

Huluhulu *ki he* Fakahuhu'



Fekau'aki mo e Tohi' ni

Ko e tokoni lelei taha fekau'aki mo e fakahuhu ho'o pēpee' 'e ma'u ia he ki'i tohi' ni.

'Oku' ne tala atu 'a e founga ke kamata lelei ai ho'o fakahuhu'. (Peesi 4)

'Oku hā atu ai e ngaahi founga kehekehe 'o hono puke ho'o pēpee' lolotonga hono fakahuhu'. (Peesi 6)

'Oku 'oatu heni ha ni'ihi 'o e ngaahi palopalema 'e ala hoko', pea mo e founga ke ta'ofi pe solova ai'. (Peesi 10)

'Oku 'oatu mo ha ngaahi tokoni 'e ala fai 'e he tamai' ma'a' e pēpē fo'ou'. (Peesi 14)

Ki ha'o fehu'i pe ko ha'o fie talanoa fekau'aki mo e fakahuhu', kātaki 'o tā mai ki ha taha 'o e ngaahi fika telefoni 'oku hā atu he takafi 'o e tohi' ni.



‘Oku fakangatula ke fakahuhu!

○ Ko e kamata lelei taha ki he mo‘ui ‘a e pēpee’ ko hono fakahuhu’.

○ ‘Oku kakato ‘i ho hu‘ahuhu’ ‘a e ivi ‘oku fiema‘u ki he tupu mo‘ui lelei mo kaukaua ho‘o pēpee’.

○ ‘Oku’ ke ‘oange ‘a e me‘atokoni, inu, fakafiemālie, ongo‘i malu, mo ho‘o ‘ofa’ ki ho‘o pēpee’ he taimi tatau pē.

○ ‘Oku ta‘etotongi! ‘Oku ‘ikai fiema‘u ke fakatau mai ha me‘a he taimi ‘o e fakahuhu’.

○ ‘Oua te ke mā. ‘E kau lelei kiate koe ha‘o talanoa mo hao fāmili pe ngaahi kaungāme‘a ne nau ‘osi ngāue‘aki ‘a e fakahuhu’.



Ko e 'Uluaki Fakahuhu'


'I he hili hono fā'ele'i', puke'i atu e sino 'o pēpee' ke tau atu ki ho sino'. 'E fiamālie ia he'ene 'ofi atu' 'o ne 'ilo pē 'e ia e me'a ke fai'.

Ko e fa'ahinga māfana 'oku ma'u mei ho sino' 'oku hoko ia ko ha fakafiamālie ki ho'o tama' pea 'oku fakanonga ki ai 'ene fanongo ki he tā ho mafu'.

'E lava ke kai 'a e pēpē fo'ou' ia 'i ha 'osi pē nai ha miniti 'e 30 ki he 60.

Ko e pēpē toki fā'ele'i', 'oku toutou kai pē, mahalo na'a tu'o 10 ki he tu'o 12 'ene kai' 'i he houa 'e 24. ('aho 'e taha')



A photograph of a man with long dark hair and a tattooed arm, sitting and holding a baby. The man is wearing a black polo shirt and grey pants. The baby is wrapped in a white cloth. The background is white.

‘Oku kamata‘aki pē ‘a e fakatupu fakanatula meiate koe fa‘ee’ ‘a e fa‘ahinga hu‘akau ‘oku ui ko e kolositulamu (colostrum). Ko e me‘a pē ia ‘oku fiema‘u ‘e ho‘o pēpee’. ‘Oku’ ne malu‘i ia mei he ngaahi mahaki’ mo feau ‘ene fieinua’ mo ‘ene fiekaia’.

Ko e lahiange hono fakahuhu ho‘o tama’ ko e lahiange aipē ia ‘a e hu‘ahuhu ‘e fakatupu mai’. ‘Oku tatau aipē pe ‘oku fōlahi pe fōsi‘i ho huhu’, ‘e kei ma‘u pē mei ai e hu‘ahuhu fe‘unga ki he fiema‘u ho‘o pēpee’.

