

# တုမံကျိုလီအကတီး (Tummy Time)

လာဖိသိန်းခဲလင်အဂိုးစာထို့လာအို့ဖျော်ထို့

ဘာ့မန္တယိတုကွ္န္တဲ့တုမံကျိုလီမှု့တုအရှုံးလာဖိ  
သာ့ဆုံးတဖူ့အဂိုး

တုမံကျိုလီမှု့တုဂ္ဂာ့လာယဂို့မှု့လာ...

- ✓ ယကိုဘို့၊ ယဖိုဘို့၊ ယစိုးယချုအထူးအပျု့တဖူ့ကျိုအို့  
ထို့နှုံးလာ့၊ ယစွဲဘို့တွေ့ပျု့တဖူ့လာတုတရုံးသာ့  
ယသုတော်ပဲဒ်ဟို့ခို့ချု့တုလီဆီလီးသာ့အကလုံကလုံး၊ လာ  
အမာလဲတို့လဲတို့စာ့ယခို့နှုံး  
ဒီသဒု့ဝ်ကိုယာလာယခို့သုတော်တုဂ္ဂာ့အဂိုး

ဖဲယအို့ဖျော်ထို့အခါ...

- ✓ တုစာ့ထို့ကွ္န္တဲ့ယတုမံကျိုလီအကတီးဖဲယမှု့ထို့အခါ,  
တလိုဘုံးမှု့တမု့ တုသို့ဝံးအဲတလာကဲ့လဲဆုံး  
တုကွ္န္တဲ့ယတုမံကျိုလီအကတီးခဲ့အံ့ခဲ့အံ့အကတီးဖဲ  
ယမှု့ထို့အခါ
- ✓ ဟ်မံလီယာလာယချု့တု (တုမံအို့တို့)

စာ့ထို့ဖဲ့အခို့လီလီဘာ့သူ့သူ့ယ...

- အို့ဂု့တနဲ့
- ယမံကျိုလီနှု့ခြု့တဲ့တုတီးမှု့တမု့ ခံဘျို့ယလို့ကွဲအခါ

!  
သူ့နှု့ထို့လာ

မို့ပဲဒ်ပေါက်တဲ့တုတော်အဲတုကွ္န္တဲ့လီဘုံးပဲဒ်များဒီမံဘာ့အသာ့ပဲနဲ့  
အကတီးသူ့ဝံးနှု့လီး၊ မာလိုတဲ့လာတုကွ္န္တဲ့လီးမံယဲ့ယလို့လာအော်  
ဖျော်လာခဲ့ကဲ့မှု့စာ့ထို့မံဘာ့သာ့

တုစာ့ထို့လာအညီ

စိုးယောန...



ကံ့ခု့ဖို့စိုး



တဘာ့ဟူ့အယ်  
ကျျးစာ့ဆူ့ဆူ့。  
ယမေကန့်ဂု့တဲ့အဲဖဲ့ယ  
မာလိုသာ့စုနှု့ရဲ့ဖဲ့နဲ့  
အတို့ပဲ့



rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives

## ତମ୍ବିକ୍ଷ୍ୟାଲୀଇଆଗଠିଂ (Tummy Time)

## တုမ်းဘာ့ယေလာတုမ်းကျိုးလိုစွဲကို



ତାରିଖ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦାର୍ଥ



## တိုင်းလိုက်ဘီ(လ)တို့ဟားတို့



ତମିଶ୍ରିତଲାତମିତିନ୍ଦ୍ରି

ତେବୁଟିକୁ 2-3 ଲିଆରିଯ...



ଯମ୍ବକ୍ଷ୍ୟାନିକ୍ଷେତ୍ରାଳୀ

10-15 ດັວກ



ଛୁଟିବୁଦ୍ଧିକାରୀ

၁၈

## တုမေရဲ့ကျေခို့သုံးအရုံးဒို့တဖ်

လာတုမာလိုတံ့တ်သုသေးဖို့ဒီးတ်ကဲထို့လို့ထို့ဖြတ်မျှ၍  
လိုအပ်ကဲအခါ-



## တုအရှိုံးအလီးလေတုကဘ်သူ့နှစ်

- တုမ်းကျော်လီမာဆူးထို့စာမြို့သားအကိုင်ဘို့၊ အဖွဲ့သားခိုင်ဒီအချုပ်အထူးဖြစ်တယ်
  - တုမ်းကျော်လီမာသာစာမြို့သားအခိုင်သားပဲ့အကုန်အကိုင်
  - တုဟုံ့ကူးရှုံးဝဲလာနကစားထို့တုမ်းကျော်လီဖဲ့စားထို့အိုင် ဖျော်ဒီမာလိုသားဒီအညြို့အသိုး
  - မူတုလျှို့နှစ်လာဖို့သားထူးတုဟုံ့လာအတော်နှစ်နှစ်တုမ်းကျော်လီကိုခဲ့အဆာကတို့လာတော်ဒီထို့မပေါ်ဒီပူနှံ့လို့။ ဗျာကိုတော်အိုင်ထို့ထို့အိုင်လီအကုန်ဂို့အကော်လုံကလုံဒီးတော်ဖျော်ထို့တုမ်းကျော်ရှုံးဝဲခဲ့တယ်ကမေစာအပဲသုံ့လာအတော်သုံ့အုပ်ထို့ဒီမာပဲ့နှုန်းအဲထို့အကိုင်
  - ဖို့သားလာအခိုင်သားပဲ့ထို့မူတုမူတု့ ဖို့သားလာအိုင် ဖျော်ထို့ဆိုတော်အဲတက္ကာတုမ်းကျော်လီမူတုတော်ကိုခဲ့လာအပဲသုံ့အုပ်အိုဒီလို့တော်အဲထို့တော်သားလာကတို့လာကမေစာနှုန်းအဲထို့- တုမ်းမေစာသားအဲအတော်ကဲထို့လို့ထို့အိုင်အိုင်ထို့အိုင်
  - ! ထို့ဘိန်းနကဘာ့ဘုံကွုံထွေဖို့အပဲသုံ့မ်းကျော်လီအကတို့ဒီးပဲ့အမဲတော်အကော်လုံကလုံဒီးအဲ

သုတေသန

- ✓ ጥምሮች ስራውን የሚያስተካክል
  - ✓ ጥምሮች ስራውን የሚያስተካክል
  - ✓ የሚያስተካክለውን ተግባር አንድነት ይፈጸማል

နလို့ဘု့အေထို့တု့ဟု့ကူ့ဟု့ဖော်.

သုတေသနတိုင်လမှုတ်တွေပါန်မာသားလီဖိသ်ဆံးအတ်ယူတို့နှင့်တ်များလီအတ်ကိုတ်ခဲ့လာတစ်စားတို့မှာပါ။

- နှစ်ခုမာကဲတို့လိုပါသော အတောက်တို့အသေးနှင့်  
ယူနိုင်တွေပါယံနှင့်အခါတနှင့်
  - နှစ်တို့ဘာ၏လအဖြစ် မူတမု့ စူလိုသေးသတူ၏ကလ်
  - နှစ်အသေးနှင့်မှုပုံတို့ယူနိုင်ဒီတက္ကန်မှု၏ မူတမု့ ပည့်ယိုပဲတော်  
လိုကဲအဖြစ်ဘာ၏
  - နှစ်အခါန်သုပ္ပန်ယုံဖူးတာဘာ၏သူးဘာ၏ဒါ မူတမု့ ပုံမှု၏အခိုင်သုပ္ပန်  
ယုံထဲဘဲတကော်
  - နှစ်အခါန်သုပ္ပန်ယုံဖူးတာဘာ၏သူးဘာ၏ဒါ မူတမု့ ပုံမှု၏အခိုင်သုပ္ပန်

Red Nose ව්‍යුරුවික්ස්පීඩ්ට්‍රු ප්‍රික්ගත්තාලුලාදුවක් අල්ලිය  
අගුෂාතය්දූප්පාමතාරි, අශ්‍රේණීයාලුවාක්‍රියාකාරීයා අල්ලියාන්දා.

Red Nose ယုန်ကုန်တိုင်စံလာအပေါ် (Red Nose Safe Sleep Advice Hub)  
1300 998 698  
(ခ AEST/AEDT တိမ်းတိမ်းအဆောကတို့ နှုန်းရှုံးခဲ့)   
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose ဟုပ်စိုး၊ ပါယ်ခွဲးယ်ခဲလက်နှုံး  
လာတုလိုဘုတ်တုကဲ့ဒီနှေးယ်အိဂဲးကို:- [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives