

*Lou* **TAIALA** *mo le*  
faasusuina o pepe ia te oe



# O lenei tusi

O lenei lava taiala o le a fesoasoani tele ia te oe ina ia e maua pea le fiafia e faasusu pepe ia te oe.

E faamalamalama ia te oe ina ia lelei le amataga o le faasusuina o pepe (itulau 4).

E faasino atu ia te oe auala eseese e siiina ai pepe pea fafaga (Itulau 6).

E faailoa atu foi ia te oe faafitauli e ono aliali mai, ma auala e alofia ma fo'ia ai (Itulau 10).

Oloo iai foi auala e mafai ona fesoasoani ai tamā ia te oe ma le pepe fou (Itulau 14).

E iai ni fesili i soo se mea lava e uiga i le faasusuina o pepe ia te oe? Telefoni mai i numera oloo i le itulau pito i tua.



# O le mea masani lava!

O le faasusu ia te oe o pepe, o se amataga lelei lea o lona olaga.

O lou suasusu e maua ai uma vaega e manaomia ina ia malosi ma maloloina pepe.

Oloo e tuuina ia pepe mea'ai, vaiinu, faamafanafanaga, malu pui puia ma le alofa i le taimi e tasi.

E leai se tau. E leai se mea e manaomia e faatau pea susu ia te oe pepe.

Aua e te ma. Talanoa i tagata o lou aiga poo au uo sa faasusu a latou pepe. E tele sou fesoasoani e maua mai ai.



# O le 'Aiga Muamua


○ A fanau loa pepe, sii ina ia pipii o lua tino. E matua fiafia lava iai pepe, ma ia iloa ai foi le mea e fai.

○ O le pipii o pepe i lou tino, o se faamafanafanaga mo ia, ma ia faalogoina ai foi le tata o lou fatu.

○ Pe uma ane le 30 – 60 minute ua amata ona fia 'ai pepe.

I nai aso muamua faatoa uma ona fanau pepe, na te manaomia ni 'aiga laiti se tele pe tusa ma le 10 – 12 taimi i le 24 itula.





I le amataga, e maua sina susu faapitoa laitiiti e ta'ua o le colostrum. O le mea lea e manaomia e pepe. E puipuia ai mai ma'i ma faamalieina ai lona fia inu ma le fia 'ai.

O le tele lava o taimi e susu ai pepe ia te oe, o le suasua foi lea o ou susu. E le afaina pe lapopo'a pe laiti ou susu, e lava lava le suasusu e fafaga ai pepe.

Manatua, o le to'aga e faataitai e lelei ai. E foliga e umi se taimi e susu ai pepe, ona avea lea o le faasusu o pepe ia te oe o se mea masani.

# O le faiga lenei

E tele lava ni auala eseese e sii ai pepe pea faasusu ia te oe. Fesili ia i latou oloo fesoasoani ia te oe e faasino atu le auala lelei e sii ai pepe pea faasusu.



Transition hold



Cradle hold



Football hold



Lying down

1. Faalelei lau nofo.

2. Tuu mai pepe i lou susu, e le o lou susu ia pepe.

3. Sii pepe ia te oe ina ia pipii o lua manava, AUA nei faata'otoina pepe i lona tua ae faafaasaga atu le ulu ia te oe. Taofi lou susu i le isi ou lima.



6. Fiafia. Ua tatau ona lelei lau faalogo. Afai e le o lelei lau faalogo, o lona uiga, e le o lelei le taoto a pepe e susu. Momono lou tamatamailima i le autafa o le gutu o pepe, e taofi ai lana susu. Ona toe taumafai lea e toe faasusu.



5. Matua faapipii atu pepe ia te oe. E manaomia e pepe le mau o lona gutu i lou susu. Siaki le ulu o pepe poo taatia lelei laititi agai i tua, ae pipii lona auvae i lou susu.



4. Ia mautinoa oloo faamaga tele le gutu o pepe. Tuu mai pepe i lou susu e muamua mai le auvae. A oo mai loa i lou susu, tago i lona auvae, ina ia matala tele lona gutu.

# O lena ua solo lelei

O le tele lava o le suasusu e susu e pepe,  
O le suasua foi lena o ou susu.

Ina ia suasua atili pea ou susu, toaga e fafaga pepe.

- Matua fafaga pepe ia maona i lou susu muamua.
- Faapa le ma'ona, sui le napekini, pe fusi atu foi ia te oe, ona toe faasusu loa lea i le isi ou susu, e iloa ai poo fia susu lava.
- O le isi fafagaga o pepe, amata i lou susu lea sa mulimuli iai i le fafagaga muamua.

E ta'u atu lava e pepe ia te oe pea fia 'ai.

Mataitu faailoga e iloa ai – feliua'i lona ulu ma faamaga lona gutu, poo le tuu o lona lima i lona gutu. O le tagi le mea mulimuli lava.





