ပၢးယာ်နသးသမူ-

မၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ် ဝံၤအလိၢ်ခံ တၢ်ဟ့ဉ်ပလိၢ်အပနိဉ်တဖဉ် အံၤအဂိၢ်

ပှၤဟိမ့ဉ်ဒီး ပှၤလၢ အိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ်ဝံၤအလိၢ်ခံ အါတက့ၢ် ကိညၢ်ထိဉ်က့ၤလၢတအိဉ်ဒီး တၢ်ကိတၢ်ခဲ နီတမံၤဘဉ်နၣ်လီၤ. **ဘဉ်ဆဉ်ပှၤတဂၤလော်လာ် မၤန့ၢ် တၢ်ဆါလၢအဟိဘ်ထွဲထိဉ်အခံတဖဉ် တုၤလၢအိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ်ဝံၤ တနံဉ်အလိၢ်ခံနၣ်လီၤ.** တၢ်မၤလိ ဟ်သူဉ်ဟ်သး တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ဖိဝံၤအလိၢ်ခံ တၢ်ဟ့ဉ်ပလိၢ်တဖဉ်ဒီး တၢ်သ့ဉ်ညါ တၢ်လၢနကဘဉ်မၤ မၤစၢၤနသးသမူသ့လီၤ.

နာ်နသး အတၢ်သ့ဉ်ညါတဖဉ်

ထီဘိ မၤန့ၢ်ဆူဉ်ချ့ တၢ်ကူစါယါဘျါ ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အိဉ်ဒီး တၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တဖဉ် အဃိ နၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်လၢလာ်တဖဉ်အဃိ **ကိး 911–**	❑ **သးနါပှၢ်ဆါ** ❑ **ကသါကီခဲ မ့တမ့ၢ် ကသါဖုဉ်ဖုဉ်** ❑ **တၢ်ထိဉ်** ❑ **အဲဉ်ဒိးမၤဆါလီၤ နနိၢ်ကစၢ်အသး မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤတဂၤဂၤ**
နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်လၢလာ်တဖဉ်အဃိ **ကိးပှၤလၢအဟ့ဉ်နၤ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ-** (နလိဉ်ဘဉ်ထဲ တၢ်ပနိဉ်တခါဒိးလီၤ) (နခဆဲးကျၢ ပှၤဟ့ဉ်နၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ မ့ၢ်တန့ၢ် အဃိ, လဲၤဆူဂ့ၢ်ဂိၢ်အူ တၢ်ကွၢ်ထွဲ, ဂ့ၢ်ဂိၢ်အူ တၢ်ကွၢ်ထွဲဒၢး, မ့တမ့ၢ် ကိး 911)	❑ **သွဉ်ယွၤလီၤ, တနဉ်ရံဉ်/တၢ်ပးခံအဘ့ဉ်ဘဉ်စိဉ် ဒီတဘ့ဉ်, မ့တမ့ၢ် သွဉ်ကိဉ်လိဉ်, လၢအအိဉ်ထဲ ဆီဒံဉ်တဖျၢဉ် မ့တမ့ၢ် ဒိဉ်နၢ်အန့ဉ်** ❑ **တၢ်ကူးကွဲး လၢအပူၤလိၢ်တဘျါ** ❑ **ခိဉ်ထိဉ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် ညီးထိဉ်, လၢအဆါ မ့တမ့ၢ် ကိၢ်သွး ဖဲနထီးဘဉ်အီၤအခါ** ❑ **တၢ်ကိၢ်အိဉ် 100.4°F မ့တမ့ၢ် အါနၢ်အန့ဉ် မ့တမ့ၢ် 96.8°F မ့တမ့ၢ် စုၤနၢ်အန့ဉ်** ❑ **ခိဉ်ဆါတကိညၢ်ထိဉ်, ဖဲနအီကသံဉ် ဝံၤအခါဒဉ်လဲာ်, မ့တမ့ၢ် ခိဉ်ဆါနးမး လၢအအိဉ် ဃာ်ဒီး မဲာ်ချံအတၢ်ထံဉ်ဆီတလဲတဖဉ်**

တဲဘဉ် 911 မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢ အဟ့ဉ်နၤ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲ–

"ယအိဉ်ဖျဲဉ်ဖဲ _____ ဒီး
(နံၤသိ)
ယအိဉ်ဒီး _____."
(တၢ်ဟ့ဉ်ပလိၢ် အပနိဉ် လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖဉ်)

စကဲ့(နၤ) ဖဲအံၤလၢ ကမၤနၢ့် (download) လံာ်ရဲဉ်ဖိအံၤလၢ ကျိာ်အါကျိာ်အဂိၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ဖိဝံၤအလိၢ်ခံ တၢ်ဟ့ဉ်ပလိၢ်တဖဉ်အံၤ ကဲထိဉ်တၢ်ဘဉ်ယိဉ်လၢ သးသမူအဂိၢ်သ့ ဖဲနမ့ၢ်တမၤနၢ့် ကသံဉ်ကသီ တၢ်ကူစါယါဘျါ တဘျီဃီ မ့ၢ်လၢ-

