

TONGAN

FAKAHUHU MO NGAUE



NGAAHI LELEI OE FAKAHUHU

Kapau teke foki 'o ngaue-pe ako-hili hono fa'ele'i e pēpē, 'oku lelei ange ke hokohoko atu pe 'a hono fakahuhu

Lelei taha eni ma a e pēpē

☆ Hu'a huhu – ko 'eni pe 'ae me'akai 'oku fie ma'u 'ehe pēpē 'ihe 'uluaki mahina 'e 6.

☆ Fakahuhu - 'e mo'ui lelei ange 'ae pēpē – si'isi'i leva hono ma'u 'e he momoko, langa kete, mamahi e fatafata pea mo ha ngaahi mahaki kehe.

☆ Fakahuhu – tokoni ke mo toe vaofi ange ai pea mo ho'o tama – koe feohi ko 'eni 'oku matu'aki mahu'inga ia kihe mo'ui lele 'a ho'o pēpē.

Lelei taha ma au fa ē

☆ 'Ilo'i 'oku ke fai ho lelei taha ma'ae pēpē.

☆ 'Ikai toe mole ho taimi 'i he ta hu'akau.

☆ Si'isi'i ai 'ae fakamole.

☆ Tokoni ki hono malu'i koe mei he kanisa huhu moe kanisa 'oe taungafanau.

☆ Tokoni ki hono malu'i koe mei he heke 'o e alanga (hip fractures) 'i he taimi te ke motu'a hifo ai.

Lelei ki ho o ngaue anga

☆ Si'isi'i ange ho'o li'aki ngaue 'i ha puke 'a e pēpē.

☆ Toe lelei ange ho'o ngaue 'i ho'o 'ilo'i ko hono fakahuhu ho'o tama koe kamata lelei taha 'eni teke fai ma'ene mo'ui.

☆ 'E 'iloa ho fale ngaue ko e kautaha 'oku nau tokoni'i 'ae mo'ui lelei 'oe famili.



KO HONO FAKAHUHU FAKALELEI OE PĒPĒ OKU FAKAFUOFUA ENI KIHE UIKE E 6-8 PEA KE HU'A LELEI FOKI E HUUH O E FA'E — KOIA AI, TOLOI HO O FOKI KIHE NGAUE AKI AE LOLOA TAHA TEKE MALAVA. FĒFĒ KEKE FOKI MĀMĀLIE — HANGE KO HA O NGAUE PAATI TAIMI PE KOE VAHEVAHE E NGAUE KE MO FAI MO HA TAHA KEHE.



FAKAHUHU MOE FOUNGA NGAUE KE FILI MEI AI

'OMI E PĒPĒ KI FALENGAUE 'O
FAFANGA AI

FAFANGA 'E HA TAHA KEHE HO PĒPĒ
'AKI 'AE HU'AHUHU KUO 'OSI TATAU

Ngaue mei 'api
(fakahuhu 'a pēpē
'o fakatatau ki
he'ene fiema'u)

Ngaue 'iha 'ā
takai kehe 'o
'ikai ko 'api:

Tuku 'a pēpē 'i ha fale
tauhi fanau hangē ko ha
kinitakateni Tonga pe ko
ha daycare ('e fiema'u leva
ke 'i ai hao taimi malōlō he
ngaue ke tatau ai ha
hu'ahuhu ma'ae pēpē)

Tuku 'a pēpē ke
to'otama ai ha taha 'i
ho famili ('e fiema'u
leva ke 'i ai hao taimi
malōlō he ngaue ke
tatau ai ha hu'ahuhu)

'Oatu 'a pēpē ki he ngaue
ke fafanga ai (fiema'u
leva ha feitu'u nonga mo
'ata'ata ke fafanga ai)

To'otama ha
taha kehe:

Fononga ki 'api ke
fafanga ai 'a pēpē
(Fiema'u leva ha
me'alele pea mo
ha taimi kai ho'atā
pau mo fe'unga
mei he ngaue)

Fononga atu 'ae toko
taha to'otama ki 'api
ngaue (Fiema'u ha
feitu'u lelei 'e lava
ai hano fafanga)