# O ma'ona lau pepe?

Oloo maua uma e pepe mea e mana'omia pe afai:

- e maloloina ma mata'alia
- e lamolemole lona pa'u
- oloo tuputupu pea.



Ina ia iloa le tele o le suasusu oloo susuina e pepe, siaki ana fe'au vai ma ana fe'au mamao. Afai o lava le suasusu, o le tele lea o ona napekini susu:

Aso 1 ma le 2	1 pe 2 napekini susu i le aso
Aso 3 ma le 4	2 pe 3 napekini susu i le aso
Aso 4 ma faaauau ai	5 i le 6 napekini pepa susu pe 6 i le 8 napekini ie susu i le aso Ae le laititi ifo i le 3 pe tele atu foi ana fe'au mamao i le aso mo le 6 vaiaso muamua.

E masani ona pau le mamafa o pepe i le tolu poo le fa aso muamua faatoa fanau mai, ae toe foi lava i lona mamafa na fanau mai ai pea 10 i le 14 aso le matua.

Manatua – e tele lava fesoasoani e te maua.

Afai e te le mautinoa se mea pe ua e manaomia foi se tasi e talanoa iai, faamolemole telefoni se numera o telefoni oloo lisiina i le itulau i tua o le taiala.

# Vaega e tatau ona mata'ituina

## Susu Tiga

○ E le tatau ona tiga le faasusuina o pepe ia te oe.

○ Ia matinoa e matua faamaga le gutu o pepe ina ia lelei se vaega o lou susu e ofi i lona gutu, ae le na'o le matasusu.



○ Mo le togafitiga o matasusu tiga, umafai e mili ou matasusu i lou suasusu pea uma ona fafaga pepe, pe faaoga le purified lanolin e vave ai ona lelei.

○ Faasusu pepe i lou susu e le tiga tele.

○ Afai e tiga lava ou matasusu, saili loa se togafiti ae lei leaga tele.

## Susu fulafula

O le vaiaso muamua lava faatoa uma ona e fanau, e amata ona suasua ou susu, e amata ona fefete ou susu, ma e faalogoina ua mamafa, malo, mafanafana ma ua tiga.

### Mea e tatau ona fai:

Toaga e faasusu pepe i le po ma le ao.

Ae lei faasusuina pepe ia te oe, tuu se fasisolo susu mafanafana i ou susu.

Tatau sina suasusu muamua ae lei fafagaina pepe ina ia vaivai lou susu.



Ta'ele i le vai mafanafana.

*Tuu se lau kapisi mata i lau papa. Faaaoga lau fou i taimi uma e fafaga ai pepe, pe amata foi ona tau mamae. Taofi le faaaogaina pea amata ona lelei ou susu. E aoga foi taga aisa.*

Alo'ese i le faaaogaina o dummies ma fagususu. Faasusu pepe ia te oe.

# Susu Tiga

○ Afai e te vaaia ua mumu ou susu, poo ua faalogoina se mea malo, o le faailoga lena ua poloka lou suasusu i se vaega o lou susu. Afai ua amata ona e fiva ma ua e faalogoina le vaivai ma le tiga, o lona uiga, ua ma'i lou susu.

○ Saili loa se togafiti.

## O le mea lea e mafai ona fai:



○ Toaga e fafaga pepe i ou susu uma e lua.

○ Faamafanafana le vaega o lou susu oloo tiga ae lei fafagaina pepe Faaoga se fasisolo susu mafanafana poo se taga wheat.

○ Fofu vaega oloo malo o lou susu i taimi uma e malolo ai le susu a pepe a'o fafagaina.

○ Mata'ituina lou soifua maloloina. Faaavanoa se taimi e te ta'oto ai i lalo e fai sina malologa, i le ao faapea foi le po.

○ Toaga e inuvai, ma taumafa fualaau 'aina e tele ai le vaiamini C pei o moli.

○ Afai lava e te le malosi I le 8 i le 24 itula, fesili mo se fesoasoani.

# Ni isi vaega e tatau ona silafia

O lou suasusu muamua lava e lelei tele mo pepe. O le susu lea e taua o le colostrums, e puipuia faama'i ma o avanoa lelei e maua ai se amataga lelei o le olaga o pepe.

O le avea ma failele e faavaivai tagata. Ae maua lava lou malosi pea e taumafa i mea'ai talafeagai.

O le mea masani lava le fia sii o pepe ma latalata ia te oe, tusa lava pe le fia 'ai. E maua ai ona lagona o le malu puipuia ma le alofaina.

Afai e te faigaluega, e maua le 14 o ou vaiaso e totogi ao e nofo e vaai pepe. O se taimi lelei tele lea e te lua masani lelei ai ma pepe ma maua ai le mafanafana o le faasusu o pepe ia te oe.

Afai o le a e toe foi e faigaluega, fesiligia le oloo fesoasoani ia te oe, mo ni faamatalaga e uiga i le faasusu o pepe ia te oe ma faigaluega.

