစားရပါက နို့ရည်က ခပ်ဖြည်းဖြည်းသာ စီးဆင်းနိုင်ပါသည်။ စိတ်လက်ဖြောလျှော့ထားခြင်းက နို့ရည်စီးဆင်းမှု ပိုကောင်းမွန်စရေန် ကူညီပါလိမ့်မည်။

သင့်ကိုယ်သင် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ သောက်စရာတစ်ခုခု နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသော သွားရည်စာတစ်ခုကို သင့်အနားတွင်ထားရှိပါ။

သင့်ကလေးအား ရင်ခွင်သားမတ်နရော၌ မထားမီ နို့ရည်စက်အနည်းငယ်ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။ (1)

သင့်ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်၌ သားမတ်ကို ငြင်ငြင်သာသာ နှိပ်ပေးပါ။ သင့်ကလေးကို ပုံမှန်အနေအထား ထားရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။ ကလေးအား သင့်ရင်ခွင်သားမတ်နရောတွင်း ထားခြင်း အခန်းကို ကြည့်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၅)



(2)

ကျွန်ုပ်မကလေး က နို့ရည်အလုံအလောက် ရမရ ကျွန်ုပ်မ မည်သို့ပြောနိုင်ပါသလဲ။

အောက်ပါတို့ရှိပါက သင့်ကလေးက နို့ရည်အလုံအလောက် ရနပေါသည် -

- သင့်ကလေးက နေ့ပိုင်းဖြစ်စေ ညပိုင်းဖြစ်စေ ၄င်းတို့ကကြိုသည့်အချိန်တွင် နို့စို့ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ကလေးက ၂၄ နာရီအတွင်း ၁၀ -၁၂ ကကြိမ် သို့မဟုတ် အကြိမ်ရေပိုများများ နို့စို့ပါလိမ့်မည်။
- ၂၄ နာရီအတွင်း ကလေးငယ်များက ၅ ကြိမ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ဆီးသွားပါပြီး ဝမ်းပျော့ပျော့ ၃ ကြိမ် သို့မဟုတ် အထက်လည်း သွားသင့်ပါသည်။ ကလေးများ ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ်ရေ ပိုနည်းသွားနိုင်ပါသည်။ (2)
- သင့်ကလေးက နိုးကြွနပေါပြီးပြတ်လည် လှုပ်ရှားသွားလာကာ ပျော်ရွှင်နပေါလိမ့်မည်။
- သင့်ကလေးအား ၂ ပတ် သို့မဟုတ် ၃ ပတ်တစ်ခါ ကိုယ်အလေးချိန်ပါ။ ယင်းကာလအတွင်း သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာသင့်ပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ဦးခေါင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့ ကြီးထွားလာပါလိမ့်မည်။

Putting baby to your breast

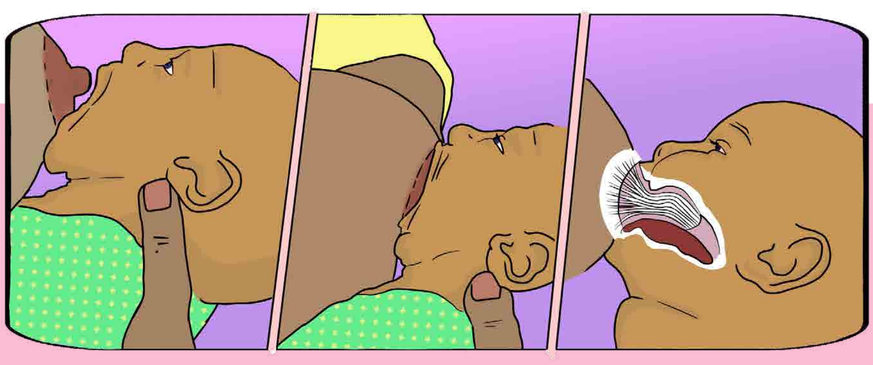
Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.

2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.

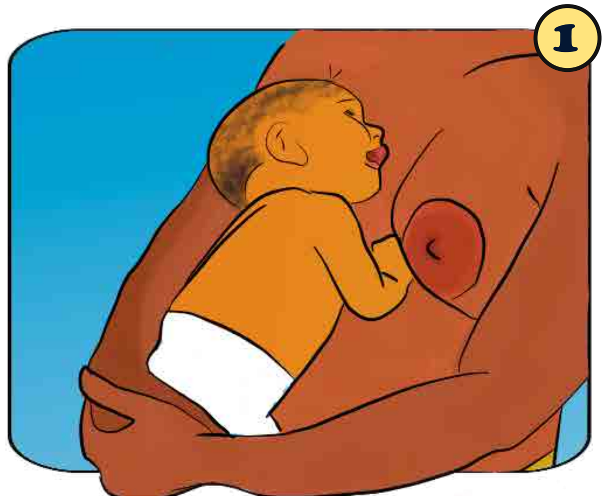
3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



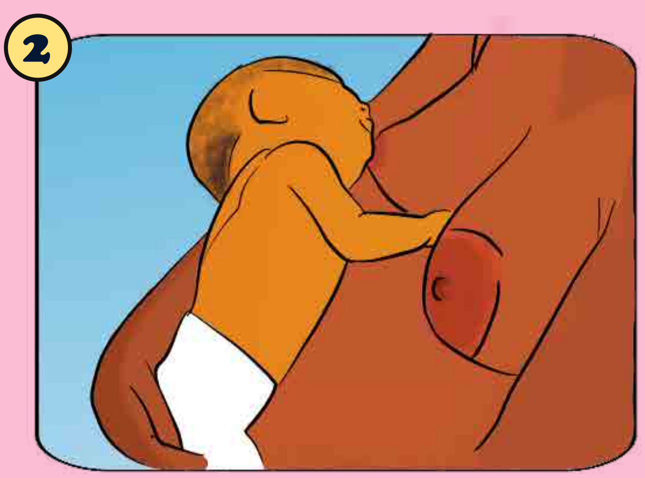
ကလေးအား သင့်ရင်ခွင်သားမြတ်နရောတွင်း

သင့်ကလေးအား ၎င်း၏ သဘာဝအသိစိတ်များအတိုင်း လိုက်နာပါစေ။ ယင်းကို 'ကလေးမှဦးဆောင်သည့် သံယောဇဉ်' ဟု ခေါ်ပါသည်။ ကလေးအားမွေးပြီး ပြီးချင်းသော်လည်းကောင်း နောက်ပိုင်းမည်သည့်အချိန်မဆိုတွင်လည်းကောင်း သင်စတင်နိုင်ပါသည်။ သက်တောင့်သက်သာထိုင်ပါ၊ သင့်ကျောကိုမှီထားပြီး နောက်သို့လှဲထားပါ။

ကလေး နိုးကြားပြီးငြိမ်သက်ချိန်တွင် စတင်ပါ။ သေးခံမှလွဲပြီး ကလေး၏ အဝတ်အစားများကို ချွတ်လိုက်ပါ။ သင့် အင်္ကျီ နှင့် ဘရာဇီယာတို့ကို ချွတ်ပါ။ အေးပါက သို့မဟုတ် လုံခြုံပါက ပုခုံးပေါ်တွင် တစ်ခုခုလွှားထားနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေးကို သင်၏သားမြတ်နှစ်ခုကြားတွင် အတည့်ထားပါ။ ကလေးအား စကားပြောပါ။ ကလေးနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်ပါ။ ကလေးအား ငြင်ငြင်သာသာထိပါ။



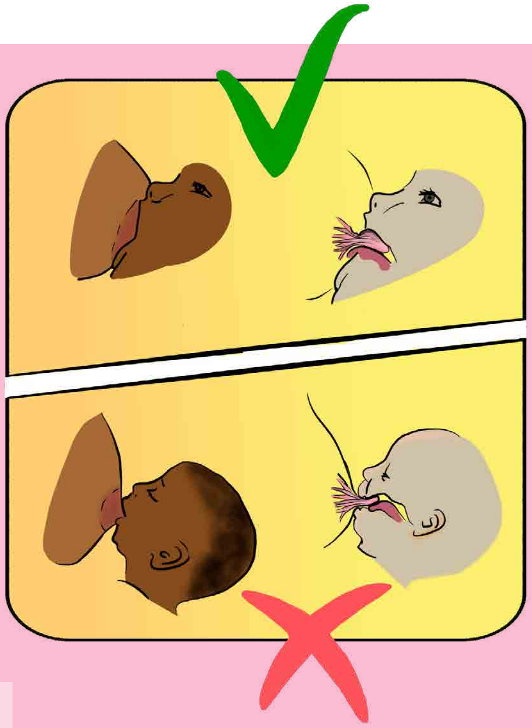
သင့်ကလေး၏ ပုခုံးများ နှင့် တင်ပါးကို ငြင်ငြင်သာသာထောက်မ ထားပါ။ သင့်ကလေးက သင်၏ သားမြတ်များဆီသို့ မရွှေ့မီ သင့်ရင်ခွင်ပေါ်တွင် ဦး တည်ရာမရှိရွှေ့လျားနိုင်သည်။

သင့်ကလေး၏မေးစေ့က သင့်သားမြတ်နှင့် ထိသောအခါတွင် ကလေးက အကူအညီမလိုပဲ တွယ်ထားနိုင် ပါသည်။ ဘာကိုမှ အလောတကြီးမလုပ်ပါနှင့်။ ကလေးနှင့် ကြည်ကြည်နူးနူးနေပေါ။

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

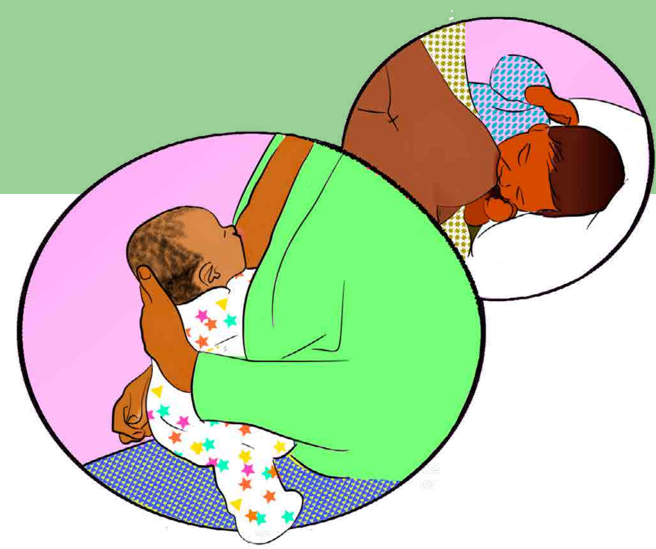
- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
- Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
- Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
- Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
- Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple.** Bring your **baby** to your **breast.**
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
- Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
- If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice.** The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help.**

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အနအေထား



ဆေးရုံရှိဝန်ထမ်းက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အချ်ဖြနည်းလမ်းတစ်ခု သင့်အား သင်ပကြာေင်း သင်ပပြေးနိုင်ပါသည် -

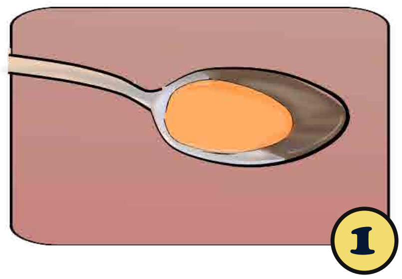
- သက်တောင့်သက်သာရှိသည့် အိပ်ယာ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တစ်လုံး ရှာပါ။ အထောက်အမှီရရှိရန် ခေါင်းအုံးများကို သင့်ကျောနောက်တွင် ခုထားနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ ကိုယ်လုံးကို သင့်ထံမျက်နှာမူထားပြီး ကလေးအား တင်းတင်းကိုင်ထားပါ။ ကလေး၏ ပုခုံးများနှင့် လည်ပင်းကို ထောက်မ ပေးထားပါ။
- ကလေး၏ဦးခေါင်းကို နောက်သို့အနည်းငယ်လှန်ထားပါ။ ကလေး၏ အောက်ရောက်နသေော လက်မောင်းက ခုမနအေောင် ရှေ့ပေါ် သို့မဟုတ် ယင်းလက်ကို သင့်ခါးတွင် ဖက်ထားစပေါ်။
- ကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအား သင့်ခန္ဓာကိုပတ်၍ ကွေးထားကာ လည်ပင်းကို အနည်းငယ် ဆန့်ထားသင့်ပါသည်။
- ကလေး**၏နှာခေါင်းက သင့်နို့သီးခေါင်း**နှင့် **တစ်တန်းတည်းကျသင့်ပါသည်**။ **ကလေး**အား **သင့်သားမြတ်ဆီသို့** ဆွဲယူပါ။
- ကလေးက သင့်သားမြတ်အနီး ပိုရောက်အောင်ဆွဲယူရန် နောက်သို့အနည်းငယ် လှန်ထားပါ။ ကလေးရဲ့မေးရိုး **(မေးရိုးအောက်ခြေ)** ကသင့်ရင်သားကိုထိတယ် ဦး စွာထိသင့်သည်ႛ။ ယင်းက ကလေးအား ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဟပြီး နို့သီးခေါင်းကိုတွယ်စရေန် သင်ကာ်ပြေပေးပါသည်။
- သင့်သားမြတ်ကို ကိုင်ပြီး နို့သီးခေါင်းကို ကလေး၏ အာခေါင်ဆီသို့ ဦးတည့်ထားပါ။ သင့်ကလေး၏ပါးစပ် ကျယ်ကျယ်ပွင့်သောအခါ ကလေးကို နို့သီးခေါင်းတွင် တွယ်လိုက်ပါ။ **သင့်ကလေး၏ ပါးစပ်အတွင်း သားမြတ်အပြည့်ထားပြီး ၎င်း၏ရင်ဘတ်ကို** သင့်ရင်ခွင်နှင့်ကပ်ကာ မေးစေ့ကို သားမြတ်တွင် ကပ်ထားပါ။
- အကယ်၍ မှန်ကန်မှုမရှိဟုခံစားရလျှင် သင့်လက်ချောင်းကို ကလေး၏သွားဖုံးများပေါ်ဖိပေးပြီး နို့စို့ယူနခေင်းကို ဖြတ်တောက်ရန် ငြင်ငြင်သာသာဆွဲချပါ။ ကလေးအား သင့်သားမြတ်မှ ခွာထုတ်ပါ။ ယင်းသို့မပြုမီ သင့်လက်များက သန့်ရှင်းနကြောင်း သချောအောင်လုပ်ပါ။

