

# Palopalema 'o e Huhu'

## 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 ki ai he vave taha'.

## Ko e Me'a 'Eni Te Ke Ala Fai'

○ Fakahuu hokohoko 'a pēpē 'o 'oua 'e to e si'i hifo he houa 'e ua kotoa pē.

Ngāue'aki fakatoloua e ongo huhu' kae fua kamata mei he huhu 'oku mamahi'.

○ Kimu'a pea fakahuu e pēpee', 'ai ha konga tupenu molū mo māmāfana ki he tafa'aki 'oku mamahi'.

○ 'I he taimi 'oku tuku ai e komo 'a e pēpee', hanga leva 'o fotofota e konga ho huhu' 'oku fakafefeka' ke 'oua 'e poloka/ta'ofi e tafe mai 'a e hu'ahuhu'.

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

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

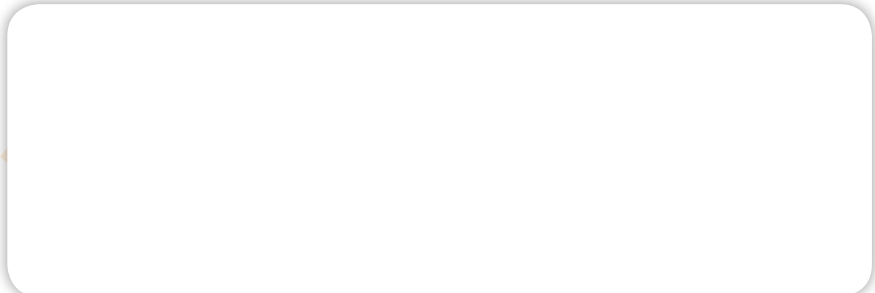


- Kapau ne 'ikai maha 'a e hu'ahuhu mei he huhu 'oku mamahi', pea ke hanga 'o tatau'i ho huhu' 'aki ho nima' kae'oua ke ke ongo'i 'oku maha.
- 'Eke ki ho'o tokotaha fale'i fakahuhu' pe 'oku tonu e founga fakahuhu 'oku' ke ngāue'aki' mo e anga e komo 'a e pēpee'. Mahalo na'a sai ke ke 'ahi'ahi'i ha founga fakahuhu kehe.
- Kapau 'e 'osi 'a e houa 'e 8-24 'oku 'ikai ha'o ongo'i fakalaka ki mu'a (saiange), kumi tokoni leva.

## Ko e hā e'uhinga 'oku fakahangatāmaki ai hoku huhu'?

- 'Oku kau e ngaahi 'uhinga ko 'eni' 'i hono fakatupu e fakahangatāmaki 'o e huhu'
  - ko hono fakanounou 'o e taimi fakahuhu' pe ko e to e si'isi'i ange taimi kai 'a ho'o pēpee'
  - kapau 'oku 'ikai sai e founga fakahuhu 'oku ngāue'aki' pea 'ikai ma'u lelei 'e he pēpee' ia 'a e mata'ihuhu'
  - ko hono to e fakainu'aki e hinahuhu'
  - tōtu'a hono ngāue'aki e me'a komokomo'
- ngaahi liliu 'i ho'o fanga ki'i ngāue 'oku fai' 'o tupu mei ai ha fehālaaki 'o e taimi fafanga 'o pēpee', pe to e si'isi'i ange ai e taimi fakahuhu'.

Telefoni mai 'o ka fiema'u ha tokoni.



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

 **Breastfeeding**  
A natural part of life