- **သးနါပှၢ်ဆါ, ကသါကီခဲ မ့တမ့ၢ် ကသါဖုဉ်ဖုဉ်** (ကသါတလၢသါ) အခီပညီ ကမ့ၢ်ဝဲ နအိဉ်ဒီး သွဉ်ကိဉ်လိဉ် ဖဲနပသိဉ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် သးဖျၢဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖဉ်
- **တၢ်ထိဉ်** အခီပညီကမ့ၢ် နအိဉ်ဒီး တၢ်ဆါလၢအမ့ၢ် ဒၢလိၢ်သွံဉ်စုဉ်ထိဉ်
- **တၢ်ဆိကမိဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထူၢ်ဘဉ်လၢ အဲဉ်ဒိးမၤဆါလီၤ နနိၢ်ကစၢ်အသး မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤတဂၤဂၤ** အခီပညီကမ့ၢ် နအိဉ်ဒီး တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ်ဝံၤအလိၢ်ခံ သးတၢ်ဆိဉ်သနံးတၢ်ဆါ
- **သွဉ်ယွၤလီၤ (အါမး),** တနဉ်ရံဉ်/တၢ်ပးခံအဘ့ဉ်ဘဉ်စိဉ် အါနၢ်တဘ့ဉ် မ့တမ့ၢ် သွဉ်ကိဉ်လိဉ်, လၢအအိဉ်ထဲ ဆီဒံဉ်တဖျၢဉ် မ့တမ့ၢ် ဒိဉ်နၢ်အန့ဉ် ဟဲလီၤဝဲန့ဉ် အခီပညီကမ့ၢ် နအိဉ်ဒီး သွဉ်လီၤအါတလၢ လၢအဘဉ်ဃးဒီး တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်
- **တၢ်ကူးကွဲး လၢအပူၤလိၢ်တဘျါ, ထိဉ်ဂီၤအါထိဉ် မ့တမ့ၢ် အိဉ်ဒီးအဖံ** ဖဲတၢ်တံာ်လံာ်ထိဉ် တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ဖိခိဉ်ထိး, ဟ်မုဉ်က့ၢ်ဂီၤ ယာ်အလိၢ်, မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ကွဲးအိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ်ဖိ အလိၢ်တဖဉ်နၣ် အခီပညီကမ့ၢ်ဝဲ နအိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်က်
- ဖဲနခီဉ်ဒုဉ်သဉ်အလိၢ်အကဟ်ကပၤမ့ၢ် **ထိဉ်ဂီၤ, ညီးထိဉ်, ကိၢ်, မ့တမ့ၢ် ဆါနၣ်** အခီပညီ ကမ့ၢ်ဝဲ နအိဉ်ဒီး သွဉ်ကိဉ်လိဉ်
- **တၢ်ကိၢ်အိဉ် 100.4°F မ့တမ့ၢ် အါနၢ်အန့ဉ် မ့တမ့ၢ် 96.8°F မ့တမ့ၢ် စုၤနၢ်အန့ဉ်, ဟ်မုဉ်က့ၢ်ဂီၤအသွံဉ်** မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နိလၢ ဟဲယွၤလီၤလၢ ဟ်မုဉ်က့ၢ်ဂီၤလၢ အနၤတမ့ာ် အခီပညီကမ့ၢ်ဝဲ နအိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်က်
- **ခိဉ်ဆါ (ဆါဒိဉ်မး), တၢ်ထံဉ်ဆီတလဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဖဲ ဟၤဖၤအဖီခိဉ် အထွဲတကပၤ** အခီပညီကမ့ၢ်ဝဲ နအိဉ်ဒီး သွဉ်တၢ်ဆိဉ်သနံးအါတလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိဉ်ဖျဲဉ်ဖိဝံၤ သွဉ်စုဉ်ထိဉ်တၢ်ဆါလီၤ

တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲးအံၤ ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအီၤလၢ ကျိဉ်စုဂ့ၢ်ဝီလၢ Merck, ခီဖျိ Merck for Mothers, ခီမနံ့ အနံ့–10, တၢ်ဟ်လီၤစု $500 ကကွဲလၢ ကမၤစၢၤ တၢ်ဒုးအိဉ်ထိဉ် ဟိဉ်ခိဉ်ဖျၢဉ်လၢ ဟိမုဉ်ဟိမၤ နီတဂၤ တအိဉ်ဒီး တၢ်သံတၢ်ပှ်ၤ ဖဲအိဉ်ဖျဲဉ်ထိဉ်အဖိအခါအဂိၢ်နၣ်လီၤ. Merck for Mothers နၣ် ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါအီၤဒ် MSD လၢမိၢ်လၢ အမဲရကၢ (United States) ဒီး ခဲနဒၢ် (Canada) အချၢတဖဉ် အဂိၢ်လီၤ.

AWHONN စံးဘျူးဘဉ် Kenvue လၢကျိဉ်စုတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလၢ ကကျိးထံး လံာ်နီၤလီၤအံၤအဂိၢ်နၣ်လီၤ.

©2023 Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses. ပၢးယာ်တခြဲးတၢ်ယာ်ခဲလာ်. တၢ်ဟ့ဉ်ခွဲးလၢ တၢ်ကစဲကျဲးအီၤ လၢတအိဉ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီဉ် ပှဲၤဘှဉ် ထဲခဉ်လၢ တၢ်ဟ့ဉ် ပှၤဆါ တဖဉ် အတၢ်သ့ဉ်ညါနှၤ်ပၢ်အဂိၢ်စီၤလီၤ. လၢတၢ်ဃုထိဉ်လၢ ကထုးထိဉ်အါထိဉ် တၢ်အံၤ ခဲလာ်အဂိၢ်, ဝံသးစူၤ ဆဲးကျၢ permissions@awhonn.org.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS