

FAKAHINOHINO ME'ATOKONI MA'AE KAKAI FEITAMA 'O E PASIKI





NGAAHI FAKAHOKOHOKO



“

‘I he’eku ‘ilo’i pe ‘oku ou feitama, na’e lahi ange leva ‘a ‘eku ma’u me’atokoni ‘i he ngaahi me’atokoni tu’ufonua mo fakaenatula. Peau ongo’i ai ‘a e fehokotakinga ki hoku kakai mo hoku fonua tupu’anga. ‘Oku ou lave’i tene fakamakona’i ‘a manava pea mo tokonia ‘a hono fo’u ‘eku pepee. Pea ‘oku hokohoko atu ‘ene ‘aonga ki he ngaahi to’u tangata mo’ui lelei ‘o e kaha’u.

Me’atokoni ke ma’u lolotonga ‘a e feitama	4
Ma’u me’atokoni pe ma’au, ‘ikai ma’ae toko ua	5
Ma’u ‘a e me’atokoni ‘oku lahi ai ‘a e ‘aione (iron)	6
Me’ā ke inu lolotonga ‘a e feitamā	7
Feliuliuki ho sino	8
Ngaahi fakakaukau ki he ma’u me’atokoni	9
Malu mo lelei ‘o e me’akai	10
Vaitamini (Vitamin) ko e foliki ‘esiti (folic acid) mo e ‘aiotini (iodine)	12
Vaitamini D	13
Puke feitama	15
Faingata’ā e ‘alu ki he falemaloloo	16
Futengia mo e hake vela	17
Ngaungaue	19
Teuteu ki he fakahuhu	20
Ngaahi nguae’anga ke tokoni	22

ME'ATOKONI KE MA'U LOLOTONGA 'A E FEITAMA

Lolotonga 'a e feitama 'oku fu'u mahu'inga 'aupito 'a e ma'u ha ngaahi me'atokoni mo'ui lelei ke tokonia 'a hono malu'i, fo'u mo fakaivia 'a e pepee mo e fa'e foki.

Me'atokoni mo'uilelei mo malu'i 'a e sino: hangee ko e vesitapolo mo e fua'iakau fo'ou pea mo ia 'oku 'osi fakapoloka. Ko ia 'oku ma'u mei ai 'a e faipa (fibre) mo e vitamini (Vitamin)'o tokoni ki he:

- Fakatupu 'o e pepee.
- Malu'i 'a e sino.
- Fakafaingofua'i 'a e 'alu ki he falemaloloo.
- Mo'uilelei fakalukufua 'a e sino.



Me'atokoni fakatupu: hangee ko e kakano'i manu, ika, me'atokoni ngaohi mei he hua'aku 'oku ma'u ai 'a e:

- Polotiini ki he fakatupu 'a e pepee, fakamalohi'i hoto sino lolotonga 'ete feitama mo e fakaakeake hili 'a e fa'e lele.
- 'Aione ki hono tufaki 'o e toto ke tokonia hono fakatupu 'a e pepee.
- Kalasiume (Calcium) ki hono fakafefeka 'a e hui mo e nifo.



Me'atokoni fakatupu ivi: 'a ia 'oku ne 'omi 'a e ivi ke fakahoko 'aki 'a e ngaahi ngaue 'oku fakamanako kiai mo e ngaahi ngaue pe 'oku fiema'u ke fakahoko. Ko e kulupu me'atokoni ko 'eni 'oku kau atu ki ai 'a e ma, laise mo 'etau ngaahi me'atokoni sitaasi hangee ko e kumala, siaine mata mo e talo. Ko hono ma'u 'a e me'atokoni ngaohi mei he uitee 'o hangee ko e maa melomelo 'oku ne tokonia ke fakafaingofua'i 'a e 'alu ki he falemaloloo.



TIP

Ko e lahi ange 'ete fakamanako ke ma'u me'atokoni mei he vesitapolo lolotonga 'ete feitama, 'oku malava ke fakatupu ai ha manako 'ete pepee ki he veitapolo.

MA'U ME'ATOKONI PE MA'AU, 'IKAI MA'AE TOKO UA

'Oku fakaenatula pe 'a e ongo'i halofiaange 'i he lolotonga 'a e feitama, ka 'oku fiema'u ke te ma'u me'atokoni ma'ae toko ua.



