တၢ်နၢ်ပၢၢ်တၢ်မနုၤကဲထိၣ်အသးဒီး နဖိ

နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကရူၢ် အိၣ်ဖဲအံၤလၢ
နဂီၢ်ဖဲ တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢအကီအခဲ ဒိၣ်မးအတီၢ်ပူၤ
အဂီၢ်နၣ်လီၤ ပသးတမှၣ် လၢနတၢ်လီၤမၢ်အယိလီၤ.

တၢ်ဖိၣ်ဃာ် လံာ်ရဲၣ်အံၤ အခီပညီကမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နဖိဆံးဖိလၢ အလီၤအဲၣ် ကစူးကွံာ်အသးလီၤ. ပသးအုးဒိၣ်မးလီၤ.

ဖဲနအိၣ်ဒီး တၢ်သူၣ်တမုာ်သးတမုာ် အဆၢကတီၢ်, တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်နၣ် ကမ့ၢ်တၢ်လၢအကီအခဲနၣ်လီၤ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကမၢနဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်လၢ ကကွၢ်တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးဒီး နဖိလဲၣ်နၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် လၢအပူၤကွံာ် နတနၢ်ဟူဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်နၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး တၢ်သံကွၢ်အါမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဖၣ်– ဟံၣ်ဖိဃီဖိ အါဒူၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ. တၢ်အံၤကမ့ၢ် တၢ်ဆၢတဲာ်အကီကတၢၢ်လၢ နဘၣ်မၤအီၤအကျါတမံၤနၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဖျဲၣ်ထိၣ်လၢအသံတဖၣ် တလိၣ်လၢ တၢ်ကကွၢ်အီၤလၢ ကျဲတမံၤဃီဘၣ်နၣ်လီၤ. နကတိၤသကိးတၢ် ဒီး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရူၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်လၢအဂ့ၤကတၢၢ် လၢ နၤ, နဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီး နဖိအဂီၢ်နၣ်လီၤ.

"တၢ်ဆါဟံၣ်အပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် တဲသကိးဘၣ်ဃး တၢ်ကသံသမိးကွၢ်တၢ်ဒီး တၢ်မၤကွၢ် ဖိသၣ်ဒီး ယမၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢ ယကစၢ်တသ့ဘၣ်. ယဟံၣ်ဖိဃီဖိ ကဘၣ်မၤစၢၤယၤလၢ ယကဆၢတဲာ်တၢ်အဂီၢ်လီၤ."

နတၢ်လုၢ်တၢ်ပှၤ, လုၢ်လၢ်ထူသနူဒီး တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါတဖၣ်နၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအရဒိၣ် ဒီးတၢ်ဟ်ကဲအီၤလၢ တၢ်လဲၤတဘျီအံၤ အပူၤနၣ်လီၤ.

တဘၣ်ပျံၤလၢ နကတဲဘၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရူၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်ဂ့ၢ်အံၤနၣ်တဂ့ၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအဲၣ်ဒိးဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃး–

- မ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ်မတၤလၢ ကမၤစၢၤနၤလၢတၢ်ကဆၢတဲာ်တၢ် တဖၣ် နၣ်လဲၣ်. မ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ် နမိၢ်, ပၢ်, မုၢ်ဂၢ်, ပှၤသးပှၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ ခိၣ်နၢ်တဖၣ်နၣ်ဧါ.
- မ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ် ပှၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၤဧါ.
- မ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ်ပှၤတဂၤဂၤလၢ ကနီၤဟ့ၣ်လီၤ နတၢ်ဆိကမိၣ် မ့တမ့ၢ် ကွဲးလီၤနတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဧါ.
- မ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလီၤဆီ အိၣ်တမံၤမံၤလၢ နအဲၣ်ဒိးဟ့ၣ်လီၤနဖိဧါ.
- မ့ၢ်နလုၢ်လၢထူသနူ, သူၣ်ဂ့ၢ်ဝီသးဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ တဲတၢ်တမံၤမံၤဘၣ်ဃး နကြားခူၣ်လီၤ နဖိအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်နၣ်ဧါ.
- မ့ၢ်နကဘၣ်ဆိကမိၣ် လုၢ်လၢ်ထူသနူ မ့တမ့ၢ် မူးလီၤဆီ အဂၤအိၣ်တမံၤမံၤဒံးဧါ.

ပမုၢ်လၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲအံၤ ကမၤစၢၤနၤလၢ နကသ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤဂ့ၤကတၢၢ်လၢ နဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီး နဖိအဂီၢ်လဲၣ်နၣ်လီၤ.

