

Mauaina o le suasusu

Atonu e te popole nei le lava le suasusu oloo susuina e pepe, ona e le o mafai ona e iloa le tele o le suasusu oloo ia susuina.

Afai e maloloina, mata'alia, manaia lona pa'u, ma e matauina oloo tuputupu, o faailoga ia e iloa ai oloo lava le suasusu oloo ia susuina.



E faapefea ona ou iloa oloo lava le suasusu oloo mauaina e pepe?

Afai e fia iloa le tele o le susu oloo susuina, siaki le tele o ana fe'au vai ma fe'au mamao. Afai oloo lava le suasusu, o le tele fo'i lea o napekini e suiina:

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 faaaauau ai	5 i le 6 napekini pepa susu pe 6 i le 8 napekini ie susu i le aso Ae le laitiiti 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 pea faatoa fanau mai, ae toe foi lava i lona mamafa na fanau mai ai pea 10 i le 14 aso le matua.



E eseese uma pepe. O isi e tuai le ai ao isi e vave. E 'ai'ai soo isi ae laiti aiga, ao isi, e le 'ai'ai soo ae ai tetele. E le afaina lea itu, o le mea taua oloo faapopopo pea le mamafa o pepe ma oloo maloloina, ae leai se mea e popole ai.

E le afaina pe laiti pe lapopo'a ou susu, aua o le tele lava o taimi e faasusu ai pepe i ou susu, o le suasua foi lena o ou susu.

O le tele lava o faataitaiga o le masani foi lena. Ua amata ona e iloa pepe, ma ua amata foi ona iloa oe e pepe. E umi foi se taimi e faamasani ai ona faasusu pepe, ona pei lava lea o se mea masani ua leva ona fai.

O le a sau mea e fai pe afai e le o suia faaopoopoina le mamafa o la'u pepe?

O le mea muamua lava e fai

○ Fafaga faalausosoo. O le tele lava o le susu a pepe, o le tele foi lena o le suasusu.

○ Faaaoga susu uma e lua i taimi e fafaga ai pepe.

- A faalogoina loa ua leai se suasusu, sui loa i leisi susu seia oo ina maona pepe
- O le isi taimi e fafaga ai pepe, amata i le susu na mulimuli iai.
- Aua le popole pea e faalogoina ua le paleni ou susu.

○ A tau tulemoe pepe, fai ma fafagu i luga e faasusu

○ Tuatua ina ia lelei le taoto o le tino o pepe ma oloo fetau lelei lona gutu ma le matasusu.

○ Ia mautinoa oloo iai se suasusu oloo susuina e pepe i le taimi e susu ai. E tatau ona e faalogoina le foloina o le suasusu

○ Taumafai e omiomi lemu lou susu i le taimi e faasusu ai pepe ina ia lelei le sau o le susu i le taimi e faasusu ai

○ Alo'ese i le ave o le dummy e susu ai pepe

○ Talanoa i le oloo fesoasoani i le faasusuina o pepe. O le a fesoasoani e faamatala atu ia te oe le mafua'aga o mea e tutupu.



O le a le mea masani?



○ E faafuasei ona vaivai ou susu ma ua le toe sisina i vai 'aiga.

O le mea masani. O le faailoga lena ua saunia lava nao le suasusu ua talafeagai e ma'ona ai pepe.

○ Ua foliga ua 'ai filifili pepe.

E le faapea ona ua le lava le suasusu, ae ona o le fia latalata pea ia te oe.

○ Ua fia 'ai'ai soo pepe.

Ua amata ona faasolo ina matua pepe. E masani lava ona aliali mai tulaga ia pea lua i le tolu vaiaso, ono vaiaso, ma le tolu masina le matua. O le tele lava o le susu na te maua mai ia te oe, o le tele foi lea o le suasusu.

○ Ua puupuu le taimi e ai ai pepe.

A faasolo lava ina matua pepe, ua faapena foi ona lelei i le mimitiina o le suasusu. O le faailoga lea oloo solosolo lelei le faasusuina o pepe.

Na o le telefoni mai lava pea manaomia le fesoasoani



www.breastfeeding.org.nz