

Mauaina o le fesoasoani mo le faasusu ma faigaluega

Mo le lagolagosua ma faamatalaga e tau:

- aafiaga o le faasusu
- a’oina o le fa’aaogāina o suāsusu sisina i le va o ‘aiga.
- pamu o susu
- va’aiga lelei o le faasusuina o pepe pe a e toe foi i le galuega.

Poo le vili poo le su’esu’e i luga o upega tafailagi:

- O lau foma’i faatosaga poo le foma’i
- O lau Well Child poo le tausī soifua a Plunket
- O sau oe lava faufautua tau le faasusuina o pepe (e iai lona tau) nzlca.org.nz/directory
- Plunketline – 24 itula, 7 aso, telefoni fua 0800 933 922
- La Leche League lalecheleague.org.nz/
- Find Your Breastfeeding Support - womens-health.org.nz/find-your-breastfeeding-support/

Pe e te talanoa i sau uō poo se tagata o le tou aiga ua toe fo’i i galuega ma manuia le faasusuina o le pepe. Afai e manaomia le apa susu, talanoa i lau foma’i faatosaga, foma’i a lou aiga, tausī soifua, po’o se faufautua mo le faasusuina o pepe.

Afai e lēoo maua se tali lelei i fautuaga ua tuuina atu pe e te lē o fiafia foi iai – ia fesili mo se manatu lona lua.

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

Malia – sa toe foi e faigaluega i le falema’i a o 4 masina o lana pepe.

Ae le’i fanau Zoe, sa ou manatu ou te toe fo’i vave i le galuega, ae peita’i ua matua’i lagona le lelavā ina ua fanau. O lea la ua ou faigaluega i aso e tolu o le vaiaso i le falema’i, ma e iai le nofoaga o pepe e latalata ane. I lona fa’atoā alu ai, sa tele ana fafaga, ua fai faalua le fagu susu i le aso ma faasusu i le malologa o le aoauli. Sa tumu o’u susu i suāsusu sa amata ona pamu sina sua i le galuega, ma ou alu ave ai i lalo mo ia. Ona o’u faia lea o le fa’ai’uga ou te manao e pamu ia lava lelei mo ia na o suāsusu e ave iai. Sa ou vili ia La Leche League, ma sa latou aumaia ia te a’u ni faamatalaga e faatatau i le faatupulaia o suāsusu ina ia lava e fafaga ai le teine i le aso atoa. O lea toeitiiti ona atoa lona tausaga. O lea ou te alu lava i lalo ma fafaga i malologa o le aoauli, ae ua ē o toe manaomia e ia isi fafaga i le aso.

E manuia lau pepe i le fa’asusu mai a o laitiiti – faasusu pea i le gata ai o le mafai.

Hannah – e iai taimi e faigaluega mai ai i le fale ma isi taimi e alu ai ma ave lana pepe i le galuega. E 10 vaiaso le matua o le pepe.

Na manaomia ona ou toe vave foi i le galuega ina ua fanau Tyler ona na o a’u. Ae e lelei, ou te faia galuega e mafai ona ave ai se pepe. E ma te o faatasi ma e moe i le moega o pepe i autafa o la’u kesi. E mafai ona faasusu i soo se taimi ou te manao ai. O loo faigofie i lenē taimi auā o loo laitiiti, ae a tau matua ane ma iloa le tele o mea, ua manaomia loa ona su’e se tausipepe mo ia. Pe o le masina talu ai, e lagona le tigā i le taimi e fafaga ai ona ua masaesae o’u matāsusu. Sa ou alu i le fale faasusu latalata mai, ma o latou faailoa mai ai faiga ia faamau lelei ai pepe (e le’i mau lelei) ma o lea ua lelei. Ua laki e fiafia la’u uō o matou nonofo e kuka ma faia meaai i le tele o po, ma e sau lo’u tinā i fa’ai’uga o vaiaso ina ia mafai ona ou mālōlō.

Ia tausī faalelei oe – fesili i se fesoasoani mai uō, aiga ma whānau.

