

# Ma ‘u tokoni ki hono fakahuhu ‘o e pēpee’ pea mo ho‘o ngāue’

## Ki ha ngaahi tokoni mo e fakamatala fekau‘aki mo e:

- Ngaahi faingata‘a ‘o e fakahuhu’
- Ako ‘a e founga ki hono tatau ‘o e hu‘ahuhu’
- Ngaahi pamu tatau ‘o e hu‘ahuhu’
- Tokangaekina ‘o e fakahuhu’ ‘i he taimi ‘oku’ ke foki ai ki he ngāue’.

## Tā pe ko ho‘o fakasio he ‘initaneti’:

- Ho‘o mā‘uli’ pe toketā fakafāмили’
- Ko ho‘o neesi’ pe ‘oku ‘iloa ko e Well Child pe Plunket nurse
- Tokotaha mataotao ‘i he fakahuhu’ (ka ‘oku totongi eni)
- nzlca.org.nz/directory
- Plunketline – houa ‘e 24, aho ‘e 7, telefoni ta‘etotongi 0800 933 922
- La Leche League
- Find Your Breastfeeding Support – Women’s Health Action

pe talanoa ki hao maheni pe mēmipa ‘o e fāмили’ kuo foki ‘o ngāue’ pea na‘e ola lelei ‘a e fakahuhu ‘ene pēpee’. Fetu‘utaki ki ho‘o mā‘uli’, toketā fakafāмили’, neesi pe tokotaha mataotao ki he fakahuhu ‘o e pēpee’ kapau ‘oku fiema‘u ha kapa hu‘akau efuefu ‘a e pēpee’.


**Kapau ‘oku’ ‘ikai ke ola lelei ‘a e fale‘i ‘oku’ ke ma‘u’ pē ta‘efiemāilie ki ai – to e kumi ha fale‘i kehe.**

Health New Zealand  
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa  
New Zealand Government

Na‘e foki ‘a Malia ‘o ngāue ‘i falemahaki ‘i he māhina 4 ‘a ‘ene pēpee’.

Kimu‘a pea fā‘ele‘i ‘a Zoe, na‘a’ ku pehē pē teu foki ‘o ngāue hili ‘eku fā‘ele’, ka na‘a’ ku ongo‘i ongosia ‘aupito hili ‘eku fā‘ele’. ‘I he lolotonga ni’ ko e ‘aho pē ‘e tolu ‘oku ou ngāue ai ‘i falemahaki’, pea ‘oku’ ‘i ai ‘a e ako tokamu‘a ‘i heni. Na‘e lahi ‘aupito ‘a ‘ene kai’ ‘i he kamata ‘a ‘ene ako tokamu‘a’, na‘e tu‘o ua ‘ene inu hu‘akau pauta he ‘aho’ fakataha mo hono fakahuhu lolotonga ‘a e kai ho‘ataa’. Na‘e a‘u ki ha taimi na‘e lahi ‘aupito ‘a hoku hu‘ahuhu’ pea na‘a’ ku fa‘a tatau lolotonga ‘a e ngāue’, ‘o to e fafanga‘aki ‘eku tama’. Na‘a’ ku fakakaukau leva ke tatau hoku hu‘ahuhu’ ke fafanga‘aki ‘eku tama’ he taimi kotoa pē pea ‘oua ‘e toe ngāue‘aki ha hu‘akau pauta. Na‘a’ ku fetu‘utaki ki he kautaha ‘oku ‘iloa ko e La Leche League, pea na‘a nau ‘omai ha ngaahi fakamatala fekau‘aki mo ha founga ke toe lahi ange ‘a e hu‘ahuhu ke fafanga faka‘aho‘aki ‘eku pēpee’. Ko ‘eni ‘oku mei ta‘u taha ‘eku pēpee’, pea ‘oku ou kei ‘alu ma‘u pē ‘o fafanga lolotonga ‘a e kai ho‘ataa’, pea ‘oku’ ‘ikai ke to e fafanga‘aki ha me‘a kehe lolotonga ‘a e ‘aho’.