'I he mahina 2 ki he 3 'o e feitama, 'oku fiema'u ke toe tanaki mai ha ngaahi me'atokoni te ne 'omai 'a e ngaahi ivi lelei ki he fakatupu 'o e pepee, hangee ko e supo, ma ngaohi mei he uitee, tuna mo e maa pakupaku.

'Oku 'i ai pe mo e kau feitama, 'oku nau ma'u 'a e 'uakai ki ha ngaahi me'akai makehe pe lahiange. Ko e founiga lelei taha pe ke te leva'i 'aki 'a e 'ete 'uakai ko ha'ate kai mei he ngaahi kulupu kehekehe 'o e me'akai kae 'uluaki fakapapau'i pe 'oku malu mo lelei kia kita lolotonga 'ete feitama.

Kai ma'u pe 'i he lolotonga 'a e 'aho ke ma'u ai ha ivi pea mo fakasi'i si'i ai 'a e faingamalie ke hake vela mo e ngaahi faka'ilonga 'o e puke feitama (tuu'ulu).

TIP

Tukukehe kapau 'oku 'ikai ke 'iai ha me'atokoni 'oku 'ikai sai kia koe. 'Oku lelei pe ke ma'u 'a e me'atokoni hangee ko e hu'akau, fua'imoa moho, ika mo e me'atokoni mei tahiti, pinati mo e ngaahi 'akau 'i he famili 'o e nati mo e tengai 'akau hangee ko e uitee.

MA'U 'A E ME'ATOKONI 'OKU LAHI AI 'A E 'AIONE (IRON)

Lolotonga 'a e feitama 'oku fiema'u ke lahi 'a e ma'u 'a e me'atokoni 'oku fonu 'i he 'aione (iron). 'Oku fiema'u 'e he sino 'a e 'aione (iron) ki hono tufaki 'a e toto ke tokoni ki he tupu 'a e pepee 'i manava, pea mo fakatupu honau uoua, hui mo e kili. Ko e 'aione (iron) 'oku ma'u mei he ma'u me'atokoni 'oku fafanga 'aki 'a e pepee lolotonga 'a e feitama. 'Oku fiema'u foki ke lahi 'a e 'aione ke ma'u me'atokoni aipe mo e pepee 'o a'u ki he kamata 'a e ma'u me'atokoni 'a e pepee 'i hono mahina 6.

Me'atokoni 'oku lahi ai 'ai 'aione (iron):



Piini mo e hono
fa'ahinga



Fua'imoa



Kakano'i moa



Fingota
('Uluaki fakalili ke vela 'aupito)



Ngaahi la'i 'akau
lanu mata
(la'i luu, la'i pele etc)



Kakano'i pulu
('Uluaki yo'o 'a e ngako)

TIP

Ke ma'u lahi 'a e fua'i 'akau mo e vesitapolo 'oku ne 'omai 'a e vaitamini C 'a ia 'oku tokoni ki hono pukepuke 'a e 'aione (iron) 'i hoto sino.

'E malava 'e ho'o toketaa 'o tohi atu ha'o fo'l 'akau 'aione (iron) kapau 'oku ma'olalo 'a e 'aione (iron) ho sino fakatatau ki he ola 'o e to'o toto.

ME'A KE INU LOLOTONGA 'A E FEITAMĀ

Ko e vai mo e hua'akau 'oku si'isi'i ai 'a e ngako, pea ko ia 'a e inu lelei taha kiate koe mo ho'o pepee.

Feinga ke te inu ha ipu vai 'e 9 'i he 'aho kotoa pe.

'Oku 'i ai 'a e inu 'oku 'ikai sai ki he pēpē hangē ko e 'olokaholo (alcohol), inu 'oku lahi ai 'a e kefiini (caffeine) mo e tī fakaenatula 'e ni'ihi (herbal tea).

'E malava pē ke ne fakatupunga 'a e tamatō (miscarriage), fā'ele te'eki ke kakato hono fa'u 'o e pēpē (premature birth) mo ha ngaahi fakatu'utāmaki pēhē.



'Oua 'e ma'u 'a e inu
kavamalohi (alcohol)



Fakasi'iisi'i 'a e inu 'a e
kofi o fakangatangata
pe ki ha ipu kofi 'e
2 he 'aho pe ko e ipu ti
ta'ehu'akau 'e 4 he 'aho.



'Oua 'e ma'u 'a e inu 'a e
ti (tea) fakaenatula
hange ko e kemomaile
(chamomile) mo e aloe.