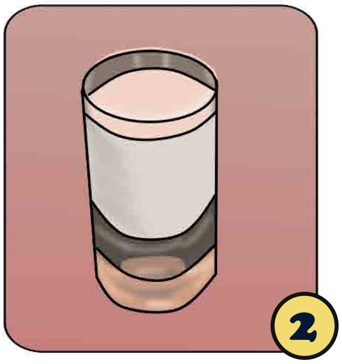
မိခင်များစွာသည်နို့သီးခေါင်းနာခြင်းများကိုခံစားကရြသည် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကိုသင်စတင်လေ့လာသည့်အခါနာကျင်မှုမှာ ၁၀ မိနစ်ထက်ပိုကာ်ပြါက သို့မဟုတ်နို့သီးခေါင်းထိခိုက်မှုရှိမရှိအကူအညီတောင်းပါ။

အချိန်ကာ်ပြလာပါက သင် နှင့် သင့်ကလေးတို့သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို **အသားကျသင်ယူလာပါလိမ့်မည်။ အသစ်တစ်ခုခုသင်ယူလေ့လာချိန်တွင် မသချောသလိုခံစားရသည်မှာ** ပုံမှန်ဖစ်ြပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက အလေ့အကျင့်ရလာသည်နှင့်အမျှ **ပိုမိုလွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။** လက်ထောက်ဝမ်းဆွဲ ဆရာမများက သင့်အား ကူညီရန် ရှိနပေါ်သည်။ **အကူအညီတောင်းခံရန် မရှုံ့ပါနှင့်**။

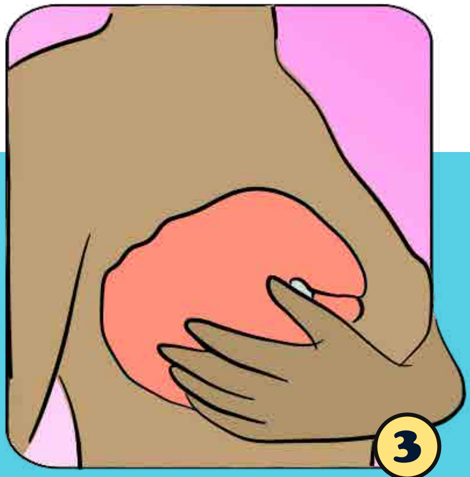
Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**[1] to **thin** and **blush-white breastmilk**.[2] Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.





This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with you hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.[3]
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

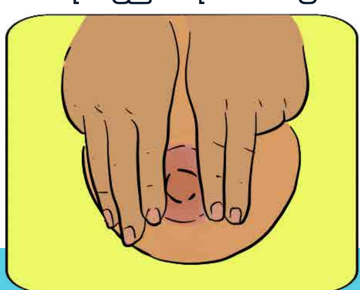
အလွန်အကျွံနို့ထုတ်လုပ်မှု

ကလေးမွေးပြီး နှစ်ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက်ကျော်သောအခါ သင့်နို့ရည်က စတင်ပြောင်းလဲလာပါသည်။ နို့ရည်က **နို့ဦးရည် (colostrum)** [1] **ဟုခေါ်သည့် အဝါရောင်ပစ်ပစ်မှ အဟာရှာရောင်သန်းသည့် အဖြူရောင်နို့ရည်ကျဲအဖြစ်** [2] ပြောင်းသွားသည်။ ရံဖန်ရံခါ ယင်းပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်ချိန်၌ သားမြတ်တွင်း သွေးစီးဆင်းမှုများပြီး နို့ရည်အမြောက်အများ ထွက်နိုင်သည်။ သင်၏ သားမြတ်တွင် တင်းခြင်း၊ မာခြင်း နှင့် မသက်မသာဖြစ်မှုများ ခံစားရနိုင်သည်။

ယင်းအား နို့ရည်ဖြင့်တင်းခြင်းဟု ခေါ်သည်။ သင်၏ကလေးအား ၄င်းဆန္ဒရှိချိန်တွင် နို့ရည်သောက်သုံးစပေါက ယင်းသို့ ပြည့်တင်းမှုက မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ယင်းက ကလေးအတွက် နို့ရည်ပမာဏ မှန်မှန်ကန်ကန် ရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏သားမြတ်က အလွန်ပြည့်တင်းလာပါက သို့မဟုတ် မသက်မသာဖြစ်လာ ပါက သူနာပြုများအား ပြောပြပါ။ သင်၏ကလေးအား ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နို့ချိုတိုက်ကျွေးကြောင်း သချောစရေန် နို့တိုက်ကျွေးမှုဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံ သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမတစ်ဦးရှာပါ။

သင်၏သားမြတ်များကို ပျော့ပြောင်းအောင်လုပ်ရန် အနေအထားများ -

လက်ချောင်းများကို ရပေင်ညီအတိုင်းထားခြင်း

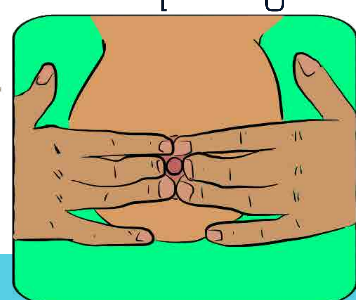


horizontal fingers

'ပန်းပမာ' ကိုင်တွယ်ခြင်း

'flower' hold

လက်ချောင်းများကို ဒေါင်လိုက်ထားခြင်း



vertical fingers

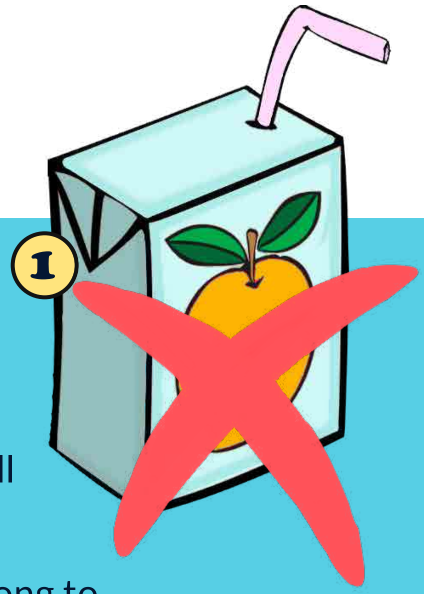
Positions for softening your breasts

ကူညီပေးရန် ဘာပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- အလွန်ပြည့်နသေော သားမြတ်ကိုတွယ်ထားရန် သင့်ကလေးအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးမီ နို့ရည်အချို့ကို သင့်လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ သင့်သားမြတ်ကို နို့သီးခေါင်းပတ်လည် တွင် ဖိညှစ်ရန် သင့်လက်ချောင်းများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ **သင်၏လက်ချောင်းများဖြင့်** ၂-၃ မိနစ် သို့မဟုတ် သင်၏သားမြတ် ပျော့ပြောင်းလာသည်အထိ ဖိညှစ်ပါ (အထက်ရှိ သားမြတ်ပျော့ပြောင်းစသေည့် နည်းလမ်းများကို ကြည့်ပါ)။
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုမီ သင်၏သားမြတ်များကို **နွေးအောင်လုပ်ပါ။** ယင်းက သင်၏နို့ရည်လိုက်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ [3]
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပြီးနောက် နာကျင်မှုနှင့် ရောင်ရမ်းမှုလျော့ကျစရေန် သားမြတ်များကို **အအေးခံ ပေးနိုင်ပါသည်။** ရဖေင်္ခါစိုစွတ်အောင်လုပ်ထားသည့် မျက်နှာအေးသန်စင်ဆေး၊ ရခဲအိတ် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသည့် တစ်ခါသုံး ကလေးသေးခံကို သင့်သားမြတ်ပေါ်တွင် ထားပါ။

- **Only give your baby breastmilk.** (1) Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41** *Mastitis and blocked ducts.*
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5** *Putting baby to your breast.*
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **သင့်ကလေးအား မိခင်နို့သာ တိုက်ကျွေးပါ။** (1) သင့်ကလေးကိုအချိုသောက်စရာတစ်ခုခုပေးခြင်းသည် သင်၏ကလေး အနေဖြင့်မိခင်နို့ရည်များများသောက်ချင်မည်မဟုတ်ဟုဆိုလိုသည်။ သားမြတ်များ နို့ရည်ဖြင့်ဖောင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေရာတွင် ကူညီမည်ဖြစ်သည့်အတွက် မိခင်နို့ကို မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပါ။
- သင့်သားမြတ်များ အလွန်တရာ ပြည့်တင်းပြီး မြသက်မသာဖြစ်နေပါက ကလေးအားနှိုးပြီး နို့ချိုတိုက်ကျွေးပါ။

- အကယ်၍ သင့်သားမြတ်များ နီရဲခြင်း သို့မဟုတ် အထိမခံနိုင်အောင်နာခြင်းရှိပါက သို့မဟုတ် အကျိတ်လုံး များ သင်တွေ့ရှိပါက သင့်နို့လမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ပြီး သား မြတ်ရောင်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သားမြတ်ရောင်ခြင်း နှင့် နို့လမ်းကြောင်းများပိတ်ခြင်း အခန်းတွင် ကြည့်ပါ (စာမျက်နှာ ၄၁)
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုမီ သင်၏ဘရာဇီယာကို ချွတ်ပါ။
- အကယ်၍ သင်၏သားမြတ်များက အလွန်ပြည့်တင်းနေပါက သားမြတ်ကို နို့ရည်စုပ်ထုတ်သည့်ပန့်ဖြင့် တစ်ကြိမ်သာ ကုန်အောင်စုပ်ထုတ်ပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့် ပထမပတ်အကုန်တွင် အစဉ်အားဖြင့် သင်၏သားမြတ်များ ပြည့်တင်းမှုလျော့ပါးလာပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ သင့်ကလေး၏ နို့ရည်သောက်သုံးမှုပုံစံ ပြောင်းလဲပါက သင်၏သားမြတ်များ ပြည့်တင်းလာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင်၏ကလေးက တစ်ညလုံးအိပ်ပါက၊ သင့်ကလေးအား မြန်မြန်ဆန်ဆန် နို့ဖြတ်ပါက၊ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက။

နို့ရည်အထွက်များလွန်းပါက ဘာလုပ်ရပါမလဲ။

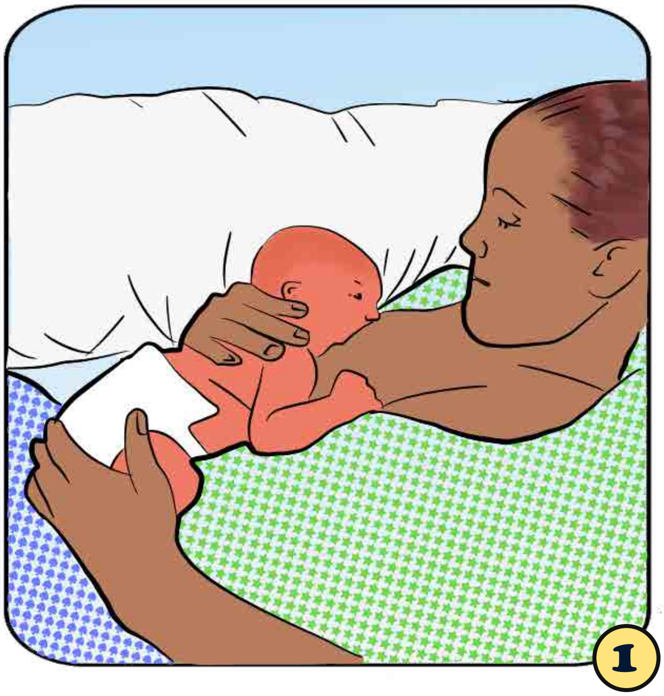
မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသည့် ကနဦးပတ်များနောက်ပိုင်းတွင် အချို့မိခင်များတွင် နို့ရည်အလွန်အကျွံ အများအပြားရှိနိုင် ပါသေးသည်။

- သားမြတ်တစ်ဖက်ကို အရင်ကုန်အောင်ညှစ်ပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်ကို သင့်ကလေးဆုံးဖြတ်ပါစေ။ သင့်ကလေးက အချိန်တိုင်း သားမြတ်နှစ်ဖက်စလုံး လိုချင်မှ လိုနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေးက နို့သချောတွယ်ကြောင်း သချောအောင်လုပ်ပါ။ ဤစာအုပ်ပါ ကလေးအား သင်၏ ရင်ခွင်သားမြတ်တွင်း ထားခြင်း အခန်းကိုကြည့်ပါ**ာ** ။ (စာမျက်နှာ ၅)
- သင် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ရန်အတွက် သို့မဟုတ် သင်၏ကလေး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နို့တွယ်နိုင်အောင် ကူညီရန်အတွက်သာ မိခင်နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

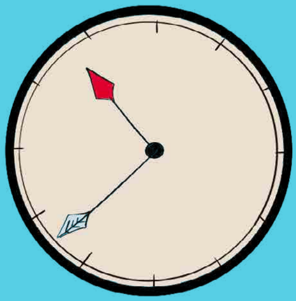
To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



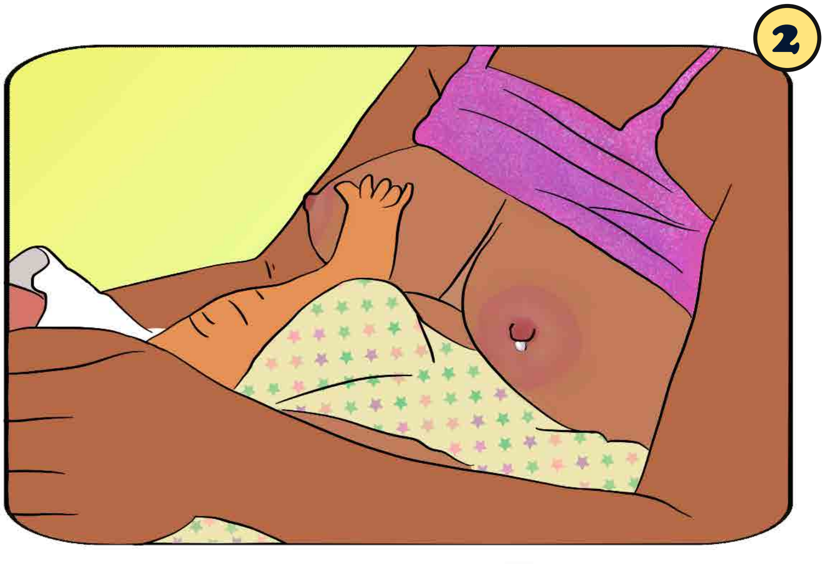
If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed.(1) You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down.(2)
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**. See pages 35-44.



