

TOE AMATA ONA FA'AGAIOLI LE TINO

E taua le toe fa'agaioloi lou tino i le maea ai ona e fanau. Pe a e toe malosi ma manuia, o gaioiga i aso taitasi o le a lava lelei ai lau moe, fa'ateteleina ai lou malosi ma fesoasoani tele e fa'amāmā mea ua mamafa i lou mafaufau.



“

Ua toe savavali ma isi tina. O le talanoa ma le malu o le savili ua fiafia ai le agaga.

“

E atili ona ou malosi pe a ma sisiva ma si au tama.



“

Na fesoasoani tele polokalame loka (yoga) i le Youtube ia te auma lo'u malosi i le maea ai ona ou fanau.



FA'ALOGOGA FA'ALE SOIFUA MALOLOINA

E masani lava ona iai taimi e lagona ai le lelava ma mamafa tu le mafaufau aemaise pea iai se pepe, ae o nisi taimi e manaomia le vaai o se isi fesoasoani. E mafai ona talanoa i se faufautua lelei i so'o se taimi i le vala'au o le laina vili fua po'o le feau tusia i le numera 1737.

LAGOLAGO MO E O LO'O FA'ASUSU FANAU



O lou aiga lou lagolago malosi. Ia outou fausia se fuafuaga e fesoasoani ai i tiute fai o le aiga, ae tu'u oe e fafaga fa'alelei lau pepe.



Talanoa i lau Fa'atosaga e uiga i se fesoasoani mai le fa'asusuina fa'apasefika i le vaega o lo'o e nofo ai.



Tagai i polokalame o le **Mama Aroha** (healthify.nz/apps/m/mama-aroha-app/) ma le **BreastfedNZ** (healthify.nz/apps/b/breastfed-nz-app/) mo nisi fa'amatalaga taua.



Saili loa se fa'alapotopotoga mo le faa'susuina o pepe fa'alotoifale i le **La Leche League**



Valaau le Plunketline - **0800 933 922** E avanoa mo le 24 itula, i le 7 aso i le vaiaso.



THE
CAUSE
COLLECTIVE

Tapenaina e le
The Cause Collective i lugia o
fa'atalanoaga ma nuu Pasefika.

**Te Kāwanatanga
o Aotearoa**

New Zealand Government

Health New Zealand
Te Whatu Ora

O lo'o maua lenei alagaoa mai i le healthed.govt.nz po'o se Auuanaga fa'alotoifale fa'amaonia. Iului 2024. This resource is available from healthed.govt.nz or your Authorised Provider. July 2024. Samoan. Code HE2673

TAIALA MO MEA'AI MA GAIOIGA MO TINA SAMOA O LO'O FA'ASUSU A LATOU FANAU



O LE SUASUSU O LE TINA E SILI LONA LELEI MO PEPE

O le suasusu o le tina, ua le gata o se mea'ai, ae o se ala e feso'otai ai ma tuaa ua mavae atu, o lo'o tuulima mai le fafagaga o tupulaga fai mai ina ia ola maloloina ma malolosi.

E puipuia ai pepe mai i fa'amai taatele ma na o le pau lea o le meaai e moomia seia oo ina ono masina le matutua.

E tele le aoga moo e ma lau pepe pe a toaga e fa'asusu lau pepe, e tusa lava po ua amata ona ai i meaai, seia aulia le lua tausaga pe sili atu.



“

Sa unaina malosi a'u e lo'u aiga e toaga e fa'asusu la'u tama teine ona e fa'aleleia atili ai le puipuiga o lona ola maloloina ina ia aua ne'i mai mai.



“

Na ou mana'o e fa'asusu la'u tama ona e faigofie. Sa fa'afaigata i le amataga ae na fai fai lava faigofie.

O A MEA'AI E AI A'O FA'ASUSU LAU TAMA IA OE?

E eseese le aoga o meaai i o tatou tino. E mana'omia e le tino meaai eseese mo le ola maloloina ma puipuia mai fa'amai, ma meaai fa'atupu tino ma le malosi.

Mea'ai o le Puipuiga ma le Ola Maloloina

O fu'ala'aua'ina fou, tu'uaisa ma tu'uapa ma taumafa mata. E maua ai alavalava, minerale ma vaitamini e aoga mo puipuiga mai fa'amai ma le manava mamau.



Mea'ai Fa'atupu tino

Aano o manufasi, ia, ma meaai gaosi mai le susu. E maua ai polotini, iron ma calcium e aoga pe uma ona e fanau.



Meaai Fa'atupu Malosi

E aoga meaai masoa i lou tino e maua ai le malosi e fafaga ai lau pepe ma fa'atino ai mea uma e te manao ma fiafia iai.



E ao ona inuina e fafine uma o fa'asusu a latou pepe le fuala'u o le iodine i aso uma aua le atiinaeina o le mafaufau o lana tama.

la inu ni ipuvali se 10 i le aso. E fautuaina le vaiauli ma susu suavai e tau leai se ga'o e maua ai.

O le taumafaina o meaai eseese e pei o fuala fuala'auaina malamala (ft. lau talo) e fesoasoani tele i lau pepe n ate iloa ai eseesega o tofo o meaai e ala mai i le suasusu.

E le tatau ona e inu i le ava malosi ona e aafia ai lou sua susu. Silasila i le feedsafe.net mo aoaoga taua.

E mana mana'omia tele le Vaitamini D mo le fa'amatlosia o ponaivi ma nifo. O le ala le e ao ai ona toaga e savali i aso uma aua o lona fa'apogai o le malamalamo o le la la.

O le a le afaina lou tagofia o meaai e pei o le susu, fuamo ma saito pe afai e le maua lou tino mai e mafua mai i meaimeaai.

FA'ATUPU MANATU MO MEA'AI FA'AVAI'AIGA