'Uluaki lau ma'u pe 'a
e ngaahi fakahinohino
pe 'oku lelei ke ma'u 'a
e inu ko ia lolotonga 'a
e feitama pea ka 'ikai
pea ke fakatalanoa
mo faka'eke'eke ki ho'o
maa'uli (midwife)

'Oua 'e ma'u 'a e inu
'oku lahi ai 'a e ngaahi
fakaifoifo tanaki ivi
(energy drinks).

'Oku lelei ke ma'u 'a e ti
(tea) ngaohi mei he sinisaa
(ginger), moli mo e lemani
(citrus) pea mo e minitii
(peppermint) lolotonga 'a
e feitama.



FELIULIUAKI HO SINO

'Oku fakaenatula pe 'a e liliu 'a e sino lolotonga 'a e feitama. Manatu'i ma'u pe 'oku lolotonga fakatupu 'a e pepee 'i manava pea 'oku liliu ai 'a e fa'unga 'o e sino 'o e fa'e pea tupu lahi ange mei he sino angamaheni te'eki 'a e feitama.

Manatu'i ma'u pe ke fakamahu'inga'i 'a e sino mo e liliu faka'ofo'ofa 'oku hoko lolotonga 'a e feitama pea 'e fakaivia ai ke fakahoko 'aki 'a e ngaahi fatongia mo e ngae 'oku manako ki ai. Ma'u 'a e me'atokoni lelei 'o fe'unga ke kei lava pe 'o ngaungaue pea mo ongo'i mo'ui lelei ki he sino lolotonga 'a e feitama.

NGAAHI FAKAKAUCAU KI HE MA'U ME'ATOKONI

Ki he houa kai efiafi:



Haka ha'ate ika 'o tanaki
atu kiai mo ha la'i 'akau lanumata, koane mo ha fo'i siaine moho



Kongokonga puaka iiki haka
'aki ha vesitapolo pe tanaki
atu ki ai moha fo'i nutolo



Konga moa, supo koane
mo e veitapolo mo ha
konga manioke



Fua'imoa heu'aki
ha vesitapolo



Konga moa, vesitapolo
mo ha pateta



Konga pulu ngaahi 'aki ha
sapasui pea tanaki atu ki ai
mo e vesitapolo

Me'atokoni fakavaha'a taimi kai:



Konga tousi, konga siisi
mo ha temata



Sanuisi kapa tuna, letisi mo
ha poulu iokati (yoghurt)



Vai siaine



La'imaa pakupaku
(crackers) moha me'i siisi



Konga selelili (celery) vali 'aki 'a
e pinati pata (peanut butter)



Falukunga nati (handful
of nuts)

MALU MO LELEI 'O E ME'AKAI

Lolotonga ho'o feitama 'oku 'i ai 'a e ngaahi me'atokoni 'oku fiema'u ke te faka'ehi'ehi mei ai he 'oku 'ikai lelei mo malu kia koe mo e pepee.

Ngaue'aki 'a e ngaahi fakahinohino ko eni lolotonga ho'o feitama pea 'e tokoni atu foki kia koe 'i api 'i he taimi 'oku ngaahi ai 'a e me'atokoni pea mo e taimi 'oku fakahoko ai ho'o fakatau mei he falekoloaa.

'Oua 'e Kai 'a e ngaahi me'atokoni koeni. 'Oku fa'a ma'u ha pekitilia (bacteria) 'i he ngaahi me'atokoni koeni:



'Ota ika,
'ota fingota



Me'atokoni fakatau
mai mei he falekoloa
hangee koe sushi
mo e salati



Me'atokoni hange
ha pata (tahini,
hummus)



'Aisikilimi molū-
vaivai



Huhu'a'i hu'akau
mata te'eki ke
haka mo sivi
(unpasteurised
milk)



Huhu'a'i fua'i'akau
mata te'eki ke sivi
(unpasteurised
raw juice)



Fua'imoa mata
(raw eggs)

Me'atokoni fiema'u ke haka ke vela (piping hot) pea toki kai:



Hami, salami



Kakano'i manu
hangē ko e puaka,
pulu



Fingota mei tahī kau
ki ai mo e salamoni
(salmon)



Moa, Pipii



Haka e fua'imoa ke
moho 'aupito 'a loto



Fakamafana'i e siisi
mo hono fa'ahinga
'oku hā atu'



Fua'i'akau kuo
'osi fakapoloka
hangee koe lasipeli
(raspberry) mo hono
fa'ahinga (berries)



Fakamalu tēvolo
enoki mo e sprouts

'Oku malu ange
me'atokoni ngaohi
'i api

Ngaohi 'a e ngaahi
me'atokoni ko 'eni 'i
'api pea ma'u he taimi
pe koia.



la'iakau



Saniuisi



Susi (hala
ika 'ota)

'Oku lelei taha
pe 'a e fo'ou

Kai 'a e ngaahi me'akai
ko 'eni kei fo'ou pe 'i
loto 'i he 'aho 'e ua.



