

**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 tuua 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'A

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 vaiamini e aoga mo puipuiga mai fa'amai ma le manava mamau.

MEAMATA

Folate
– fesoasoani i le
gaosiga o sela fou
i le tino



VIOLE MA LE MOANA

Anti-oxidants mo
lou faiai

LANU MOLI

Vitamin A – Aoga i le
puipuiga o ou mata

LANU MUMU

Lycopene – Aoga i le
puipuiga o lou fatu

SAMASAMA

Vitamin C – Aoga i le
puipuiga o le tino

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.

IRON

Mo le puipuiga
ma le malosi



POLOTINI

Mo le tupu ma fa
fa'aleleia

CALCIUM

E malolosi ai nifo
ma ponaivi

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.



ASUSU LAU TAMA IA OE?

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

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

E le tatau ona e inu i le ava malosia ona e aafia ai lou sua susu. Silasila i le [feedsafe.net](https://www.feedsafe.net) mo aoaoga taua.

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 eseese o tofo o meaai e ala mai i le suasusu.

E mana mana'omia tele le Vaitamini D mo le fa'amalosia 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 malamalama o le la la.

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

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



Sisi, tamato ma paanunu



Sanuisi tuna ma yoghurt



Polesi fai



Masi ma sisi



Seleli ma le pata pinati



Sekati

TOE AMATA ONA FA'AGAIOI LE TINO

E taua le toe fa'agaioi lou tino i le maea ai ona e fanau. Pe a e toe malosi ma manuia, o gaioga 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.



Tapenaina e le
The Cause Collective i luga 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
health.govt.nz po'o se Auaunaga
fa'alotoifale fa'amaonia. Iulai 2024.
This resource is available from
health.govt.nz or your Authorised
Provider. July 2024. Samoan.
Code HE2673