Tuku 'a pēpē 'i ha
childcare (feitu'u 'oku
nau tokanga'i 'ae longa'i
fanau) pe ko ha 'api 'oku
ofi ki ho fale ngaue ke
fafanga ai (fiema'u leva
ha taimi fe'unga ke
toutou fafanga ai)

'Oku 'iai 'ae ngaahi fa'e 'oku nau 'ave 'enau pēpē ke fafanga 'eha fa'e kehe lolotonga 'enau 'ihe ngaue. Matu'aki mahu'inga ke mo'ui lelei 'ae fa'e ke lava hono fafanga 'oe pēpē.' Oku 'iai 'ae fakatokanga kihe founga fafanga pehe' he 'oku malava pe ke hū 'ae mahaki Hepatitis B, Hepatitis C pea moe HIV (mahaki 'etisi) kihe pēpē 'i hono fakahuhu. Kapau 'oku ke fakakaukau ke fakahuhu 'e ha toko taha kehe ho'o tama pea ke kole fale'i mei ha taha 'oe ngaahi feitu'u 'oku 'asi atu 'i mui 'ihe tohi ni.

KI MU A PEA KE FOKI KIHE NGAUE

Fai ha po talanoa pea mo ho o pule ngaue (E lava pe keke alu mo ha taha kehe ke fai ae talanoa ko eni)

☆ Fakamatala ki ho'o pule 'ae lelei ki he ngaue'anga 'a ho'o hokohoko atu hono fakahuhu ho'o pēpē.

☆ Fakahā kihe pule 'oe 'api ngaue kapau teke fakahuhu 'a pēpē pe tatau 'ae hu'akau 'e fiema'u leva 'ae ngaahi me'a ko 'eni:

★★ feitu'u ma'a mo nonga



★★ sea molū mo lelei

★★ taimi malōlō 'e 2 'o 'ikai toe si'i hifo 'ihe miniti 'e 20.

Pea kapau leva teke tatau 'ae hu'akau:

★★ fiema'u ha palaki (kapau teke ngaue 'aki ha pamu 'uhila)

★★ 'aisi mokomoko pini 'aisi ('aisi poloka 'iha pini) chillybin

★★ fiema'u ha tepi vai ke fufulu ai 'ae ngaahi naunau tatau hu'akau.

KA IAI LEVA HA NGAHI PALOPALEMA FEKAU AKI MO HONO
☆ TOKONI I KOE E HE API NGAUE PEA KE TELEFONI KIHE E.E.O.
TRUST (09) 525 3023 KE NAU FAI ATU HA TOKONI. PE KOE
TU'ASILA IHE KOMIPIUTA WWW.EEOTRUST.ORG.NZ

Kapau leva teke fafanga a pēpē aki ae hu ahuhu kuo osi tatau

☆ 'Uluaki fiema'u ke matu'aki lelei 'aupito 'a ho'o fakahuhu 'ae pēpē.

☆ Kamata ho'o tatau 'ae hu'ahuhu 'ihe uike 2-3 kimu'a pea ke foki kihe ngaue.

☆ Fakaangaanga 'a pēpē ki hono inu 'ae hu'ahuhu tatau mei ha hina.

☆ Fakaangaanga 'a pēpē ki hono fafanga 'e ha toko taha kehe.

☆ Toutou fakahuhu ma'u pe.

☆ Tatau ke lahi e hu'ahuhu 'o tuku he 'aisi ke poloka ai.

KAPAU LEVA TEKE LOTO KE TA OFI HONO
☆ FAKAHUHU HO O PĒPĒ, FEINGA KE OUA E
TUKU HONO FAKAHUHU IHE TAIMI TATAU
TEKE FOKI AI KIHE NGAUE. E FAINGATA A
ENI KIATE KO E MO PĒPĒ FOKI.





NIMA

TATAU HU

Anga hono tauhi

☆ Tatau ho hu'ahuhu kiha koniteina ma'a.

☆ Tuku leva he 'aisi (fridge) pe koe Freezer ('aisi momoko taha) 'ihe vave taha.

