

# တၢ်စူးကါ Spectra တၢ်စံၢ်န့ၢ်ထံတခါ

## တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်အကူအခီဒီးတၢ်စံၢ်န့ၢ်ထံပီးလီၤတဖၣ်

- ကွၢ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလံာ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤအကူအခီတဖၣ်တက့ၢ်. ဖဲနထီထီၣ် တၢ်လီၤခံတၢ်ယုၤလီၤအခိၣ်အခါ, ထၢန့ၢ်စံလံခိအကူအခီဆဲးတခါဒီးဆိၣ်လီၤဆူအချၢတက့ၢ်. ဘျးစဲအခိၣ်အခိၣ် တခါဒီးစံလံခိအကူအခီတက့ၢ်.
- **တၢ်အိးထီၣ်တၢ်အကမိၣ်** (အကမိၣ်လၢသုးလၢအခါသး) ကအိးထီၣ်/ပံးတံာ်နတၢ်စံၢ်န့ၢ်လီၤ. **တၢ်စံၢ်တၢ်/တၢ်ဆိၣ်** အကမိၣ် (ဖဲတၢ်အိးထီၣ်တၢ်အကမိၣ်အဖီခိၣ် - အဘိအဝါလၢအကွၢ်တဖၣ်) ကဒုးလဲၤန့ၢ်ဒီးဟဲကွၢ်ဒ်န့ၢ်လိာ်ဘၣ်အသိးလၢတၢ်စံၢ်တၢ်ဆူတၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်န့ၢ်လီၤ. ဖဲအစ့ၣ်တခါ အိၣ်ဒီး **တၢ်အကွီၤအကမိၣ် တဖၣ်** - အဝဲသ့ၣ်ဒုးကျဲၤဘၣ်န့ၢ်တၢ်အကွီၤအချၢ(တမံးနံးအတီၢ်ပူၤတၢ်စံၢ်န့ၢ်ဆူးတၢ်ဒီးထုးထီၣ်န့ၢ်ပဲၤဘျီလဲၣ် န့ၢ်လီၤ). ဖဲအထွဲတခါ အိၣ်ဒီး **တၢ်လီၤဟံၣ်အတၢ်ဆိၣ်တၢ်အကမိၣ်တဖၣ်** - အဝဲသ့ၣ်ကျဲၤဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နတၢ်စံၢ်တၢ်အိၣ်ဒီး **မုၢ်န့ၢ်တၢ်ကပီၤ** (တၢ်အကမိၣ်လၢအထွဲကတၢ်)န့ၢ်လီၤ.
- Spectra ကဒုးန့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အယံာ်လၢနစံၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒီးကတီၢ်နီၣ်နတၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်လၢနတၢ်စံၢ်တၢ်အသိးတဘျီအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- **Spectra S1တၢ်စံၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်ဒီးလီၤအံၣ်လၢအံၣ်လၢအပူၤတကြးမၤပဲၤအီၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်.** တၢ်မၤပဲၤ 2-3 န့ၢ်ရံၣ်မ့ၢ်တၢ်လိာ်ဘၣ်လၢနတၢ်စံၢ်န့ၢ်အဂီၢ်ဒီး ကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်စံၢ်န့ၢ်အယံာ် 3 န့ၢ်ရံၣ်အဂီၢ်ဒီးတလိာ်မ့ၢ်အူဘၣ်.