အဆိုပါအကြံပြုချက်များကို ရက်အနည်းငယ်ကြာ ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ပြဿနာများ ဆက်လက်ရှိနေသေးပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပုံကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် ကူညီရန် တစ်ဖက်ပြောင်းပြီး ၂-၃ နာရီကြာအထိ တစ်ဖက်တည်းမှ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုမပြုပြီ **သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ထားရန် သင်ရှေ့နောက်ယိမ်းပြီးကလေးနှင့် ကလူကျီစယ် နိုင်ပါသည်။**



အကယ်၍ ကလေးက **ဆာလောင်နေသေးပါက သားမြတ်တစ်ဖက်တည်းမှ နာရီအနည်းငယ်ကြာအောင်** နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး **နောက်တစ်ဖက်ဖြင့် နာရီအနည်းငယ်ကြာအောင်** ပြောင်းတိုက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်ပမာဏ နည်းသွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် သားမြတ် နှစ်ဖက်စလုံးမှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်၏ကလေးက အလျှင်အမြန်စီးဆင်းနေသည့် နို့ရည်ကို သောက်သုံးရန် ခက်ခဲနေပေါက

- **မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရန်** ① နောက်လှန်လှဲနေပေါ။ ယင်းကို နံနက်ပိုင်းတွင်သာလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- အလျှင်အမြန်စီးဆင်းလာသည့် **ပထမဆုံး မိခင်နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။**
- နို့ရည်စီးဆင်းမှု နှေးသွားသည်အထိ သင့်ကလေးအား **သားမြတ်မှ ခွာထုတ်ထားပါ။** ②
- အကယ်၍ သင်၏သားမြတ်များ **နီရဲလာပါက သို့မဟုတ်** အထိမခံနိုင်အောင် **နာလာပါက၊ သို့မဟုတ် အကျိတ်လုံးများ** သင်မြင်ရပါက၊ သင်၏ **နို့လမ်းကြောင်း ပိတ်သွားခြင်း** သို့မဟုတ် **နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်း ရောင်ခြင်း** ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ **(စာမျက်နှာ ၃၅-၄၄ ကိုကြည့်ပါ။)**

Making more milk

Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks.(1) This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.

What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed.** (2) **Don't** wait for the baby to **cry.**
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

နို့ရည်ပိုများများထွက်အောင် လုပ်ခြင်း

၄င်းတို့၏ကလေးငယ်များက သားမြတ်မှ နို့စို့ယူသောအခါ၌ မိခင်များက နို့ရည်ပိုများများ ထုတ်လုပ်ပါသည်။ **မိခင်နို့ အကြိမ်ရေများများတိုက်ကျွေးလေ နို့ရည်ပိုများများ ထုတ်လုပ်နိုင်လေဖြစ်သည်**။ သင့်ကလေးငယ်အား ၁၊ ၂ သို့မဟုတ် ၃ နာရီ တစ်ခါ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး စိတ်မကောင်းဖြစ်ပုံပေါက်ချိန် သို့မဟုတ် ဆာလောင်ပုံပေါက်ချိန်တွင် နို့ချိုတိုက်ကျွေးပါ။

ကြီးထွားလာနသော သင်၏ကလေးငယ်က မတည်မငြိမ်ဖြစ်ပြီး မကြာခဏ မိခင်နို့ သောက်သုံးလိုပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်သည် အလျင်အမြန်ကြီးထွား ချိန်တစ်ခုကို ဖြတ်သန်းနေပြီး နို့ရည်ပိုများများလိုအပ်ခြင်းကြောင့်ဟု လူများက ထင်လေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ယင်းအထင်က မမှန်ကန်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ယခု သိရှိပါသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ၁ - ၆ လ အရွယ်အထိ နေ့စဉ် နို့ရည်ပမာဏအတူတူ သောက်သုံးပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်အား နားထောင်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ရည် ပိုများများ တိုက်ကျွေးပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးမှ ကလူကျီစယ်ပေးပါ။

မိခင်နို့ကို ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် တိုက်ကျွေးပြီးနောက် ၄င်းတို့၏သားမြတ်က ပိုသေးငယ်ကာ ပျော့ပြောင်းလာ ကြောင်း မိခင်အတော်များများက သတိပြုမိကြသည်။ 1 ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းက နို့ရည် တဖြည်းဖြည်းဆိတ်သုဉ်းသွားသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင်၏သားမြတ်များက နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှု ပိုပြီးကောင်းမွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။

နို့ရည် ပိုများများထုတ်လုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- ပိုပြီးမြကာမြကာ နို့တိုက်ကျွေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၁၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ပိုပါက ကောင်းပါသည်။
- သင့်ကလေး စိတ်ပြေလျော့စေရန် ချိုလိမ် တစ်ခုကို သုံးမည့်အစား သင်၏သားမြတ်များကို အသုံးပြုပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့် အချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အချိန် အလွန်အမင်းကြာအောင်မစောင့်ရန် ကြိုးစားပါ။
- **သင့်ကလေးငယ် နိုးကြားပြီး စိတ်ပြေလျော့နေချိန်တွင်** နို့ချိုတိုက်ကျွေးပါ။ 2 ကလေးငယ် ငိုသည်အထိ **မစောင့်ပါနှင့်။**
- သင် အိပ်ရာမဝင်မီ သင့်ကလေးငယ်အား အိပ်ရာမှနှိုးပြီး နို့ချိုတိုက်ကျွေးပါ။

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5** *Putting baby to your breast.*
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** (1) to give your baby milk. Even very young babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.
- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. (2)
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See **page15** for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- သင့်ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့်အခါတိုင်း သင့်ကလေးငယ်အား သားမြတ်တစ်ဖက်စီဖြင့်နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အကြိမ်ရေပိုများများ တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးငယ်က အနေအထားကောင်းတစ်ခုတွင်းရှိပြီး ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထားချိန်၌ နို့ချို တိုက်ကျွေးရန် ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ ကလေးငယ်အား သင်၏ရင်ခွင်သားမြတ်နှရောတွင်း ထားခြင်း ကိုကြည့်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၅ တွင်ကြည့်ပါ)
- 'ပြည့်အောင်ထပ်ဖြည့်'သည့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုမျိုး ပြုပေးပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်၏ကလေးငယ်အား နောက်ဆုံးအကြိမ် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခဲ့သည့်အချိန်မှ ၂၀-၃၀ မိနစ်အတွင်း နောက်တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ တိုက်ကျွေးခြင်းက နို့ရည်ပိုများများထုတ်လုပ်ရာတွင် ကူညီပါလိမ့်မည်။ သင်၏ကလေးငယ်က နို့ရည်ထွက်အောင် အစဉ်လုပ်ပေးနေသေဖြင့် သင့်သားမြတ်များက ဘယ်တော့မှ နို့ရည်ကုန်ခမ်းမည် မဟုတ်ပါ။ သင်၏သားမြတ်များ ပျော့ပြောင်းချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာက နို့ရည်ပိုများများ ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။
- အကယ်၍ သင်၏ကလေးငယ်က နို့ရည်ပိုများများ မသောက်ချင်ပါက ကျွေးအချိန် နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေး ပြီးချိန်တွင် နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပါ။
- သင်၏ကလေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် ပုလင်းတစ်လုံးအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက မိခင်နို့ကိုသာ အသုံးပြုရန် ကြိုးစားပါ။ သင့်ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးရန် **ခွက်အငယ်စား** (1) တစ်ခုကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အလွန်တရာငယ်သေးသော ကလေးငယ်များပင် ယင်းကိုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်အား အခြားနို့ရည် အမျိုးအစားများ ပေးပါက သင့်နို့ရည် အထွက်နည်းသွားပါလိမ့်မည်။

- တတ်နိုင်သလောက် အနားယူပါ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်စားပြီး ရေဆာချိန်တွင် သောက်ပါ။ သင်စိတ်လက် ပြေလျော့နေချိန်၌ နို့ရည်ပိုများများ ထုတ်လုပ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်တွင် သားမြတ်ကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းကလည်း သင့်အားကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်နို့ထွက်ရှိရန်သင့်**အရေပြားနှင့်နီးကပ်သော**ကလေးကိုညင်ညင်သာသာနှိပ်ပေးပါ။ (2)
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သင်ထုတ်လုပ်သော နို့ရည်ပမာဏအပေါ် သက်ရောက်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် ဆေးလိပ်သောက်ပါက ဖြတ်ရန် သို့မဟုတ် လျှော့သောက်ရန် ကြိုးစားပါ။

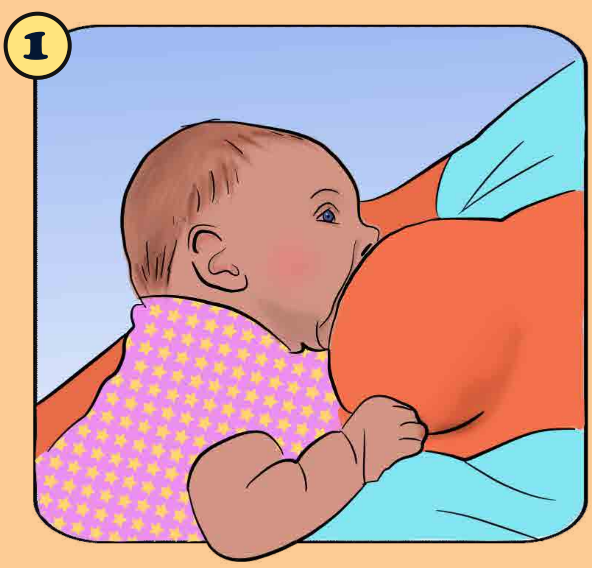
ကျွန်ုပ်မ၏ကလေးက နို့ရည်အလုံအလောက် ရမရ ဘယ်လိုသိနိုင်ပါမလဲ။

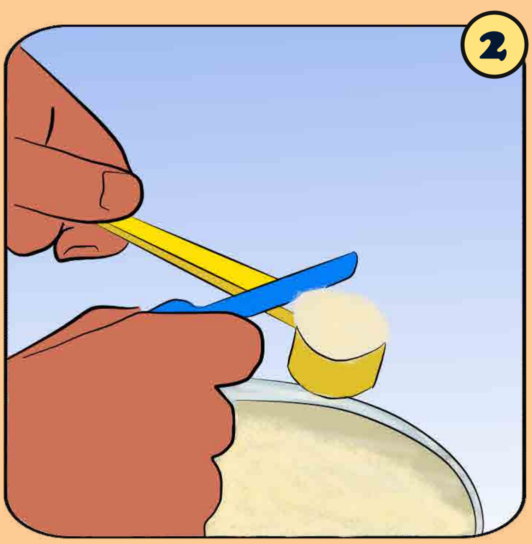
အကြံဉာဏ်များရရန်အတွက စာမျက်နှာ ၁၅ ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ယင်းအကြံဉာဏ်များအားလုံးကို ကြိုးစားကြည့်ပြီးသော်လည်း ကလေးငယ်အတွက် နို့ရည်အလုံအလောက်မထွက်လာပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြုသို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးရေး အတိုင်ပင်ခံနှင့် စကားပြောဆိုပါ၊ အကယ်၍ သင် အင်္ဂလိပ်စကား ကောင်းကောင်းမပြောဆိုပါက ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (TIS) အား ဖုန်းနံပါတ် 131 450 တွင် ခေါ်ဆိုပြီး ၎င်းတို့အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးဆိုင်ရာ အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဖုန်းနံပါတ် 1800 686 268 တွင် ခေါ်ဆိုရန် တောင်းဆိုပါ။ အချို့အမျိုးသမီးများ တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိသည့်အတွက် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များ လိုအပ် သည့် နို့ရည်အားလုံးကို ထုတ်လုပ်ပေးရန် ခက်ခဲ ပါ သည်။ ဒါပေမဲ့သူတို့ကများသော အားဖြင့်ကလေး အတွက်နို့အနည်းငယ်ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed**(1) ***before* giving your baby formula.** (2) **Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.**
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.(3) This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later (see **page 23**)





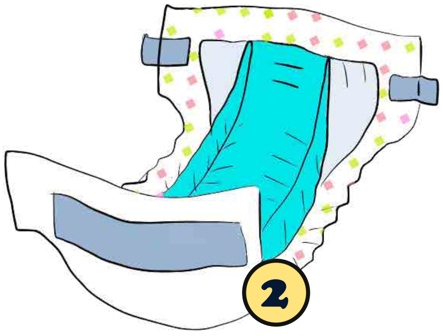
ပည့်အစောင်ထပ်ဖည့်ရန် တိုက်ကျွေးခြင်း

သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြချက်များအတွက် ပည့်အစောင်ထပ်ဖည့် တိုက်ကျွေးမှုပြုရန် သင့်အား ပြောနိုင်ပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်မှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နို့ရည်မသောက်သုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို သင်က မိခင်နို့ အလုံအလောက်မထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ အကြံပြုချက်များက သင်၏ကလေးငယ်အား ပည့်အစောင်ထပ်ဖည့် တိုက်ကျွေးမှုပေးရာတွင် သင့်အား ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

- ဖည့်စွက်ခြင်းသည်သင်၏ကလေးပုံသနေည်းသို့ မဟုတ်ကလေးဖဝ်ာမှုပြာကိုကျွေးမွေးသည်။ **ပုံသနေည်း ② မပေးမီကလေးကိုနို့တိုက်ပါ။ ① သင်၏ဖဝ်ာမှုပြာကိုနို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သင့်ကလေးနို့ပမာဏကိုလျော့နည်းစသေည်။ ၎င်းသည် သင်ထုတ်လုပ်သောမိခင်နို့ပမာဏကိုလည်းလျော့နည်းစသေည်။**

- သင်၏ကလေးငယ်အား သားမြတ်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် တိုက်ကျွေးရန်ကြိုးစားပြီး မကျေနပ်ပါက ဘက်ပြောင်းပေးပါ။ မိနစ် ၂၀-၃၀ ကျော်ပြီးနောက်တွင် ကလေးငယ်အား နောက်တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးရန် ကြိုးစားပါ။
- ပည့်အစောင်ထပ်ဖည့်တိုက်ကျွေးရာတွင် ပုလင်းတစ်လုံး အသုံးပြုမည့်အစား ခွက်ငယ်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးငယ်သည် ပုလင်းမှနို့သောက်သုံးခြင်းကို အကျင့်မရတော့ပါ။
- **နို့တိုက်ရန်သင်ကိရိယာများပိုမိုသုံးနိုင်သည်။** ③ ယင်းက သင့်ကလေးငယ်အား သားမြတ်မှ သေးမျှင်သောပွန်ပြွတ်တစ်ခုမှတဆင့် နို့ရည်အပိုတိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ နို့ရည်အပိုကို အချိန်ကာကြာကြာပြမေးရန်လိုအပ်ပါက ယင်းကိုအသုံးပြုဖို့ကောင်းပါသည်။
- သင့်ကလေးငယ်အား နို့ရည်အပိုမည်မျှတိုက်ကျွေးနိုင်ကြောင်း ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အား မေးမြန်းပါ။
- သင့်ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား မိခင်နို့ရည်ကို အကြိမ်ရေ များနိုင်သလောက် များများ ညှစ်ထုတ်ပါ။ ယင်းနို့ရည်ကို ပည့်အစောင်ထပ်ဖည့် တိုက်ကျွေးရာတွင် အသုံးပြုရန် သိမ်းထားပါ (စာမျက်နှာ ၂၃) ကို ကြည့်ပါ)။

How can I tell if my body is making more breastmilk?