☆ Kapau 'e tatau 'ae hu'ahuhu 'i 'api ngaue, tauhi 'ae hu'ahuhu 'iha

'aisi pe ko ha pini fonu 'asipoloka kae 'oua kuo ke foki ki 'api.

☆ Leipolo 'ae 'aho na'e tatau ai.

☆ Taimi 'e ngaue 'aki ai 'ae hu'akau to'o ki tu'a 'i ha taimi lahi ke vaia ai.

☆ E kei sai 'ihe houa 'e 24 hili hono tuku 'ae hu'akau ki tu'a mei he 'aisi.

☆ 'Oua 'e toe fakapoloka tu'o 2 'ae hu'akau kuo 'osi to'o ki tu'a meihe 'aisi.



OUA AUPITO E
FAKALILI PE MICROWAVE
AE HU AHUHU.



PAMU UHILA



PAMU NIMA

HU AHUHU



FAKATAU PE HAEA HA PAMU
UHILA MEI HA KEMISI,
KAUTAHA FALE I (LACTATION)
PE HAEA MEI FALEMAHAKI.



KAPAU LEVA OKU IKAI KE
FOFONU HO HUHU, PEA E
TOKONI KE KE TOUTOU
FAFANGA E PĒPĒ MO TATAU
FOKI AE HU'AHUHU KE
TU'O LAHI ANGE.

Fufulu

☆ Fufulu ke ma'a 'ae naunau tatau hu'akau 'aki ha
vai 'oku matu'aki vela.

☆ Pea kapau 'oku te'eki ke mahina 3 'a pēpē, haka 'ae
pamu moe hina 'aki ha:

★★ vai vela 'ihe miniti 'e 5 pe

★★ fakavai 'aki ha faito'o siemu (sterilising solution)
'iha houa 'e 1 ('Oku 'iai 'ae naunau tatau hu'akau 'e
lava pe ke fufulu 'aki 'ae microwave).

FAKAVAI



HAKA VAI VELA



Malia — Ne foki o ngaue ihe falemahaki i he mahina 4 pe a pēpē.

Ki mu’a pea fa’ele’i ‘a Soi, neu pehe teu foki vave pe kihe ngaue. ‘Ikai teu ‘ilo’i teu fu’u ongosia ‘aupito hili e fa’ele. Ka kuo u foki eni ‘o ngaue paati taimi pe, ‘aho ‘e 3 he uike. Koe me’a lelei he ‘oku ‘iai ‘ae fale tauhi pēpē ‘i falemahaki. ‘Ihe fuofua tuku ai ‘a Soi na’e lahi ‘auptio ‘ene tangi kai, koia na’e pau ke fafanga ‘aki ‘ae hu’akau kapa (formula) tu’o 2 he ‘aho, kau ‘alu ma’u pe he taimi kai ho’atā ‘o fafanga. Neu palopalema’ia lolotonga e ngaue, ko ia ne pau keu tatau e hu’ahuhu. Ne kau lelei ‘eni kia Soi, ‘o tuku leva ‘ene kai kapa hu’akau kae fafanga ‘aki pe ‘ae hu’ahuhu kuo ‘osi tatau. Neu telefoni kihe La Leche League pea nau fale’i au kihe founa ‘e lahi ai e hu’ahuhu ke fe’unga mo e fiema’u ‘a Soi. Kuo mei ta’u taha ‘eni ‘a Soi pea ‘oku ou kei ‘alu pe he taimi kai ho’atā ke fakahuhu.



E MATU AKI LELEI HONO FAKAHUHU HO O PĒPĒ I HA FA AHINGA TA U PE — FAKAHUHU A PĒPĒ IHE LOLOA TAHA TEKE ALA LAVA.

Dawn — Oku ne fa a ngaue mei api i he aho ni ihi pea koe taimi e ni ihi oku ne ave a pēpē kihe ngaue. Uike e io a pēpē.