## တၢ်စူးကါ Spectra တၢ်စံၢ်န့ၢ်တခါ

- ဟံၣ်လီၤတၢ်ဒီးသဒါန့ၢ်အခိၣ်ဖဲန့ၢ်လီၤဒီးန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဖဲတၢ်အိးထီၣ်အခါသးန့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးန့ၢ်, နစံၢ်န့ၢ်တခါသ့ဝဲလၢတဘျီအဂီၢ်ခိဖျိတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်ပျံၤဘၣ်လၢစဲးစံၢ်န့ၢ်ဒီးပံးတံာ်တၢ်အပူၤဒီးအခိၣ်ဖျိၣ်န့ၢ်လီၤ.
- တၢ်ဒီးသဒါန့ၢ်အခိၣ်ဟဲလၢအခိၣ်အဆံး 4 မံၤ (20, 24, 28 and 32mm)န့ၢ်လီၤ. တၢ်စံၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်အီၤလၢအပူၤန့ၢ်လီၤ. နကတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်စံၢ်န့ၢ်အံၣ်မုၢ်ဘၣ်န့ၢ်ဖဲန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်(တမ့ၢ် areola ဘၣ်)န့ၢ်လီၤဖဲတၢ်အကျိၤပူၤန့ၢ်လီၤ. နန့ၢ်ခိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ထိးဘၣ်အသးလၢတၢ်အကျိၤဒီးန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်န့ၢ်, နကဘၣ်မၤကွၢ်တၢ်ဒီးသဒါန့ၢ်အခိၣ်လၢအခိၣ်တစဲးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၤအဂၤအဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ တၢ်ဘၣ်လီၤသးနီၢ်နီၢ်လၢတၢ်ဒီးသဒါန့ၢ်အခိၣ် တက့ၢ်.
- ဆိၣ်လီၤတၢ်အိးထီၣ်သးအကမိၣ်လၢကအိးထီၣ်တၢ်စံၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. ကစးထီၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်(expression mode) န့ၢ်လီၤ. မိၢ်အါတက့ၢ်ကစးထီၣ်တၢ်စံၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်စံၢ်တၢ်ဒီးသးကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ထုးထီၣ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် " တၢ်မၤစ့ၤလီၤ" န့ၢ်လီၤ. ဖဲတၢ်စံၢ်တၢ်အတၢ်အိၣ်သးအခါ, မၤဘၣ်က့ၤ တၢ်လီၤဟံၣ်အတၢ်ဆိၣ်တၢ်(တၢ်ဆူးတၢ်)ဆူအဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်အတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဆူတၢ်မၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအစ့ၤကတၢ်, ဒီးမၤစ့ၤလီၤတုၤတၢ်ဆိၣ်တၢ်(တၢ်ဆူးတၢ်)ဒ်အဂ့ၤတက့ၢ်. တီၢ်နီၣ်, တၢ်စံၢ်န့ၢ်တကြးမၤဆါန့ၢ်ဘၣ်.
- ဖဲန့ၢ်သ့ၣ်ညါလၢန့ၢ်ထံစးထီၣ်လီၤအခါ, ဆိၣ်လီၤ တၢ်စံၢ်တၢ်/တၢ်ဆိၣ်တၢ် အကမိၣ်တဘျီဒ်သးကအိးထီၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်အပတီၢ်တက့ၢ်. ဖဲတၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တၢ်အပတီၢ်အခါ, နကအိၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢလၢကမၤဘၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်အတၢ်ဆိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်အကွီၤအချၢခိဖျိတၢ်ဆိၣ်လီၤ အကမိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်သးဆူအဖီခိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူအဖီလၢန့ၢ်လီၤ.
- ပိာ်မုၢ်ကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၢ်လီၤ. မၤကွၢ်ဒ်သးနကဃုထံၣ်တၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤလၢအဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒုးအိၣ်အါထီၣ်န့ၢ်ထံခိဖျိတၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤသးလၢမၤမုၢ်န့ၢ်ဒီးဂ့ၤလၢနဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



5930 South 58th Street  
Lincoln, NE 68516  
(Trade Center)  
402.423.6402

10818 Elm Street  
Omaha, NE 68144  
(Rockbrook Village)  
402.502.0617

[www.milkworks.org](http://www.milkworks.org)  
[@MilkWorks](https://twitter.com/MilkWorks)  
[@milkworks](https://www.facebook.com/milkworks)

# တၢ်မၤကဆိတၢ်စံးန့ၢ်ထံပိးလိတဖၣ် -

## တချုးလၢတၢ်စူးကါတၢ်အဆိကတၢ်တဘျီ -

- Spectra ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒ်အဖိလၢတဖၣ်အသိး - ဟဲစိၣ်ထံတခွဲးဒ်သိးနကချီအီၤလၢလၢၢ်ဆီလိၤတက့ၢ်. ဖဲနချီထံးတခွဲးဝံၤ, **ထူးကွံာ်ခွဲးလၢလၢၢ်ဆီလိၤ**, ဟ်လီၤပလီ, ပလီအခိၣ်ဖျိၣ်ဒီးတၢ်ကးဘၢတဖၣ်, တၢ်ဒိသဒါန့ၢ်အခိၣ်တဖၣ်, ဖျးစတံးအဒါတဖၣ်လၢတၢ်ဒိသဒါပိးလိတဖၣ် (ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်စံးလံခိဘျီအဝါတဖၣ်ဘၣ်)လၢထံကျိၣ်ဂ့ၤဂ့ၤတက့ၢ်. **ဟ်ဃာ်တၢ်အပိးလိတဖၣ် တဘျီအါန့ၢ် 5မံးနံးဘၣ်**. နမ့ၢ်ဟ်တၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိတဖၣ်ဖဲထံကိၢ်လၢကလၢာ်ထီၣ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်လီၤဘျီလၢထံကျိၣ် အါန့ၢ် 5 န့ၣ်, ဟးဂီၤဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သ့စိတၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိလၢအမ့ၢ် duckbill valves ဒီးစံးလံခိကဘျီအဝါတဖၣ်(ဖဲတၢ်ဒိးသဒါတၢ်ပိးလိအပူၤ)လၢနစူ ဒီးထံအလၢၤ, ဆးပုၣ်ထံတက့ၢ်. တဘျီသ့ မ့တမ့ၢ် ချီကလၢာ်ဖျးစတံးဘိတဖၣ်တဂ့ၤ. န့ၢ်ထံတဖၣ်တကြးန့ၢ်လီၤဆူဖျးစတံးဘိတဖၣ်အပူၤဘၣ်.

