

Ma'u'anga Hu'ahuhu

Mahalo pē te ke hoha'a pe 'oku lahi fe'unga 'a e hu'ahuhu 'oku ma'u 'e ho'o pēpeé, koe'uhí he 'oku 'ikai ke ke lava 'o sio ki he lahi 'o 'ene kaí he taimi 'oku fafanga ai.

Kapau 'oku mata'i mo'ui lelei mo longomo'ui, māfolofola hono kilí pea 'oku tupu lelei pē ia, tā 'oku 'osi kakato 'ene ngaahi fiema'u kotoa pē.



‘E lava fēfē ké u ‘ilo pe ‘oku lahi fe’unga e hu’ahuhu ‘oku ma’u he’eku pēpeé ?

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 ‘ulí’.

‘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 ho’o pēpeé’ ‘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’.



‘Oku kehekehe ‘a e pēpē kotoa pē. ‘Oku ‘i ai e ni’ihi ‘oku māmālie ‘enau kaí pea ‘i ai e ni’ihi ‘oku kai vave. ‘Oku ‘i ai e ni’ihi ‘oku nau kai si’isi’i mo hokohoko, pea mo e ni’ihi ‘oku kai lahi ka ‘oku vaha pē. Ko e me’a mahu’ingá pē ke mamafa ange ho’o pēpeé mo mata’i mo’ui lelei pea ‘ikai leva ha to e me’a ia ke ke hoha’a ki ai.

‘Oku ‘ikai ke fai ha tokanga ia ki he fōlahi pe fōsi’i ho fo’ihuhú, koe’uhí ko e lahiange ‘ene fa’a huhú ko e lahiange aipē ia e hu’ahuhu ‘e fakatupu maí.

Toutou Ngāue’aki kae Ola Lelei. ‘Oku lava ai ke ke maheni mo ho’o pēpē fo’ou peá ne ‘ilo’i lelei foki koe. ‘E ki’i fuoloa pea ke toki anga ki he fakahuhú.

Ko e hā e me'a té u fai 'o kapau 'oku 'ikai ke sino ange 'eku pēpē? ('ikai ke tupu)

Ko e ngaahi me'a 'eni ke 'uluaki fai

○ Toutou fafanga ma'u pē. Ko e lahiange ho'o fakahuhú ko e to e lahi ange aipē ia ho hu'ahuhú.

○ Fakahuhu mei ho ongo fo'ihuhú he taimi fafanga kotoa pē.

- Fafanga pē ki he maha 'a e 'uluaki fo'ihuhú pea hoko atu leva ki he fo'ihuhu 'e tahá kae'oua kuo mākona 'a e pēpē.
- Ko e fafanga hokó pea kamata he fo'i huhu na'e 'ikai faka'aonga'i kimu'a atú.
- 'Oua te ke tokanga koe ki he 'ikai faitatau ho ongo huhú.

○ 'Oku fiema'u ke faka'aāki 'a e pēpē 'oku momohé ke fakapapau'i 'oku fafanga ma'u pē.

○ Fakapapau'i ma'u pē 'oku fakatokoto fakalelei 'a pēpē ki he huhú pea toki fakahuhu leva.

○ Fakapapau'i ke ke 'ilo 'oku ma'u ha'ane hu'ahuhu he taimi 'oku komo ai. 'Oku totonu ke ke lava 'o fanongo ki hono folo hifo 'e pēpē 'a e hu'ahuhú.

○ Ki'i fota'i hifo ho huhú he taimi 'oku komo ai 'a pēpē ke to e lahi ange e tafe 'a e hu'ahuhú.

○ 'Oua 'aupito na'á ke 'oange ha me'a komokomo (dummy) kia pēpē.

○ Talanoa ki ho'o tokotaha fale'i he tafa'aki ki he fakahuhú ke nau fakamatala'i atu e 'uhinga 'oku hoko ai 'eni.



Ko e Angamahení



‘E fakafokifā pē kuo molū ho huhú pe ko e ‘ikai ke to e hafu ia he vaha’a ‘o e taimi fafangá.
Ko e angamahení pē ia. ‘Oku ‘uhinga ia ‘oku ngaohi mai pē ‘a e hu’ahuhú ‘o lahi fe’unga pē ki ho’o pēpeé.

Hangē ‘oku hoha’á ‘a ho’o pēpeé.
‘Oku ‘ikai fekau’aki eni ia mo ha’ane to e fiema’u ke kai. Mahalo ko ‘ene fie ofi atu pē ia ‘a’ana kia koe.

‘Oku fie kai hokohoko ‘a e pēpeé.
Mahalo pē ko e taimi eni ia ‘oku hoko ai e liliu felāve’i mo e tupu ‘a e pēpeé. ‘Oku malava ke hoko eni ‘i he’ene kei uike 2-3 pe uike 6, taimi ni’ihi ‘oku to e hoko ‘eni ia he’ene māhina 3. Ko e lahiange kai ‘a pēpē ‘i hono fakahuhú, ko e to e lahi ange aipē ia ho hu’ahuhú.

‘Oku taimi si’i pē ‘a hono fafangá.
‘I he faka’au ke lahi ange ‘a pēpeé ‘oku to e potoange he komó. Ko e faka’ilonga mahino eni ‘oku ola lelei pē hono fakahuhú.

Telefoni mai ‘o ka fiema’u ha tokoni.



www.breastfeeding.org.nz