O le tele lava o susu a pepe ia te oe, o le suasua foi lena o ou susu. E le tau inuina susu ina ia tele ai ou suasusu.

E le afaina pe tetele pe laiti ou susu e lava lava le suasusu mo pepe.

# Tama! E iai foi lau matafaioi taua

1. Tau ia tina e ese le lelei o lana galuega oloo fai.

2. E mafai ona e fesoasoani e faamafanafana pepe, luelue i ou lima ma faata'ele. E taua tele le mafanafana o lua mafutaga ma pepe, ina ia masani ia te oe, ma lagona ai lona saogalemu ma le malu puipuia ia te oe.

3. E mafai ona e suiina le napekini o pepe ae lei faasusuina pe o le uma foi ona faasusu.

4. E fiafia foi pepe ae lua pa'i tino pe a e siiina.

5. E mafai foi ona e fesoasoani i fe'au i le fale, ma le kuka ina ia maua ni avanoa o Tina ma pepe e mafuta ai.

6. E manaomia foi e Tina lou fusi ma faamafanafana ia te ia. Ona o ia o se Tina fou, e lagona e ia le vaivai gofie, ma e le o manaomia foi ni faiga'aiga mo le taimi nei.



# Tama, e te iloa?

O le faasusu o pepe ia Tina o se mea taua tele, aua:

- o le suasusu o le mea'ai ma le vaila'au mo pepe
- e faaititia le maua o pepe i le fiva, ma'i, a'afiaga o le manava i faama'i ma le afaina o le fatafata
- e faigofie mo le manava o pepe
- e le faigofie ona maua pepe i le glue ear
- e faigata foi ona aafia pepe i le mata'utia o le cot death.



O le faasusu o pepe ia Tina o se vaega taua tele lea mo Tina, aua:

- e faigofie 'aiga o le po
- o se auala faigofie e faafiafia ai pepe
- faaititia le maua i le mata'utia o le kanesa
- e fesoasoani foi e toe vave ona toe maua le tino manaia o Tina.

O le faasusu o pepe ia Tina o se vaega taua foi mo le aiga atoa, aua:

- e leai se tau! – e leai ni fagususu poo ni susu palu e faatau
- e le mana'omia le faamafanafana o le susu ma le fufuluina o fagususu
- e leai se maumau
- laititi le tupe e faaalu i pili a le fomai ma vaila'au
- ona pau lea o le mea'ai e mana'omia e pepe i le ono masina muamua.

# Taga'i ia i latou oloo lagolagoina oe

Ona ua matou mautinoa, o le faasusu o pepe ia Tina o se vaega pito sili lea ona taua mo pepe, ua matou taumafai ai e matua lagolagoina oe ina ia avea o se mea e sili ona lua fiafia ai.

Afai e iai ni fesili e uiga i le faasusuina o pepe ia te oe, faafeso'ota'i mai:

**Healthline** ..... **0800 611 116**

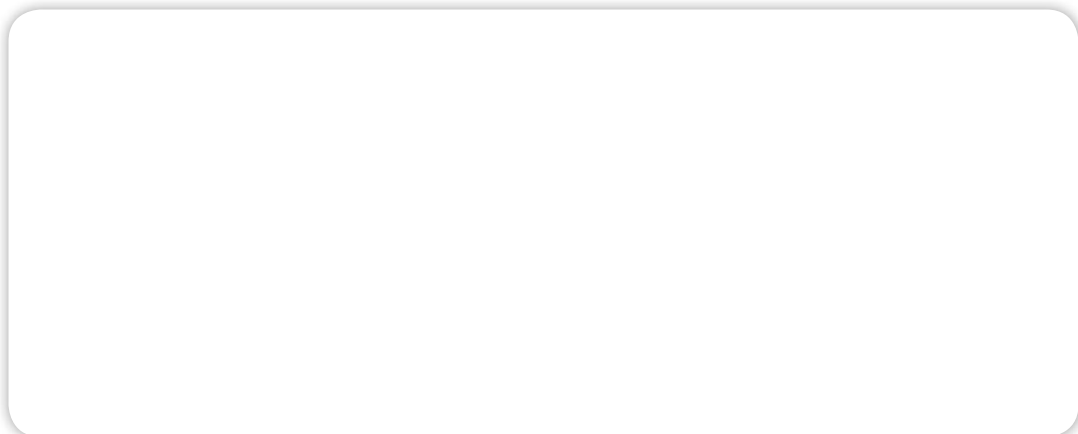
**Plunketline** ..... **0800 933 922**

**La Leche League Auckland** ..... **(09) 846 0752**

**La Leche League New Zealand**..... **www.lalecheleague.org.nz**

**or** ..... **help@lalecheleague.org.nz**

Na o le telefoni mai lava pea manaomia le fesoasoani



[www.breastfeeding.org.nz](http://www.breastfeeding.org.nz)