## တၢ်စူးကါဝံၤအလီၢ်ခံ

- သ့စိပိးလိတဖၣ်လၢအထိးလိာ်သးလၢနန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ထံတဖၣ်လၢ ထံလၢအလၢၤဒီးဆးပုၣ်, ဟ်လီၤလၢတၢ်လီၤလၢအကဆိဒီးမၤယုအီၤလၢကလံၤတက့ၢ်.
- တလိၣ်လၢနသ့စိတၢ်ဒိသဒါတၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိဖဲနသ့အီၤတဘျီလၢလၢဝံၤအလီၢ်ခံဘၣ်. **ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်အံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢတၢ်ဒိသဒါတၢ်ပိးလိဒီးလၢတၢ်အကဘျးတဖၣ်လၢကထူးထီၣ်ကွံာ်အီၤဒီးဟ်အီၤလၢတၢ်လီၤလၢအကဆိန့ၢ်လီၤ**. တၢ်အံၤပျဲတၢ်စ့ၣ်စိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သဝံတဖၣ်လၢကယုထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဃုထၢလၢနကသ့စိတၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိတဖၣ်လၢ စဲးသ့လီၤန့ၣ်, တၢ်ဒိသဒါန့ၢ်ခိၣ်အတၢ်ဒုးစဲးဘူးတၢ်ဒီးပလီတဖၣ် တဘျီအိၣ်အသးကတံာ်ကတူၣ်ဘၣ်. Spectra ပိးလိအက့အခိတဖၣ်ဟးဂီၤဝဲသ့ဖဲတၢ်သ့စိအီၤဒီးစဲးသ့လီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိလၢအမ့ၢ် Duckbill valves တဖၣ်, စံးလံခိတၢ်ဒိသဒါပိးလိအက့အခိတဖၣ်, ဒီးဖျးစတံးဘိတဖၣ်တကြးတၢ်ဟ်လီၤအီၤဆူစဲးသ့လီၤခိဘၣ်.
- Spectra တဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၢ်လၢတၢ်သ့ မဲးခြိၣ်ဝုးဖၣ်ကွံာ်ထၢၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တဘျီမၤယုထီၣ်နတၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိအက့အခိတဖၣ်လၢ စဲးသ့လီၤအပူၤဘၣ်.

## ဖဲနသ့န့ၢ်တၢ်စံးန့ၢ်အခါ

- တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ duckbill valves တဖၣ်ကဘၣ်ဃုထီၣ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဘျးစဲးအီၤဖဲအဘၣ်စိၣ်အခါ, အဝဲသ့ၣ်ကကျိဒီးကလီၤဃုၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်တြီပိးလိတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိတလဲအီၤဖဲတၢ်သ့အီၤတဘျီလၢဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.
- ပျံၤဘိတဖၣ်တထိးဘၣ်အသးဒီးန့ၣ်ထံဘၣ်. နထွါလီၤကွံာ်ပျံၤဘိအချၢဒီးတၢ်ကံးညာ်အကဆိသ့ဝဲလီၤ. **နမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်သဝံ (တၢ်စ့ၣ်စိၣ်)လၢပျံၤဘိဖဲနတၢ်စံးန့ၢ်ပိးလိအလီၢ်ခံ**, အိးထီၣ်တၢ်နတၢ်စံးတၢ် ခံမံးနံးဖဲနတၢ်စံးပိးလိအလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤယုထီပျံၤဘိန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်စ့ၣ်စိၣ်ဟဲအိၣ်ထီၣ်သးလၢပျံၤဘိပူၤန့ၣ်, ဆဲးဖျး အဲၣ်ဆိၣ်ပရိၣ်ပဲၣ်လ်ကသံၣ်ထံ(isopropyl alcohol) ဖဲပျံၤဘိပူၤဒီးလိဃုအီၤတက့ၢ်. လဲလိာ်နပျံၤဘိဖဲတၢ်အဘျီအစၢ်တဖၣ်အိၣ်ထီၣ်ဖဲပျံၤဘိပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

**ဝံသးစူၤတၢ်နီၣ်** - တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဖိခိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲလၢဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဖိမ့ၢ်အိၣ်ဖျဲဆိန့ၣ်, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီး နီၢ်ခိၣ်တြီဆၢလၢအစူၤလီၤခိဖျိတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၣ်စါယါဘျီအယိန့ၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကအိၣ်ဒီး တၢ်ဒိသဒါလၢအါန့ၢ်ဒီးဒ်အညီၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဖိခိၣ်"တချုးလၢနစူးကါတၢ်အဆိကတၢ်တဘျီ"လၢတၢ်မၤကဆိတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကဘၣ်လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်အကျိၣ်အကျဲအံၤတနံၤတဘျီန့ၣ်လီၤ.

