

တၢ်ထၢဖျိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဃာ်န့ၣ်ထံလၢဘၣ်တၢ်စံၢ်ထုးထီၣ်အီၤ

(Collecting & Storing Pumped Breastmilk)

- သ့န့ၣ်ဒီးဆးပျံၣ်ဒီးထံဝံၤ ဃုတၢ်လီၤလၢအမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လၢနကဆၣ်နီၤတက့ၢ်.
- လၢကမၤစၢၤန့ၣ်ထံကယွၤလီၤအဂီၢ်, စံၢ်န့ၣ်ကဖိကဖိလၢကဝီၤပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖူးလဲးဆူၣ်ခိၣ်မိၣ်တက့ၢ်.
- ထၢဖျိၣ်ဒီးဟံၣ်ဃာ်န့ၣ်ထံဖဲ ထံခွဲးလၢအကဆီၣ် မ့တမ့ၢ် ဖျးစတံးလၢအမးဒီးတၢ်အိၣ်ပတီၢ်(BPA free) တၢ်ဟံၣ်ဃာ်တၢ်အဒါ မ့တမ့ၢ် ထၢပျံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- စံၢ်တုၤန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံလၢနလိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်ယံၣ်န့ၣ် 20 မံးနံးဘၣ်. န့ၣ်တုၤဘၣ်တၢ်ဆါလၢ တၢ်စံၢ်န့ၣ်အဃိန့ၣ်, မၤစၢၤလီၤတၢ်ဆီၣ်တၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် မၤကွၢ်တၢ်ဒိသဒါန့ၣ်အခိၣ်လၢအဒိၣ်အဆဲး အဂၤတခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကးတံၢ်တၢ်အဒါဂၤဂ့ၤတက့ၢ်. န့ၣ်ထံမ့ၢ်ခုၣ်လီၤသကၤန့ၣ်, ဟံၣ်တုၤတၢ်လီၤဟံၣ်ဖဲတၢ်အဒါလီၤလၢန့ၣ်ထံခုၣ်လီၤ သကၤတဖၣ်ကမၤလဲၣ်ထီၣ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်. ဟံၣ်လီၤတၢ်အဒါဖဲဒါမၤခုၣ်သကၤတၢ်အလီၤခံ, အယံၤကတၢ် လၢတြၢၤ, ဒ်သိးကတြီယာ်တၢ်ခုၣ်ကိၣ်လိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့စီတၢ်စံၢ်န့ၣ်ပိးလီၤအက့ၢ်အခိတဖၣ်လၢဆးပျံၣ်ဒီးထံ, ဖဲသလၢပူၤလၢအဘၣ်တၢ်သ့အီၤလၢတၢ်အံၤအဂီၢ်, ဒီးဟံၣ်ဃုထီအီၤ(တဘၣ်စုၣ်လီၤအီၤလၢထံကျါယံၣ်ယံၣ်တဂ့ၤ, ကွၢ် CDC လံာ်က့)တက့ၢ်.



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
[@MilkWorks](https://www.instagram.com/milkworks)
[@milkworks](https://www.facebook.com/milkworks)

မိၢ်အါတက့ၢ်ဟံၣ်ဃာ် 2-5 အိၣ်စး(60-150 cc)ဖဲတၢ်အဒါတခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်အါတက့ၢ်, ဒိၣ်န့ၣ်တလါတဖၣ်အီၤဝဲတဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ဟံၣ်ဃုၣ်န့ၣ်ထံလၢနန့ၣ်ဆူၣ်ထံလၢအအိၣ်ဟံၣ်ဃာ်အသးလၢတၢ်အဒါ ပူၤ သ့ဝဲလီၤ.

န့ၣ်ဟံၣ်ဃုၣ်န့ၣ်ထံအသီလၢနစံၢ်အီၤဆူ န့ၣ်ထံလၢအခုၣ် မ့တမ့ၢ် ခုၣ်သကၤန့ၣ်, မၤခုၣ်န့ၣ်ထံအသီ အဆိကတၢ်တက့ၢ်.

န့ၣ်ထံလၢအစံၢ်ဃာ်တဖၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ဃာ်အီၤန့ၣ်ယံၣ်ယံၣ်ထဲလဲၣ်? န့ၣ်ထံတ "ဟးဂီၤ" ညီညီဘၣ်.

တၢ်လၢအဖိလံာ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ ကိုလၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဒုးအီၤန့ၣ်ကသိၣ်ကသီ

(www.bfmed.org) န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ထံလၢအခုၣ်ဒီးလီၤသကၤတကဲထီၣ် "တၢ်ဘၣ်ယိၣ်"

ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဃာ်အီၤယံၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အသိး, ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

ဒီးတၢ်ဒိသဒါတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်စၢၤလီၤဝဲဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ထံလၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဃာ်အီၤအါန့ၣ်

12 လါ ထဲဒၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအခိၣ်ထံးလၢနဖိအဂီၢ်တဂ့ၤ.