Ruby – o le uo a Ruby o Joe e va’aia le la pepe 5 masina a o a’oga i le iunivesite.

E vaai e Joe Isaac a o o’u alu i a’u vasega i le taeao. Ae ’ou te le’i alu, ou te tago fafaga ona pamu lea o sina suāsusu mo ia a o o’u alu. E oo i le taimi ou te taunuu mai ai i le fale i le 1:30, ua sauni atu mo se isi fafaga. E amata le galuega a Joe i le 4:00, ma e maua sina matou taimi e faatasi ai ae le’i alu. Sa ou iloa faasusu i lo’u va’ai i lo’u uso a o fafaga le la fanau.

O le fa’asusuina o pepe e i luga o le maua ma le manaomia o le suāsusu – o le tele o le fafagaina o lau pepe, o le tele foi na o suāsusu e te maua.

Caro – sa toe foi i le galuega o aso uma ina ua 13 vaiaso le matua o lana pepe o Willa. O Willa e vaai e lona tamā.

Sa ou popole i lo’u toe foi i le galuega – e matou te taumafai uma ia iloa ona fa’aaogā suā o le susu, pamu, ma fagu. Sa telē le fesoasoani mai o le faatosaga, lea na faamalosī’au mai e fausia muamua se mafutaga mafana i le faasusuina o pepe ae le’i popole i fagu ma pamu. Sa telē fo’i le fesoasoani mai o le tausī soifua a le Well Child. Sa ia faamanatu mai ia te a’u lo’u mafai ona faia – ma a’oa’o le tamā o Willa e uiga i lana matafaioi o le faia o le fagu susu a le pepe. Sa matua’i o’u taumafai ina ia aua ne’i iai ni o’u lagona le mautonu pe māasiasi pe ā sisina le suāsusu i le galuega – o lona uiga e iai taimi ou te faanoi mai ai i fono ma talanoaga ou te alu e fai se isi tulaga i o’u susu. O le popole, galala ma le fia ’ai e aafia ai le sua o le suāsusu i le galuega ma o isi aso ou te matua’i taumafai lava e faatea le popole ae le’i sauni e fa’asusu. Ina ia fa’afaigofie, sa ou faapipiina ata o Willa i luga o puipui o le ofisa, faatonu ni taimi se lua i totonu o la’u kalena e pamu ai se suāsusu i aso uma, ma faaopoopo ai ma se faamanatu ia ave fagu susu i le fale. O le iai o le lagolagosua a se pule ma se ’au faigaluega e telē ai se faamāmā ’avega.

Afai o loo e fa’asusuina se pepe, ia ’ai lelei ma inu le tele o vai.

Hinemoa – sa toe foi i le galuega ina ua 6 masina o lana pepe. Na alu le pepe i le kōhanga reo.

E alu Ani i kōhanga a o o’u faigaluega. O se aso pisi. Sa ou tago faasusu i le taeao i lona faatoā ala ma toe tului atu ae ma te le’i o. E sisina fa’alua o’u suāsusu i le galuega (e umi o’u malologa i le taeao ma le afiafi ae leai se malologa o le aoauli). Sa ou faatonuina mai se pamu e alu le eletise mai luga o upega tafailagi. Ou te alu i totonu o le potu faapitoa mo ma’i, aumai a’u fagu ma o’u alu ese. E fai sina manaia o lo’u iai na o a’u i totonu. Sa tau lē maua ni suāsusu i le taimi muamua – ae sa ou vili i le falema’i sa fanau ai Ani ma latou aumai ai loa le faufautuai le faasusuina o pepe – ma e telē lana fesoasoani mai ia te a’u. Ae ui i lea, e leai se pusa aisa i le fale faigaluega ma e tuu a’u mea ’aisa i se tama’i pusa ma ni aisa se’i oo i le fale. Ou te tuuina fagu i totonu o le pusa aisa ma tapena loa Ani e faasusu. O le isi aso e sosoo ai, e toe fai foi lea mea. Ou te ave suāsusu na totoe mai i le aso o muamua e fafaga ai i kohanga. E lelei tele i latou ma e malamalama lelei ou te manao e fa’auau le faasusuina o ia. E tāua tele ia te a’u lo’u iloa o lo maua se mea faapitoa a o o’u le iai.

