

Taimi 'oku ke feitama ai, koe taimi 'oku totonu lelei ia keke tauhi ai ho'o tu'unga fakamo'uilelei



'Atā mei he ifi tapaka
mo e 'olokaholo'



Mahu'inga e Mo'ui lelei
'a e 'Atamai



Huhu malu'i



Tokoto Fakatafa



Kai Mo'ui
lelei



AUCKLAND
DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumai



Waitematā
District Health Board
Best Care for Everyone

Ko ho 'a'ahi/sivi fakafeitama, koe taimi ia
keke kumi ai ha ngaahi fale'i fakamo'uilelei
www.pregnancysmile.nz



Smoke And Alcohol Free

‘Atā mei he ifi tapaka mo e ‘olokaholo’

‘Oange ke kamata ‘a e mo’ui ‘a ho’o
pēpē ‘o ‘atā mei he tapaka pē ‘olokaholo’

Ko e hā hono ‘uhinga?

Ko e ifi tapaka lolotonga ‘a e faitama ‘e ‘alu ai ‘a e me’a kona fakatu’utamaki ‘i he sikaleti ‘ki ho’o pēpē. ‘Oku ne fakatupunga ‘a e ngaahi palopalema lahi lolotonga ‘a e faitama ‘hangē ko e tamatō, pē ko hono fa’ele’i ho’o pēpē ‘kimu’a ‘i hono taimi totonu pē fu’u sī’sī’i. ‘Oku ne fakalahiange ‘a e faingamālie ke mate fakafokifā ho’o pēpē (‘oku toe ui ko e mate ‘i he mohenga).

Ko e inu ‘olokaholo lolotonga ‘a e faitama ‘oku lava ke ne uesia ‘a e tupu fakalakalaka ‘a e ‘uto ‘o ho’o pēpē. ‘Oku ne fakatupunga ‘a e ngaahi palopalema felave’i mo e ako pē ngaahi ‘ulungāanga ‘o e pēpē ‘pea ‘e malava ke faingata’a ‘a hono tokanga’i. Ko e uesia ‘e he ‘olokaholo ‘a e faitama ‘e taimi loloa ki he pēpē.

E fēfē ‘a e ma’u ha tokoni.

Talanoa ki ho’o LMC (Tokotaha Pule Tauhi Fā’ele- ho’o mā’uli ‘pe toketā fā’ele) pē toketā ‘fekau’aki mo e founa ke ma’u ai ha tokoni ke ta’ofi ‘a e ifi tapaka.

‘Oku ‘i ai ‘a e polokalama makehe ki he tuku ifi tapaka ma’ae kau faitama ‘a ia ‘e lava ke tokoni’i koe fakafo’ituitui, pea teke lava ‘o ma’u ‘a e vausia ‘o ‘au ki he \$350 ‘i he Countdown pē Warehouse ke tokoni ki ho’o feinga ke ‘oua te ke toe ifi tapaka. Fetu’utaki ki he Ready Steady Quit ‘i he **0800 500 601**, email **info@readysteadyquit.org.nz** pe fakamo’oni ‘i he ‘intaneti’ ‘i he **<https://readysteadyquit.org.nz>**.

‘E malava ke ‘oatu ‘e ho’o LMC pe toketā ‘ha tohi ngofua ke ma’u ha’o me’a faito’o, pululole pē fo’i’akau ke tokoni ki he havala ki he tapaka.

Talanoa ki ho famili ‘mo e ngaahi kaungāme’a ‘pea ke kole kiate kinautolu kenau tokoni’i koe ke kamata mo’ui lelei ‘a ho’o pēpē. ‘Oku mahu’inga ki ho’o mo’ui, pea mo e mo’ui ho’o pēpē, ke ‘oua ‘e fai ha ifi tapaka ‘i ho ‘api. Kapau ‘oku ke nofo mo e fāmili pē ngaahi kaungāme’a ‘oku nau fiema’u ke tuku ifi tapaka fakataha mo koe, ‘e fakalele ‘e he Ready Steady Quit ‘a e polokalama makehe ma’a ho famili ‘pea te nau lava ke toe ‘omai ha ngaahi vausia ke pou pou ki he’enau fononga ke tuku ‘a e ifi tapaka.’

Kapau te ke fiema’u tokoni ke tuku ho’o inu kavamalohi ‘i ho’o faitama ‘talanoa ki ho’o LMC pē toketā ‘a ia tene malava ke fakafehokotaki ko e mo ha kautaha tokoni pē telefoni ki he Alcohol and Drug Helpline ‘i he **0800 787 797** pē text ki he **8681**.