Manatu‘i – toutou ngāue‘aki kae ola lelei. Malava foki ke fuoloa pea’ ke toki anga ki hono fakahuhu ‘o e pēpee’.

Ko e anga eni 'o e fakahuhu'

'Oku lahi 'a e ngaahi founa fakahuhu'. Ngāue'aki e founa 'oku fakafiemālie kiate koe'. Kumi fale'i ki he founa lelei taha te ke ala ngāue'aki'.



Transition hold



Cradle hold



Football hold



Lying down

1. 'Ai ke ke ongo'i fiemālie.

2. Puke mai 'a pēpē ki ho huhú, 'o 'ikai ko ho punou 'o 'oange ho huhú ki a pēpē.

3. Puke mai ho'o tama' ke fa'aki ki ho sino', kete ki he kete kae 'IKAI ko hono fakafo'ohake'i hono sino' kae fulihi mai pē hono ki'i 'ulu' ki ho huhu'. Puke 'aki e nima 'e taha ho huhú.



6. 'Oku totonu ke fakafiemālie 'a e fakahuhu' kiate koe.

Ka 'ikai, mahino leva ia 'oku fehālaaki e anga ho'o fakatokoto mai e pēpee' ki he fo'ihuhu'. Mono atu ho ki'i fo'ituhu si'isi'i' he tafa'aki hono ki'i ngutu' ke ta'ofi'aki 'ene komo'. Ka ke to e fakatokoto fakalelei ia pea to e kamata fo'ou leva hono fakahuhu'.



5. 'Ai ke fa'aki mai kiate koe. 'Oku fiema'u ke fa'apuku 'e he pēpee' 'a e kongalaahi 'o ho fo'ihuhu'.

Le'ei atu ki mui hono ki'i fo'i'ulu' kae fa'aki mai hono ki'i kumukumu' ki ho fo'ihuhu'.



4. Fakapapau'i 'oku fakamanga e ngutu 'o e pēpee' ke lahi.

Fulihi mai 'aki hono ki'i kumukumu' ki ho fo'ihuhu'. Ko 'ene lave pē hono kumukumu' he fo'i huhu' kuo 'osi fakamanga hono ngutu' 'o'ona ke lahi.

Kamata Leva Koe

Ko e lahi ange 'o e hu'ahuhu 'oku ma'u 'e ho'o pēpee' ko e to e lahi ange ia ho hu'ahuhu'.

Fakahuhu ki he tu'o lahi taha' kae vave ange hono fakalahi mai e hu'ahuhu'.

- Fafanga e pēpee' ki he lahi taha 'e ala lava' mei he 'uluaki fo'ihuhu'.
- Fakahake 'a pēpē, fetongi, pe ko ha'o kuku mai pē ki a koe kimu'a pea' ke toki fulihi ki he fo'ihuhu 'e taha' 'o vakai pe 'e to e fie kai.
- 'I he fakahuhu hoko', kamata leva mei he fo'ihuhu ne 'ikai ke ke kamata'aki he fakahuhu kimu'a'.

'Oku 'i ai pē ngaahi faka'ilonga 'a pēpē 'i he taimi 'oku fiekaia ai' 'o hangē –ko e ngaungaue takai hono ki'i 'ulu' mo fakamanga hono ki'i ngutu', pe ko 'ene kai hono ki'i tuke' pe 'ulutuhu'. Faka'osi', ko 'ene tangi.



‘Oku mākona nai ho‘o pēpee?

‘Oku kakato ‘ene ngaahi fiema‘u’ ‘o kapau ‘oku :

- mata‘i mo‘uilelei mo longomo‘ui
- ‘oku māfolofola hono kili’
- tupu lelei pē.



Ke ‘ilo‘i e lahi ‘o ‘ene kai’, vakai‘i hono tuku mai ki tu‘a’. Kapau ‘oku kai mākona

‘a pēpē, pea ‘e lahi pehe’ ni leva hono ngaahi napikeni/taipa ‘uli’.