**‘E lelei ange pē ‘a ho‘o fakahuhu ho‘o pēpee’ ‘i ha fa‘ahinga taimi pē – Fakahuhu ho‘o tama’ ki he fuoloa taha te ke lava’.**

**Hanah – ‘Oku fa‘a ngāue ‘a Hannah mei ‘api pea ‘i he taimi ‘e ni‘ihi ‘oku fa‘a ‘alu pē mo ‘ene pēpee’ ki he ngāue’. ‘Oku uike ‘e 10 ‘ene pēpee’.**

Na‘e fiema‘u keu foki ki he ngāue’ he vave taha’ hili ‘a hono fā‘ele‘i ‘o Tyler koe‘uhi kou tokotaha pē. ‘Oku ou monu‘ia he ‘oku ou ngāue ‘i ha ngāue‘anga ‘oku lava pē keu ‘alu mo ‘eku pēpee’ ki ai. ‘Oku mohe pē ‘i ha mohenga pēpē ‘i hoku tafa‘aki’. ‘Oku faingamāilie pē keu fakahuhu ‘i ha fa‘ahinga taimi pē. ‘Oku faingamāilie he lolotonga’ ni ‘i he ‘ene kei valevale’, kā ‘e fiema‘u keu kumi ha tokotaha ke ne tokanga’i ‘i ha‘ane fu‘utahi hake. Na‘e fu‘u mamahi ‘aupito ‘a e taimi fakahuhu’ he na‘e mamulu hoku mata‘i huhu’ he māhina kuo ‘osi’. Na‘a’ ku ‘alu ki he senitā ‘oku nau tokangaekina ‘a e fakahuhu ‘o e pēpee’, pea na‘a nau fakahinohino mai ‘a e founga totonu ‘a hono fakahuhu ‘a ‘eku pēpee’ pea kuo lelei ‘a e me‘a kotoa. ‘Oku ou monu‘ia he ‘oku ou nofo fakataha mo ha tokotaha ‘oku manako ki he feime‘atokoni’ pea ‘oku’ ne ngaahi ‘emau fakaefiafi he meime’i ‘aho kotoa pē, pea ‘oku fa‘a ha‘u ‘eku fine‘eiki he fakaosinga ‘o e uike’, kae lava keu ki‘i mālōlō.

**Tauhi lelei’ – kole ha tokoni mei ho ngaahi kaungame‘a’, fāмили’ mo e kāinga’.**

Ruby – ‘oku to‘otama ‘a e hoa ‘o Ruby ko Joe ‘i he ‘ena pēpee’ he māhina ‘e 5, lolotonga ‘oku ako ‘a Ruby he ‘lunivesiti’.

‘Oku tokanga’i ‘e Joe ‘a Isaac ‘i he taimi ‘oku ou ‘alu ai ki he ‘eku kalasi’ ‘i he pongipongi’. Kimu‘a pea’ u mavahe mei ‘api’ ‘oku ou fakahuhu ‘eku pēpee’ pea’ u tatau nima hoku hu‘ahuhu’ ke toki fafanga‘aki ‘e Joe ‘a e pēpee’ lolotonga ‘eku mavahe mei ‘api’. ‘I he ‘eku fa‘a a‘u mai ki ‘api fakafuofua ki he 1:30, kuo taimi ke to e fafanga. ‘Oku kamata ngāue ‘a Joe he 4:00, ‘oku ‘i ai pē ha ki‘i taimi si‘i ke mau feohi ai kimu‘a pea mahave mei ‘api. Na‘a’ ku ako ‘a e founga fakahuhu’ ‘i he ‘eku fa‘a sio ‘i he founga fakahuhu ‘a hoku tokoua’.

