



- **What is Prenatal Healthcare?**
Page 1
ဆုန်ချွတ်ကွာ်ထွဲတချူးအိန်ဖျိုင်ဖိးဒဲးဘန်
အဆာကတီ်မုန်မနုလဲန်.
- **Prenatal Complication Page 4**
ဟူးသးတၢ်ဂုာ်ကီလၢအအိန်ထီၣ်သ့တဖၣ်
မုန်မနုလဲန်.
- **Pregnancy Month by Month Page 5**
တၢ်အိန်ဒီးဟူးဒီးသးတလၢဘန်တလၢ

Women & Pregnancy

ဝိၣ်မုန်ဒီးတၢ်ဒၢထီၣ်ဖိ

Photo : Google.com
Free distribution.
Prepared by Karen Society of Nebraska.
www.karenksn.org



Funding was made possible by the Centers for Disease Control and Prevention. The views expressed in written materials or publications do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, organizations imply endorsement by the U.S. Government.

ဆုန်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တချ့းအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒံးဘၣ်အခါ

PRENATAL HEALTHCARE

What is Prenatal Healthcare?

ဆုန်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲတချ့းအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒံးဘၣ်အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်မနုၤလၢန့ၣ်.

ဆုန်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲတချ့းအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒံးဘၣ်အခါအံၤမ့ၢ်ဝဲနတၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်,သရၣ်ကွၢ်ပှၤဆါ,ဒီးပှၤဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်လၢကမၤကွၢ်သးအဂီၢ်ဖဲနဒၢဒီတကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကမၤစၢၤနဖိလၢကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်တဂၤအံၤဒ်သိးကအိၣ်ပှၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆုန်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆုန်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲတချ့းအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒံးဘၣ်အခါအံၤဘၣ်မနုၤအယိအရူဒိၣ်လၢန့ၣ်.

ဖဲနဒၢအဆၢကတီၢ်အရူဒိၣ်မးလၢနကအိၣ်ဆုန်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.နကသံၣ်သရၣ်,ကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ပှၤဆါ,ဒီးကသံၣ်သရၣ်ဒုးအိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်တဖၣ်ကမၤကွၢ်ဒီးကဟုကယၢ်ဝဲနဖိလၢနဒၢအံၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဆိဘၣ်တဆိ,ဒီးမၤကွၢ်နုၤအဘျီတဖၣ်အဘျီဒ်သိးဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအအိၣ်ထီၣ်သ့တဖၣ်ဒိသဒၢဆိဝဲကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤကွၢ်သးတလီၢ်လီၢ်အံၤမ့ၢ်ကျဲတဘိလၢနကမၤလီၤကဆုန်က့ၤဝဲတၢ်ဘၣ်နုၤတမုၢ်တလၢတဖၣ်လၢအအိၣ်ထီၣ်သ့ဝဲ,ဒီးသံကွၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ယးဒီးနတၢ်ဒၢနဖိအံၤဒီးနကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်နဖိအဂီၢ်အကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယကဘဉ်စးထီၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်.

တုၤမ့ၢ်နသ့ၣ်ညါလီၤနသးလၢနဒၤထီၣ်လံာ်တဘျီနထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဒီးဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲသ့ၣ်တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ.အနီၢ်နီၢ်တခါတချးဒီးလၢနဒၤထီၣ်ဒီးအခါဂ့ၤဒီၣ်တက့ၢ်လၢနကထံၣ်လိာ်ဆိသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဘဉ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးဒီးသးန့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်တသ့ဘဉ်နခိ, စးထီၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢအဆိတချူတက့ၢ်.

ဖဲယဒၤအခါယကဘဉ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ပွဲၤဘျီဒီးလၢအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်.

ကဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနဒၤနဖိကယံာ်ဆံးယံာ်လဲၣ်,ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢအလီၤဘဉ်ယိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲယဒၤအဆၢကတီၢ်လၢလၢာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲလၢပုၤ၁၈-၃၅နံၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- အခိၣ်ထံး၃၂န့ၣ်အတီၢ်ပူၤလဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်၄မ့တမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်တဘျီ
- လၢ၃၂ဒီး၃၇န့ၣ်တန့ၣ်အဘၢၣ်စၢၤလဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်၂မ့တမ့ၢ်၃န့ၣ်တဘျီ
- မ့ၢ်တလၢကွၢ်၃၇န့ၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်ကိးန့ၣ်ဒီးလီၤ.

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢအလီၤဘဉ်ယိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖဲနဒၤအခါန့ၣ်ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်ကမၤနလဲၤဒီးကွၢ်သးအါန့ၢ်ဒီးအညီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲတချးအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဖိဒီးဘဉ်အခါ

ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတကလုာ်အံၤအိၣ်ဝဲဒီးတမၤကွၢ်တဖၣ်,တၢ်မၤကွၢ်နီၢ်ခိဒိတဂၤညါဒ်သိးတၢ်ကမၤလီၤတၢ်လၢနဒၤဒီးနဒၤတဘျီအံၤကအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အဂ့ၤလၢနကသံၣ်ကွၢ်တၢ်ဘဉ်ယးဒီးနတၢ်ဒၤထီၣ်နဖိအံၤဒီးနကအိၣ်ဖျဲၣ်နဖိအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲယလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အဆိကတၢ်တဘျီတၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.