Ia fai se faaitaiga ae e te le’i toe foi i le galuega ina ia mautinoa le sologa lelei o mea uma i le aso.



Mauaina o le fesoasoani mo oe

Fesili i aiga ma uō mo se fesoasoani

- Ia e manino i mea tonu lava e te manaomia: feau i le fale, tapenaina o meaai, faiga o faatau, faiga o tagamea, vaaiga o tamaiti matutua.
- O lou toalua ma/poo isi tagata o le tou aiga e mafai ona fesoasoani atu mo le pepe e pei o le faataele, faataalo, pese, suiina o ofu laiti, faitauga o tala, ma le alu i fafo e savali.

O lau faigaluega ma le fa’asusuina o lau pepe

Itu lelei o le faasusuina

Afai o le a e toe fo'i i le galuega – poo le ā'oga – ina ua uma ona 'efanau – o le fa'auauina o le faasusuina o pepe e ...

Sili mo lau pepe

- Ua na o le suāsusu e manaomia e lau pepe e 'ai ma inumia mo le uluai 6 masina.
- E tumau pea le tāua o le suāsusu mo lau pepe, e tusa lava pe ua amata ona fafaga i meaai malō i le 6 o ona masina. Afai e mafai, fa'auau ona faasusu lau pepe seiloga ina ua 12 masina pe matua atu.
- A faasusu, o lona uiga o le a ola maloloina le pepe – fa'a'itiitia le fiva, ma'i manava, tigā o le fatafata ma isi ma'i.
- O le faasusuina foi o le pepe e fausia ai se lua mafutaga mafana. E manaomia lenei mafutaga mafana mo le soifua maloloina o lagona a o ola tuputupu a'e lau pepe.