ဒါးအတၢ်ကီၢ် (60-85 ဒ်ကရံၣ်)

အါကတၢ်တုၤ 4န့ၣ်ရံၣ် အဂ့ၤကတၢ်
အါကတၢ်တုၤ 8န့ၣ်ရံၣ် တုၤလီၤအီၤသ့*

* ဖဲတၢ်ထၢဖျိၣ်လၢအိၣ်ကဆီၣ်အခါ

တၢ်ခုၣ်ဒါ (39 ဒ်ကရံၣ်)

အါကတၢ်တုၤ 4သီ အဂ့ၤကတၢ်
အါကတၢ်တုၤ 8သီ တုၤလီၤအီၤသ့*

* တဘၣ်ဟံၣ်ဃာ်ဖဲတၢ်မၤခုၣ်သကၤဒါးအတြၢၤတဂ့ၤ

တၢ်မၤခုၣ်သကၤဒါး (ဒ်ကရံၣ်**)

အါကတၢ်တုၤ 6လါအဂ့ၤကတၢ်
တုၤ 12လါ တုၤလီၤအီၤသ့

မ့ၢ်သ့န့ၣ် ဒုးအီၤန့ၣ်ထံ(တမၤခုၣ်သကၤဘၣ်နီၤတဘျီ)လၢအသီတက့ၢ်. ဖဲနမၤပျံၣ်လီၤန့ၣ်ထံလၢအခုၣ်ကိၣ်လိၣ်အခါ, ဟံၣ်လီၤန့ၣ်ထံဒါ ဖဲတၢ်ခုၣ်ဒါပူၤဒိတန့ၣ်ကျဲဒ်သိးကမၤစၢၤလီၤအသိအတၢ်လီၤမၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနလိၣ်ဘၣ်ထံပျံၣ်လီၤလၢအချ့န့ၣ်, ဟံၣ်လီၤန့ၣ်ထံလၢအခုၣ်ဖဲ ခွဲးလၢအိၣ်ဒီးထံခုၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ထံခုၣ်လၢအယွၤလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်မၤကီၢ်ထီၣ်န့ၣ်ထံဒီးမဲးခြိၣ်ဝုးဖၣ်ကွၢ်အပူၤနီၤတဘျီတဂ့ၤ မ့တမ့ၢ်

ဟ်လီတၢ်န့ၢ်ထံဒၢဆူထံကီၢ်(>175 ဒိၢ်ကရံၣ် F) အပူၤတဂ့ၤ, အဂ့ၢ်ဒိအံၤပရိၣ်တုတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဒိသဒၢအီၤတဖၣ်
ဟးထီၣ်ကွံၣ်သ့ဝဲ အဃိန့ၣ်လီၤ. န့ၢ်ထံအခုၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤပျံၢ်လီၤအီၤတဖၣ်တကြးတၢ်မၤခုၣ်ကဒါက့ၤအီၤဘၣ်,
ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ်ဃာ်အီၤန့ၢ်ဝဲအါ ကတၢ် 24 န့ၣ်ရံၣ်ဖဲတၢ်ခုၣ်ဒၢပူၤန့ၣ်လီၤ. န့ၢ်ထံအခုၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤပျံၢ်လီၤအီၤတဖၣ်
တၢ်တညီၣ်န့ၢ်ဟ်လီၤဆီအီၤဘၣ်. တရံးအီၤကဖီကဖီ ဒိသိးကမၤကျဲၣ်ကျိအီၤတက့ၢ်. န့ၢ်ထံအံၤတကြးန့ၢ်တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ်
အရီၢ်တဘၣ်အိၣ်ဒိသိးဆးပုၣ်, န့ၢ်ဆံၣ်ဘီ မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၢ်တၢ်ဘၣ်လၢန့ၢ်ထံအိၣ်ဒိးတၢ်န့ၢ်လၢတညီၣ်န့ၣ်,
ကွၢ်ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဘၣ်ဃး **တၢ်အနၢ်လၢတညီၣ်န့ၢ်ဖဲန့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်စံၢ်ဟ်အီၤ** တက့ၢ်.
တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိ အိၣ်ဝဲ စ့ၤဒိၣ်မးလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဟ်ဃာ်န့ၢ်ထံဖဲန့ၢ်ဖဲအီၤတပလီၤတဝံၤ, ဘၣ်တၢ်ဟ်အီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒၢ
မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ထံအခုၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤပျံၢ်လီၤအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအါဂၤဟ်ဃာ်ညီၣ်န့ၢ်
န့ၢ်ထံလၢဖိသ့ၣ်အီၤတဝံၤဖဲတၢ်ခုၣ်ဒၢပူၤဒီးဒီးအိၣ်ဝဲအသီတဘျီဖဲ ခံၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
ဒိသိးကဟးဆဲးတၢ်စူကွံၣ်န့ၢ်ထံတဖၣ်အဂီၢ်, တဘၣ်ဟ့ၣ်န့ၢ်ထံအါကဲၣ်ဆိးလၢန့ၢ်ဖဲအီၤတလၢၣ်တဂ့ၤ.
လၢ န့ၣ်ဘရဲးစကၢ် DHHS န့ၢ်ထံတၢ်ဟ်ဃာ်အတၢ်န့ၢ်ကျဲၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်ပူၤဒီးမုၢ်ဆါခိတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဝဲလီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, လဲၤဆူ

Reviewed December 2022