

# ‘Oku Hoko Fakanatula Pē Ia

‘I he fā‘ele‘i mai pē ‘o e pēpee’, kuo’  
ne feinga holo ia ke ma‘u ho huhu’.

- He ‘oku hangē ‘a e fakahuhu’ ia ha  
me‘a ne ‘osi anga pē ia ki ai’.
- Ko ha‘o ki‘i akoako taimi si‘i pē kuo’ ke  
anga leva mo koe ki ai.
- Kuo laui to‘utangata hono fai e  
fakahuhu’ ‘e he ngaahi fa‘ee’ mo e  
fanga ki‘i pēpee’.



# ko e Ngaahi Lelei ‘o e fakahuhu’



Kapau ‘oku’ ke fiema‘u ke talanoa  
mo ha taha fekau‘aki mo e fakahuhu’  
pea kātaki ‘o fetu‘utaki:

TONGAN

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



## Lelei 'Aupito kia Pēpē

- Kakato ai e ngaahi fiema'u 'a pēpee'.
- Tokoni ke mo'ui lelei 'a pēpē.
- Tokoni ke ongo'i fiemālie/malu mo fiefia 'a pēpē.
- Fakavāofi'i koe mo pēpē.
- 'Osi maau ma'u pē.
- Ma'u e māmāfana totonu he taimi kotoa.
- 'E tupu ai ha pēpē kaukaua mo mo'ui lelei.

## Fakahuhu'



## Si'isi'i e Fakamole'

- 'Oku ta'etotongi.
- 'Ikai ha maumau.
- 'Ikai ke fakatau ha hu'akau pe hinahuhu.
- Si'isi'i ange fakamole ki he totongi toketā mo e faito'o'.
- Ko e me'akai pē eni 'oku fiema'u 'e he pēpee' 'i he 'uluaki māhina 'e ono'.



## Lelei 'Aupito kiate koe

- Tokoni ke ke vāofi mo ho'o tama'.
- Ongoi 'oku' ke mahu'inga ki ho'o pēpee'.
- 'Oku ma'u meiate koe 'a e fiema'u kotoa pē 'a e pēpee'.
- Te ke mo'ui lelei ange ai.
- Vaveange mo faingofuaange he taimi po'uli'.
- Tokoni ke fakafoki ho sino' ki he taimi kimu'a ho'o fā'ele'.