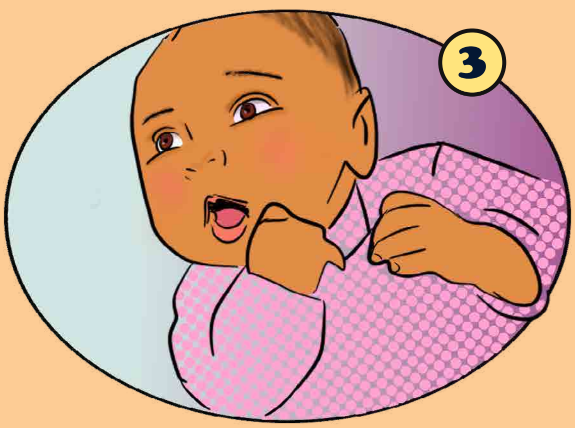


Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk(1)
- your baby will have more **wet nappies**(2)
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.

How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs,**(3) then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာက မိခင်နို့ရည် ပိုမိုထုတ်လုပ်သည်ဟု မည်သို့သိနိုင်ပါသလဲ။

ဖြစ်လာနိုင်သည့် အချို့သဝေအရာများမှာ -

- သင်၏ သားမြတ်များ **ပိုပြည့်တင်းလာသည်ဟု** ခံစားရနိုင်သည်
- သင့်နို့ရည်က ယခင်ထက်ပို၍ မန်မန်စတင် စီးဆင်းလာပါမည်
- နို့ရည် **စိမ့်ထွက်လာနိုင်ပါသည်** (1)
- သင့်ကလေးက **သနေခံအနှီး ပိုများများသုံးပါလိမ့်မည်** (2)
- ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့်တိုက်ကျွေးမှု ပိုနည်းနည်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာပါသည်။

ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့်တိုက်ကျွေးမှုကို ရပ်တန့်ပြီး မိခင်နို့ လုံးလုံးလျားလျားတိုက်ကျွေးမှုသို့ မည်သို့ပြန်သွားနိုင်ပါသလဲ။

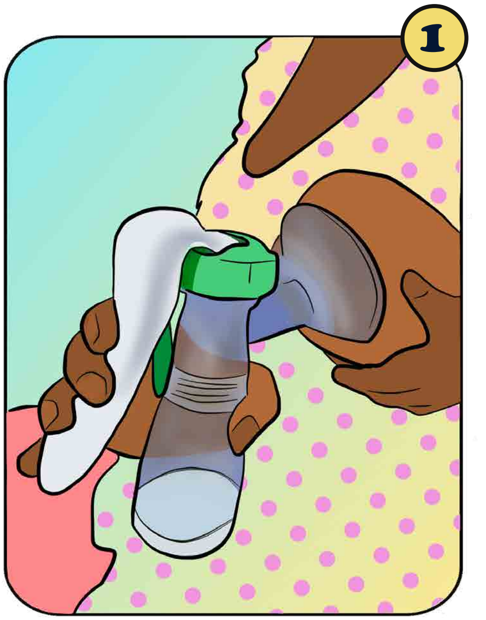
- ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့်တိုက်ကျွေးမှုများကို လျော့ ပေးရန် ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ သင်၏ကလေးက မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကျေနပ်ပုံပေါက်ပါက ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့်တိုက်ကျွေးခြင်းကို သင်မလုပ်ပဲ ဖြတ်ကျော်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်က ယခင်ထက်ပိုပြီး မန်မန်နို့သောက်လိုခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ **သင်၏ကလေးက ဆာလောင်သည့် လက္ခဏာများ** (3) ပြသချိန်၌ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ၊ ပြီးနောက် သင့်ကလေးက ဆာလောင်ပုံပေါက်နေသေးလျှင် ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့် တိုက်ကျွေးရန် ကြိုးစားပါ။
- ရပ်တန့်ရန်အခက်ခဲဆုံး ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့်တိုက်ကျွေးမှုများမှာ မွန်းလွဲပိုင်း သို့မဟုတ် ညနေပိုင်းအချိန် များတွင် ဖြစ်သည်။
- အချို့မိခင်များအနေဖြင့် ပြည့်အစောင်ထပ်ဖြည့် တိုက်ကျွေးမှု အချိန်ပိုကြာကြာပြုရေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump**(1) or with your **hand**.(2)

Why would you need to **express** your breastmilk?

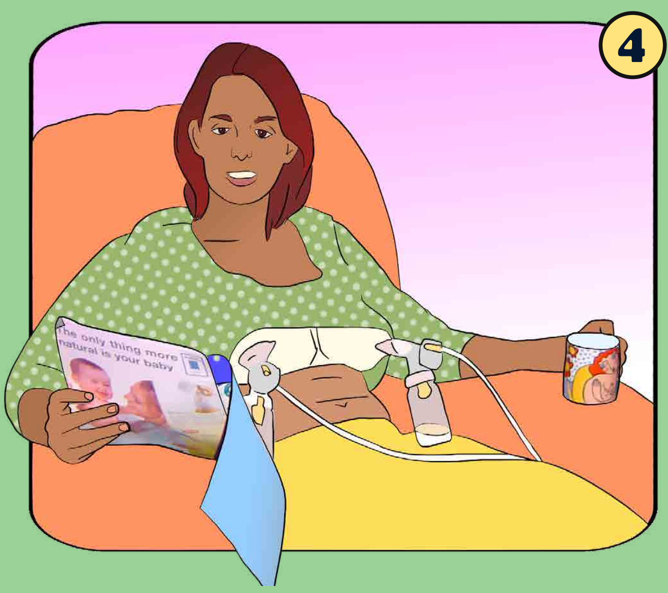
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby.(3)
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV.(4)

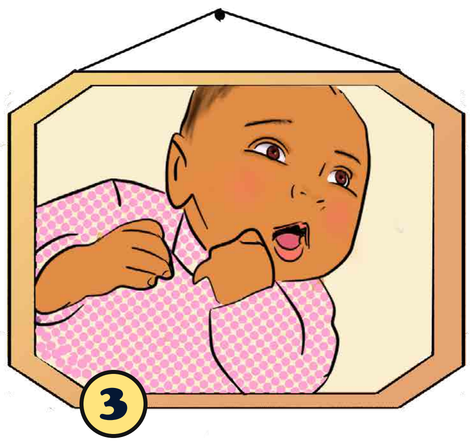


မိခင်နို့ကို ညှစ်ထုတ်ပုံ

ညှစ်ထုတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့ထွက်လာစေရန် မိခင်တစ်ဦးက သူမ၏သားမြတ်များကို ငြင်ငြင်သာသာ ဖိညှစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို **သင်၏လက်များဖြင့်သော်လည်းကောင်း** (2) **နို့ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း** (1) ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဘာကြောင့် သင်၏မိခင်နို့ရည်ကို **ညှစ်ထုတ်ဖို့** လိုအပ်ပါသလဲ။

- ကလေးငယ်အားထားခဲ့ပြီး အပြင်ထွက်ရန် လိုအပ်ပါက
- အလုပ်ပန်းဝင်တော့မည် ဖြစ်ပါက
- ကလေးငယ်က နို့မစို့နိုင်ပါက သို့မဟုတ် နို့မစို့ပါက
- ကလေးငယ်က လမစေ့ပဲ မွေးလာပါက
- သင် နှင့် ကလေးငယ်တို့က ဆေးရုံတွင်ရှိနေပါက
- မိခင်နို့ရည် ပိုများများထုတ်ရန် လိုအပ်ပါက
- သားမြတ်များ အလွန်ပြည့်တင်းပြီး မြသက်မသာဖြစ်ပါက
- နို့လမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်းများ ရောင်ပါက



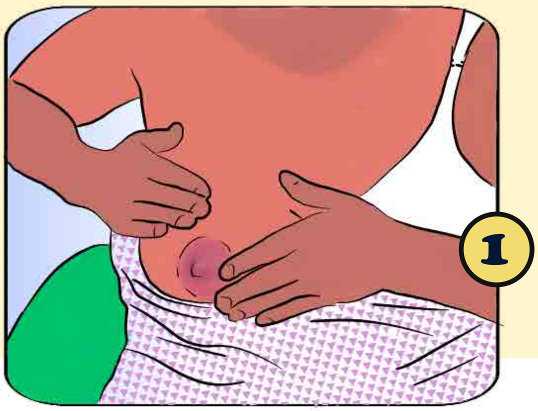
အထွေထွေ အကြံပြုချက် - မိခင်နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ခြင်း

သင်၏နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ရန် သင့်ထံတွင် 'နို့ရည်စီးကျမှု' ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ နို့ရည် အများအပြားအလျှင်အမြန် ထွက်သောအချိန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ နို့သီးခေါင်းပေါ်ရှိ အပေါက်ငယ်များမှ နို့ရည်များပန်းထွက်သည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ အကြံပြုချက်များက သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်

- သင်၏ကလေးငယ်အကြောင်း တွေးပေးပါ။ သင့်ကလေးငယ်၏ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။ (3)
- သင်၏ နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်သောအခါ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု ထားရှိပါ သောက်စရာတစ်ခု ပြင်ဆင်ပြီး နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ချိန်တိုင်း ထိုင်ခုံတစ်ခုတည်း၌ ထိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ သင် တေးဂီတ နားထောင်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် တီဗွီကြည့်နိုင်ပါသည်။ (4)

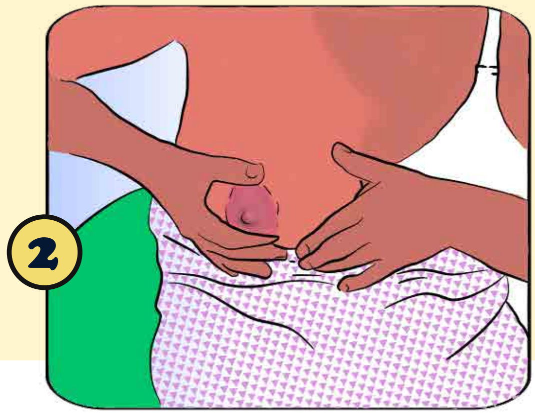
Step by step: how to express using your hand

နို့ရည်စီးဆင်းမှုကောင်းအောင်
ကူညီရန် သားမြတ်များအားနွေးအောင်
ရေနွေးအိတ်တစ်ခုအသုံးပြုပြီး သားမြတ်အား
လက်နွေးနွေးဖြင့်နှိပ်နယ်ပေးပါ။



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

လက်လေးချောင်းကို သင်၏သားမြတ်အောက်တွင်ထားပါ။
လက်မကို နို့သီးခေါင်းမှ စင်တီမီတာ အနည်းငယ် ခွာပြီး
သားမြတ်အပေါ်ဖက်တွင်ထားပါ။ လက်မကို ရင်ဘတ်ဆီဦးတည်ပြီး
အနောက်ဖက်သို့ အနည်းငယ် ဖိပေးပါ။ လက်မကို
သားမြတ်၏အောက်ဖက်တွင်ရှိသော လက်ချောင်းများဆီသို့
အနည်းငယ်ဖိတွန်းပြီး သားမြတ်ကို ညှစ်ပါ။

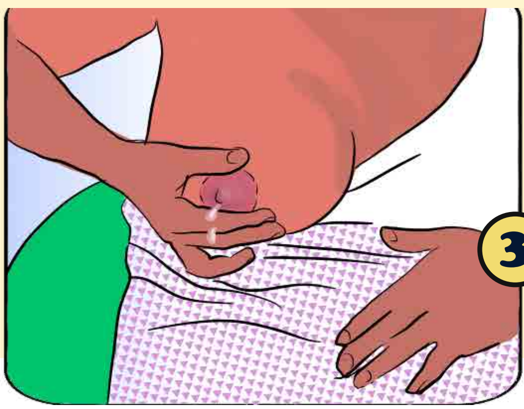


Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

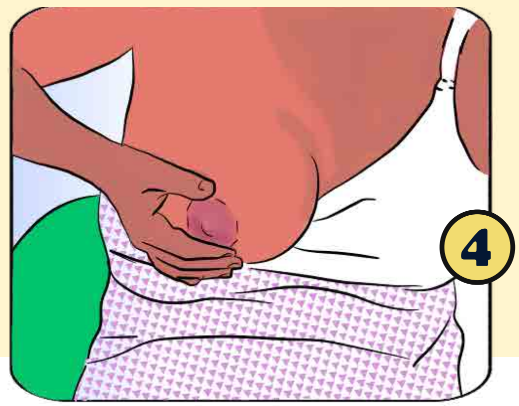
တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် - သင်၏လက်ကိုအသုံးပြုပြီး ညှစ်ထုတ်ပုံ