ဖဲနဒၤထီၣ်ဒီးနလဲၤထံၣ်လိာ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အဆိကတၢ်တဘျီအံၤကမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်လၢအယံၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ.နကတဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတစံၣ်စီၤတဲစီၤ,နမိၢ်နပၢ်အဆူၣ်ချ့တၢ်စံၣ်စီၤတဲစီၤ.ဒီးနပုၤဟံၣ်ဖိယီဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်စံၣ်စီၤတဲစီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.နကသံၣ်သရၣ်ကမၤကွၢ်နၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး,ညီန့ၢ်ကမၤကွၢ်ဝဲနနီၢ်ခိဒိတဂၤ,နသ့ၣ်.ဒီးနဆံၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢမ့ၢ်နအိၣ်ဆူၣ်ကစီဒိဧါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကပၣ်ယုဒီးတၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤလီၤ.

- တၢ်ကထီၣ်ကွၢ်နနီၢ်ထီ,တယၢ်ယၢ,နသ့ၣ်.တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤ, ဒီးနသးစံၣ်
- တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်
- တၢ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်
- တၢ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်ခဲစၢၣ်
- တၢ်မၤကွၢ်မုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ဘၣ်ကံတဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆါအုး(စ)
- တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်ဆါ,သ့ၣ်ဂံၢ်စါ,သ့ၣ်တၢ်ဆါ(hepatitis B),ရူဘဲလၣ် (rubella)တၢ်ဆါ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါနၤဘၣ်ယးဒီးနတၢ်အိၣ်တၢ်အိဒီးတၢ်အိၣ်မူ,ဒီးတၢ်ဒၤဖိအဆါကတီၢ်ကသံၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်ဂံၢ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်အရူဒိၣ်ကတၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖိလုးအဲးစုး(folic acid)န့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်စးထီၣ်အိၣ်အီၤတချုးနဒၤထီၣ်ဒံးဒၣ်လဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.နကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နၤသ့ဝဲဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဆိတလဲလၢနကလဲၤခိဖျိဘၣ်အီၤတဖၣ်,ဒီးဒ်သိးနတၢ်ဒၤဖိတဘျီအံၤကပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်တနီၤလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲ,နအိၣ်အီၤဖဲနဒၤအခါတသ့ဘၣ်.တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်ကသံၣ်ကသိကိးမံၤဒဲး,ဒီးကသံၣ်ဂံၢ်ကိးကလုာ်ဒဲးလၢနသ့အီၤတဖၣ်တက့ၢ်.တချုးလၢနအိၣ်ကသံၣ်အသိတမံၤဒဲးဘၣ်အခါထီၣ်ဘိသံကွၢ်ဆိကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

Prenatal Complication

ဟူးသးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအအိၣ်ထီၣ်သ့တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဟူးသးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤသ့တဖၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်တဘျီဘျီလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတချုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒဲးဘၣ်အံၤကမၤစၢၤနၤဒ်သိးဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤသ့တဘၣ်နၤဖဲနဒၤအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါအပနီၣ်တနီၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဝဲဒိၣ်မးဖဲနဒၤအခါန့ၣ်လီၤ.ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်,သရၣ်ကွၢ်ပုၤဆါ,ဒီးသရၣ်ဒူးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိမ့တမ့ၢ်လဲၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီယီဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢလၢသ့တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

- ❖ ခိၣ်ဆါ,ခိၣ်ဆါလၢအတဘျီက့ၤဘၣ်
- ❖ ဗဲၣ်သၣ်,စု,ခိၣ်လၢၣ်,မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ကမဲၣ်ညိးထီၣ်
- ❖ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဘျီ
- ❖ သ့ၣ်ဟဲလီၤလၢဒၤလီၢ်အကျိၤ
- ❖ အမဲၣ်ခံးလီၤမ့တမ့ၢ်မဲၣ်ချံထံၣ်တဆံၣ်လၢဘၣ်
- ❖ ကွၢ်တၢ်ဖျါဒိကထၢလိာ်သးမ့တမ့ၢ်မဲၣ်ခံးသူ,ခိၣ်တယူၤန့ၢ်တယူၤ
- ❖ နထံၣ်တၢ်ကဒုတမံၤအိၣ်လၢနမဲၣ်အတၢ်ထံၣ်အပူၤ
- ❖ တၢ်အထံဟဲယူၤလီၤသတူၢ်ကလၢမ့တမ့ၢ်ဟဲယူၤလီၤကွၢ်ကွၢ်ဖဲနဒၤလီၢ်ကျိၤ
- ❖ ဆံၣ်ဆါအခါကီၢ်အူမ့တမ့ၢ်ဆါဝဲ
- ❖ တၢ်ကီၢ်ထီၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၢ်ဂံၢ်ထီၣ်
- ❖ သ့ၣ်ညါလီၤသးလၢဖိကဟဲလီၤအိၣ်ဖျၢၣ်လီၤ,အိၣ်ဖျၢၣ်ဆိတလၢ
- ❖ ဟၢဖါဆါလၢတဘျီက့ၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဆါထီၣ်ဝဲတလီၢ်လီၢ်
- ❖ တၢ်သးထီၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ပူၤလီၢ်အိၣ်ထီၣ်
- ❖ ပူၤကွၢ် ၂၄န့ၣ်လံဖိလၢဟၢဖါပူၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤစၢၤလီၤမ့တမ့ၢ်တဟူးဘၣ်
- ❖ နတယၢ်ယၢတပဲၤဘၣ်
- ❖ တၢ်ဟ်ပနီၣ်လၢကအိၣ်ဖျၢၣ်အဆၢကတီၢ်တုၤလံဘၣ်ဆါဖိတအိၣ်ဖျၢၣ်ဒဲးဘၣ်

