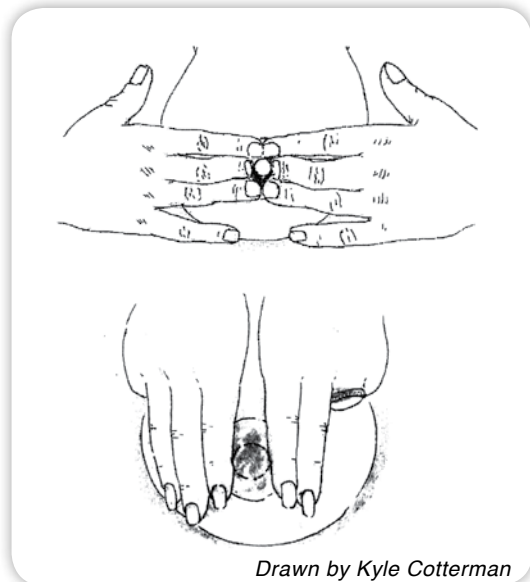


Palopalema 'o e Huhu'

Fōlahi e Huhu'

'I he 'osi ha uike 'e taha mei ho'o fā'ele', ko e taimi ia 'oku hifo ai ho huhu' (fakafonu mai ai e hu'ahuhu'), pea 'e kamata ke fōlahiange, mamafa, fefeka, māmāfana, pea hangē 'oku maha'iha'í' ho huhu'.

Kapau te ke toutou fakahuhu 'a pēpē he 'aho mo e pō talu mei hono fā'ele'i, 'e 'ikai ke fuoloa ho'o fe'ao mo e huhu mamahi'.



Drawn by Kyle Cotterman

'Oku fa'a faingata'a ki ho'o pēpee' ke ne fa'apuku lelei ho huhu'.

'E lava ke ke tokoni'i ia 'aki ha'o:

- 'uluaki tatau'i ho huhu' ki tu'a ke molū hifo
- lomi'i ho huhu' 'aki ho ongo fo'i motu'atuhu' pe louhi'inima' he fo'i konga lanu melomelo 'oku takatakai e mata'ihuhu' kae'oua kuo molū. Fakahuhu ho'o pepepe lolotonga e kei molū 'a e 'elia takatakai e mata'ihuhu'.

Ko e fōlahi 'a e huhu' 'e ala hoko ai ha mamahi 'a e mata'ihuhu', mahaki'ia 'a e huhu', pea si'isi'i leva ke ma'u ha hu'ahuhu mei ai.

'Oua 'e 'oange 'a e me'a komokomo' pe hinahuhu' ki he pēpee'. Ka fie komokomo 'a pēpē pea' ke fakahuhu leva.



Ko ha ngaahi me'a kehe te ke ala ngāue'aki

Kimu'a pea fai e fakahuhu', 'ai ha konga tauveli māmfana he fo'ihuhu' 'i ha ngaahi miniti ke fakafiemālie'i'aki.

Tu'u 'i ha lalo saoa māfana. Sītu'a ki he mata'isaoa', kae tuku ke tafe hifo e vai' ho funga huhu'. Hanga 'o tolotolo pe amoamo ho huhu' he 'e tokoni ia ki hono fakafiemālie'i'.

'Ai ki ai ha me'amomoko he vaha'a taimi fakahuhu'. 'E lava ke ke kofukofu'aki ha ki'i konga tauveli manifi ha 'aisipoloka kuo 'osi momosi pe ko ha milemila vesitapolo na'e fakapoloka 'o hili ho funga huhu' 'i ha miniti 'e 15 ki he 20.

Fufulu ha lau'i kāpisi mata. To'o e fo'i kau 'oku fefeka' pea kosi'i ha ki'i fo'i ava fakafe'unga pē ki he mata'ihuhu'. 'Ai leva ia ki ho loto pōtisi'. Fakafo'ou e lau'ikāpisi' he taimi fafanga kotoa pē, pe ko ha'ane mae. Ko ho'o ongo'i fiemālie pē pea tuku leva.

Ngāue'aki e kalasi pōtisi molū 'oku' ne lava 'o mapukepuke lelei ho huhu' – kalasi 'oku' 'ikai ha uaea 'i loto'.

'E 'i ai pē taimi 'e holo hifo ai e fōlahi 'a e huhu', pea neongo 'e kei fofonu he hu'ahuhu' ka 'e 'ikai ke to e a'u ki he'ene fōlahi ko 'eni'.

Telefoni mai pē 'i ha'o to e fiema'u tokoni.



www.breastfeeding.org.nz