သားမြတ်ကို ညှစ်ပါ။ နို့ရည် ပန်းထွက်လာနိုင်ပါသည်။ နို့ရည်အထွက်ရပ်သွားသည်အထိ ကလေးငယ် နို့စို့သလို သားမြတ်များကို ဆက်တိုက်ညှစ်ပေးထားပါ။



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

သင့်လက်များကို သားမြတ်ပတ်လည် ရွှေ့ပေးပါ။ နို့ရည်စီးဆင်းမှု နှေးသွားသည်အထိ ယင်းကိုဆက်တိုက်လုပ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် အခြားတစ်ဖက်တွင် စတင်ပါ။



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး သင့်ခန္ဓာကို ဖြေလျှော့ထားပါ။
- သင်၏ သားမြတ်ကို အဝတ်စနွေးနွေးဖြင့် နွေးအောင်လုပ်ပါ။
- နို့ရည် မညှစ်ထုတ်မီ နှင့် ညှစ်ထုတ်နေစဉ် နို့သီးခေါင်းဆီသို့ ဦးတည်ပြီး သားမြတ်ကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- သင်၏ နို့သီးခေါင်းကို လက်ချောင်းများအကြား ငြင်ငြင်သာသာလှိမ့်ပေးပါ။
- အစပိုင်းတွင် သင်၏လက်က ညောင်းလာပါလိမ့်မည်။ လက် နှင့် သားမြတ်များကို အနားပေးရန် မကြာခဏ ဘက်ပြောင်းပေးပါ။ အလေ့အကျင့်ရလာသည်နှင့်အမျှ သင့်လက်များ သန်မာလာပါလိမ့်မည်။
- မိခင်နို့ရည်ကို ခံယူရန် ဇလုံကြီးကြီးသန့်သန့်တစ်လုံးကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်စက်စက်ကျနေသော နို့ရည်ကို ခံယူရန် သင်၏ဒူးခေါင်းများပေါ်တွင် တဘက်သန့်သန့်တစ်ခု တင်ထားပါ။ သင့်လက်များကို ဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29** *Storing Breastmilk* for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.

Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.

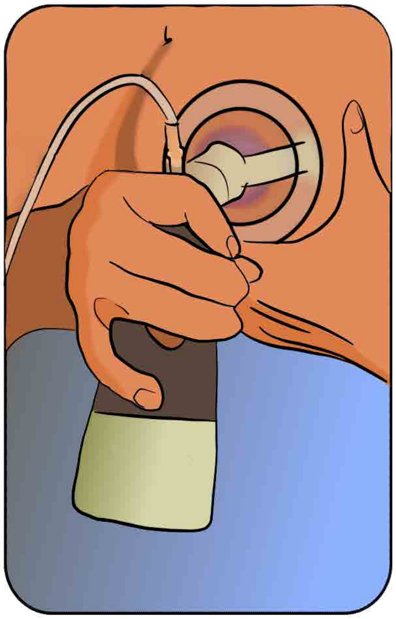
Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the Australian Breastfeeding Association.
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

သန့်ရှင်းရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်

ထည့်စရာအားလုံးကို သသေချောချာဆေးကြောပြီး ခြောက်အောင်ထားပါ။ ညွှန်ကြားချက်များ ရရှိရန် ဤစာအုပ်တွင်းရှိ မိခင်နို့ရည် သိုလှောင်ခြင်း အခန်းတွင်ကြည့်ပါ ။ (စာမျက်နှာ ၂၉)

- **သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်** ရေတို့ဖြင့်ဆေးကြောကြောင်း သေချာပါစေ။
- ဇလုံကြီးကြီးအတွင်းသို့ ညှစ်ထုတ်ချပါ။
- သင့်နို့ရည်ကို သန့်ရှင်းသော ထည့်စရာတစ်ခုအတွင်း လောင်းချပါ။ အဖုံးပိတ်ပြီး ယင်းအပေါ်တွင် နေ့စွဲတပ်ပါ။



မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းက ကလေးငယ် နို့စို့သည်နှင့် အလားတူပါသည်။ အလေ့အကျင့်ရလာသည် နှင့်အမျှ အလွန်မြန်ဆန်လာပါလိမ့်မည်။ သင်ညှစ်ထုတ်သည့် နို့ရည်ပမာဏ မည်မျှရှိသည်ကို မတိုင်းပါနှင့်။ သင်၏ကလေးငယ်က သင်ညှစ်ထုတ်ရနိုင်သည့်ပမာဏထက် ပိုမိုရရှိနိုင်ပါသည်။

မည်သို့ ညှစ်ထုတ်ပုံကိုပြသရန် သားဖွားဆရာမများအားတောင်းဆိုပါ သို့မဟုတ် သင့်စုံတွင်းလျှင်နိုင်ငံ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အဖွဲ့အစည်းမှ တိုင်ပင်အကြံပြုပေးသူတစ်ဦးအား မေးမြန်းပါ။

နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့် ပန့်များ

- သင့်နို့ရည်ကို ရံဖန်ရံခါမှသာ ညှစ်ထုတ်ပါက လက်သုံး နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့်တစ်ခု အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ဆေးဆိုင်များ၊ အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် သင့်စုံတွင်းလျှင်နိုင်ငံ **မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အဖွဲ့အစည်းမှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်**။
- လျှပ်စစ် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့် အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးကို ဝယ်ယူနိုင် သို့မဟုတ် ငှားရမ်းနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ရာတွင်သုံးသည့် ပန့် သို့မဟုတ် ပိုပြီးမကြာမကြာအသုံးပြုနိုင်သည့် ပန့်တစ်ခု သင်ရယူနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများတွင် အသုံးပြုသည့်ပန့်များလည်း ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်သောက်သုံးရန် နေ့စဉ် နို့ရည်များများ ညှစ်ထုတ်ရန်လိုပါက ယင်းကိုအသုံးပြုကောင်းပါသည်။

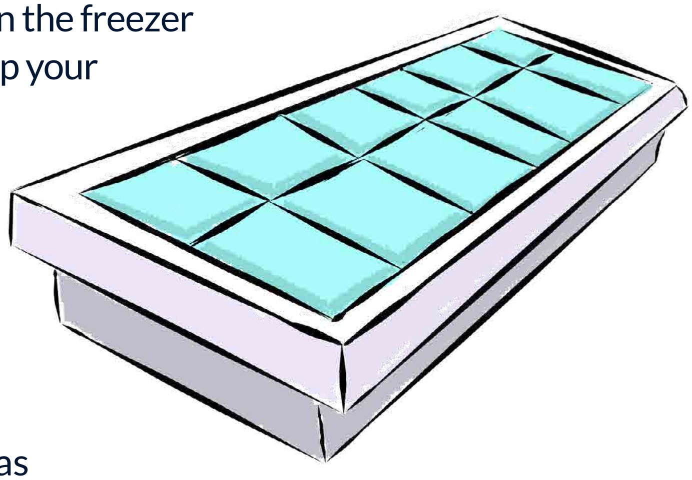
How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.



You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray.** Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags. **Write the date** on the bags.[1] Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.

Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

မိခင်နို့ရည်ကို သိုလှောင်နည်း။

နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာအတွင်း အအေးခံပါ၊ ပြီးနောက် နို့ရည်ကိုအေးခဲပြီး သင့်တော်စွာ သိုလှောင်ပါ။

မိခင်နို့ရည်ကို သိုလှောင်ပုံ နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိပါသည် -

နို့ရည်ကို အအေးခံခြင်း - အသုံးမပြုမီ သင်၏နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာအတွင်း ၄ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်တွင် သိမ်းနိုင်ပါသည်။

နို့ရည်ကို အေးခဲခြင်း - သင်၏နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာတွင်းရှိ အေးခဲခန်းတွင် ၂ ပတ်ကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ သင်၏ နို့ရည်ကို အေးခဲခန်းတစ်ခုတွင်း ၃ လ ကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

သင်၏နို့ရည်ကို အေးခဲခန်းတစ်ခု (-၂၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် အောက်) တွင်း ၆-၁၂ လ ကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့ရ**ည်ကို ရခဲတုံးလုပ်သည့်ဗန်း**တစ်ခုအတွင်း အေးခဲနိုင်ပါသည်။ အေးခဲလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် နို့ရည်ခဲကို အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် အေးခဲခန်းသုံးအိတ်များတွင်း သိုလှောင်ပါ။ **အိတ်များပေါ်တွင် နေ့စွဲတပ်ထားပါ။** 1

သင်လိုသလောက်သာ အရည်ပျော်စေပါ။

အရည်ပျော်စေထားသည့် မိခင်နို့ရည်အားလုံးကို အပူမပေးပါက ရခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂၄ နာရီ ကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

အရည် ပျော်စေပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင်၏နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာအတွင်းထားနိုင်ပါသည်။ နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာ အတွင်း မထားပါက **၄ နာရီအတွင်း** အသုံးပြုရမည်။

အရည်ပျော်စေထားသော နို့ရည်ကို အေးခဲခန်းတွင်း **ပြန်မထည့်ပါနှင့်။**

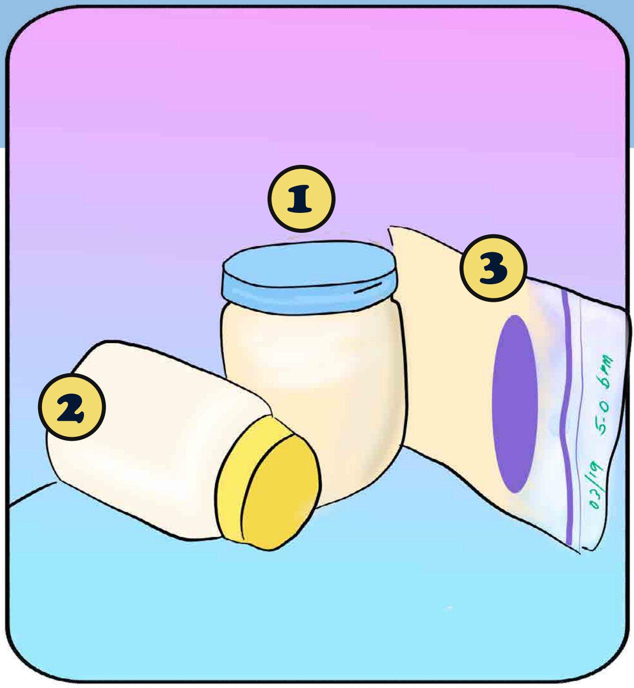
တစ်ကြိမ်လျှင် **ပမာဏအနည်းငယ်ကိုသာ** နွေးအောင်လုပ်ပါ။ ကလေးငယ်က နို့ရည်ကို ကုန်အောင်မသောက်နိုင်ပါက ယင်းနို့ရည်ကို ထပ်မနွေးပါနှင့်။

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles (1)
- freezable plastic cups or containers with lids (2)
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. (3) You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. (4) If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for help.**

မိခင်နို့ရည်ကို သိုလှောင်ခြင်း

သင်၏ နို့ရည်ကို ထည့်စရာများတွင်း သိုလှောင်ထားပါ။ ယင်းတို့ကို ရေနွေး နှင့် ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။ ရေသန့် ဖြင့်ကောင်းကောင်းဆေးကျင်းပြီး စက္ကူပုဝါဖြင့်ခြောက်အောင်သုတ်ပါ သို့မဟုတ် လေသလပ်ပြီးအခြောက်ခံပါ။

အောက်ပါ **ထည့်စရာခွက်များက** မိခင်နို့ရည်သိုလှောင်ရန် ကောင်းပါသည် -

- ပလတ်စတစ် ကလေးနို့ဗူးများ ①
- အဖုံးပါသည့် အေးခဲခံနိုင်သော ပလတ်စတစ် ခွက်များ သို့မဟုတ် ထည့်စရာများ ②
- ဖန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ကလေးအစာထည့်သည့် အိုးငယ်များ
- မိခင်နို့ရည် အေးခဲခံသည့်အထူးအိတ်များ။ ယင်းတို့ကို ဆေးဆိုင်များ၊ ကလေးစတိုးဆိုင်များ နှင့် အွန်လိုင်းပေါ်မှ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ③

သင်၏ မိခင်နို့ရည်ထည့်စရာခွက်များအကြောင်း ဆေးရုံတွင် စစ်ဆေးပါ။ ကလေးငယ်က လမစေ့ပဲ မွေးပါက အချို့ဆေးရုံများက မိခင်နို့ရည်ထည့်စရာခွက်များ ပေးပါလိမ့်မည်။

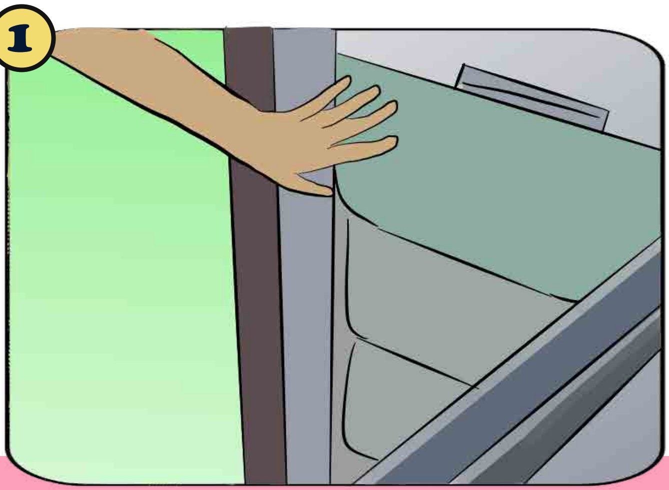
သင်၏ကလေးငယ်က ကျန်းမာပြီး တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ရေများများ **မိခင်နို့ရည် ညှစ်ထုတ် နေပြီနို့ရည်ညှစ်ထုတ်** သည့်ပန့် အစိတ်အပိုင်းများကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးတွင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ထားသည့် ထည့်စရာတစ်ခုတွင်း သိုလှောင်ထားပါက ပန့်ကို အကြိမ်တိုင်းဆေးကြောဖို့မလိုပါ။ အကယ်၍ သင့်ထံတွင် ရေခဲသေတ္တာတစ်လုံးမရှိပါက၊ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့်ကို ရေအေးဖြင့်ဆေးကျင်းပြီး သန့်ရှင်း၍ပိတ်ထားသော ထည့်စရာတစ်ခုအတွင်း သိုလှောင်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ကလေးငယ် နေမကောင်းပါက သင်၏ပန့်အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းရာ နှင့် သိုလှောင်ရာတွင် အပိုအဆင့်များလိုမလို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုအား မေးမြန်းပါ။သင်၏ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် ဆေးကြောပါ။ အစိတ်အပိုင်းများ အားလုံးကို ရေအေးဖြင့်အရင်ဆေးကျင်းပြီးနောက် ရေနွေး နှင့် ဆပ်ပြာမှုန့်တို့ဖြင့်ဆေးကြောပါ။ ပြီးနောက် ရေသန့်ဖြင့် ဆေးကျင်းပါ။ စက္ကူပုဝါဖြင့်ခြောက်အောင်သုတ်ပါ သို့မဟုတ် ခြောက်အောင် လေသလပ်ခံပါ။ ④ သင်၏ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့်ကို တစ်ခါတစ်ရံမှသာ အသုံးပြုပါက တစ်ခါသုံးပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။

အကူအညီရရှိရန် သင့်ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးသူနာပြု သို့မဟုတ် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ **မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အသင်းမှ တိုင်ပင်အကြံပြုသူအား ဆက်သွယ်ပါ။**

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer.(1)
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first.**(2)
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.