Pregnancy Month by Month

တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးဒီးသးတလါဘၣ်တလါ

အိၣ်ထံးတလါ

ပှၤတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ဒၤထီၣ်အဖိအပနီၣ်တဖၣ်လီၤဆီၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.အါတက့ၢ်, အိၣ်ထံးတလါအံၤနကသ့ၣ်ညါလီၤနသးလၢနဒၤထီၣ်,ဖဲနမၤကွၢ်နဆၣ်နကထံၣ် လၢအပနီၣ်ဖျါလၢနဒၤထီၣ်,ဒီးနလီၤတဖၣ်လၢဘၣ်ကမၤအသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခီဖျိဘၣ်

- ❖ သးကလဲၣ်
- ❖ နန့ၢ်ကကၢထီၣ်-နန့ၢ်မ့တမ့ၢ်နန့ၢ်ခိၣ်ထိးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကမိထီၣ်ဒီး နမ့ၢ်ဖီၣ်ကွၢ်အိၣ်န့ၣ်ကကပုၣ်ဝဲ
- ❖ တၢ်ကဘျးနသး-နဟီၣ်မိဆီတလဲအယိနကတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဘျးနသး
- ❖ ဆၣ်ဆါတလီၢ်လီၢ်-မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်ညီန့ၢ်အသးလီၤ
- ❖ တၢ်နၢဘၣ်နၢတမ့ၢ်-ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်နၢဘၣ်နၢတမ့ၢ်ဒီး နသးကကလဲၣ်

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ တၢ်မၤကွၢ်အစၢကဖျါထီၣ်လၢနဒၤထီၣ်လံ
- ❖ နကဘၣ်မၤပုၤဝဲနဟံၣ်ဖိယိဖိအဆူၣ်ချ့တၢ်စံၣ်စိလီၤတၢ်လီၤဆဲး
- ❖ နကသံၣ်သရၣ်ညီန့ၢ်မၤကွၢ်ဝဲနဒၤလီၢ်ဒ်သိးကသမံသမိးကွၢ်ဒၤလီၢ်,ဒၤလီၢ် ကျိၤ,ဒီးဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိး
- ❖ တၢ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်ခဲစၢၣ်-ထဲဒၣ်လၢအပူၤကွံာ်တနံၣ်နမၤကွၢ်နသးမ့ၢ် တဝံၤဘၣ်
- ❖ တၢ်ကမၤကွၢ်သ့ၣ်ဒီးဆၣ်
- ❖ တၢ်ကမၤကွၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,နကစိထီ,နတယၢၢ်ယၢဒီးသ့ၣ်
- ❖ ကသံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်နၢပှၤမိၢ်ဒၤအကသံၣ်ဂံၢ်ဒီးကသံၣ်ဖိလုးအဲးစူး(folic acid)လၢနကဘၣ်လဲၤဟံးန့ၢ်လၢကသံၣ်ကျး
- ❖ နမ့ၢ်စူးကါကသံၣ်လၢနလဲၤပှၤအီၤလၢကသံၣ်ကျးအပူၤမ့တမ့ၢ် ကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တ့ၢ်နၢတဖၣ်တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ခံလိတလါ

ဖိလဒါလီအပူအနီကဒိဝ်ထိပ်,ကလီဂ်ထိပ်ပုကညီအကွဲအဂီန့ၣ်လီ၊
နကလဲခိဖျိဘၣ်တၢ်ဆိတလဲတနီၤန့ၣ်လီ။

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲခိဖျိဘၣ်

- ❖ တၢ်သးကလဲၣ်,ဘျီး,တၢ်နၢဘၣ်လီဆိတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘျးသးကအါထီၣ်
မ့တမ့ၢ်ကဟဲအါထီၣ်တဘျီတခါ
- ❖ ဆိတလဲနတၢ်အိၣ်မူတနံၤဘၣ်တနံၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သိးနၢဒီးနဖိကအိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.နကြးပတုၣ်ကွံၣ်တၢ်အိမိၣ်,တၢ်အိသံးဒီးတၢ်
အိခိၣ်ဖံၣ်န့ၣ်လီ.သံကွၢ်သံဒီးပုလၢအကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ
အဘၣ်ယးဒီးတၢ်လၢနကြးဆိတလဲအီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ❖ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်ကအိၣ်ဒီးနၢဖဲနဟီၣ်မိဆိတလဲအခါ
- ❖ ခိဖျိတၢ်ဘျးနသးဒီးသးကလဲၣ်အယိနတၢ်သးစဲလၢသ့ၣ်ထံးတကပၤဘၣ်
သ့ၣ်သ့ၣ်ကစ့ၤလီၤဝဲလီၤ.

နဖိလဒါလီပုဟဲဒိၣ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

- ❖ ခဲအံၤနဖိကထီၣ်စ့ၤန့ၣ်ဒီးတစုမ့ၢ်ဒိၣ်,ဘၣ်ဆၣ်လီၤဂ်ဒီးပုကညီနီၢ်ဆံး
ကိၣ်ဖိန့ၣ်လီ.အသးကစံၣ်ထီၣ်,အခိၣ်န့ၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်,အနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ,
အစုဒီးအခိၣ်ကဟဲဖျါထီၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်လီ.အမဲၣ်ချ့တဖျါထီၣ်မူၣ်မူၣ်နီၢ်နီၢ်ဒီး
ဘၣ်.