"တၢ်ခဲလၢ်မ့ၢ်တၢ်ကဒုကယီၢ်လၢ ယဂီၢ်လီၤ. ယသးအုးဒိၣ်မးလီၤ. ခဲအံၤ မ့ၢ်ယကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်ဘၣ်ဃး တၢ်သမံသမိး ပှၤအစိၣ် ကသ့ဒ်လဲၣ်."

နကထံၣ်ဘၣ် QR နီၣ်ဂံၢ် (တၢ်ဘျးစဲ (link) လၢနစကဲကွၢ်ဒီး နလီတဲစိသ့လၢ ကဆှၤနၤဆူ ပှာ်ယဲၤသန့) လၢလံာ်ကဘျံးပၤ အံၤ အဖီခိၣ်နၣ်လီၤ. ဖဲအံၤနကထံၣ်ဘၣ်–

- ဘံၢ်ဒံၢ်အိၣ်တဲဘၣ်ဃး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အစိၣ်အိၣ်ပဲှၤကလုာ်လဲၣ်ဒီး တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်တဖၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤနဖိဆံးဖိဒ်လဲၣ်နၣ်လီၤ. **ဝံသးစူၤတိၢ်နီၣ်လၢ ဘံၢ်ဒံၢ်အိၣ်အံၤ ကကဲထီၣ် တၢ်သူၣ်အုးသးအုးလၢ ပှၤတနီၤအဂီၢ်လီၤ.*
- ဘံၢ်ဒံၢ်ယိၣ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး မိၢ်ပၢ်အဂၤတဖၣ် အတၢ်ထံၣ်လၢ ဘၣ်မနုၤအဃိ အဝဲသ့ၣ် ဘၣ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်တဖၣ်နၣ်လီၤ.
- တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်လၢ တၢ်နဲၣ်အီၤ အလံာ်ကွဲးဒိတဘ့ၣ်.

စကဲဖးကွၢ်ယၤကွၢ်ယၤ

နဃုအါထိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲအံၤ ဘၣ်ဃး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်စိၣ်ဒီး တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ သမံသမိး အတၢ်ဃုထၢအဂၤတဖၣ်သ့လီၤ.

“ဒ်ပါ်တဂၤအသိး ယတူၢ်ဘဉ်လၢ ပကလိဉ်မၤ ဒ်ပတၢ်ဘူဉ်တၢ်ဘါ တဲပှၤလၢ ပကဘဉ်မၤအသိး, အယိ ယ အဲဉ်ဒိးတဲသကိးတၢ်ဒီး ပှၤသးပှၤ်တဖၣ်လၢ ကဆၢတဲာ် စၢၤယၢလီၤ.”

တၢ်အံၤမ့ၢ် နဖိဒီးနကစၢ် အတၢ်လဲၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲနဆၢတဲာ် တမံၤလၢ်လၢ်နှဉ်, တၢ်ကနာ်ပၢၢ်အီၤဒီး ဟ်ကဲအီၤန့ဉ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ် တနီၤလၢ ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကအိဉ်ဒီးနၤ ဖဲနဆိ ကမိဉ်ဘဉ်ဃး တၢ်ဃုထၢတဖၣ်လၢ ကဃုသ့ဉ်ညါ မ့ၢ်တၢ် မနုၤကဲထိဉ်သးဒီး နဖိလဲဉ်နှဉ်လီၤ–

- မ့ၢ်ယကဒိးန့ၢ်စဲဃဲၤ တၢ်စံးဆၢတဖၣ်၈ါ.
- မ့ၢ်ယကဘဉ်ဆၢတဲာ် ယံာ်ထဲလဲဉ်.
- တၢ်မၤကွၢ် ပှၤသံအစိဉ်နှဉ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်.
- တၢ်ဒိသမံသမိးကွၢ်ဖိသဉ် (babygram) စံးတၢ်နှဉ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်.
- မ့ၢ်နမၤတၢ်အဂၤမနုၤတဖၣ် ကသ့လၢ ကဃုစၢၤနၤ တၢ်စံးဆၢတဖဉ်အဂိၢ်လဲဉ်.
- တၢ်ကလဲၤစိာ်ယဖိဖဲလဲဉ် ဒီးကယံာ်ထဲလဲဉ်.
- မ့ၢ်မတၤကကွၢ်ထွဲယဖိလဲဉ်.
- မ့ၢ်တၢ်မနုၤကကဲထိဉ်ဖဲ တၢ်သမံသမိးကွၢ် ပှၤသံအ စိဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃုထံဉ်သ့ဉ်ညါအဂၤ တဖဉ် (အဒိ MRI) အခါလဲဉ်.
- လၢတၢ်အံၤ အလိၢ်ခံယထံဉ်ယဖိကသ့၈ါ ဒီးမ့ၢ် အဝဒဉ် ကလီၤက်ဒ်လဲဉ်.
- မ့ၢ်ယမ့ၢ်လၢ် တၢ်အစၢကသ့အခါဖဲလဲဉ် ဒီးမ့ၢ်ယက မၤန့ၢ်အီၤ ဒ်လဲဉ်.