1



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

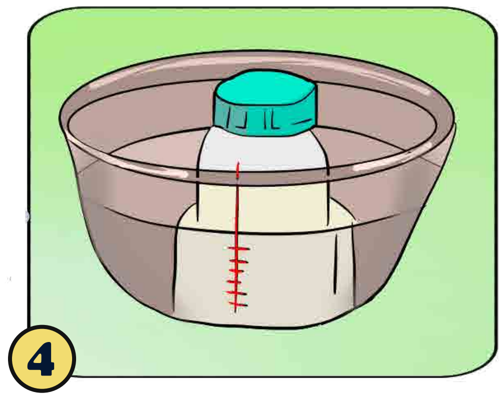
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid.(3)
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature.(4)
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.

2

- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

သင်၏နို့ရည်ကို အေးခဲခြင်း



- ထည့်စရာခွက်ပေါ်တွင် **နေ့စွဲတပ်ပါ။**
- မိခင်နို့ရည် အေးသွားသည်နှင့်တပြိုင်နက် အေးခဲခန်း၏ **အအေးဆုံးအပိုင်းတွင်** ထည့်ပါ။ 1
- သင်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ထုတ်ထားသော နို့ရည်ကို အေးခဲထားသည့် နို့ရည်အတွင်း ရောထည့်လိုပါက ညှစ်ထုတ်ထားသော သင်နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာအတွင်း **အရင် အအေးခံပါ။** 2
- သင်၏ မိခင်နို့ရည်က အေးခဲသွားသောအခါ **ပန့်ကြားထွက်လာပါမည်။** ထည့်စရာခွက်ကို အပြည့်အထိ မဖြည့်ပါနှင့်။

ကို အရည်ပျော်စေခြင်း နှင့် နွေးအောင်လုပ်ခြင်း

အေးခဲထားသော သင်၏နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာအတွင်း ၂၄ နာရီ **ထားပြီး အရည်ပျော်စေနိုင်ပါသည်**။ သင်၏နို့ရည်ကို အခန်းအပူချိန်တွင် မထားပါနှင့်။

- အေးခဲထားသော မိခင်နို့ရည်ထည့်စရာခွက်ကို ရပိုက်ခေါင်းမှလာသည့် ရအေးအောက်တွင်ထားပါ။ မိခင်နို့ရည်က အရည်ဖြစ်သွားသည်အထိ ရကို တဖြည်းဖြည်းချင်း နွေးအောင်လုပ်ပါ။ 3
- အနေးနေသော သို့မဟုတ် အရည်ပျော်စေထားသော နို့ရည်ကို ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ရောက်သည်အထိ ရနွေးတွင်း ထားပါ။ 4

- မိခင်နို့ရည်ကို အပူပေးရန် သို့မဟုတ် အရည်ပျော်စေရန် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ကို မသုံးပါနှင့်။ ယင်းက နို့ရည်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်နိုင်သည်။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်က နို့ရည်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အလွန်တရာပူအောင် လုပ်သောကြောင့် အချို့ကလေးငယ်များမှာ အပူလောင်ခဲ့ကြသည်။
- **အရေးကြီးချက်** - မိခင်နို့ရည်ကို အရည်ပျော်စေပြီးနောက် ရခဲသေတ္တာအတွင်း ၂၄ နာရီ သိမ်းဆည်း နိုင်ပါသည်။ မတိုင်မီ နို့ရည်ကို အနွေးမခံခဲ့မှသာ ယင်းသို့ လုပ်နိုင်ပါသည်။

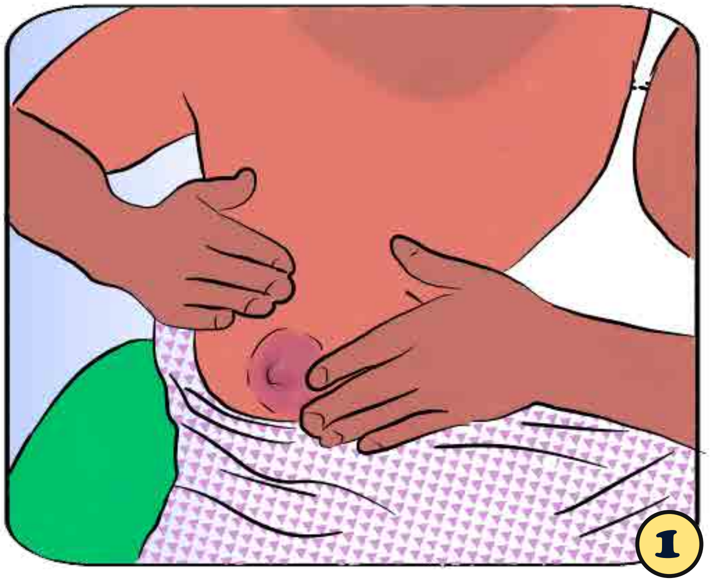
- အရည်ပျော်စေထားသော မိခင်နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာအတွင်း ပြန်မထည့်ပါက ယင်းကို ၄ နာရီအတွင်း အသုံးပြုရမည်။ နို့ရည်ကို တစ်ကြိမ် အေးခဲပြီးပါက ထပ်ပြီး မအေးခဲပါနှင့်။
- ကလေးငယ်က ကုန်အောင်မသောက်နိုင်ပါက နို့ရည်ကို ပြန်မနွေးပါနှင့်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပမာဏအနည်းငယ် သာ နွေးပါ။

Sore and cracked nipples

Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

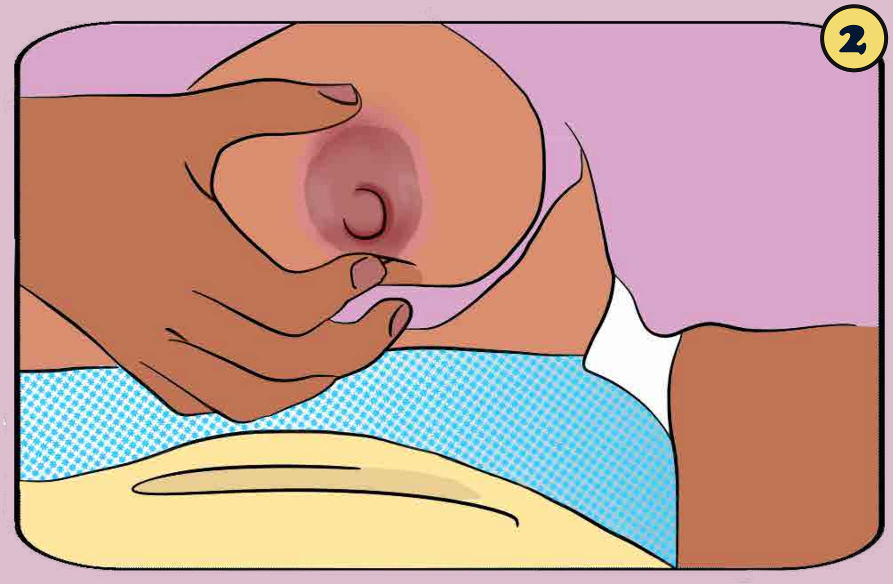
What you can do to help nipple pain:

Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

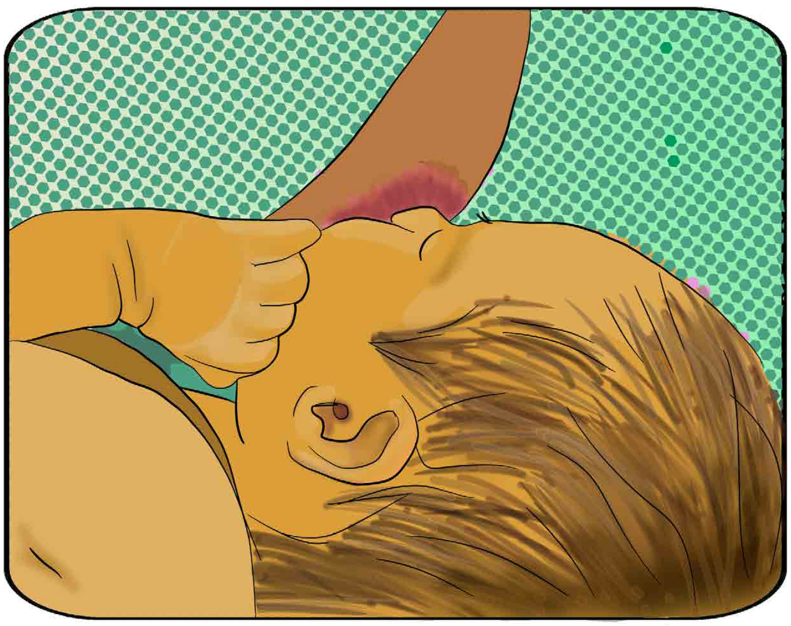


Before feeding your baby:

- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently.(1)
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.
- **Express** some milk.(2) This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain .



အထိမခံနိုင်အောင်နာပြီးအက်ကွဲသော နို့သီးခေါင်းများ



မိခင်အသစ်စက်စက်အတော်များများသည် မိခင်နို့ စတင်တိုက်ကျွေးချိန်၌ နို့သီးခေါင်း နာကျင်တတ်ကြသည်။ အကူ အညီ ဖြင့်နို့ခေါင်းနာကျင်ခြင်းက ပိုကောင်းလာနိုင်သည်။

နို့သီးခေါင်းနာကျင်မှုကို သက်သာရန် သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ -

သင်၏ကလေးငယ်အား မကြာခဏ နို့တိုက်ကျွေးရန် ကြိုးစားပါ။ ယင်းက ကလေးငယ်အား စိတ်ပြေလျော့စေပြီး ပိုငြင်ငြင်သာသာ စို့ယူအောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်။

သင်၏ကလေးငယ်အား နို့မတိုက်ကျွေးမီ -

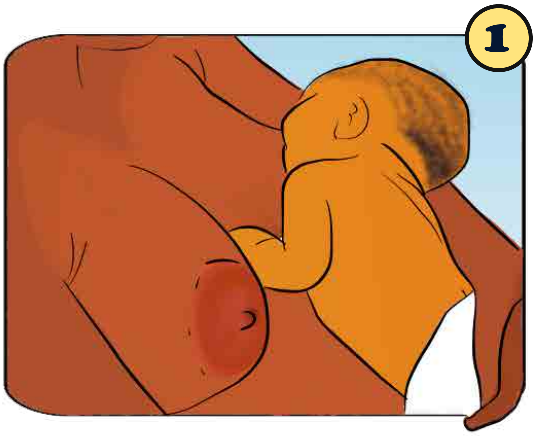
- သင့်ကိုယ်သင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ စိတ်လျှော့ထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။
- သင်၏သားမြတ်များကို **ငြင်ငြင်သာသာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။** (1)
- ရနွေးဖြင့်ရေချိုးပါ သို့မဟုတ် သင့်သားမြတ်များပေါ်တွင် မျက်နှာသုတ်ဆေးသည့် အရာနွေးနွေးတစ်ခု ကိုအသုံးပြုပါ။
- **နို့ရည်အနည်းငယ် ညှစ်ထုတ်ပါ။** (2) ယင်းက သင်၏နို့သီးခေါင်းကို ပျော့ပြောင်းစေပြီး နို့ရည်လိုက်အောင် ကူညီပေးပါမည်။
- နာကျင်မှုကြောင့် သင် စိတ်ဖြေလျှော့၍မရနိုင်ပါက သင်၏ဆရာဝန်ထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: (1) chest to chest, chin to breast (see **page 5** *Putting baby to the breast*). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

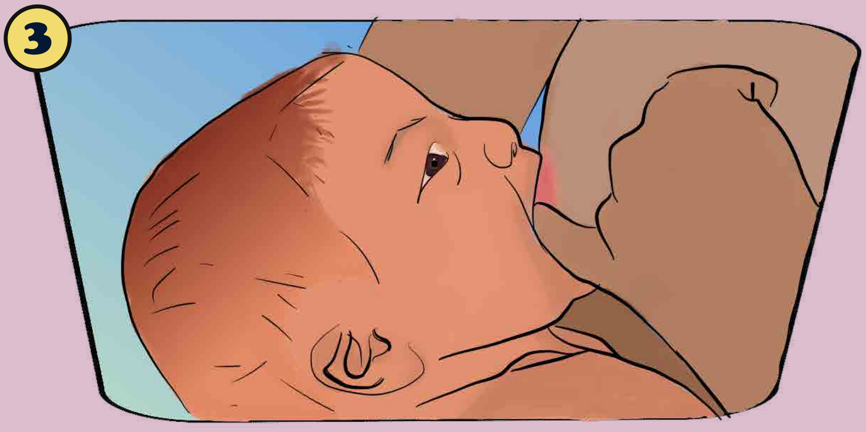
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. (2) Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. (3) Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