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ အဝဲအံၤမ့မ့ၢ်နလဲၤဒုးန့ၣ်နသးလၢကသံၣ်သရၣ်အဆိကတၢ်တဘျီန့ၣ်,န
ကဘၣ်မၤကွၢ်နဒါလီ,ဒီးဒါလီခဲစၢၣ်န့ၣ်လီ.
- ❖ တၢ်ကထီၣ်ကွၢ်နတယၢ်ဒီးနသ့ၣ်
- ❖ တၢ်ကမၤကွၢ်နဆံၣ်
- ❖ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်မၤကွၢ်နသ့ၣ်လၢမၤကွၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်ဂံၢ်စၢၣ်တၢ်ဆါဒီးအုး
(စ)တၢ်ဆါအိၣ်တအိၣ်န့ၣ်လီ.အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်ကမၤကွၢ်စ့ၢ်ကိးနတၢ်
လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်ချ့သ့ၣ်န့ၣ်လီ.

သာလိတလါ

ဖဲနဒေပျဲထီၣ်သာလိတလါအဆာကတီၢ်,နဖိလၢနဒေလီၢ်အပူၤအံၤအကွၢ်အဂီၢ်လၢ ပျဲၤဝဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခိဖျိဘၣ်

- ❖ နတၢ်သးကလဲၣ်ကစၢၤလီၤဝဲ
- ❖ နဒေလီၢ်ကဒိၣ်ထီၣ်ဝဲကထဲသိးဒီးတယုၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကကိညါလီၤအယိ,စးထီၣ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဂဲၤလိၣ်သိးနဂံၢ်က အိၣ်ဝဲ,နတူၢ်တၢ်ကန့ၢ်အဂီၢ်အယိကမၤစၢၤနၤဖဲနအိၣ်ဖျိဖိအခါလီၤ.
- ❖ တၢ်သ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်ဒီးထးခိၣ်တဝံၣ်တဘဲကမၤဒံးအသးန့ၣ်လီၤ.

နဖိလၢဒေလီၢ်ပူၤတၢ်ဖိၣ်ထီၣ်ဖဲလဲၣ်

ဖိလၢနဒေလီၢ်ပူၤတၢ်ဖိၣ်ထီၣ်ခဲအံၤအထီအိၣ်ခံတုၤလွံၢ်စုမုၢ်ဒိၣ်လံ.သာလိဝံၤအဆာက တီၢ်အမုၢ်အခါအကွၢ်အဂီၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်,ဒီးစုမုၢ်ခိၣ်မုၢ်ဟဲထီၣ်ဝဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖိသ့ၣ် ကမၤဟူးအစုအခိၣ်,ဘၣ်ဆၣ်နတသ့ၣ်ညါလၢအဟူးဒံးဘၣ်.ဖဲအဆာကတီၢ်ဝဲအံၤ ဖိသ့ၣ်ဟးဂီၢ်အမူးကယၢကစၢၤလီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လီၢ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ တလါအံၤနဒိကနၣ်နဖိအသးစံၣ်ကဟူထီၣ်ဝဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ နမုၢ်အဲၣ်ဒီးမၤကွၢ်နဖိဘၣ်ယးတၢ်သ့ၣ်ဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါ,ကွၢ်ဂီၢ်တလါတပျဲ, ဒီးတၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ဂၢ်တဖၣ်နမၤအီၤသ့ဖဲအနွံတဆံဒီးတဆံ ခံနွံအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.
- ❖ တၢ်ကထီၣ်ကွၢ်နတယၢယၢ,သ့ၣ်,ဒီးတၢ်အဂုၤအဂၢၤလၢတၢ်ညိၣ်နီၤမၤအီၤ န့ၣ်လီၤ.

လွှဲလိာတလါ

နဟီၣ်မိအတၢ်အိၣ်သးကဘၣ်ဂီၢ်က့ၤ,နသးတကလဲၣ်လၢၤဘၣ်,ဒီးနကတူၢ်ဘၣ်ဒ်
နအိၣ်ညီၣ်န့ၢ်လၢအပူၤကွၢ်အသိးလီၤ.

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခိဖျိဘၣ်

- ❖ တလါအံၤအလၢၢ်ယၣ်ယၣ်န့ၢ်,ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတူၢ်ဘၣ်လၢနဖိဟူးလၢ
နဟၢၤဖၢအပူၤလီၤ.
- ❖ နတူၢ်ဘၣ်ကကိညၢ်ထီၣ်,နသးတကလဲၣ်လၢၤဒီးဂံၢ်ဘါကအိၣ်ထီၣ်က့ၤ
- ❖ နတၢ်သးအ့ၤနကတူၢ်လီၤကွၢ်,နဟီၣ်မိကဘၣ်ဂီၢ်က့ၤ,ဒီးနတၢ်သးအိၣ်
သ့ၣ်ထံးကအိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤလီၤ.
- ❖ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နသးကကီၢ်အူခိဖျိလၢနဒၤလီၢ်ဒိၣ်တုၤနဟၢၤဖၢအယိလီၤ.
- ❖ နဒၤကဟဲၤဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်လီၤ.
- ❖ ပုၤတနီၤနီၤပုၤသိးဝဲပုၤမိၢ်ဒၤအတၢ်ကူတၢ်သိးဖဲအခါဝဲအံၤန့ၢ်လီၤ.
- ❖ အခဲအံၤဆၢကတီၢ်ဂ့ၤလၢနကန့ၢ်လီၤတၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်လီၤ.