Lelei mo oe

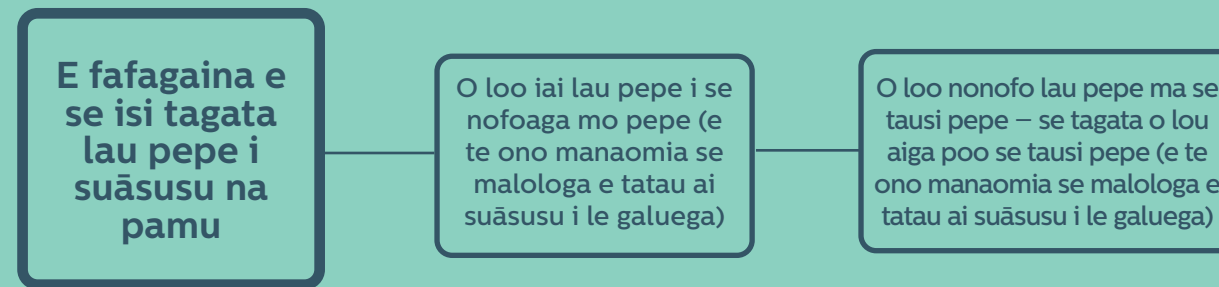
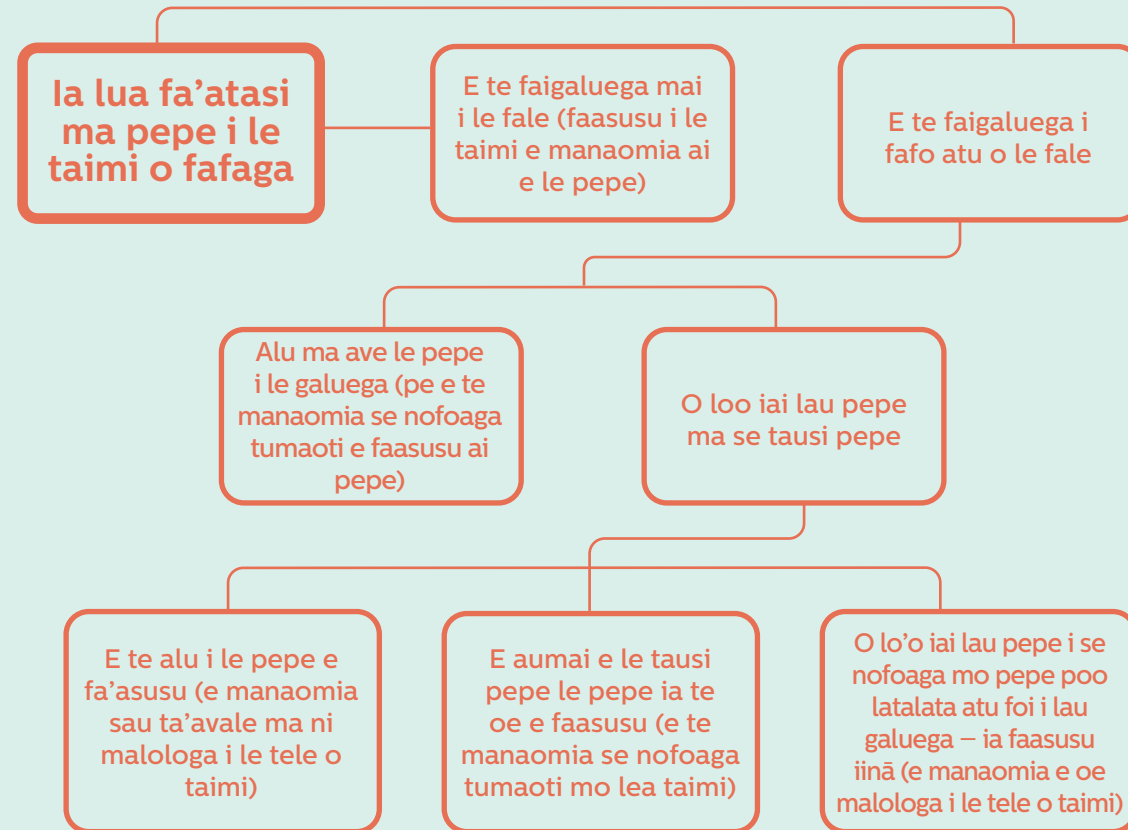
- E te iloa o lo'o e faia se mea faapitoa mo lau pepe.
- E sefe ai le taimi e tapena ai le apa susu.
- E sefe ai tupe.
- E fa'a'itiitia ai foi avanoa e te ono maua ai i le kanesa i le susu poo le to'ala fanau.
- E fa'a'itiitia ai le gaufofie o suilapalapa pe a matua.

Lelei mo lau fale faigaluega

- E laitiiti ai le taimi e te lē faigaluega ai ona o le ma'i o lau pepe.
- E lelei foi au galuega e fai pe a e iloa o loo lelei le amataga o le ola o lau tama.
- E iloa ai foi le talimalō ma le vaai lelei o aiga ma uō i lou fale faigaluega.

E masani lava ona atoa le 6 i le 8 vaiaso o tau faamasani le faasusuina o le pepe ma faateleina le sua o le suāsusu – ia faatuai lou toe foi i le galuega. Pe mafai ona faasolosolo lemū lou toe foi i le galuega, pe faasoa le galuega ma se isi tagata, poo le faigaluega faavaitaimi mo sina taimi.

O filifiliga i le fa'asusuina o pepe ma le faigaluega



O isi tinā e fa'aaogā isi tinā o loo faasusu foi a latou pepe e fafagaina lana pepe a o faigaluega. E tāua tele le soifua maloloina lelei o tinā o loo faasusu pepe. E iai ni aafiaga laiti o le Hepatitis B, Hepatitis C ma le HIV e ono pasia atu i le pepe mai i suāsusu. Saili ni fautuaga mai se tasi o nofoaga o loo lisi atu i le itulau mulimuli o lenei pepa pe afai o e mafau e faia lenei tulaga.