‘Aho 1 mo e 2	Taipa/Napikeni viku ‘e 1 pe 2 he ‘aho taki taha
‘Aho 3 mo e 4	Taipa/Napikeni viku ‘e 2 pe 3 he ‘aho taki taha
‘Aho 4 ‘o faai atu	Fo‘i taipa viku ‘e 5 ki he 6, pe ko e napikeni tupenu ‘e 6-8 he ‘aho pea ‘ikai to e si‘i hifo e tu‘umama‘o’ ‘i he tu‘o 3 pe lahi ange he ‘aho, ‘i he ‘uluaki uike ‘e ono’.

‘E malava ke holo e mamafa/pāuni ho‘o pēpee’ ‘i he ‘uluaki ‘aho ‘e 3 pe 4 hili hono fā‘ele‘i’, ka ‘i he lava hano ‘aho ‘e 10 ki he 14, ‘e to e foki pē ki hono mamafa na‘e fā‘ele‘i mo ia’.

Manatu‘i- ‘oku lahi ‘aupito e ngaahi ma‘u‘anga tokoni’.

Kapau ‘oku ‘i ai ha me‘a ‘oku’ ke tāla‘a ki ai pe fiema‘u ke ke talanoa ki ha taha, kātaki ‘o tā mai ki ha taha ‘o e ngaahi fika telefoni ‘oku hā atu ‘i mui ‘i he takafi ‘o e tohi’ ni.

Ngaahi Me'a Ke Fai ki ai Ha Tokanga

Mamahi 'a e Mata'ihuhu'

1 'Oku 'ikai totonu ke mamahi e fakahuhu'.

2 Fakapapai 'oku fa'apuku 'a e konga lahi 'o e fo'ihuhu' 'e he pēpee' 'o 'ikai ko e mata'ihuhu' pē.



3 Ko hono faito'o 'o e mamahi 'a e mata'ihuhu', ko hano 'ai e hu'ahuhu' 'o amoamo'aki 'a e mata'ihuhu' he 'osi ho'o fakahuhu kotoa pē, pe ko ha'o ngāue'aki 'a e lanolini' (lanolin) ke ne fakavave'i ha'ane sai.

4 'Uluaki fakahuhu e pēpee' 'aki 'a e fo'ihuhu 'oku 'ikai ke loko mamahi'.

5 Kapau 'e kei hokohoko atu aipē e mamahi ho mata'ihuhu' pea ke kumi tokoni he vave taha' telia na'a to e kovi ange.

Fōlahi 'a e Fo'ihuhu'

'I he 'osi ha uike mei ho'ō fā'ele', ko e taimi ia 'oku hifo ai ho huhu' (fakafonu mai ai e hu'ahuhu'), pea 'e kamata ke fōlahiange, mamafa, fefeka, māmāfana mo mamahi.

Ko e Me'a Ke Fai'

Hoko atu pē fakahuhu' 'o tatau pē he po'uli' mo e 'aho'.

'Ai ha konga tauveli māmāfana ki he fo'ihuhu' kimu'a he taimi fakahuhu kotoa pē.

Tomu'a tatau'i ho fo'ihuhu' ki tu'a ke ki'i molū hifo pea toki fakahuhu 'a e pēpee'.



Tu'u 'i ha lalo saoa māfana.

Fa'ō ha ngaahi lau'i kāpisi mata mo ma'a ki ho loto pōtisi'. Fakafo'ou he taimi fafanga kotoa pē pe ko ha'ane mae. Ko ho'ō ongo'i fiemālie pē pea tuku leva. 'E lava ke ngāue'aki 'i he founga tatau ha fanga ki'i kofukofu 'aisi.

Faka'ehi'ehi mei hono ngāue'aki e fanga ki'i me'a komokomo' (dummies) pe hinahuhu', ka ke fakahuhu mu'a ho'ō pēpee'.

Fakahangatāmaki ‘a e Huhu’

○ Kapau te ke fakatokanga‘i ‘oku fakakulokula ho huhu’, pe fakafefeka ha konga hangē nai ha fo‘i lama’, pea mahino leva ‘oku poloka e tafe ‘a e hu‘ahuhu’ ‘i ha tafa‘aki ‘o e huhu’. Kapau te ke ongo‘i mofi pe vaivaia mo felāngaaki, ‘oku ngalingali mahaki‘ia ho huhu’.