နဖိလၢဒၤလီၢ်ပူၤဟဲဒိၣ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

- ❖ နဖိလၢၣ်ဝဲယုစုမုၢ်ဒိၣ်ဒီးအတယၢ်ကယၢဝဲလွံၢ်အိၣ်စးလံန့ၢ်လီၤ.ခဲအံၤဖိ
သ့ၣ်အမဲၣ်ဒီးအသးတက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ်လၢပုၤထီၣ်လံ,မ့မ့ၢ်ပသိၣ်တဖၣ်တ
ခိကဲထီဝဲအဖၢမုၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ.ဖိသ့ၣ်အမဲၣ်ချဲကအိးထီၣ်အသးဖဲလါတလါ
အံၤ,ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကစးထီၣ်အဲၣ်ဒီးဆူးသဝံးတၢ်လံန့ၢ်လီၤ.

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လီၢ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ ကသံၣ်သရၣ်ကထီၣ်ကွၢ်ဖိသ့ၣ်အသးစံၣ်,အဒိၣ်အထီ,ဒီးနတယၢ်ယၢ
ဒီးသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကထီၣ်ကွၢ်အီၤဒ်အညီၣ်န့ၢ်အသိးလီၤ.
- ❖ ဒ်ကိးလါဒီးအသိး,တၢ်ကမၤကွၢ်နဆံၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဆၢဒီး
ဖြိၣ်ထံ(န)အိၣ်ဆံးအါန့ၢ်လီၤ.
- ❖ တၢ်ကဒိကွၢ်အူထြီၣ်စိတၢ်ကွၢ်ဖိသ့ၣ်လၢဒၤလီၢ်အပူၤဒ်သိးကမၤကွၢ်ဖိသး
အသးနံၣ်လါကအိၣ်ထဲလဲၣ်လီၤ.
- ❖ ဖဲဖဲနွံတနွံန့ၢ်တၢ်ကမၤကွၢ်ဝဲalpha-fetoprotein (AFP) အတၢ်မၤကွၢ်
ဘၣ်ယးတၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်တၢ်ဘၣ်ကဲန့ၢ်လီၤ.
- ❖ တၢ်ကမၤကွၢ်စ့ၢ်ကိးကွၢ်ဂီၢ်တလၢတပုၤလၢတၢ်ကိးအီၤလၢAmniocentesis
test န့ၢ်လီၤ.

ယံလိတလိ

နတၢ်ဒၢနဖိအံၤအဆၢကတီၢ်လဲၤလံတတ်လံ.

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခိဖျိဘၣ်

- ❖ ပုၤမိၢ်ဒၢတဖၣ်အိတက့ၢ်အတယၢ်ကအါထီၣ်ဍုၤတုၤလၢ၁၅ပိာ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ အခဲအံၤနဒၢလီၢ်ကထဲသိးဒီးဒံမုၢ်သ့ၣ်တဖျါန့ၣ်လီၤ.
- ❖ ညိၣ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်ဆိတၢ်ကဘဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ ခိဖျိလၢနဘၣ်စိၣ်ယၢ်ဝဲတၢ်အယၢ်အါထီၣ်ဒီးနသးစ့ၢ်ကိးဘၣ်ဆၢသ့ၣ်အါထီၣ်အယိဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတၢ်ဘျးတၢ်တီၤသးကအိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤန့ၣ်လီၤ.
- ❖ ပုၤမိၢ်ဒၢတနီၤနီၤလဲၤခိဖျိဘၣ်ဝဲတၢ်ကလံၤကး,တၢ်ဟၢဖၢကျါဒီးတၢ်တမ့ၢ်တလၢအဂၤတနီၤလီၤ.နတၢ်ကိတၢ်ခဲမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤတဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- ❖ ပုၤမိၢ်ဒၢတနီၤနီၤကလဲၤခိဖျိဘၣ်ဝဲတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နဒ့ကဟဲဖျိးထီၣ်တဖဲးန့ၣ်လီၤ.

နဖိလၢဒၢလီၢ်ပုၤဟဲဒိၣ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

- ❖ နဖိအံၤအခဲအံၤအတယၢ်အိၣ်ဝဲ၁၀အိၣ်စးဒီးအထီၣ်အိၣ်ဝဲယုတုၤခွဲစုမုၢ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.အဆူၣ်ကမ့ၢ်ဒံဖိလၢအနီၢ်ခိဒိတဂၤလၢအဒိသဒၢအိၣ်ထီၣ်ဝဲ,ဒီးတလါအံၤအစုမုၢ်စုနၢအပနီၣ်,ဒီးအခဲကူၤကအိၣ်ထီၣ်ဝဲလီၤ.မ့ၢ်အပိာ်မုၢ်ဖိန့ၣ်အချံသ့ၣ်ကစးထီၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲ,ဒီးပကသ့ၣ်ညါဘၣ်အပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ ဖိသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအသးစံၣ်တၢ်ကထီၣ်ကွၢ်အီၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ ဒ်အညိၣ်န့ၣ်အသိး,တၢ်ကထီၣ်ကွၢ်နတယၢ်ယၢ,ဆံၣ်ဒီးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ ခဲအံၤအူၤထြဲၣ်စိတၢ်ဒိကွၢ်ကဟံဖျါထီၣ်ဝဲလၢဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲအပိာ်မုၢ်မ့တမ့ၢ်ပိာ်ခွါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



၈၀-၆၈၇-၁၀၈၁၁-၁၄၈၁၅-၁၈၈၁၉-၂၂



၈၂၃-၂၆၈၂၇-၃၀၈၃၁-၃၄၈၃၅-၄၀

ယုလိတလါ

နကတူာ်ဘၣ်လၢနဖိအိၣ်ဝဲလၢနဟၢဖၢအပူၤလံန့ၣ်လီၤ.စးထီၣ်ခိးကွၢ်လၢအိၤ,နဖိအံၤလၢစ့ၤလါအတီၢ်ပူၤကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဝဲလီၤ.