NGAAHI SAITI PE KOE TU’ASILA HE ‘INITANETI/OPE OKU ‘AONGA KIA KOE

- **Ready Steady Quit:**
www.readysteadyquit.org.nz,
0800 500 601,
info@readysteadyquit.org.nz
- **Alcohol Drug Helpline:**
www.alcoholdrughelp.org.nz
0800 787 797, Text
ta’etotongi 8681
- [www.alcohol.org.nz/
alcohol-its-effects/alcohol-
pregnancy](http://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/alcohol-pregnancy)





Mental Wellbeing Matters

Mahu'inga e Mo'ui lelei 'a e 'Atamai

Ko e tokanga'i 'a e mo'ui ho 'atamai ko e
konga mahu'inga ia ho'o tokanga'i ho'o pēpē.'

Ko e hā hono 'uhinga?

Ko e taimi fakafiefia 'a e 'amanaki ke hoko ko ha fa'e, ka 'oku toe malava pē kete ongo'i mafasia ai. Ko e ngaahi feliliuaki lolotonga 'a e feitama 'te ne malava ke fakalahi 'a e ngaahi faingata'a'ia faka'aho, pea ne toe tanaki mai mo e ngaahi pole faingata'a fo'ou.

Ko e mo'ui lelei ho 'atamai 'mo ho loto 'lolotonga 'a ho'o feitama 'pea mo e hili 'a hono fanau'i ho'o pēpē 'oku mahu'inga tatau pe ia mo ho'o mo'ui fakasino.

Founga 'e 5 ki he mo'ui lelei

Ko hono fakakau mai 'a e ngaahi founga faingofua ko 'eni ki ho'o mo'ui' te ne tokoni'i koe mo ho'o pēpē'.

Tokanga'i ho sino – Fakatokanga'i 'a e anga ho'o ongo' pea ke 'ilo'i 'oku sai pe kapau 'e 'ikai te ke ongo'i lelei 'i he taimi kotoa pē. Falala ki ho ongo fakanatula' pea ke kole tokoni kapau 'oku ke fiema'u.

Ngaungaue - feinga keke fai ha me'a te ke ngaungaue ai he 'aho kotoa pē, hangē ko e kī'i luelue nounou pē ko

ho’o hifo mei he pasi ‘i he tau’anga pasi ‘e taha kimu’a ko e founa lelei ia ke tokoni ke leleiange ‘a ho loto. Ko e ngaungaue ‘oku lelei ia ki ho sino ‘pea lelei ki ho’o mo’ui lelei. Talanoa ki ho’o LMC (Tokotaha Pule Tauhi Fā’ele- ho’o mā’uli ‘pe toketā fā’ele) pē toketā felave’i mo e ngaahi ngāue ‘e lelei kiate koe.’

Ma’u faingamalie talanoa mo ho ngaahi

kaungāme’a mo e fāmili - Taimi ‘e nī’ihi ‘e tokoni ‘a e talanoa lelei pē faingamālie ke talanoa ki he ngaahi me’a ‘oku ‘ikai ke hoko fakatatau ki he palani ‘ki he me’a ‘oku ke ongo’i.’

‘Ai hao “taimi ma’au”- ko hono tauhi ‘o e pēpē ko e fu’u ngāue lahi. Tuku ha’o taimi ke ke mālōlō ai he ‘aho kotoa. ‘Ai hao kaukau vai mafana, lau ha tohi, fanongo hiva pe luelue takai ‘i he poloka.’

Sio ha me’a fo’ou - ‘alu ‘o ‘eva taimi nounou, ‘a’ahi ki ho kaungāme’a, ‘alu ki ha pa’ake fo’ou pe fale kofi – ngāue’aki ‘a e taimi ko ‘eni ke vakai’i mo ma’u ha a’usia fo’ou.

Kapau te ke fiema’u ha pou pou makehe

Kole tokoni, ‘ai ke ‘ilo ‘e ha taha ‘oku ke falala ki ai ‘a e me’a ‘oku ke ongo’i.’ ‘E lava ke hoko ho fāmili ‘mo e ngaahi kaungāme’a ‘ko e telinga fanongo, uma ke falala ai, pe ko ha ongo nima makehe ke tokoni ki he ngaahi me’a fakangāue.’

Kapau ‘oku ke ongo’i lotosi’i talanoa ki ho’o mā’uli pē toketā. Te na lava kemou talanoa fekau’aki mo e me’a ‘oku ke ongo’i pea fakafehokotaki koe mo ha nī’ihi te nau lava ‘o tokoni. ‘Oku nau taukei ‘i hono tokoni’i ‘o e ngaahi fa’e ‘oku te u fa’ele ‘mo ‘enau ngaahi hoha’a kehekehe, kau ai ‘a e ngaahi me’a faka’atamai, pea lava ke fakafehokotaki koe mo e ngaahi kulupu tokoni, netiueka ‘i he komiuniti ‘pea mo e ngaahi ngāue kehekehe.