○ Fai Leva Ha Me‘a He Vave Taha’.

Ko e me‘a eni te ke ala fai’



○ Hoko atu pē hono fakahuhu ho‘o pēpee’ mei he ongo huhu’.

○ ‘Ai ha konga tupenu molū mo māmāfana ki he tafa‘aki ‘oku fakahangatāmaki’ kimu‘a pea toki fakahuhu’.

○ Fotofota e konga ho huhu’ ‘oku fakafefeka’ he taimi ‘oku ki‘i tu‘u ai e komo ‘a pēpee’.

○ Tauhi Lelei. Tuku ma‘u pē ha taimi ke mālōlō lelei ai ho sino’, ‘o tatau pē ‘i he ‘aho’ mo e po‘uli’.

○ Inu vai ke lahi, pea kai e fua‘i‘akau ‘oku lahi ai e vai tamini C ‘o hangē ko e moli’.

○ Ka hili ha houa ‘e 8 ki he houa ‘e 24 ‘oku te‘eki ke ke ongo‘i saisai ange, kumi tokoni leva.

Ngaahi me'a 'aonga ke 'ilo ki ai

Ko e fuofua hu'ahuhu 'oku ngaohi 'e ho sino' 'a e me'akai lelei taha ma'a ho'o pēpee'. Ko e hu'ahuhu' ni pe kolositulamu' 'oku' ne malu'i e pēpee' mei he ngaahi mahaki' pea teuteu'i ia ki ha kamata'anga lelei mo fiefia 'i he mo'ui'.

Ko e ngafa faingata'a 'a 'ete fuofua hoko ko e fa'ee'. 'E tokoni 'aupito ke ke kai ha me'atokoni fakatupu mo'ui lelei.

'Oku ongo'i fiemālie 'a e pēpee' ke lafilafi pē ki a koe neongo 'oku 'ikai ko hano taimi fafanga ia 'o'ona. 'Oku ongo'i pē 'e ia 'oku malu mo 'ofa'i he'ene ofi atu'.

'Oku malava ke ke mālōlō mai mei he ngāue' 'i ha uike 'e 14 ka ke kei vahe pē. Ko ha faingamālie lelei eni ke ke feohi ai mo ho'o pēpee' pea' ke anga aipē ki he fakahuhu'.

'I he taimi ho'o foki ki he ngāue', kumi fale'i fekau'aki mo e fakahuhu' mo 'ete ngāue'.

Ko e lahiange hono fakahuhu ho'o pēpee' ko e lahiange aipē ia 'a e hu'ahuhu' 'oku fakatupu'. 'Oku 'ikai fiema'u ia ke ke inu hu'akau ke fa'u mei ai ha hu'ahuhu.

'Oku tatau aipē pe 'oku fōlahi pe fōsi'i ho huhu', 'e kei malava pē ke ma'u mei ai e hu'ahuhu fe'unga ia ma'a ho'o pēpee'.

Tamai! Ko ho ngafa ke fai'

○ Talaange ki ho uaifi' 'a e tōtōatu 'ene fakahoko fatongia'.

○ 'Oku mahu'inga 'aupito ho'o feohi vāofi mo ho'o pēpee' koe'uhi' ke mo maheni. 'E ongo'i malu mo fiemālie 'i he taimi 'oku' ke hanga ai 'o fuofua mo ha'o hanga 'o kaukau'i.

○ Lava ke ke fetongi hono taipa' kimu'a pea kai' pe ko e 'osi 'ene kai'.

○ 'E fiefia 'a pēpē 'i he'ene lave atu ki ho sino'.

○ Lava ke ke tokoni ki hono fakamaau e fale' mo e feime'atokoni' ka e ma'u ha taimi lahi 'o e pēpee' mo 'ene fa'ee'.

○ 'Oku kei fiema'u pē foki 'e he uaifi' ho'o ofi ange ki ai', ka koe'uhi' ko 'ene ongoongosia he'ene kei fo'ofou ki hono lakanga faka-fa'ee', 'e 'ikai ke kau e feohi fakamali' he ngaahi me'a 'e fu'u tokanga ki ai'.