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခိဖျိဘၣ်

- ❖ ခဲအံၤနဒၢလီၢ်အိၣ်ထဲသိးဒီးဘးစကးဘီ(လ)တဖျၢၣ်,အိၣ်လၢနဟၢဖၢအပူၤဖဲနဒ့ဆၢခိၣ်န့ၣ်လီၤ.နဟၢဖၢဘၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကသးထီၣ်ဝဲဖဲနဒၢလီၢ်အကပၤဝးဝးန့ၣ်လီၤ.
- ❖ တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးဒီးသးအဆၢကတီၢ်အဝဲအံၤနကလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်ဆိတဆံးတက့ၢ်ဒ်အမ့ၢ်မဲကူၤသ့ၣ်,တၢ်ဟၢဖၢကျၢၤ,သးကိာ်အူ,ခိၣ်ကမဲာ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- ❖ တနံနတယၢၢ်ကယၢထီၣ်ဝဲတပိၣ်န့ၣ်လီၤ.ခိဖျိနပိၣ်ယၢထီၣ်အယိဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ကျိၤညိးကကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်ထံၣ်လၢနသ့ၣ်ကျိၤတဘီဘီဟဲညိးထီၣ်န့ၣ်တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- ❖ နတၢ်ကဘျံးသးညီဝဲ,တမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆိဘၣ်.အိၣ်ဘျံးန့ၢ်အိၤဒ်နလိၣ်ဘၣ်အသိးတက့ၢ်.

နဖိလၢဒၢလီၢ်ပူၤဟဲဒိၣ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

နဖိအထိကအိၣ်ဝဲ၁၀စုမ့ၢ်ဒိၣ်ယၣ်ယၣ်ဒီးအတယၢၢ်ကယၢန့ၢ်ဒ်းတပိၣ်န့ၣ်လီၤ.နဖိညိၣ်လဲာ်ထီၣ်အသးဒီးသါတကူးအယိ,နကတူာ်ဘၣ်လၢအဟူးဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖိ

သင်္ဂါအမဲာ်ချုံးဖျးဆံးဝဲသ့လံး.တကလုာ်ဒါဒီးအကျိုစ့ာ်ကီးမၤတၢ်လံး.ဒီးအမဲာ်ဆူာ်
မဲာ်တူာ်တဖၣ်ဟဲထီၣ်ဝဲလီၤ.

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ ပုၤကမၤကွၢ်ဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.ဖဲအဆၢကတီၢ်အဝဲအံၤသ့ၣ်ဂံၢ်ဆီၣ်အါအတၢ်
ဆါဟဲကဲထီၣ်အသးသ့,အယိနခိၣ်ကမဲာ်မ့ၢ်ညိး.နခိၣ်သ့ၣ်ယံၤမ့ၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်
နဒါဒ့မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
- ❖ အါတက့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ဝဲပုၤမိၢ်ဒါအသ့ၣ်ဆါဖဲအဆၢကတီၢ်အဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

နွံလါတလါ

တုၤမ့ၢ်ဒါပဲၤထီၣ်နွံလါလံတစုဖိသ့ၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒ်ပုၤကညိဖိသ့ၣ်မ့ၢ်
မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤနဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ယုအိၣ်ဘျးလၢတၢ်
မၤ.တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်ဖိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့လံးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခီဖျိဘၣ်

- ❖ လၢနစုဒီးနခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ယုၢ်ကထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ နဖိဟူးလၢနဒါလီၢ်ပုၤကအါထီၣ်ဝဲလီၤ.
- ❖ နကတူာ်ဘၣ်လၢနယံအဆၢတဖၣ်ကကျိုလီၤဝဲခီဖျိအအိၣ်ကတီၢ်ထီၣ်အ
သးလၢကအိၣ်ဖျါထီၣ်အဂီၢ်အယိလီၤ.
- ❖ ပုၤမိၢ်ဒါအါဂၤလဲၤခီဖျိဘၣ်ဝဲတၢ်ဟၢဖါဆါထီၣ်ဖဲနွံလါတလါအံၤန့ၣ်လီၤ.