To'o e toenga
me'atokoni 'i ha
me'a-kapa 'o
tuku 'aisi



Me'akai
kilimi, kasitati
moe kilimi siisi

Malu ke kai

Ma'u e ngaahi
me'atokoni ko 'eni'
lolotonga ho'o feitamā



Fufulu 'a e fuluti
moe vesitapolo
fo'ou 'aki 'a e vai
pea fakamomoa
kimu'a pea toki
ma'u



Tauhi 'a e konga
siisi 'i he 'aisi pea
ma'u kimu'a he
'aho 'oku 'osi ai
hono 'aonga
Mā mo e pasitā



Pata (tauhi
he 'aisi)



Fa'o peketi e
'aisikilimi

'Oku lelei taha
pe 'a e fo'ou

Manatu'i ma'u pe 'a e ki'i lao ki hono teuteu'i 'a e me'atokoni:

Fufulu



Fufulu ma'u pe 'a e
fua'i'akau moe vesitapolo
moe ngaahi me'angau
'oku te euaki ngaue'aki
ki he'e teuteu 'a e
me'atokoni.

Haka



Haka 'a e kiki moe fua'imoa
ke moho 'aupito.

Tuku 'aisi



Tuku ma'u pe'a e
me'atokoni ki he 'aisi 'o
kau kiai mo ha toenga
me'atokoni.

VAITAMINI (VITAMIN) KO E FOLIKI 'ESITI (FOLIC ACID) MO E 'AIOTINI (IODINE)

'Oku fiema'u aupito 'e he pepee 'a e vaitamini foliki 'esiti (folic acid) pea mo e 'aiotini (iodine) ki he fa'u e hui tu'a mo e 'uto/atamai 'o e pepee. 'Oku 'ikai fe'unga e me'akai 'oku tau kai ke ma'u ai e foliki 'esiti (folic acid) mo e 'aiotini (iodine) koia ai 'oku fa'a 'oatu leva 'e ho'o toketaa pe ma'uli ho'o fo'iakau.

Ko e 'uto/atamai mo e hui tu'a 'o e pepee 'oku 'uluaki fa'u 'i manava. Kapau leva 'oku ke feinga keke feitama pea 'oku fale'i ke kamata leva ha uike 'e 4 ho'o folo 'a e foliki 'esiti (folic acid) kimu'a pea ke toki feitama pea hokohoko atu aipe 'o a'u ki he uike 12 ho'o feitama.

Kapau na'e ke 'ilo'i 'oku ke feitama kimu'a he uike 'e 12 pea kamata leva ho'o folo 'a e foliki 'esiti (folic acid) kae 'oleva ke kakato ho'o uike 'e 12.

Folo mo e fo'l'akau 'aiotini (iodine) 'i he 'aho kotoa pe mei he kamata pe ho'o feitama ki he taimi 'e tuku ai ho'o fakahuhu ho'o pepee.



'OKU MA'U 'A E VAITAMINI D MEI HE LA'A

Vaitamini D 'oku tokoni ki hono fakatupu mo tauhi hotau hui mo e ouuaa ke malohi mo fefeka.

'Oku mahu'inga leva ke te faka'aonga'i 'a e huelo 'o e la'a 'i he 'aho kotoa pe. 'Oku malava kete luelue holo 'i tu'a 'i he ho'ata efiafi lolotonga faha'i ta'u mafana pe ko e ho'ataa malie 'i he faha'i ta'u momoko.

'Oku malava pe ke ke fakatalanoa mo faka'ek'eke ki ho'o toketaa pe ma'uli pe 'oku fiema'u ha'o fo'iakau vaitamini D.



“

Na'e tokoni mo'oni 'a e inu ti sinisa
fo'ou ke fakanonga 'eku tokakovi.
Pea tokoni moe vai niu ke tauhi au
ke 'oua teu fieinua.