**‘E faingamāilie ‘a hono fakahuhu ‘o e pēpee’ ‘i hono toutou fakahuhu’ – pea ‘e to e lahi ange ai ‘a e hu‘ahuhu’.**

**Caro – kuo to e foki ‘a Caro ‘o ngāue taimi kakato ‘i he uike ‘e 13 ‘ene pēpee’ ko Willa. ‘Oku tokanga’i ‘a Willa ‘e he ‘ene tamai’.**

Na‘a’ ku ki‘i hoha‘a he teu foki ki he ngāue’ – kuo pau ke mau taukei ‘i he ngaahi founga ki he hu‘ahuhu’, ngaahi pamu’ pea mo e hina hu‘akau’. Na‘e tokoni lahi ‘aupito ‘a ‘emau mā‘uli’, he na‘a’ ne fale‘i mai ke fakamu‘omu‘a ‘a hono fakahuhu ‘o e pēpee’ kimu‘a pea toki ngāue‘aki ‘a e hina’ mo e pamu’. Na‘e to e tokoni lahi mo e neesi ‘a e pēpee’. Na‘a’ ne fakalotolahi mai ki hono ako‘i ‘a e tamai ‘a Willa ke poto he fafanga hina’. Na‘a’ ku feinga lahi ke ‘oua teu mā ‘i hono tatau hoku hu‘ahuhu he ngāue’ – na‘e pau ai keu fa‘a mavahe mei ha ngaahi fakataha pe fakafeohi ke lava ‘o fakahoko ‘a e tatau hoku hu‘ahuhu’. Na‘e fa‘a kau kovi ‘a e loto –hoha‘a’, fieinua’ pe fiekaia’ ke si‘i ange ‘a hoku hu‘ahuhu’ he ngāue’ pea ‘i he ngaahi ‘aho ‘e ni‘ihi na‘a’ ku feinga lahi ke ‘oua teu loto–hoha‘a kimu‘a pea’ u toki tatau ‘a hoku hu‘ahuhu’. Na‘e tokoni lahi ‘eku fakapipiki ha ‘ū tā ‘o Willa he holisi’ pea’ u hiki ‘i he ‘eku tohinoa’ ha taimi mālōlō pau ‘e ua he ‘aho kotoa pē ke tatau ai hoku hu‘ahuhu’ pea hiki ha fakamanatu he tohinoa’ keu foki mo e hu‘akau’ ki ‘api. Na‘e tokoni lahi ‘aupito ‘eku pule’ mo e timi ngāue’.

**Kapau ‘oku’ ke fakahuhu, fakapapau‘i ‘oku’ ke ma‘u ha me‘atokoni lelei pea inu e vai’ ke lahi.**

Hinemoa – na‘e foki ‘o ngāue ‘i he māhina 6 ‘ene pēpee’. Kuo kau atu ‘a e pēpee’ ki he ako teu’ pe kōhanga reo.

‘Oku ‘ave ‘a Ani ki he akoteu’ pe kōhanga lolotonga ‘eku ngāue’. Ko e ‘aho femo‘uekina. ‘Oku ou fakahuhu ‘i he ‘ene fuofua ‘ā hake he pongipongi’ pea toe fakahuhu kimu‘a pea ma mavahe mei ‘api’. ‘Oku ou tatau tu‘o ua hoku hu‘ahuhu’ lolotonga ‘eku ‘i he ngāue’ (‘oku ‘ikai ha‘aku taimi kai ho‘atā ka ‘oku fuoloa ange ‘eku taimi mālōlō ‘i he houa pongipongi’ pea mo e ‘osi ‘a e kai ho‘ataa’). ‘Oku ou totongi keu ngāue‘aki ha pamu ‘uhila ki hono tatau hoku hu‘ahuhu’. ‘Oku ou ‘alu ki he loki tokoni fakafaito‘o’ (first aid room), ‘o tatau ‘a e hu‘ahuhu’ ki ha ngaahi hina! ‘Oku fakafiemāilie he ko au tokotaha pē ‘i he loki’. Na‘e ‘ikai ke fu‘u lahi ‘a e hu‘akau na‘e ma‘u ‘i he ‘eku ‘uluaki kamata tatau hoku hu‘ahuhu’ – ka na‘a’ ku fetu‘utaki ki he falemahaki na‘e fā‘ele‘i ai ‘a Ani’ pea na‘a nau fakahoko au ki ha tokotaha mataotao ki he fakahuhu’ pea na‘a’ ne tokoni lahi kiate au. ‘Oku ‘ikai ke ‘i ai ha ‘aisi’ ‘i he ngāue’ ko ia ai ‘oku ou tuku ‘a e hu‘akau’ ‘i ha kula ‘aisi kae ‘oleva ‘oku ou toki foki ki ‘api. ‘Oku ou ‘ave ‘a e hu‘akau na‘e tatau ‘i he ‘aho ‘aneafi’ ke fafanga‘aki ‘i he akoteu’. ‘Oku nau tokoni lahi pea ‘oku nau poupou ki he ‘eku faka‘amu ke fakahuhu ma‘u pē ‘eku pēpee’. ‘Oku mahu‘inga ‘aupito kiate au ‘eku ‘ilo‘i ‘oku lelei ‘aupito ‘a e me‘a ‘oku fafanga‘aki’.

**Fakahoko ha fakaangaanga kimu‘a pea ke toki foki ki he ngāue’ ke fakapapau‘i ‘oku maau ‘a e me‘a kotoa ‘o e ‘aho ko ia’.**



## Ngaahi ma‘u‘anga tokoni kiate koe’

**Kole tokoni ki ho fāмили’ mo e ngaahi maheni’**

- Fakapapau‘i ‘a e ngaahi me‘a ‘oku’ ke fiema‘u’: ngaahi ngāue faka‘api, feime‘atokoni, sōpingi, fō, tokanga‘i ‘o e fānau lalahi’.
- ‘E lava ke tokoni ho hoa/ngaahi mēmipa ho fāмили’ ki hono tokanga‘i ‘o e pēpee’ ‘i hono kaukau‘i, va‘inga mo ia, hiva, fetongi hono taipa’, lau kongā, mo e lue mo kinautolu.

# Fakahuhu mo Ngaue

## Ngaahi lelei 'o hono fakahuhu 'a ho pēpee'

Kapau 'oku' ke fakakaukau ke ke foki 'o ngāue – pe hoko atu 'a ho'o feinga ako' – hili ha'o fā'ele, 'i ho'o hokohoko atu ke fakahuhu 'a ho'o pēpee' ...

### Ko e lelei taha ia ki ho pēpee'

- Ko e hu'ahuhu 'a e fa'ee', ko e me'atokoni pe ia 'e fiema'u 'e ho'o pēpee' 'i he 'uluaki māhina 'e 6
- 'Oku kei mahu'inga pē ke ke fakahuhu 'a ho'o pēpee' 'i ho'o kamata fafanga'aki 'a e ngaahi me'akai kehekehe 'i hono māhina 'e 6. Kapau 'oku faingamālie, hokohoko atu 'a ho'o fakahuhu 'a e pēpee' kae 'oleva kuo māhina 'e 12 pe lahi ange
- 'E to e mo'uilelei ange 'a ho'o pēpee' 'i hano fakahuhu – 'e si'isi'i ange kenau puke 'i ha ki'i momoko pe fulū, langakete mo e uesia-kovi (allergies)
- 'Oku hoko hono fakahuhu 'a ho'o pēpee' ke mo to e vā'ofi ange ai. 'E hoko 'a ho'o'omo vāofi' ko e tokoni mahu'inga ia ki he'ene mo'uilelei faka'atamai 'i he toenga 'o 'ene mo'ui'.

### Ko e lelei taha kiate koe'

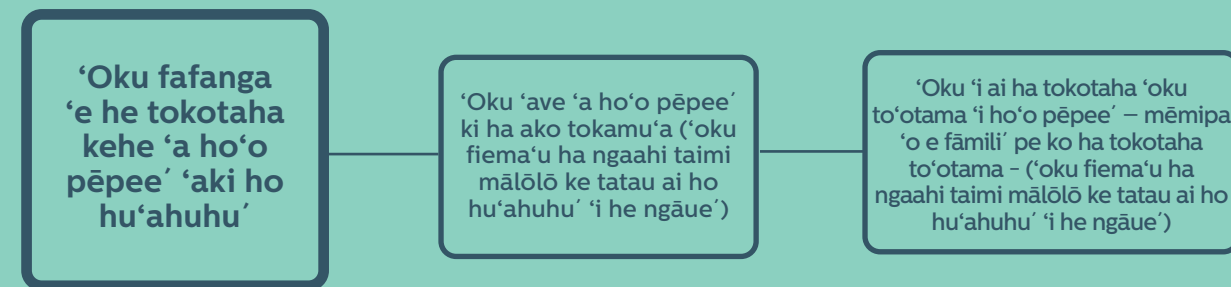
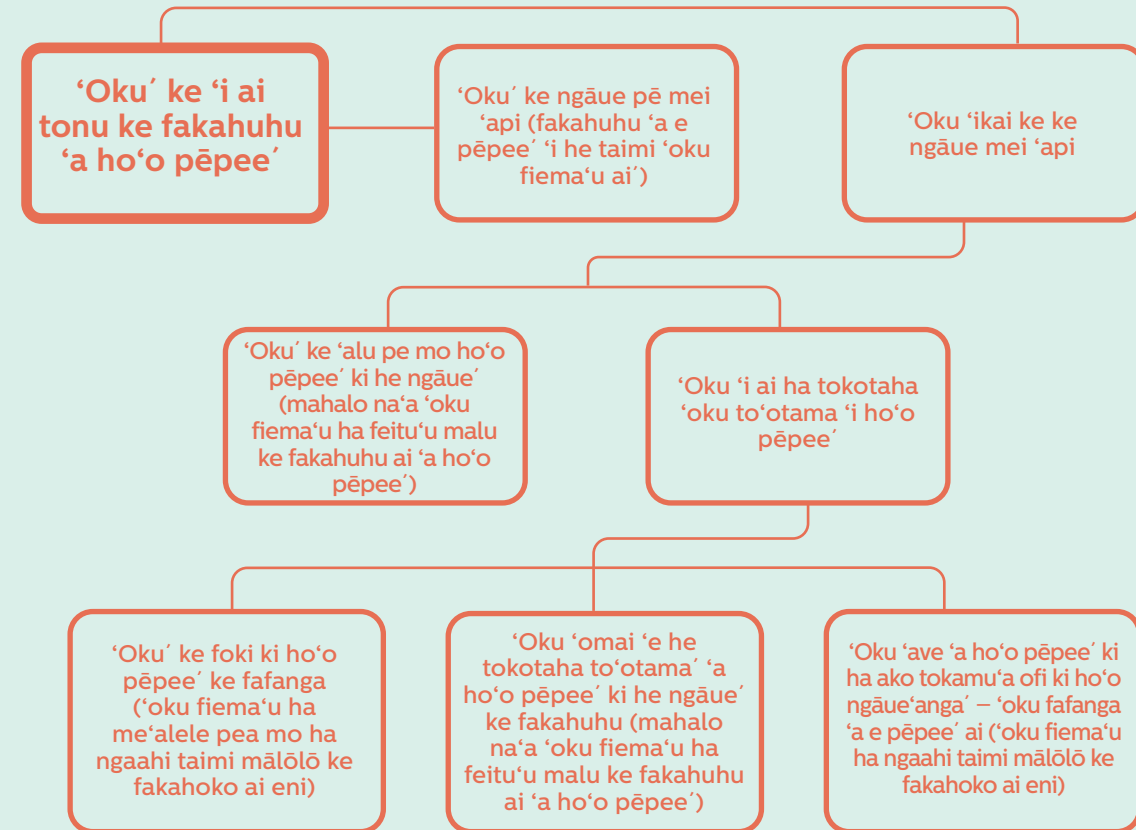
- Ko ho'o fakahoko eni ha me'a mahu'inga 'aupito ki ho'o tama'
- 'Ikai ke ke to e hela'ia 'i hono ngaahi ha hu'akau pauta ma'a ho'o pēpee'
- To e fakasi'isi'i ange ai 'a e fakamole'
- 'E hoko 'a ho'o fakahuhu' ke si'isi'i ange ai 'a e ma'u ko e 'e he kanisā huhu' pe ko e kanisā kau-'o e-taungafanau'
- To e si'isi'i ange ai 'a e fasi 'o e hokotanga hui alanga 'i ha'o motu'a ange.

### Ko e lelei taha ki ho'o pule ngāue'

- 'E to e si'isi'i ange ho'o li'aki ngāue' ko e puke 'a ho'o pēpee'
- 'E to e lelei ange 'a ho'o ngāue' 'i ho'o 'ilo'i 'oku' 'i ai 'a e fakava'e lelei 'a ho'o pēpee'
- 'E 'iloa 'a ho'o ngāue'anga' ko ha feitu'u lelei ki he fāmili'.

'Oku meimei uike 'e 6 ki he 8 pea toki 'i ha tu'unga fakafiēmālie 'a ho'o fakahuhu ho'o pēpee' pea fe'unga 'a e hu'ahuhu ke fafanga'aki 'a e pēpee' – toloi 'a ho'o foki ki he ngāue' 'o kapau 'oku lava. Mahalo pē 'e lelei kapau te ke fakasi'isi'i 'a ho'o houa ngāue', pe vahevahe ho ngāue'.

## Ko ha ngaahi founga ki he fakahuhu' pea mo ho'o houa ngāue'



'Oku' 'i ai ha ngaahi fa'ē 'e ni'hi kuo nau 'omai ha ngaahi fa'ē kehe ke fakahuhu 'enau pēpee' lolotonga 'oku nau 'i he ngāue'. 'Oku mahu'inga 'aupito ke mo'uilelei 'a e ngaahi fa'ē kotoa 'oku nau fakahuhu 'a e pēpee'. 'E kei malava pē ke ma'u 'e he pēpee' 'a e ngaahi mahaki hangē ko e Hepatitis B, Hepatitis C mo e HIV mei hono fakahuhu kinautolu'. Ma'u fale'i mei he taha 'o e ngaahi feitu'u 'oku hā atu 'i mui 'i he tohi fakamatala' ni 'o kapau 'oku' ke fakakaukau ke fakahuhu 'a ho'o pēpee'.

Fetu'utaki ki he uepisaiti ko e [diversityworks.nz.org.nz](http://diversityworks.nz.org.nz) ki ha fale'i 'o kapau 'oku' 'ikai tokoni' i koe 'e ho ngāue'anga'.

## Kimu'a pea ke foki ki he ngāue'

### Talanoa ki ho'o pule ngāue' (te ke lava pē ke ke 'ave ha taha ke mo ō)

Fakamatala ke mahino ki ho'o pulengāue' 'a e ngaahi lelei 'a hono fakahuhu 'a ho'o pēpee'.

Fakamahino ko hono fakahuhu pe ko e tatau 'a ho hu'ahuhu' ma ho'o pēpee', ko e me'a kotoa te ke fiema'u:

- Ko ha feitu'u 'oku ma'a mo malu
- Ko ha nofo'anga (sea pe ko ha sofa) 'oku taau
- 'Oua to e si'isi'i hifo he tu'o ua' ha taimi mālōlō miniti 'e 20.

Pea 'o kapau 'e tatau 'a ho'o hu'ahuhu' 'e fiema'u:

- Ha palaki 'uhila ('o kapau 'oku' ke ngāue'aki ha pamu 'uhila ke tatau'aki 'a ho'o hu'ahuhu')
- Ha 'aisi pe ko ha feitu'u ke tuku ai ha kula 'aisi 'oku' 'i ai ha 'aisi ai
- Ha tepi vai ke fufulu ai 'a e ngaahi me'a ngāue tatau hu'ahuhu'.

### Kapau te ke fakahuhu'aki ho'o pēpee' 'a e hu'ahuhu – kuo tatau':

- Fakapapau'i 'oku' 'i ha tu'unga fakafiēmālie 'a hono fakahuhu ho'o pēpee' kimu'a pea toki fafanga'aki 'a e hu'ahuhu kuo 'osi tatau'
- Fakaangaanga 'a e tatau 'a ho'o hu'ahuhu' ha uike 'e 2 ki he 3 kimu'a pea ke toki foki ki he ngāue'
- Fakapapau'i 'oku lava 'o fafanga 'a ho'o pēpee' 'aki ho hu'ahuhu' 'i ha hina hu'akau
- Feinga ke anga 'a ho'o pēpee' ki hano fafanga 'e ha taha kehe
- Toutou fakahuhu ma'u pē
- Fakapapau'i kuo tatau pea tuku ha hu'ahuhu fe'unga 'i he 'aisi momoko'.

