#quit4baby

ဆေးလိပ်သောက်တာ ကလေးအတွက် ဖြတ်လိုက်ပါ။

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

ကျွန်ုပ်ဆေးလိပ်သောက်လို့ ကလေးအတွက် မည်သည့်အန္တရာယ်တွေ ရှိသနည်း။

- **ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ကလေး အသေ မွေးဖွားခြင်း**
- ကလေးကို သင် စောပြီး မွေးကောင်းမွေးနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ 37 ပတ် မတိုင်မီ)
- ကလေးအိပ်ပျော်နေစဉ် အကြောင်းပကတိမှ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း (SUDI သို့မဟုတ် ကလေးကုတင်တွင် သေဆုံးမှု)
- မွေးကင်းစ ကိုယ်အလေးချိန် နည်းခြင်းနှင့် အသက်ရှူရာတွင် ပြဿနာများရှိခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အတွက် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသနည်း။

- ကျန်းမာရေးတိုးတက်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း
- သင့် မှာ ငွေပိုငွေလျှံ ရှိလာခြင်း
- သင့်ကလေးမှာ အာဟာရ ပိုကောင်းစွာ ရရှိမည်ဖြစ်ခြင်း
- ဘေးဖြစ်နိုင်သည့်-ဓာတုပစ္စည်းများ သင့်သွေးထဲ လျော့နည်းသွားခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရန်လိုင်းကို 13 7848 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် visit quit.org.au ကို ဖွင့်ဖတ်ပါ။

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

Quit

PERINATAL SOCIETY of Australia & New Zealand PSANZ

SANDA Stillbirth And Neonatal Death Alliance

#quit4baby

ဆေးလိပ်သောက်တာ ကလေးအတွက် ဖြတ်လိုက်ပါ။

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းမှ မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရနိုင်သနည်း။

သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် စဉ်းစားလျှင် သင့်ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ ကုသနေကျဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာဝန်တို့က သင့်ကို ကူညီနိုင်ပါသည်။ သူတို့က -

- သင့်ပြောင်းလဲမှုကို ကူညီရန် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ
- အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အများဆုံးသုံးသည့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုမှာ Quitline ဖြစ်ပြီး သင့် စိတ်သန့်သန့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကို ကူညီရန်အထူးလေ့ကျင့်ထားသောဝန်ထမ်းများရှိသည်။ သင့်မြို့နယ်အတွင်းမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း အခမဲ့ဖုန်းလိုင်းကို 13 7848 တွင် ဆက်သွယ်ပါ - သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအဖို့ လုပ်ထားသည့် 'သင့်အတွက်ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း - နှစ်ဦးအဖို့ ဖြတ်ခြင်း' 'Quit for you - quit for two' ကို ဒေါင်းလုတ်ဒ်လုပ်ပါ။

စောစီးစွာဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းမှာအကောင်းဆုံးဖြစ်သည် - သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းက သင်ရော ကလေးအဖို့ပါအကျိုးရှိသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့်ပတ်သက်သည့် ယုံတမ်းစကားများနှင့် အမှန်တရား

ကျမက ကိုယ်ဝန်သုံးလ ရှိနေပြီ။ အခုမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်လို့ ဘာထူးမည်နည်း။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ နောက်မကျပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မည်သည့်အချိန်မဆို ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းက သင်ရော သင့်ကလေးအတွက်ပါ ဘေးအန္တရာယ်လျော့နည်းစေပါသည်။

ကျမ ဆေးလိပ်လျှော့သောက်ရင်ကော။

ဆေးလိပ်လျှော့သောက်ခြင်းဖြင့် သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ် မလျော့နည်းစေပါ။

ကျမ စိတ်ပင်ပန်းချိန်မှာ ဆေးလိပ်သောက်လို့ အပန်းပြေပါသည် - □ဒါ ကလေးအတွက် မကောင်းဘူးလား။

အမှန်မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြင့်တက်စေကာ သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုးစေပြီး ကလေး၏ နှလုံးခုန်နှုန်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အခြားသောနည်းလမ်းဖြင့် အပန်းဖြေရန် ရှာဖွေခြင်းက သင်ရော သင့်ကလေးအတွက်ပါ ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရန်လိုင်းကို 13 7848 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် visit quit.org.au ကို ဖွင့်ဖတ်ပါ။

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

Quit

PERINATAL SOCIETY of Australia & New Zealand PSANZ

SANDA Stillbirth And Neonatal Death Alliance