PUKE FEITAMA

'I he kamata pe 'o e feitama 'oku fa'a ma'olunga ai 'a e ngaahi feliuliuki 'a e homouni (hormones) 'a e sino pea 'oku ne fakatupunga ai 'a e ta'efiemalie 'i hoto kete ke fakatupunga ai 'a e tokakovi mo e lua.

Founga 'e tokoni:

Tauhi ma'u pe 'ete houa kai
'i he taimi totonu.

Ma'u me'atokoni si'isi'i pe.

'Oku te ongo'i puke ange
kapau 'oku te'eki ai ma'u
me'atokoni.



Inu ha vai mafana
'oku tanaki ki ai 'a
e sinisa



Ma'u 'a e me'atokoni
hangee ko e ma
pakupaku pe
la'ipisikete kimu'a
pea te tu'u mei he
mohinga



Inu e vai pe ko
ha'ate misimisi
hate fo'i 'aisi
poloka



Te te ongo'i puke
ange kapau 'oku te
manako ki he kai
e kumala, pateta,
ma mo e ngaahi
me'akai 'oku fifisi
mo ngako

Kapau leva 'oku kei palopalema pe kiate koe 'a e ma'u me'atokoni
pea ke talanoa leva ki ho'o toketaa pe ma'ulii.



FAINGATA'A E 'ALU KI HE FALEMALOLOO

'Oku hoko lahi 'aupito 'a e palopalema ni ki ha taha 'oku feitama he 'oku tuai ange hono tufaki mo ngaue'aki 'a e me'atokoni 'o e sino pea mo to'o 'a e ngaahi ivi lelei 'o e me'akai ma'ae pepee.

Founga 'e lava ke tokoni:



Ma'u ke lahi 'a e vesitapolo mo e fua'i'akau hange ko e kiuui, mango mo e palamu kuo fakamomoa (prunes). 'Oku lahi 'a e faipa (fibre) 'i he ngaahi me'akai koeni 'o tokoni ke fakafaingofua 'a e 'alu ki falemaloloo.



Kai 'a e me'akai ngaahi mei he uitee mo e piini.



Luelue pe fakamalohisino ma'upe.



Inu 'a e vai ke lahi.

Kapau 'oku 'ikai pe ke solova 'a e palopalema ni pea te talanoa leva ki ho'o toketaa.

FUTENGIA MO E HAKE VELA

Ko e futengia ko e taimi eni 'oku ongo'i ai 'a e 'ova 'a e ma'u me'atokoni 'o ongo'i faingata'a'ia ai 'a e kete he 'osi 'a e kai.

Ko e hake vela ko e taimi eni 'oku 'alu hake ai 'a e ongo vela pe mafana mei hoto kete ki hoto fatafata.

'Oku lahi 'ene hoko eni ofi ki he ngaahi mahina faka'osi 'ete feitama, he 'oku tupu 'o lahi ange 'a e pepee 'i manava 'o fa'aki ki hoto ketee.

Founga ke tokoni:

- Ma'u me'atokoni si'isi'i pe fakahoua 2 ki he 3
- Fakasi'isi'i e ma'u me'akai 'oku fifisi mo ngako
- 'Oua ma'u mo inu he taimi tatau
- 'Oua 'e tokoto leva he 'osi 'ete kai
- Ki'i luelue holo ke tokoni ki hono fakatokanelei e me'akai hoto kete





“

Na'e talamai ma'upe 'e he fine'eiki kia au kapau he 'ikai keu fai ha fa'ahinga mo'ui lelei, pe au lue lalo. 'E tokoni 'eni kiate au 'i he taimi ke teke ai pea moe taimi 'oku ongo'i mamahi ai hoku ngaahi hokotanga hui.

NGAUNGAUE

Ko e ngaungaue ko e tokoni lelei taha eni ki hoto sino lolotonga 'a e feitama pea mo e teuteu ki he fa'ele. 'Oku ne fakaivia kita pea 'oku lelei ange ai 'a e fakakaukau.



“
Fakamalohisino'i 'a e manava loloto 'oku ne fakafiemalie'i kita



“
'Oku fakamalohi'lange 'a e vaa mo e famili 'i he taimi 'oku fakahoko ai 'a e lue fakamalohisino fakataha



“
'I hono fakahoko 'a e ngaahi fatongia faka'api 'oku ne tokoni mo faka'ai'ai 'a e mo'ui lelei

'Oku 'ikai ke faka'ai'ai 'a e kau ki ha ngaahi sipoti fakasino lolotonga 'a e feitama hangee ko e 'akapulu mo e ngaahi sipoti pehee na'a hoko ai ha fakatamaki ki he pepee.