နဖိလၢဒါလီၢ်ပုၤဟဲဒိၣ်ထီၣ်ဒဲလဲၣ်

ဖိသ့ၣ်အသိကစးထီၣ်ကဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.ခဲအံၤဖိသ့ၣ်အနီၢ်ထီၣ်ဘျးကအိၣ်၁၂စုမ့ၢ်ဒိၣ်
လံးဒီးအတယၢ်ယၢခံတုၤလၢလွံာ်ပီၣ်လံးန့ၣ်လီၤ.ခဲအံၤနဖိထီၣ်တၢ်.နၢ်ဟူတၢ်ဒီး
လ့ၣ်ကွၢ်တၢ်သ့လံး.ခိၣ်န့ၣ်ဒီးထူၣ်ပျါတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ ကသံၣ်သရၣ်ကမၤကွၢ်ဒီးနတယၢ်ယၢ,နသ့ၣ်ဒီးဆံၣ်ယုာ်ဒီးနဖိအနီၢ်အ
ဒိၣ်အထီၣ်ယုာ်ဒီးအခိၣ်လိၤတလါန့ၣ်လီၤ.
- ❖ ပုၤမိၢ်ဒါလၢအသ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲRh-negative တဖၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကဆဲးန့ၢ်ဝဲက
သံၣ်ရိးကၣ်(Rhogam)ဖဲအဆၢကတီၢ်ဝဲအံၤဒ်သိးကဒိသဒါတၢ်ဆါလၢ
အကဲထီၣ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ❖ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နဟာဖာဘုဉ်အလီၢ်ကဖျါထီဉ်တက့ၢ်တက့ၢ်ခိဖျါနဖံးဘုဉ်ဖ့ဉ်ဆါထီဉ်ဝဲအယိလီၤ.
- ❖ နဒၢနွံလါတလါလံအယိနကဘဉ်ထံဉ်လိာ်သးဒီးကသံဉ်သရဉ်တလီၢ်လီၤ, အါတက့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကမ့ၢ်ဝဲခံနွံတဘျီန့ဉ်လီၤ.
- ❖ ခဲအံၤနတၢ်ပီဉ်သကိးဒီးကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်ယးဒီးတၢ်အိဉ်ဖျဉ်သ့ဝဲလံန့ဉ်လီၤ.ဝဲသကိးဘဉ်ယးတၢ်ပၤဆုၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ,နဖိလၢဒၢလီၢ်ပူၤ,ဒီးတၢ်ဒုးအိဖိန့ၢ်တက့ၢ်.

ယိးလါတလါ

ဖဲနဒၢနဖိန့ဉ်လီၤယိးလါတလါအကတီၢ်ဖိသဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ဝဲဗျုးမး,ဒီးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နကလီၤဘုးဒီးနကဘဉ်ယိဉ်တၢ်ဘဉ်ယးဒီးနကအိဉ်ဖျဉ်ထီဉ်နဖိအဂ့ၢ်န့ဉ်လီၤ.စးထီဉ်ကတဲာ်ကတီၤထီဉ်နဖိအလီၢ်အကျဲဖဲအံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဆိတလဲတဖဉ်လၢနကလဲၤခိဖျါဘဉ်

- ❖ တနွံနတယၢ်ကယၢထီဉ်ဝဲတပီဉ်ယဉ်ယဉ်လီၤ.
- ❖ နကတူၢ်ဘဉ်တၢ်တမ့ၢ်ဘဉ်ခိဖျါနဖိဆဲးထူတၢ်အါထီဉ်အယိလီၤ.
- ❖ ခိဖျါလၢဖိသဉ်လီၤလၢယံတက့ၢ်လံအယိနကတူၢ်ဘဉ်လၢနယံတက့ၢ်တၢ်ဆိတနံးကအါထီဉ်လီၤ.
- ❖ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နအိဉ်တၢ်ဝံၤဟၢဖာတကးဒီးသးကိာ်အူကအါထီဉ်လီၤ.
- ❖ နဖံးဘုဉ်ကဖ့ဉ်ဆါဒဲးဒၣ်တၢ်ဒီးအပနီဉ်အလီၢ်ကဖျါထီဉ်ဝဲဒၣ်န့ဉ်လီၤ.
- ❖ နဟၢဖာကတကးထီဉ်ဝဲဒၣ်တလီၢ်လီၤစ့ၢ်ကိးလီၤ.

နဖိလၢဒၢလီၢ်ပူၤဟဲဒိဉ်ထီဉ်ဒဲးလဲဉ်

နဖိအခိဉ်န့ဉ်ကဒ်သိးလိာ်အသးဒီးဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်သီအခိဉ်န့ဉ်ယဉ်ယဉ်လံန့ဉ်လီၤ.ဖိသဉ်ကထီဝဲၣ် ၂၈မ့ၢ်ဒိဉ်ဆူအဖိခိဉ်ဒီးကယၢဝဲဒၣ်ယံပီဉ်ယဉ်ယဉ်လီၤ.ပသိဉ်ဒီးခိဉ်န့ဉ်ကဒိဉ်ထီဉ်ကွၢ်ကွၢ်ဒီးအနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤအဂ့ၢ်အဂ့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ကဒိဉ်ထီဉ်ဝဲ,ကကတီၤထီဉ်အသးလၢကဟဲအိဉ်ဖျဉ်ထီဉ်ဝဲဒၣ်န့ဉ်လီၤ.ဖိသဉ်ဟူးကကယိလီၤဝဲခိဖျါဖိသဉ်နီၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အိဉ်ပဲၤဝဲဒၢလီၢ်ပူၤအယိတၢ်လီၢ်ကတံာ်ထီဉ်လၢကဟူးကဂဲၤဝဲန့ဉ်လီၤ.ယိးလါလၢဂ်အဆၢကတီၢ်,ဖိသဉ်အါတက့ၢ်အခိဉ်န့ဉ်အိဉ်လၢအဖိလၢဆူဒၢလီၢ်ခိဉ်ထိးတခိန့ဉ်လီၤ.

တၢ်လၢနကသ့ဉ်ညါဘဉ်ဖဲတလါအံၤနလဲၤထံဉ်လိာ်သးဒီးနကသံဉ်သရဉ်

- ❖ တာ်ကမၤကွၢ်ဒီးဒုတ်တၢ်နတယၢ်ယၢ၊ဆံၣ်,ဒီးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ တာ်ကမၤကွၢ်ဝဲဖိသၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်,သးစံၣ်,အဒိၣ်အထီၣ်,ဒီးအိၣ်အလီၤအကျဲန့ၣ်လီၤ.
- ❖ ကသံၣ်သရၣ်တနီၤဟ့ၣ်လီၤတာ်ပျဲလၢတာ်ကမၤကွၢ်အူထီၣ်စိတာ်ဒိကွၢ်လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢဖိသၢ်နီၣ်ဒိၣ်ထဲလဲၣ်,အိၣ်လီၤတလီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ ၃၆နွံဝံၤအလီၢ်ခံ,နကဘၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တနွံတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ခွံလိတလါ

နကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်နဖိဘူးတၢ်လံလီၤ.

တာ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢနကလဲၤခိဖျိဘၣ်

- ❖ ဖိသၢ်မ့ၢ်လီၤအိၣ်လၢတာ်ဆၢလၢ်ဖဲနယံတက့ၢ်န့ၣ်နကကသါမုၢ်ဒိၣ်တဖဲခိဖျိလၢနဟၢဖၢတာ်လီၤအိၣ်ဝဲလၢနကကသါအဂီၢ်လီၤ.
- ❖ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နမံတန့ၢ်အါအါဘၣ်ခိဖျိလၢနနီၣ်ခိအယိ,ဒီးနကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်နဖိအတၢ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ဂီၤတဖၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်တာ်လီၤဆိဘၣ်,မ့ၢ်တာ်လၢအမၤညီန့ၢ်အသးဒီးပုၤကိးဂၤလီၤ.
- ❖ ပုၤမိၢ်ဒၤတနီၤနီၤအနီၢ်ခိအစ့ၣ်လၢအသ့ၣ်ညါဝဲလၢအဖိကဟဲအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်အံၤမၤအသး,ဒီးအဝဲတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢကဘၣ်ကတီၤထီၣ်အဟံၣ်လၢအဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ❖ နတယၢ်ကယၢထီၣ်ဝဲ-ညီန့ၢ်တူၤ၃၅ပိၣ်န့ၣ်လီၤ.တူၤမ့ၢ်တာ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်အကတီၢ်တူၤယိၤန့ၣ်ပုၤမိၢ်ဒၤတနီၤနီၤကဖံလီၤဝဲတပိၣ်မ့တမ့ၢ်ခိပိၣ်လီၤ.

နဖိလၢဒၤလီၢ်ပူၤဟဲဒိၣ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်

ဖိသၢ်အပသိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢပဲၤလံၤ.အနီၢ်ခိအဆူၣ်လၢအဒိသဒၤအိၤတဖၣ်လၢပုၤဝဲလဲဖဲဒၤလီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.နဖိအိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲချ့ဒိၣ်မးဖဲအကတၢ်တလါအံၤန့ၣ်လီၤ.ဖိသၢ်ကထီၣ်ဝဲ၃၈တူၤ၂၁စုမ့ၢ်ဒိၣ်.ဒီးကယၢဝဲယုတူၤယိးပိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တာ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဖဲတလါအံၤန့ၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်

- ❖ ကသံၣ်ကသံၣ်ကမၤဒီးဒုတ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်သရၣ်ကသမံသမိးကွၢ်စ့ၢ်ကိးနဒၤလီၢ်အကျိၤဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢဒၤလီၢ်ခိၣ်ထိးအိးထီၣ်အသးလံၤအါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ❖ လၢတၢ်ကမၤကွၢ်၂၀၈၂(ဂရုပ်ဘီစတရပ်)(group b strep)အဂီၢ်,ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကသံၣ်ရၣ်ကသမံသမိးဟံးန့ၢ်နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤအဒိလၢအအိၣ်ဖဲနလံာ်ဒီးခံပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ❖ နကဘၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တနွံတဘျီလီၤ.နကအိၣ်ဖျဲၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်လံာ်,ဖိသ့ၣ်မ့ၢ်တဖဲဒီးဘၣ်န့ၣ်နကဘၣ်ထံၣ်လိာ်သးအါန့ၢ်ဒီးတဘျီလၢတနွံအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

လံာ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်

American Pregnancy Association. (2018). Pregnancy Nutrition. *americanpregnancy.org*. Retrieved from <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-nutrition/>. Accessed August 10, 2018.

Hunterdon Healthcare. (2017). Pregnancy Month by Month. *hunterdonhealthcare.org*. Retrieved from <http://www.hunterdonhealthcare.org/service/maternity/pregnancy-month-by-month/#second>. Accessed August 10, 2018.

Planned Parenthood. (2018). What happens in the fourth month of pregnancy? *Planned Parenthood Federation of America Inc*. Retrieved from <https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/pregnancy-month-by-month/what-happens-fourth-month-pregnancy>. Accessed August 10, 2018.

Photos: google.com

Karen society of Nebraska, Inc.

MISSION STATEMENT

The Karen Society of Nebraska's mission is to help refugees and immigrants from Burma to build and sustain a high quality of life and to achieve self-sufficiency in the state of Nebraska.

In support of our mission, our objectives are:

1. To assist refugees and immigrants to become well-integrated into Nebraskan society.
2. To help the refugees and immigrants preserve their heritage and culture, for their benefit and the benefit of the whole society.
3. To increase the ability of the organization to meet the needs of the entire community.

OMAHA OFFICE

816 N 44th St, #3
Omaha, NE, 68131
Phone: 402 505 3482
Fax: 402 505 4674
Email: info@karenksn.org

LINCOLN OFFICE

1527 S 20th St, #13
LINCOLN, NE, 68502
Phone: 402 261 6614
Email: info@karenksn.org



KSN - Omaha Office



KSN - Lincoln Office



Preparing new office for KSN-Norfolk/Madison