Na’e fu’u mahu’inga ‘aupito kiate au keu foki ‘o ngaue hili ‘a hono fa’ele’i ‘a Solomone he ‘oku ou nofo toko taha. ‘Oku ou monu’ia he koe ngaue ‘oku ou fai ‘e lava pe keu ‘alu mo pēpē ki ‘api ngaue. ‘Oku mohe pe ‘a Solomone ‘i hono mohenga pēpē ‘ihe ‘ofisi pea faingofua ‘a hono fafanga ‘i ha fa’ahinga taimi pe. ‘Oku lava pe ‘eni ko ‘ene kei si’i ka ko ‘ene fu’u lahi pe ‘e pau leva ke kumi ha taha ke ne tokanga’i. ‘Ihe mahina kuo hili na’e fu’u mamahi ‘aupito ‘a hono fafanga ‘o Solomone he na’e kamata mafahifahi ‘a hoku mata’ihuhu. Neu ‘alu leva kihe Plunket Family Centre ofi taha kiate au, pea nau fakahinohino mai leva ‘ae anga hono fakahuhu ‘o pēpē, he ta ko ‘eku sipinga fafanga ne hala ‘o hoko ai ‘ae palopalema ko ‘eni ki hoku huhu. ‘Oku ou toe monu’ia foki he ko hoku kaungame’a ‘oku ma feleti fakataha ‘oku tokoni ‘i he feime’akai pea pehe mo ‘eku fa’e ‘i he uike’eni kae lava ha’aku ki’i malōlō.



KAPAU OKU KE FAKAHUHU, TOKANGA KE KE KAI HA ME AKAI FAKA TUPU MO UI LELEI MO INU AE VAI KE LAHI.

Lepeka – Lolotonga ae kei ako a Lepeka ihe Teki oku to otama hono mali i he ena pēpē – 5 mahina.

‘Oku to’otama ‘ae hoa ‘ia ‘Aisake lolotonga ‘a ‘eku ‘alu ‘o ako he taimi pongipongi. Ki mu’a peau ‘alu ‘oku ou tomu’a fafanga peau tatau ‘aki pe hoku nima ha hu’ahuhu fe’unga ke toki fakainu ‘aki. ‘Oku taimi lelei pe foki ‘a ‘eku a’u mai ki ‘api ‘ihe 1.30 pm he ‘oku fe’unga ia mo e taimi fafanga ‘o ‘Aisake. ‘Oku ngaue hoku hoa ‘ihe 4.00 pm ‘a ia ‘oku ‘i ai pe homau ki’i taimi feohi fakafamili pea ne toki ‘alu. Nau ako foki ‘a hono fafanga ‘a pēpē mei hoku tokoua lahi.



KOE FAKAHUHU OE PĒPĒ OKU TEFITO I HE ANGA ENE FIEMA U – KOE LAHI ANGE AE TAIMI FAFANGA, KOE TOE LAHI ANGE AIPE AE HU A HUU.

Salote – Oku ha u pe a eku ta ahine to otama o omi a pēpē kihe ngaue ke fafanga ai.

Ne u foki kihe ngaue lolotonga ‘oku uike 6 ‘a ‘Isapela, ka ‘oku ‘omi ma’u pe ‘ihe taimi kai ho’atā ke fafanga ai. Ko e toenga leva ‘oe ‘aho ‘oku kai kapa hu’akau pe ‘i ‘api. Neongo ‘ae lahi ‘ae ngaue ka ‘oku pau keu faka’ata’atā hoku taimi he ho’atā ke fafanga ‘a ‘Isapela. ‘Oku ou ngaue ‘aki pe foki hoku ‘ofisi ki hono fafanga. ‘Oku hoko atu ‘a hono fakahuhu ‘i ‘api ‘ihe toenga ‘oe uike. ‘Oku ‘ikai ha taimi ke tatau ai ‘ae hu’ahuhu he ngaue, koe ‘uhi ko ‘eku femo’uekina. Ko ‘eku fuofua foki kihe ngaue na’e fu’u fakamā he na’e to’i ‘ae hu’akau ia pea ‘ikai teu ‘ilo pe koe ha ha me’a ‘e fai. (Toki ‘ilo ki mui ke ngaue’aki ‘ae breast pads (ma’u meihe supamaket). Na’aku fu’u fiema’u ‘aupito keu fakahuhu ‘a pēpē he ‘oku fakatomala ‘a ‘eku fa’e ‘ihe ‘ikai tene fakahuhu au ‘ihe ‘eku kei pēpē. ‘Oku faka’ohovale ‘auptio ‘ihe ‘eku lava’i ‘a hono fakahuhu ‘o pēpē lolotonga e lahi ‘ae ngaue.