Kapau na'e 'ikai ke fakahoko 'a e ngaungaue kimu'a 'a e feitama, 'oku mahu'inga ke 'i ai ha ki'i polokalama faka'aho ke kamata mamalie kiai. Kapau 'oku ke ongo'i fu'u hela'ia mo ongosia pea 'oku mahu'inga pe ke fakahoko 'a e maloloo. Ko koe tokotaha pe 'oku ke 'ilo'i ho sino mo ho'o ongooo. Ngaue'aki ha ngaahi founiga kehekehe 'e ongo'i fiemarie ai ho sino.

'Oku liliu 'a e sino 'i he taimi 'o e feitama talanoa ki ho'o toketaa pe ma'uli ki ha founiga 'e lelei kiate koe lolotonga ho'o feitama.



TEUTEU KI HE FAKAHUHU

Ko e hu'ahuhu 'o e fa'ee ko e me'atokoni lelei taha peia mo mo'uilelei ange ki he pepee. 'Oku mahu'inga ke 'iai hate 'ilo ki he fakahuhu kimu'a pea fanau'i mai 'a e pepee.

Fakatalanoa ki he ngaahi fa'e matu'outu'a mo taukei ange ho famili ki he'enau ngaahi a'usia.

Faka'ek'eke ki ho'o toketaa pe ko ho'o ma'uili ki he ngaahi kulupu Pasifiki he Komunitii pe ko e 'elia 'oku ke 'iai.

'Oku 'iai pe mo e kau taukei kenau tokoni kiate koe i he founga totonu ki he fakahuhu 'o e pepee.



KO E MO'UILELEI 'OKU KAMATA 'I 'API

- Ko e ngaahi tokoni mei hoto komunitii 'oku 'i ai 'ene tokoni lelei ki he'atamai, ongo mo hoto laumalie foki.
- Lolotonga 'a e feitama, 'oku 'ikai ko ha taimi faingofua eni, kole tokoni ma'u pe kapau 'oku ke fiema'u.
- 'Oku 'i ai pe mo e kau taukei fale'i te ke lava 'o fetu'utaki telefonu ta'etotongi pe tohi ta'etotongi ki ai i he fika telefonu, 1737.



“

Na'a ku 'eke ki he'eku fa'ee , ngaahi fa'ee mo hoku ngaahi kaungame'a fekau'aki mo 'enau ngaahi a'usia i he fakahuhu. Na'e tokoni ia ke ako ki he lahi taha 'e lava fekau'aki moe fakahuhu kimu'a pea toki fa'ele'i 'eku pepee.

NGAAHI NGAUE'ANGAKE TOKONI



Smart Start

Tenau tokonia koe lolotonga 'a e feitama mo e 'osi 'a e fa'ele'i 'a e pepee – smartstart.services.govt.nz



Healthify He Puna Waiora

Ma'u mei ai ngaahi fakamatala ta'etotongi lolotonga 'a e feitama – healthify.nz



Healthy Babies Healthy Futures

Nau fakalele ngaahi ako ta'etotongi fekau'aki mo e me'atokoni kapau 'oku ke nofo 'i 'Aokalani mo Waitemata – healthybabies.org.nz



Plunketline

Tokonia koe houa 24 'aho 'e 7 fekau'aki mo ho'o pepee. Fetu'utaki ta'etotongi ki he – [0800 933 922](tel:0800933922)



"Mama Aroha" & "BreastFedNZ"

Ngaue'aki ho'o 'initaneti ke ke kukolo (google) ai. Lahi 'aupito 'enau ngaahi fakamatala lelei ki he fakahuhu 'ete pepee.



La Leche League

'Oku nau tokoni ki hono fakahoko koe ki ha ngaahi kulupu ma'ae ngaahi fa'e toutama (breastfeeding) 'i he feitu'u 'oku ke 'iai – lalecheleague.org.nz





Created by The Cause Collective in consultation with the Pacific community.

Nutrition content written by: Registered dietitians Amanda Buharts, Gabrielle Orr and Soana Muimuiheata.

Original Design by: FI'KA Creative

**Health New Zealand
Te Whatu Ora**

**Te Kāwanatanga
o Aotearoa**

New Zealand Government

This resource is available from [healthed.govt.nz](https://www.healthed.govt.nz) or your local Authorised Provider. May 2024. Tongan

Code HE2671