သင်၏ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသောအခါ -

- ကလေးငယ်အား နာကျင်မှုနည်းသည့်ဘက်ကို အရင်ပေးစို့ပါ။
- ကလေးငယ်ကို မှန်ကန်စွာကိုင်ထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ - ① ရင်ဘတ်ချင်းကပ်ထားပါ၊ မေးစေ့ နှင့် ရင်ဘတ်ကို ကပ်ထားပါ (ကလေးငယ်အား ရင်ခွင်သားမတြ်နေရာတွင်း ထားခြင်း တွင် **(ကြည့်ရှုပါ စာမျက်နှာ ၅ တွင်ကြည့်ပါ)**။ ကလေးငယ်က အနေအထားမမှန်ပါက သင်၏နို့သီးခေါင်းများ ပိုနာကျင်နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်၏နို့သီးခေါင်းများ အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်သေးပါက အကြိမ်ရေပိုများများ နှင့် အချိန်တိုတို တိုက်ကျွေးပါ။

သင်၏ကလေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးပြီးနောက်

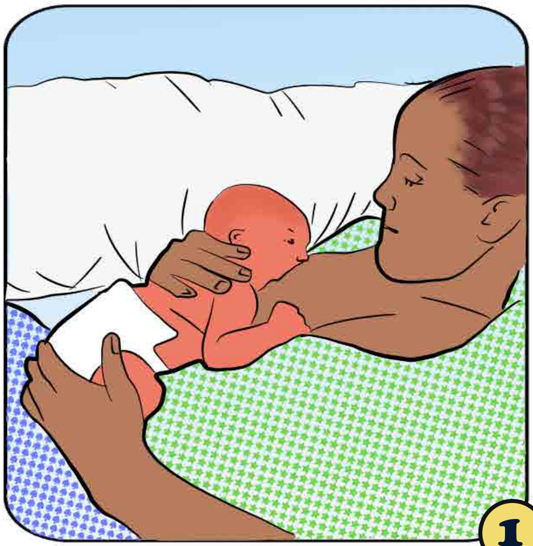
- နို့ရည်အနည်းငယ်ကို ညှစ်ထုတ်ပြီးယင်းနို့ရည်ဖြင့်သင့်နို့သီးခေါင်းပေါ် နှင့် နို့သီးခေါင်းပတ်လည်တွင် ပွတ်ပေးပါ။
- သင့် နို့သီးခေါင်းများကို ခြောက်အောင်ထားပါ။ ယင်းတို့ကို လေသလပ်ပြီး အခြောက်ခံပါ။ ② နို့ရည်စုပ်ယူသည့် ဂွမ်းစများကို မကြာခဏပြောင်းပေးပါ။ သင့် ဘရာဇီယာကို အချိန်အတော်ကြာကြာ ချွတ်ထားပါ။
- နို့သီးခေါင်း အကာအကွယ်များကို အသုံးပြုပါ။ ယင်းက အဝတ်စများ သင်၏နို့သီးခေါင်းပေါ် ပွတ်တိုက်ခြင်း ကို ရပ်တန့်စေပြီးပတ်လည်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေပါသည်။

နို့သီးခေါင်း နာကျင်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

- သင်၏ကလေးငယ်ကို သားမြတ်များမှ ခွာထုတ်ရန် သင့်နို့သီးခေါင်းကို မထုတ်မီ **လက်ချောင်းများအသုံးပြု၍ ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်ကို** ကျယ်ကျယ်ဟာပေးပါ။ ③ သင့်လက်များ သန့်ရှင်းနေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင့် နို့သီးခေါင်းများကို ခြောက်သွေ့စေမည့် မည်သည့်ပစ္စည်း ကိုမှ မသုံးပါနှင့်။ ဥပမာ အရက်ပျံခြင်းလျှော် ရည်၊ တဘက်ကမ်းများ သို့မဟုတ် သွားပွတ်တံများ။

What to do when you have cracked nipples

Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.



1

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way.[1]
Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby.[2] After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.

Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an ABA counsellor.

2

သင့် နို့သီးခေါင်းများ အက်လာပါက ဘာလုပ်ပါမလဲ

သင့်နို့သီးခေါင်းများအက်ကွဲရသည့်အကြောင်းအ ရင်း ကိုရှာပါ။ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ သင မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်၌ ကလေးငယ်က အနေအထားမှားနေသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ထံတွင် အနာပိုးဝင်မှုရှိနေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင်၏ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့်တွင် တစ်ခုခုမှားယွင်းနေသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

နို့သီးခေါင်း နာကျင်ရခြင်းအတွက် အကြံပြုဏ်များအတိုင်း ကိုစြာလုပ်ကည့်ပါ။ **သင်၏ကလေးငယ်အား နည်းလမ်းမှန်မှန်ဖြင့်နေရာချရန် အရေးကြီးပါသည်**။ ① သင့်ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးပြီးနောက်တွင် နို့သီးခေါင်းပတ်လည်၌ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ။

သင့်ကလေးငယ်အား **နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက နာကျင်လွန်းပါသလား။** အရင်ဆုံး အကူအညီတောင်းပါ။ လိုအပ်ပါက သင်၏ နို့သီးခေါင်းများကို အနားပေးရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှ နာရီအနည်းငယ် သို့မဟုတ် တစ်နေ့လုံး နားနိုင်ပါသည်။ **သင့်ကလေးငယ်အား တိုက်ကျွေးရန် သင်၏နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။** ② မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှ အနားယူပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်တိုက်ပါ။

မိခင်နို့ရည်ကို တစ်ကြိမ်စို့ယူစပေပြီးနောက် နောက်တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးရန်အတွက် သင့်နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။

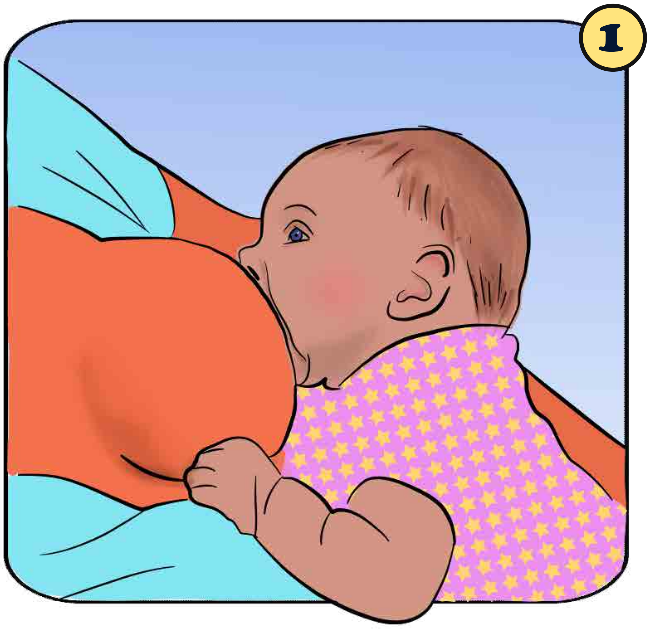
ညှစ်ထုတ်ထားသည့် နို့ရည်ဖြင့်ထပ်မံတိုက်ကျွေးမှုမပြု တတော့သည်အထိ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးမှုအကြိမ်ရေကို နေ့တိုင်း တိုးမြှင့်ပေးပါ။

အနာကျက်ခြင်း နှေးကွေးပါက သို့မဟုတ် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးလိုအပ်ပါက သင်၏ဆရာဝန်ကို တွေ့ဆုံပါ။ အကယ်၍ အကူအညီပိုလိုပါက ဆေးရုံ၊ ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြုသို့မဟုတ် သင်္ကာတြေးလျှနိုင်ငံ [မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အသင်းမှ တိုင်ပင်အကြံပြုပေးသူတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုပါ](#)

Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.



Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast.(1)
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack**(2) on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.

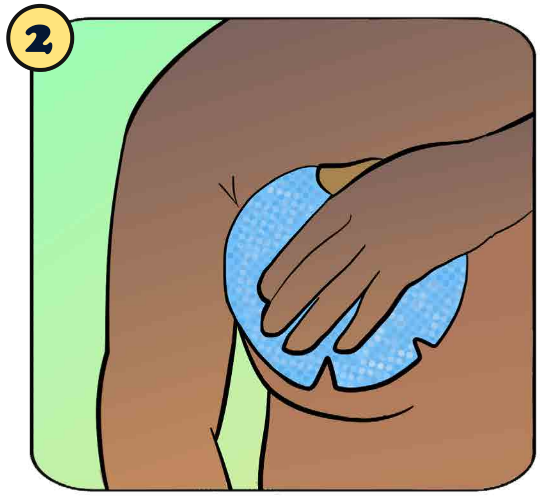
နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်း ရောင်ခြင်း နှင့် နို့လမ်းကြောင်းများ ပိတ်ခြင်း

နို့လမ်းကြောင်းများ ပိတ်ခြင်း

နို့လမ်းကြောင်းတစ်ခုပိတ်ခြင်းသည် သားမြတ်အတွင်း အကျိတ်လုံး သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းနေသည့်နေရာကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းက အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်ပြီး နီရဲနေနိုင်သည်။ သင် နို့တိုက်ကျွေးချိန်တွင် နာကျင်နိုင်ပါသည်။ အကူအညီ ချက်ချင်းလက်ငင်းရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ မရယူပါက နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်းများ ရောင်ရမ်းနာ အဖြစ်သို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ -

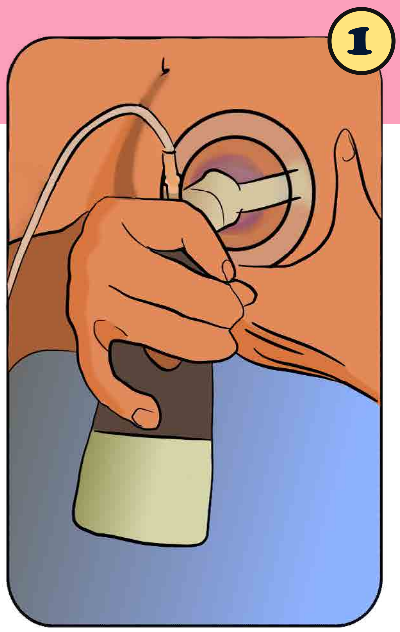
- သင်၏ကလေးငယ်အား နာနေသည့်သားမြတ်ဖက်မှ မကျော်ခြား နို့တိုက်ကျွေးပါ။ (1)
- ယင်းအား တတ်နိုင်သလောက် ကုန်ခမ်းအောင်ထားပါ။ ပိတ်ဆို့နေသော နို့လမ်းကြောင်းအတော်များများသည် ကလေးစို့ယူခြင်းဖြင့် ပြန်ပွင့်သွားနိုင်ပါသည်။ အကြိမ်တိုင်း နာကျင်နေသည့် သားမြတ်ဖက်မှ စတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်သည် စတိုက်ကာစတွင် အားအပြင်းဆုံး စို့ယူလေ့ရှိသည်။ သင်၏ အခြား သားမြတ်တစ်ဖက်တွင် အကျိတ်လုံးများ သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းသောနေရာများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။



- သင်၏ကလေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်တွင် သားမြတ်ပေါ်တွင် နို့သီးခေါင်းဆီသို့ ဦးတည်ပြီး အကျိတ်လုံး နောက်ဖက်မှ ငြသာသော်လည်း ခပ်တင်းတင်းလေး နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးမှုမပြုမီ **ရနွေးအိတ်တစ်ခုကို** သင်၏အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်နေသော သားမြတ်ပေါ် တင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းက နို့ရည်ပိုလိုက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သည်။ နာကျင်မှု နှင့် ရောင်ရမ်းမှုအတွက် ကူညီရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးအပြီးတွင် သင်၏သားမြတ်ပေါ်၌ **ရခဲအိတ် တစ်ခု** (2) ကပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- အကယ်၍ အကျိတ်လုံးက ရက်အနည်းငယ်ကျော်ပြီးသည့်အထိ မပျောက်သွားပါက၊ အဖျားရှိလာပါက သို့မဟုတ် နေမကောင်းသလို ခံစားရပါက ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံပါ။
- နို့တိုက်ကျွေးသည့် အနေအထားပုံစံကွဲတစ်ခုဖြင့် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ကလေးငယ်၏ မေးစေ့ကို နာကျင်နေသည့် နေရာဆီသို့ ချိန်ထားပါ။ ယင်းက အကျိတ်လုံး ရွေ့သွားအောင်ကူညီနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်၏ကလေးငယ်က မိခင်နို့ မသောက်ပါက သို့မဟုတ် အလွန်တရာ နာကျင်ပါက သင့်လက် သို့မဟုတ် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်သည့်ပန့်တစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး သင်၏နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။
- တတ်နိုင်သလောက် အနားယူပါ။

Mastitis



Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away.**
- Keep using the tips for a *blocked duct.* Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. (1)
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.