Ae e te le'i toe foi i le galuega

Talanoa i lou fale faigaluega (pe e te manao fo'i e te lua o ma se isi)

Faamalamalama i lau galuega tulaga lelei o le fa'auauina o le faasusuina o le pepe.

Fa'ailoa i ai a faasusu pe pamu foi se suāsusu, pau le mea e te manaomia o le:

- Potu mamā ma tumaoti
- Nofoa e lelei i le nofo
- Ma ni malologa se lua e ta'i 20 minute.

Afai o loo sisina le suāsusu:

- se palaka (pe afai o fa'aaogā se pamu e alu i le eletise)
- se pusa aisa poo se mea e teu ai se kula ma ni ato aisa
- se paipa e fufulu ai pamu ma mea fa'aaogā.

Afai o le a e aveina i lau pepe ni fagu susu na pamu:

- ia mautinoa muamua o loo sologa lelei le faasusuina o pepe
- Amata ona pamu pe tatau le suāsusu i le 2-3 vaiaso ae e te le'i toe foi i le galuega
- la faamasani pepe i le iai o le suāsusu i totonu o le fagu
- la faamasani pepe i le fafagaina o ia e se isi tagata e lē o oe
- Fa'auau pea le fa'asusuina o pepe i isi taimi.

Afai ua fai lau fa'ai'uga e taofi le faasusuina o pepe, taumafai e aua ne'i taofia i le taimi a o e toe amata i le galuega. E faigata tele lea tulaga mo oe ma lau pepe. O le fesuia'i o le fafaga – aveina o le fagu susu ma apa susu i lau pepe – o se isi lea o filifiliga lelei mo oe ae lē o le taofiina o le faasusu o pepe. O soo se suāsusu e maua e lau pepe e lelei lea. E le faapea e tatau ona iai pe leai'.

Afai e iai ni faafitauli o le maua o le fesoasoani mai lou fale faigaluega, asiasi i le diversityworks.org.nz mo fautuaga ma se fesoasoani.

Teuina

- Tatau/Pamu ou suāsusu i totonu o se apa e mamā, ma lē sao ai se ea, ma se tapuni, poo se ato susu foi.
- la tusi lalo aso o fagu susu uma o le a teu.
- Tuu vave i le pusa aisa pe faamalō foi fagu susu. Teu i le pito i lalo o le pusa aisa poo le pusa aisa malō ma tuu latalata i tua.

Ia teu susu mo le:

- 4 itulā i le vevela masani o fale (tuu i se solo susu)
- 72 itulā (3 aso) i totonu o le pusa aisa
- 2 vaiaso i le pusa aisa malūlū
- 3-6 masina i le pusa malulu o le pusa aisa
- 6 masina i se isi foi pusa aisa mālūlū.
- Afai o loo tatau suāsusu i le galuega, teu susu i le pusa aisa poo se pusa malūlū atoa ai ma ato aisa ae e te le'i oo i le fale.
- Fa'avaivai fagu susu ua aisā
- E lelei susu mo le 24 itula ina ua uma ona faavaivai
- Aua le toe fa'aaisā pe a uma ona faavaivai.

Aua le tunuina pe faavevelaina suāsusu.



Tatauina o suāsusu



Pamu



Pamu e alu i le eletise



Lima

Faatau pe faanoi mai se pamu e alu i le eletise mai se fale talavai, faleoloa mo pepe, faufautua o le faasusuina o pepe, poo se falema'i. Afai e te manatu ua laitiiti le sua o ou susu, faasusu ma pamu suāsusu i le tele o taimi.

Fufulu

- Fufulu ma vaimamā pamu ma apa i vai matuā vevela.
- Afai e i lalo ifo o le tolu masina le matua o lau pepe, faavaillau mamā pamu ma apa i le:
- faavaivela mo le 5 minute, poo le
- soka i se vaillau faamamā mo se itulā, poo le
- fa'amamā isi pamu e mafai i totonu o le ogaumu eletise.