KOE NGAUE LAHI AUPITO AE NGAUE FAKA API FAKATAHA MOE TOE FOKI O NGAUE PA ANGA – KOE TAIMI FAKAHUHU, KO HA TAIMI LELEI IA KEKE KI I MALĀLĀ AI.

Lu isa – Na a ne foki kihe ngaue lolotonga oku uike 8 a Rohan. Oku to otama a ene fa e ia pēpē.

Na’aku fu’u matu’aki faingata’a’ia ‘ihe foki kihe ngaue lolotonga ‘oku kei valevale ‘a pēpē. Ka na’e pau keu foki na’a mole ‘ae ngaue ia. Na’e mahu’inga foki kiate au ke

hokohoko atu pe ‘a hono fakahuhu ‘a pēpē, ka na’aku ilifia ki he’eku pule ngaue. Ko ia na’a ku fa’a toitoi pe ‘i loki fetongi ‘o tatau ai ‘ae hu’ahuhu. Ne toe palopalema’ia foki mo ‘eku fa’e ‘i ‘api ‘i he tangi ‘a Rohan. Na’aku fakatomala ‘aupito ‘ihe ‘ikai keu tomu’a fakaangaanga ‘a hono fafanga hina ‘i ‘api. Ne toe kovi ange he ne mahamahalo ‘ae pule ngaue ia pe koe ha kuou fa’a fuoloa ai mei he loki fetongi, ‘o iku ai pe ‘o tuku hono toe tatau’ ‘oe hu’ahuhu. Ne kamata leva hono fafanga kapa hu’akau ‘a Rohan he taimi ‘aho. Neu toe faingata’a’ia he mamahi hoku huhu he taimi ngaue ‘ihe ‘ene fofonu, ‘o pau ai ke toe tatau ‘ae hu’ahuhu ‘i ‘apingaue. ‘Oku ou kei fakahuhu pe ‘a Rohan ‘ihe pongipongi pea moe efiafi kae inu hu’akau kapa he taimi ‘aho. ‘Oku toe faingofua ange foki ‘a hono fakahuhu ‘ihe po’uli koe ‘ikai keu toe tu’u mei mohenga.



OKU LAKA ANGE HA O FAKAHUHU A PĒPĒ NEONGO PE OKU SI ISI I FĒFĒ, I HE’ENE HALA AUPITO.

Hinemoa – Ne foki o ngaue ihe 6 mahina e pēpē. Oku alu foki a Ani kihe kinitakateni ma ae longa i fanau Maui (Kōhanga reo)

‘Oku ‘ave ‘a ‘Ani kihe kōhanga kau ‘alu ‘o ngaue. ‘Oku ou ‘uluaki fakahuhu pe ‘i he’ene ofo hake he pongipongi, toe fakahuhu taimi nounou pe ki mu’a pea ma mavahe mei ‘api. ‘Oku ou tatau leva ‘ae hu’ahuhu tu’o 2 he ngaue (‘Oku ‘ikai haku taimi kai ho’atā, ko ‘eku malōlō pe he pongipongi moe efiafi.) Nau haea ‘ae pamu ‘uhila mei he kemisi pea u ngaue’aki leva e loki first aid (loki faito’o lavea) ke tatau e hu’ahuhu. ‘Oku faingofua ‘aupito e ngaue’aki e pamu, ka ko ‘eku fuofua kamata na’e faingata’a he na’e ‘ikai keu hu’ahuhu lelei. Neu telefoni leva ki he falemahaki na’e fa’ele’i ‘ai ‘a ‘Ani kihe tafa’aki (lactation consultant) ‘o nau fale’i au. ‘Oku ‘ikai ha ‘aisi he ngaue pea ‘oku ou ‘alu pe moe pini ‘aisi ‘o fa’o ai ‘ae hu’ahuhu. Koe hu’ahuhu ko ‘eni ‘oku tomu’a fafanga ‘aki ‘a ‘Ani ‘ihe ‘eku foki atu ki ‘api pea kapau ‘oku mohe ‘oku tuku ‘aisi ki ha’ane toki fie ma’u. ‘Oku ou toe pamu foki ‘ae hu’akau ke ‘alu mo ia kihe kōhanga he ‘oku ou fiema’u ke fafanga ‘aki ‘ae hu’akau lelei taha. Pea na’e loto pe kiai ‘ae kau ngaue ‘ihe ‘apiako ke nau toki fafanga ‘aki. ‘Oku mahu’inga kiate au ke fafanga ‘aki pe ‘ae hu’ahuhu lolotonga ‘oku ou ‘ihe ngaue.