Kapau 'oku' ke fakakaukau ke ta'ofi 'a e fakahuhu 'a ho'o pēpee', feinga ke 'oua 'e fakahoko eni 'i he taimi te ke foki ai 'o ngāue'. 'E faingata'a eni kiate koe pea mo ho'o pēpee'. Mahalo na 'oku lelei ke fakahuhu pea toe fafanga hu'akau pauta 'a ho'o pēpee' ka e 'oua e fu'u ta'ofi fakafokifā 'a e fakahuhu ho'o pēpee'. 'E lelei ke fafanga'aki 'a ho'o pēpee' ha fa'ahinga huhu'ahuhu 'e ma'u! 'Oku' 'ikai fiema'u ke ta'ofi fakafokifā 'a e fakahuhu 'a ho'o pēpee'.

## Tauhi fakatolonga

- Tatau ho hu'ahuhu' ki ha milemila pe hina 'oku lava o sila'i mo tāpuni malu
- Hiki 'a e 'aho na'e tatau ai 'a e hu'ahuhu'
- Tauhi 'a e hu'ahuhu' 'i ha 'aisi momokoko (fridge) pe 'aisi momoko (freezer) 'i he vave taha'. Fa'o ki mui 'i he konga ki lalo 'o e 'aisi momokoko' pe 'aisi momoko'.

### Tauhi 'a e hu'ahuhu' 'i ha:

- Houa 'e 4 'i ha feitu'u 'oku māfana angamaheni (kofu'aki ha konga taueli viviku)
- Houa e 72 ('aho 'e 3) 'i ha 'aisi momokoko
- Uike 'e 2 'i he puha taupotu ki lalo 'i he 'aisi momokoko'
- Tauhi 'i ha konga kehe 'o e 'aisi momoko' 'i ha māhina 'e 3 ki he 6
- Tauhi 'i ha 'aisi tokoto (chest freezer) ha māhina 'e 6.
- Kapau 'oku tatau 'a ho hu'ahuhu' 'i he ngāue' 'oku mahu'inga ke ke tauhi 'a e hu'akau' 'i ha 'aisi pe ko ha kula 'aisi ka e 'oleva 'oku' ke foki ki 'api
- Fakavai māmālie 'a e hu'ahuhu na'e tuku 'i he 'aisi momoko'
- 'E kei tolonga pē 'a e hu'a huhu na'e fakavai' hili ha houa 'e 24 'a hono fakavai'
- 'Oua te ke to e tuku he 'aisi momoko 'a e hu'ahuhu kuo 'osi fakavai'.

'Oua te ke fakalili pe fakamafana (microwave) 'a e hu'ahuhu'.



## Tatau 'o e hu'ahuhu'



Ngaahi pamu 'oku 'ikai ke faka'uhila'



Ngaahi pamu 'oku faka'uhila'



Tatau nima pē

Fakatau pe haea (hire) ha pamu 'uhila mei ha fale talavai', fale koloa ki he pēpee', mei he kau mataotao ki he fakahuhu', pe ko e falemahaki'. Kapau 'oku' ke pēhē 'oku holo 'a e hu'ahuhu 'i ho sino', 'oku fiema'u ke toe tu'o lahi ange 'a ho'o fakahuhu' mo e tatau 'a ho hu'ahuhu'.

## Founga fakama'a'

- Ngāue'aki ha vai 'oku vela 'aupito ki hono fufulu 'o e ngaahi pamu mo e me'a fa'o'anga hu'akau'.
- Kapau 'oku si'i hifo ho'o pēpee' he māhina 'e tolu', fakama'a 'a e ngaahi pamu' mo e me'a fa'o'anga hu'akau', 'o ngāue'aki 'a e ngaahi founga ko 'eni':
- haka 'i ha vai lili 'i ha miniti 'e 5, pē
- fakavai 'aki ha ngaahi huhu'a fakama'a 'i ha houa 'e 1
- 'oku' 'i ai e ngaahi pamu 'e ni'hi 'oku lava ke fakama'a 'o ngāue'aki 'a e maikoloueivi'.