တၢ်ဃုသ့ဉ်ညါ တၢ်မနုၤကဲထိဉ်သးဒီး နဖိန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိဉ် လၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲနၤဒီး နဖိအဂိၢ်နှဉ်လီၤ. နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဏ္ဍၢ် အိဉ်ဖဲအံၤလၢ ကဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤနၤဒီး မၤ စၢၤနၤလၢ တၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်တဖဉ်အဂိၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ် လူၤဟ်မၤထွဲ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ အထံဉ်ဝဲဖဲ ‘ကသံဉ်ကသီ အတၢ်မၤအကျိၤအကျဲ တၢ်နဲဉ်ကျဲတဖဉ်’ အပူၤ, လၢအက တဲဘဉ်အဝဲသ့ဉ်လၢ မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤနၤ ကသ့အဂ့ၤကတၢ်ဖဲ တၢ်ဆၢကတီၢ်အံၤအပူၤဒ်လဲဉ်နှဉ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်အလံာ်ကွဲးဒိ ဘဉ်ထွဲ (ကသံဉ်ကသီ အတၢ်မၤအကျိၤအကျဲ တၢ်နဲဉ်ကျဲ တဖဉ်) အံၤ တၢ်ထံဉ်နှ့်အီၤသ့ဖဲ QR နီဉ်ဂံၢ် အဖိခိဉ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဃုထၢလၢ နကမၤကွၢ် တၢ်အစိဉ်အယိန့ဉ်, ပှၤဃုသ့ဉ် ညါ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဝိညါ ဘဉ်ထွဲ ဖိသဉ်အိဉ်ဖျဲဉ်ထီဉ်ဝံၤလိၢ် ခံ (ပှၤသ့ပှၤဘဉ်လၢ တၢ်ဟ့ဉ်တ့ၢ်အီၤတၢ်မၤလိ) ကဃုသ့ဉ် ညါ မၤတၢ်အံၤလီၤ. အဝဲသ့ဉ် ကကွၢ်ထွဲနဖိ အဂ့ၤကတၢ်ၢ် လီၤ.

“ပဃုထၢလၢ ပကမၤကွၢ်တၢ်အစိဉ်လီၤ, မိၢ်ပၢ်တနီၤ တ မၤဝံဘဉ်.”

နဆၢတဲာ်တၢ်မနုၤဂ့ၤ, ပှၤကိးဂၤဒဲးလၢ အဂ့ၢ်ကျဲးစၢး မၤစၢၤနၤလၢ ကဃုသ့ဉ်ညါတၢ်စံးဆၢတဖဉ် ကကွၢ်ထွဲ နဖိအဂ့ၤကတၢ်ၢ်လီၤ.

နတအိဉ်ထဲတဂၤဘဉ်. မိၢ်ပၢ်အါဂၤလၢ အဖိသံတဖဉ်စ့ၢ် ကီး အိဉ်ဒီးတၢ်သံကွၢ် တမံၤဃီလၢ အအိဉ်ဒီးနၤလီၤ. နထံဉ်ဘဉ် တၢ်လၢအဝဲသ့ဉ်တဲပှၤလၢ ကဘျိုးပၤအံၤအလိၤ ဒီး လၢဘံၢ်ဒံၢ်အိဉ် အပူၤသ့လီၤ.

လံာ်တၢ်မၤစၢၤတဖဉ်အံၤ တကြၢးဟံးန့ၢ်တၢ်လိၢ်လၢ နက တဲသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဏ္ဍၢ်နှဉ် ဘဉ်. ဖဲနဖးလံာ်ဖိအံၤဒီး ကွၢ်ဘံၢ်ဒံၢ်အိဉ် ဝံၤအလိၢ်ခံ နမ့ၢ် အိဉ်ဒီး တၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တမံၤမံၤန့ဉ် သံကွၢ် အဝဲသ့ဉ်တက့ၢ်. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကကွၢ်တၢ်သ့ဉ် တဖဉ်အံၤတက့ၢ်. နဟ်ပတုာ် မ့တမ့ၢ် အိးထိဉ်ကဒါက့ၤ တ ဘျိုဝံၤတဘျိသ့လီၤ. တဘဉ်မၤကရီကဒးနသးလၢ နကမၤ တၢ်ဆၢတဲာ်အဂိၢ်စ့ၢ်ကီးဘဉ်. ကဏ္ဍၢ်လၢအဟ့ဉ်နၤ တၢ်ဆိဉ်ထွဲ မၤစၢၤ တဲဘဉ်နၤကသ့လၢ မ့ၢ်နအိဉ်ဒီး တၢ်ဆၢကတီၢ်ထဲ လဲဉ်နှဉ်လီၤ. နစူးကါ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး နဖိသ့ဒံးဒဉ်တၢ်လီၤ.

ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် ကကဲထိဉ် တၢ်မၤစၢၤလၢ နက ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ပှၤအဂၤတဖဉ်, လၢအပဉ်ဃုာ်ဒီး ဟံဉ်ဖိဃီဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤလၢ အဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖဉ်လီၤ.

စကဲဖးကွၢ် QR နိဉ်ဂံၢ်အံၤဒီး နလီတဲစိလၢ နကမၤန့ၢ် အါထိဉ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ မိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤသ့ ပှၤဘဉ်တဖဉ် အအိဉ်တက့ၢ်. ပမ့ၢ်လၢ်လၢ တၢ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢ နကမၤ တၢ်ဆၢတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢ နဂီၢ်, နဟံဉ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်ဒီး နဖိတဖဉ်အဂီၢ်လီၤ.

နမၢ်လိဉ်ဘဉ်အါထိဉ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် အဲဉ်ဒိးတဲသကိးတၢ်ဒီး ပှၤအဂၤတဂၤဂၤအဃိန္ဉ်, နကိးလီတဲစိဆူ Red Nose 24/7 Bereavement Support Line ဖဲ– 1300 308 3077 သ့လီၤ. လၢနကမၤန့ၢ် တၢ်ကတိၤကျိုးထံတၢ်လၢ လီတဲစိဖိခိဉ်အဂီၢ် ကိး TIS ဖဲ 13 14 50 တက့ၢ်.

ဖဲနဆိကမိဉ်တၢ်ဘဉ်ဃး တၢ်ကဃုသ့ဉ်ညါသမံထံတၢ်လၢ နဖိအဂိၢ်အခါ မ့ၢ်နလိဉ်ဘဉ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်ဆီဉ်ထွဲ မၤစၢၤမနုၤတဖဉ်လဲဉ်. မ့ၢ်နအိဉ်ဒီး တၢ်သံကွၢ်မနုၤတဖဉ်လဲဉ်.

နစူးကါ တၢ်လိၢ်အံၤလၢ နကနီၤဟ့ဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤလၢ နအဲဉ်ဒိး နီၤလီၤအီၤဒီး နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲကရူၢ် လၢကသ့ဉ်ညါဘဉ်ဃး နလုၢ်လၢ်ထူသနူ, တၢ်ဘူဉ်တၢ်ဘါဒီး တၢ်စူၢ်တၢ်နာ်တဖဉ်သ့ဝဲလီၤ. နလုၢ်လၢ်ထူသနူ, တၢ်ဆၢတာ်ဒီး ဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိဉ်လီၤ.

rednose.org.au

လံာ်ရဲဉ်ဖိအံၤ ဘဉ်တၢ်ထုးထိဉ်အီၤလၢ Red Nose လၢအိဉ်ဒီး တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး Stillbirth Foundation Australia ဒီး Stillbirth Centre of Research Excellence Australia နှဉ်လီၤ. ပဟ်ပနီဉ် Australian Government Department of Health and Aged Care လၢတၢ်ထုးထိဉ် လံာ်လၢ်တဖဉ်အံၤ အပူၤန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဂီၤတဖဉ်နှဉ် ဘဉ်တၢ်တ့ၣ်းအိဉ်ထိဉ်အီၤလၢ ingeous studios ဒီး လံာ်ရဲဉ်အံၤ ဘဉ်တၢ်တ့ၣ်းအိဉ်ထိဉ်အီၤလၢ Brewster Creative နှဉ်လီၤ.