FAKAANGAANGA A HONO FAFANGA A PĒPĒ E HA TAHA KEHE, LOLOTONGA HO O I FALE NGAUE.



FOUNGA KE TOKONI I KOE

Kole tokoni mei hao famili pe kaungame a

☆ Tala pau 'ae ngaahi me'a te nau ala tokoni atu ai kiate koe hangē koe fakama'opo'opo 'api, fai e sopingi, fō, pe koe tokanga'i e toenga 'oe fanau.

☆ 'E lava ke tokoni atu e hoa pe koe toenga 'oe famili ki hono kaukau'i e pēpē, va'inga mo ia, hiva ki ai, fetongi e napikeni pe koe talatalanoa pe lau tohi ki ai.



FIEMA U HA TOKONI KI HONO FAKAHUHU A PĒPĒ PEA MOE NGAUE

**Koe ngaahi feitu u eni tenau lava o oatu ha
tokoni pea mo ha fale i hangē koe:**

palopalema 'i hono fakahuhu 'a pēpē

ako kihe anga hono tatau 'ae hu'a huhu

pamu kehekehe ke tatau 'aki 'ae hu'ahuhu

anga 'o ho'o ngaue fakataha 'aki 'ae hu'akau kapa (formula)
pea mo hono fakahuhu

anga 'a ho'o holoki pe matu'aki ta'ofi 'a hono fakahuhu e pēpē.

Sio ihe tohi telefoni

☆ Fetu'utaki kihe Plunket Family Centre, 'oku 'iai 'ae kau
taukei kihe anga hono fakahuhu 'oe pēpē.

☆ La Leche League – 'e lava foki moe kautaha ko 'eni kenau
tokoni'i koe 'ihe ngaahi fale'i ki hono fakahuhu 'oe pēpē.

☆ Kumi fale'i mei hotau matakali, ha taha mei he Pasifiki ten
lava ke fale'i lelei koe.

☆ Kumi fale'i mei ho'o neesi fai fa'ele (midwife) pe koe toko
taha tene tokanga'i koe lolotonga ho'o feitama.

☆ Kautaha 'oku ui koe 'Parents Centre' ('asi 'eni 'ihe tohi
telefoni).

☆ Kautaha 'oku ui koe 'lactation consultant' ('oku totongi 'ae
kautaha ia ko 'eni) fetu'utaki ki he falemahaki fai fa'ele ofi taha.

☆ Well Child Telephone Advice Service – 0800 611 116.

☆ Plunket Line – Houa 'e 24, 'Aho 'e 7. Telefoni ta'etotongi
0800 933 922.

☆ Kumi fale'i mei hao kaungame'a pe ko hao famili toki 'osi
fa'ele ka kuo foki 'o ngaue mo kei fakahuhu pe 'a 'ene pēpē.

FAKAIIKI OE FETU UTAKI



KAPAU LEVA OKU IKAI
FAKAFIEMALIE KIATE KOE A E
FALE I NA E OATU – TOE KUMI
FALE I MEI HA TOKO TAHA KEHE



MANATŪ HAUORA

New Zealand Government