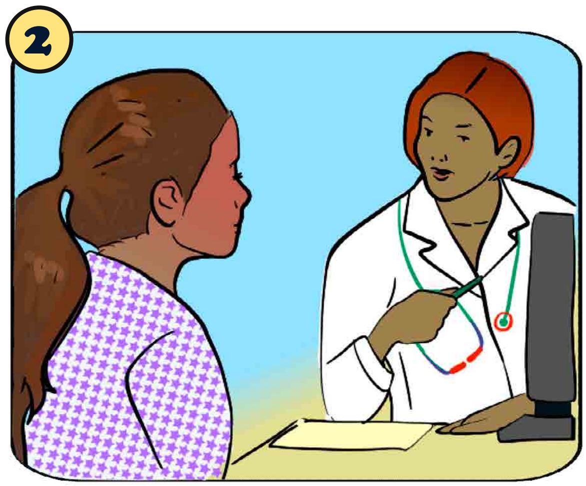
How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: **Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. (2) Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association (ABA) counsellor for more help.**

နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်း

နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ သင်၏သားမြတ်ဧရိယာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းက ပိုးဝင်နိုင်ပါသည်။ သင်၏သားမြတ် နီရဲ၊ ရောင်ရမ်း၊ ပူလောင်ကာ နာကျင်နိုင်ပါသည်။ သားမြတ်ပေါ်ရှိ အရေပြားက ပြောင်လက်ပြီး အနီရောင်အရေးအကြောင်းများ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ကိုယ်ပူချိန် မြင့်ပြီး တုတ်ကွေးရှိသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။ ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။ အကယ်၍ နို့ရည်ထုတ်သည့် ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်းအတွက် အကူအညီမရရှိပါက ယင်းက သားမြတ်တွင်း ပြည်တည်နာတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



လုပ်ရမည့် အရာများ -

- အကူအညီ **ချက်ချင်းရယူပါ။**
- အထက်ရှိနို့လမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များကို ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ အိပ်ရာထဲဝင်သွားပြီး သင်တတ်နိုင်သလောက် အနားယူပါ။
- သားမြတ်များတွင်း နို့ရည်မကျန်ရှိစေရန် **လက် သို့မဟုတ် ပန့်ကိုအသုံးပြုပြီး နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပါ။** (1)
- သင်၏သားမြတ်တွင်း နို့ရည်မကျန်စေရန် **မကာခဏနို့တိုက်ကျွေးပါ။** သင့်နို့ရည်က **ကလေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းပါသည်။**
- ကလေးငယ်က အားပြင်းပြင်းစို့ယူစဉ်တွင် အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်သောသားမြတ်ဖက်ဖြင့်အရင်စတင် တိုက်ကျွေးပါ။
- **သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် စကားပြောဆိုပါ။** အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးလိုအပ်ပါက သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ။

နို့ရည်ထုတ်သည့်ဂလင်းရောင်ရမ်းခြင်းကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသနည်း။

- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးချိန်တွင် အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပါ။
- သင်၏သားမြတ်ကို အလွန်တရာ မပြည့်တင်းလာပါစနေ့င့်။
- တင်းကျပ်သည့် ဘရာဇီယာများ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ မဝတ်ရန်ကြိုးစားပါ။ မှောက်မအိပ်ပါနှင့်။
- သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုမဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါ။

မှတ်သားရန် - အကူအညီ ချက်ချင်းရယူပါ။ နို့လမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းက ရက်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိ ပျောက်မသွားပါက ဆရာဝန်တစ်ဦးအား တွေ့ဆုံပါ။ သင့်ထံတွင် အဖျားရှိပါက၊ နမကောင်းသလို ခံစားရပါက သို့မဟုတ် သင်၏သားမြတ်က ပိုပြီးပြည့်တင်းလာပါက သို့မဟုတ် မာလာပါက သင်၏ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပါ။ (2) အကူအညီ ပိုမိုရရှိရန် သင်၏ ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြုသို့မဟုတ် သစြာတြေးလျနိုင်ငံ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အသင်း [(ABA) မှ တိုင်ပင်အကြံပြုသူအား ဆက်သွယ်ပါ။]

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:
Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.

OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby.(1) If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.
- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** (2) or a **cooler bag.**

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

အလုပ်လုပ်ခြင်း နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

သင် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနေချိန်၌ အလုပ်သို့ သို့မဟုတ် စာပလေ့လာသင်ယူမှုသို့ ပြန်လည်သွားနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီး အတော်များများက ထိုသို့လုပ်ကြပါသည်။ မိခင်နို့က သင်၏ကလေးအတွက် အရေးကြီးလှပါသည်။ ကလေးငယ်အား လုံးဝ မိခင်နို့မတိုက်ခြင်းထက် အနည်းငယ်တိုက်ကျွေးခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။

သင် အလုပ်လည်းလုပ် မိခင်နို့လည်းတိုက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ - ကလေးငယ် ၆ ပတ်မှ ၆ လအရွယ်အတွင်း

ရွေးချယ်စရာ ၁ - သင်၏ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ

- ကလေးငယ်အား အလုပ်တွင် သင်နှင့်အတူရှိစေပါ။
- သင်၏ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူက ကလေးငယ်အား သင်ထံခေါ်လာပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် လာပြီးကလေးနို့တိုက်ရန် မက်ဆေ့ချ်ပို့ပေးနိုင်သည်။ သင့်အလုပ်နှင့်နီးသော ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနကိုရှာပါ သို့မှသာ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနသို့ သွားပြီးကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

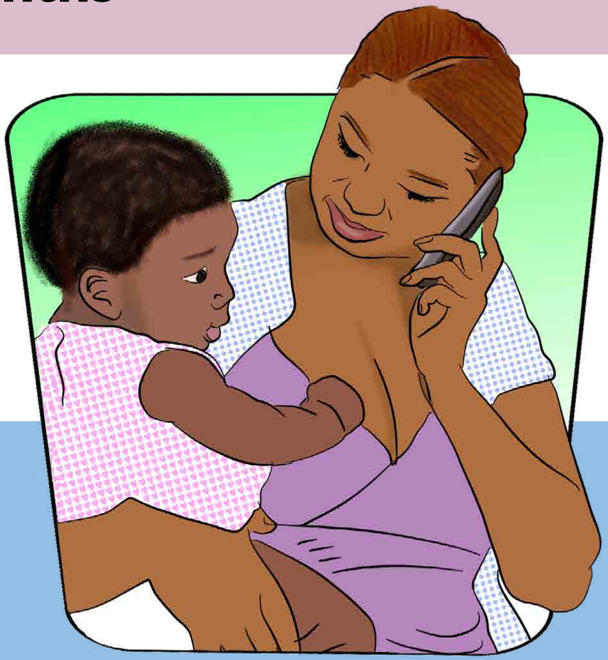
ရွေးချယ်စရာ ၂ - သင် အလုပ်၌ရှိနေစဉ်

- သင်၏ကလေးငယ်အား စောင့်ရှောက်သူမှ နို့တိုက်ကျွေးနိုင်စေရန် သင်၏နို့ရည်ကို ပုလင်း သို့မဟုတ် ခွက်တစ်လုံးအတွင်း ချန်ထားပေးခဲ့နိုင်ပါသည်။ (1) အကယ်၍ သင် တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ပါက ကလေးငယ်အား စောင့်ရှောက်သူမှ နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အထက် နို့တိုက်ကျွေးနိုင်စေရန် နို့ရည်အလုံအလောက် ချန်ထားပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနမှ မထွက်ခွာမီ ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးပြီး ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာန သို့ ရောက်သည်နှင့် ထပ်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- အလုပ်တွင် သင်၏နို့ရည်ကို ၃-၄ နာရီကြာတိုင်း သို့မဟုတ် သင်၏သားမြတ်များ အလွန်တရာပြည့်တင်းပြီး သက်တောင့်သက်သာမရှိတိုင်း ညှစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အားလပ်ချိန်များအတောအတွင်း သင်၏ နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်နိုင်ပြီး နောက်တစ်နေ့အတွက် သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ **သင်၏နို့ရည်ကို ရခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် အအေးခံသည့်အိတ်တစ်လုံးအတွင်း သိမ်းဆည်းထားပါ။** (2)

ရွေးချယ်စရာ ၃ - နို့မှုန့်(ဖော်မြူလာ) ဝယ်ပါ။ သင်အလုပ်တွင်ရောက်နေချိန်၌ ကလေးငယ်သောက်ရန်အတွက်သာ။ **သင် ကလေးငယ်နှင့်ရှိနေချိန်တွင် မိခင်နို့ မကျမကြ တိုက်ကျွေးပါ**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup.[1] Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

အသက် ၆ လ ကျော်သည့် ကလေးငယ်များအတွက် ရွေးချယ်စရာများ

ကလေးငယ်အတွက် ညှစ်ထုတ်ထားသော မိခင်နို့ရည် နှင့် အဖတ်အစားအစာကို ချန်ထားခဲ့ပါ။

သင် အလုပ်၌ရှိနေစဉ် ကလေးငယ်အား နို့မှုန့်(ဖော်မျူလာ) နှင့် အဖတ်အစားအစာကိုကျွေးပြီးသင်အိမ်၌ရှိနေသောအခါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။

1

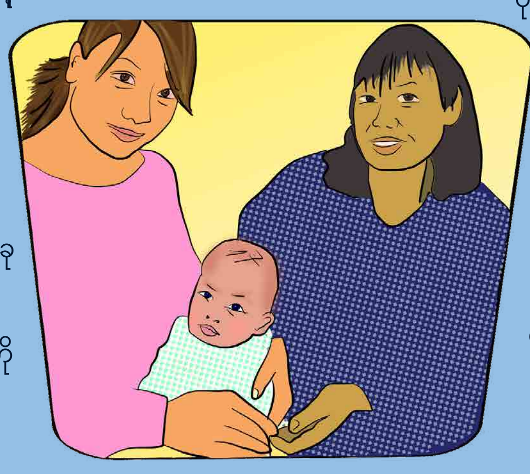
မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်က ကျွန်မ၏ကလေးသည် ပုလင်းမှနို့မသောက်ဟု ဆိုလိုပါသလား။

၎င်းတို့၏ကလေးငယ်သည် ပုလင်းမှ နို့မသောက်နိုင်တော့မည်ကို မိခင်အချို့က စိုးရိမ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ အလုပ်ပြန်သွားချိန်၌ ယင်းက ပြဿနာဖြစ်မည်ကို ၎င်းတို့က စိုးရိမ်ကြသည်။

ကလေးအနေဖြင့် ပုလင်းမှ နို့သောက်သည်ကို အသားကျအောင်လုပ်ရန် အချိန်ယူနိုင်ပါသည်။ ညှစ်ထုတ်ထားသော နို့ရည်ထည့်ထားသည့် ပုလင်းဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် စမ်းတိုက်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးငယ်က ပုလင်းမှ နို့မသောက်ပါက ရက်အနည်းငယ်ခြားပြီး ထပ်ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ကလေးငယ်က သင့်အားမမြင်နိုင်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်သူအား ကလေးငယ်ကို ပုလင်းဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးခိုင်းပါ။ ယင်းက ကလေးငယ်အနေဖြင့် အပြောင်းအလဲကို အသားကျစေရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အချို့မိခင်များက ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်ကို ပုလင်းတစ်လုံးမှအစား ခွက်တစ်ခုမှ သောက်ခြင်းကို သင်ပေးလိုကြသည်။



ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များအတွက် ခွက်အသေးတစ်လုံး အသုံးပြု။ (1) ပိုကြီးသော ကလေးငယ်များ (အသက် ၆ လ သို့မဟုတ် အထက်) က ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ကလေးခွက်များကို နှစ်သက်ကပြသည်။

မိခင်နို့သောက်သုံးသည့်ကလေးငယ်ကို အိမ်တွင် ချန်ထားခဲ့ခြင်းက ပုလင်းမှနို့သောက်သည့် ကလေးကို အိမ်တွင်ချန်ထားခဲ့ရခြင်းထက် ခက်ခဲပါသလား။

မိခင်နို့သောက်သည်ကလေးငယ်က ပုလင်းနို့သောက်သည့်ကလေးငယ်ထက် အိမ်တွင်ချန်ထားခဲ့ဖို့ ပိုမခက်ပါ။ ကလေးငယ်တိုင်းက ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ခွဲခွာခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အား အိမ်တွင်ချန်ထားခဲ့ရန် ပိုလွယ်ကူအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်အား စောင့်ရှောက်သူအတူတူဖြင့် ချန်ထားခဲ့ရန် ကြိုးစားပါ။

Australian Breastfeeding Association

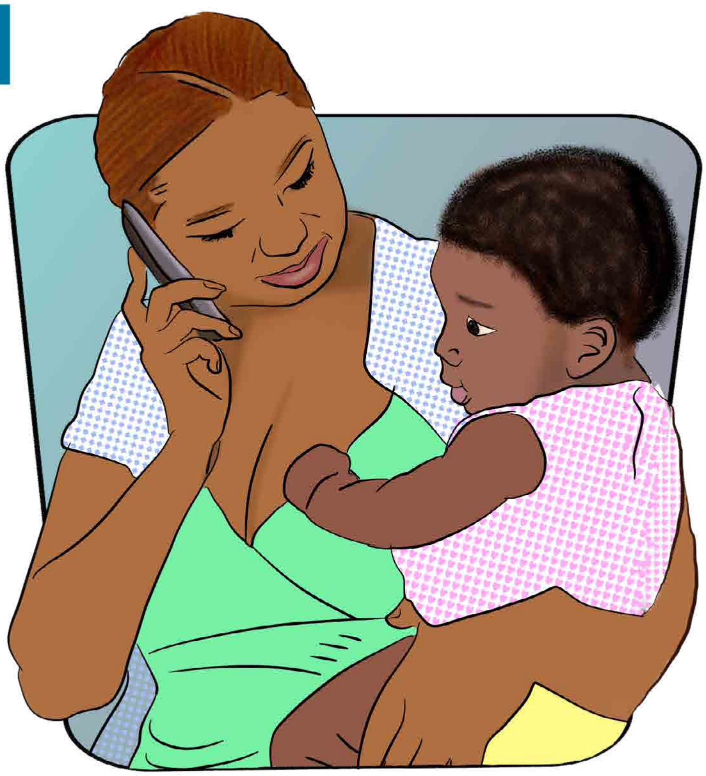
Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

နိုင်ငံတော် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးဆိုင်ရာ
အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက်
ဖွင့်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေး ခြင်းအကြောင်း
ပြောဆိုရန် သစ်ပြတ်ပြေးလျှနိုင်ငံ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး
အသင်း (ABA) မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း
တိုင်ပင်အကြံပြုပေးသူတစ်ဦးအား ခေါ်ဆိုပါ။

အကယ်၍ သင် အင်္ဂလိပ်စကား
ကောင်းကောင်းမပြောဆိုပါက ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်
ဝန်ဆောင်မှု (TIS) အား ဖုန်းနံပါတ် 131 450 တွင်
ခေါ်ဆိုပြီး ၎င်းတို့အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးဆိုင်ရာ
အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဖုန်းနံပါတ် 1800 686 268
တွင် ခေါ်ဆိုရန် တောင်းဆိုပါ။

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ကြည့်ရှုရန် -
www.breastfeeding.asn.au



Interpreter
131 450

mum2mum
Get the App

www.breastfeeding.asn.au