## ယဘဉ်စံ်နု်ဆံးယံာ်တဘျီလဲာ်?

### နဖိမုာ်တအိနု်အခါန့ာ် -

- စံ်နု်အစ့ၤကတၢ် 2-3 န့ာ်ရံာ်တဘျီဖဲမုာ်ဆါကတီၢ်ဒီး 3-4န့ာ်ရံာ်တဘျီဖဲမုာ်နီၤခီ, မ့တမ့ၢ် အစ့ၤကတၢ် 8ဘျီ ဖဲ 24 န့ာ်ရံာ် အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. နစံ်နု်ထံသ့အါန့ၢ်အညီန့ၢ်ဖဲန့ာ်ဒီးဒုးအိာ်အါထီာ်န့ၢ်ထံန့ၢ်လီၤ.

### ဖဲန့အိာ်လီၤဖးဒီးနဖိမုာ်တစီၢ်တလီၢ်အခါ -

- စံ်နု်ဖဲန့ကဒုးအိနု်ဖဲန့တဘျီလၢလၢ, မ့တမ့ၢ် ဖဲနဖိမုာ်လၢပလီတဘျီလၢလၢဖဲန့တအိာ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်.

### ဖဲနဖိမုာ်အခါ, ဘဉ်ဆဉ်တဒိာ်ထီာ်ဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်န့ာ်, ဒီနလိာ်ဘဉ်နု်လၢတၢ်မၤလၢပဲၤထီာ်တၢ်အခါ -

- နမ့ၢ်ဆိကမိာ်လၢနု်ထံစ့ၤလီၤအခါ, စံ်အီၤ 30 မံးနံးဖဲန့ဒုးအိနု်ဖဲန့ဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်. တၢ်အံၤတချုးနထုးထီာ်န့ၢ်အသီအခါ ကဟ့ၢ်ဂံၢ်ဟ့ၢ်ဘါထီာ်တၢ်ထုးထီာ်န့ၢ်ထံန့ၢ်လီၤ. ဖဲနဆိကမိာ်လၢနု်ထံဂ့ၤဝဲ, ဘဉ်ဆဉ် နဖိမုာ်အိာ်ဂ့ၤဂ့ၤဒီးတဒိာ်ထီာ်အခါ, စံ်နု်ထံဖဲနဖိမုာ်ဝံၤအလီၢ်ခံဒီး ရဲာ်ကျဲၤလီၤတၢ်သ့ၢ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီးပုၤဟ့ၢ်ကျဲာ်တၢ်လၢအဘဉ်ပးဒီးတၢ်ထုးထီာ်န့ၢ်ထံန့ၢ်တက့ၢ်.

## ယဘဉ်စံ်နု်ဆံးယံာ်လဲာ်?

- ပဟ့ၢ်ကျဲာ်နုၤလၢနုၤကစံ်နုၤထံ ဖဲ 10-15 မံးနံးပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်စံ်နုၤအါန့ၢ် 15မံးနံး ဒုးအိာ်ထီာ်န့ၢ်ခိာ်မိာ်တၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. တၢ်စံ်နုၤလၢ အဘျီအါ, အါန့ၢ်ဒီး တၢ်စံ်နုၤလၢအယံာ်, မၤစၢၤနုၤလၢကဒုးအိာ်ထီာ်န့ၢ်ထံန့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိာ်ဒီးတၢ်သံက့ၢ် ဘဉ်ပး တၢ်စုးကါတၢ်စံ်နုၤထံပီးလီ, မ့တမ့ၢ်, ကမၤသီထီာ်န့ၢ်ဒီးလဲလီၤတၢ်စံ်နုၤထံပီးလီခိဖျါမုာ်နုၤနုၤသီလၢအသီန့ၢ်, ဝံသးစုၤဆဲးကျဲၤ MilkWorks ဖဲ 402-423-6402 (LINCOLN) မ့တမ့ၢ် 402-502-0617 (OMAHA)တက့ၢ်.

Reviewed December 2022

တၢ်ဒုးအိာ်ထီာ်ပုၤတဝၢလၢတၢ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ၤလၢအဂ့ၤအါ ခီဖျါတၢ်မၤစၢၤမိာ်လၢဒုးအိာ်ဆူာ်အဖိသ့ၢ်တဖဉ်.