

# Faafitauli o Susu

## Susu Tiga

○ Afai e vaايا ua mumu ou susu, poo ua lagonaina foi se mea malo, o lona uiga ua poloka lou suasusu. Afai e te lagonaina ua e fiva, vaivai ma tiga lou susu, o faailoga ia, ua amata ona ma'i lou susu.

○ Aua le toe faatali ae saili loa se togafiti.

### O mea nei e te faia

○ Toaga pea e fafaga pepe pe tusa ma le tailua itula. Faasusu i ou susu uma e lua, ae amata mai i lou susu oloo tiga.

○ Faamafanafana le susu oloo tiga ae lei fafagina pepe. Faaoga se fasisolo susu mafanafana poo se taga wheat.

○ Fōfō vaega o lou susu oloo malo, e faatea ai le poloka o le suasusu, pea malolo pepe i le taimi e susu ai.

○ Mataituina lelei lou soifua maloloina. Faaavanoa ni taimi e te malolo ai i le po ma le ao.

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



- Afai e le uma suasusu o lou susu oloo tiga i le susu a pepe, faaoga ou lima e tatau ai le suasusu seia oo ina e faalogoina ua leai se suasusu.
- Fesili i lē oloo fesoasoani ia te oe e siaki poo lelei le taoto a pepe, ma poo lelei lana susu. E lelei foi le fesuisuia'i o le taoto a pepe i le taimi e fafaga ai.
- Afai e leai lava se suiga o lau faalogo, e lē lelei lava i le 8 i le 24 itula, saili loa se fesoasoani.

## Aisea e tiga ai o'u susu

- O susu tiga, e tele lava ona mafua'aga e pei o le:
  - faatapula'a o taimi, ma le aofa'i o taimi e susu ai pepe
  - le lelei le taoto a pepe i le taimi e 'ai ai e mafua ai le le lelei o lana susu
  - o le faasusu fagu
  - ova le faaoga o dummy
- fesuia'iga o au galuega faatino, e fesuisuia'i ai taimi e susu ai pepe, ma lē sosolo lelei ai vai'aiga, ma ono faaitiitia ai avanoa e faasusu ai pepe.

Na o le telefoni mai lava pea manaomia le fesoasoani

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

 **Breastfeeding**  
A natural part of life