Tamai, ne ke 'ilo nai?

'Oku lelei 'aupito 'a hono fakahuhu ho'o pēpee' koe'uhi':

- ko e hu'ahuhu' ko e me'atokoni mo e faito'o he taimi tatau pē
- 'e si'iangē ai hano ma'u e pēpee' 'e he momoko', langa kete', mo e mahaki'ia 'o e fatafata'
- 'oku vaivai fe'unga pē ki he ki'i kete 'o e pēpee'
- 'e 'ikai ha faingamālie ke tāpuni 'e he te'etuli' 'a e telinga 'o e pēpee'
- si'i ange e faingamālie ke mate fakafokifā ha pēpē mo'uilelei lolotonga pē 'ene mohe'.



'Oku lelei 'aupito 'a e fakahuhu' kiate koe (fa'ē) koe'uhi':
'e faingofua ange ai hono fafanga he taimi po'uli'
ko e founa faingofua ia ke fakafiemālie'i ai 'a e pēpee'
'oku si'i ai e faingamālie ke ma'u 'e he kanisaa' e pēpee'
'e tokoni ke to e foki pē 'a e fa'ee' ki hono sino kimu'a'.

'Oku lelei 'aupito 'a e fakahuhu' ki ho fāmili' koe'uhi':

- he 'oku ta'etotongi!-'ikai fiema'u ke to e fakatau mai ha hu'akau mo ha hinahuhu
- 'oku 'ikai ha fiema'u ke haka pe fufulu ha hinahuhu
- 'e 'ikai ha toenga hu'akau ke maumau
- 'e si'isi'i ange ha fakamole ki he totongi toketā mo ha faito'o
- ko e me'akai pē 'eni 'oku fiema'u 'e he pēpee' ki he 'uluaki māhina 'e ono'.

Vakai ki ho kau pou pou'

Koe'uhi' 'oku mau tui 'oku kau e fakahuhu' he me'a lelei taha te ke ala fai ma'a ho'o pēpee', te mau tokoni'i koe ke hoko 'a e fakahuhu' ko ha taimi 'oku mo fakatou fiefia ai mo ho'o pēpee'.

Kapau 'oku 'i ai ha'o fehu'i/fiema'u fekau'aki mo e fakahuhu', pea ko e ngaahi feitu'u eni te nau ala tokoni'i koe':

Healthline **0800 611 116**

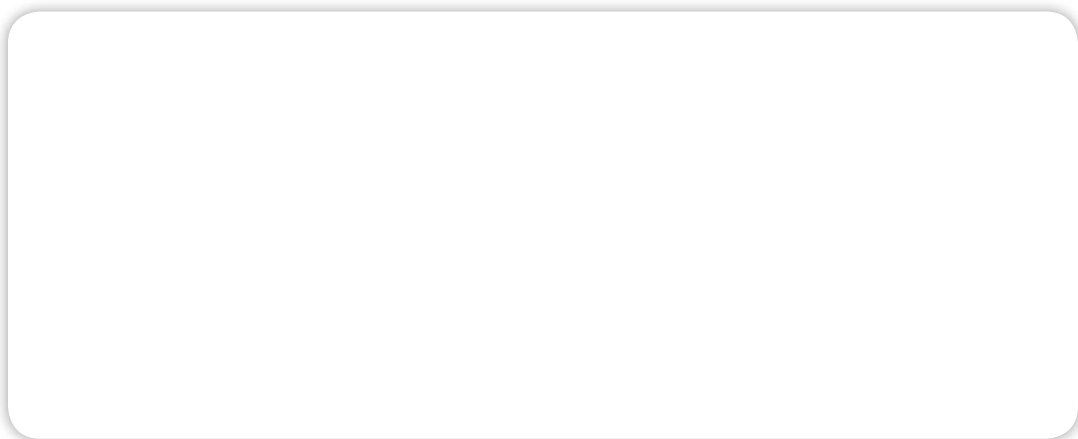
Plunketline **0800 933 922**

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

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

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

Telefoni mai 'o ka fiema'u ha tokoni.



www.breastfeeding.org.nz

