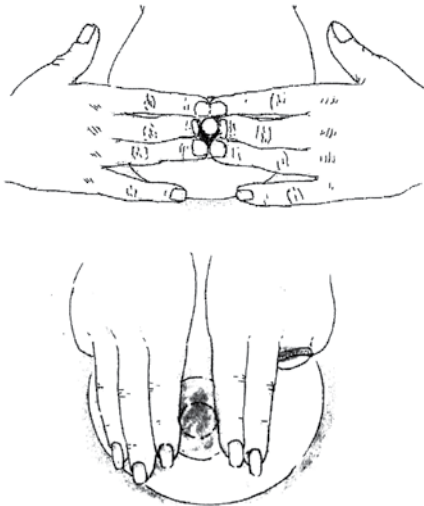


Faafitauli o Susu

Susu fulafula

O le vaiaso muamua lava faatoa fanau pepe, a tele le suasusu, e i'u ina fulafula susu, ma faalogoina le mamafa, malo, mafanafana ma le tiga.

O susu fulafula e le umi pea e toaga e faasusu pepe i le ao ma le po, talu ona fanau mai.



Drawn by Kyle Cotterman

E i'u ina faasolo ina faigata ona susu pepe i lou susu. E tatau ona e fesoasoani iai e:

- tatau sina suasusu ina ia vaivai lou susu
- faaoga ou lima matua, poo ou tamatamailima, e oomi faataamilo ai lou matasusu i le vaega oloo lanu malosi le pau, seia oo ina tau vaivai le matasusu. Faasusu loa pepe ao vaivai le matasusu.

O susu fulafula, e maua ai le tiga o matasusu, ma'i o le susu, ma faaititia ai le suasusu.

Alo'ese i le faaaogaina o fagususu ma dummies. Afai ua fia susu pepe, faasusu loa.



Ni isi vaega e mafai ona faataitai

Ao lei faasusuina pepe, tuu se fasisolo susu mafanafana i lou susu mo ni nai minute e faamalu ai.

Taele i le vai mafanafana e u lou tua i le paipa, ae faasau le suavai i ou susu. Fofu lemu ou susu e fesoasoani e faatea ai le tiga.

Faaoga aisa i vai 'aiga a pepe. Aisa nuti poo se pepa fualaau fai supo ua faaaisa, afifi i se solo manifinifi, ona tuu lea i luga o ou susu mo le 15 – 20 minute.

Fufulu lau o le kapisi lapotopoto. Tipi ese le 'au malo, ae faapu se mea mo lou matasusu. Tuu i totonu o lau papa. Faaoga lau kapisi fou pea uma ona faasusu pepe, pe amata foi ona tau mamae. Aua le toe faaogaina pea amata ona lelei ou susu.

Fai papa e fetai lelei – le ituaiga e leai ni uaea.

E i'u lava ina te'a le fulafula, e tusa lava pe suasua ou susu, e le toe tetele.

A mana'omia le fesoasoani na ona telefoni mai lava.



www.breastfeeding.org.nz