NGAAHI SAITI PE KOE TU’ASILA HE ‘INITANETI /OPE OKU ‘AONGA KIA KOE

■ **Mental Health Foundation:**

www.mentalhealth.org.nz

■ www.depression.org.nz

■ www.beatingtheblues.co.nz

■ ‘Ahi’ahi’i pe ngaue’aki a e ki’i app pe koe polokalama ‘oku ui koe CALM ‘oku ui koe CALM



Immunise Huhu malu'i

Huhu malu'i tale loloa (Pertussis) mo e fulū (Influenza) lolotonga 'a e faitama KOTOA pē. 'Oku Ta'etotongi!

Ko e hā hono 'uhinga?

Ko e huhu malu'i tale loloa mo e fulū 'i ho'o faitama tene malu'i ko e mo ho'o pēpē 'i he ngaahi 'uluaki mahina 'o ho'omo mo'ui.

'Oku totonu ke ke ma'u 'a e ngaahi huhu TA'ETOTONGI ko 'eni 'i he **taimi kotoa** pē te ke faitama ai

Tale loloa

Ko e **tale loloa** (pertussis) ko e mahaki fakatu'utamaki 'oku ne fakatupunga 'a e tale lahi 'aupito mo e faingata'a 'a e manava. 'Oku tautefito 'ene faingata'a 'i he pēpē 'oku si'iangē 'i he ta'u 1 pea 'oku fakafuofua koe pēpē 'e 7 'i he pēpē 'e 10 'oku fakatākoto 'i falemahaki ke tokonī'i honau fafanga 'mo 'enau manava. 'E malava ke fakatu'utamaki ki he mo'ui - 'I he to'umahaki lahi fakamuimuitaha 'i Nu'usila, na'e fakamamahi 'a e mate 'a e pēpē 'e 3 mei he tale loloa¹.

'E lava ke fai 'a e huhu malu'i tale loloa lolotonga 'a e konga hono ua pē tolu 'o e faitama. 'Oku lelei taha ke fai kimu'a 'a e huhu 'i he taimi faitama (hili 'a e uike 16 'o e faitama) ke lava ke hū 'a e faito'o malu'i 'i he fonua ki ho'o pēpē pea malava ke malu'i ho'o pēpē kae 'oua leva

ke huhu malu'i ho'o pēpē 'i hono uike ono. Ko e huhu malu'i lolotonga 'a e faitama 'oku ne holoki 'a e fakatu'utamaki 'o e tale loloa 'i he longa'i pēpē valevale 'aki 'a e 91%.

Fulū

'E malava ke fakatu'utamaki kiate koe mo ho'o pēpē kapau teke ma'u 'a e fulū (the flu) lolotonga 'a e faitama. Ko e kakai fefine faitama 'oku nau 'i he tu'unga fakatu'utamaki lahitaha mei he ngaahi palopalema lalahi 'o e fulū, hangē ko e niuonia (ko e mahaki'ia lahi 'o e ma'ama'a) pea malava ange ke nau mate mei he fulū 'i he kakai fefine 'oku 'ikai ke nau faitama. Ko e ma'u 'o e fulū 'i he faitama te ne lava ke fakatupunga 'a e fa'ele'i kimu'a 'a e pēpē 'i hono taimi pē fu'u s'is'i. Ko e kakai fefine 'oku huhu malu'i fulū 'i he faitama 'e s'is'i ange ke nau a'usia 'a e fanaumate.

Ko e huhu malu'i 'e lava 'o tokoni ke ta'ofi ho'o ma'u 'a e fulū. Teke lava foki ke paasi 'a e malu'i ki ho'o pēpē 'a ia 'e tokoni ke malu'i ho'o pēpē mei he fulū foki.

Ma'u ho'o huhu malu'i

'Oku TA'ETOTONGI 'a e huhu malu'i ma'ae kau fefine faitama kotoa 'i he 'enau faitama KOTOA pē.

Ko e faito'o **Tale loloa** 'oku TA'ETOTONGI 'i he konga hono ua mo e tolu 'o e faitama mei ho'o toketā fakafāfili (GP).

'Oku atā ke ma'u 'a e faito'o **fulū** mei 'Epeleli ki Tisema 'o e ta'u kotoa. Ko e huhu malu'i lolotonga 'a e faitama 'oku TA'ETOTONGI mei ho'o toketā fakafāfili (GP) pē ko e faletalavai 'i he kolo 'i ha fa'ahinga taimi pē 'o e faitama.

Ko e ngaahi faito'o ko'eni'oku malu 'i he faitama. Talanoa ki ho'o toketā pe LMC (Pule Tauhi Fā'ele- ho'o ma'uli pe toketā fā'ele) felave'i mo ho'o ngaahi huhu malu'i faitama.

NGAAHI SAITI PE KOE TU'ASILA HE 'INITANETI /OPE OKU 'AONGA KIA KOE

Ki ha toe ngaahi fakamatala fekau'aki mo e ngaahi huhu malu'i lolotonga 'a e faitama vakai ki he

- www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/immunisation/immunisation-pregnant-women
- www.waitematadhb.govt.nz/hospitals-clinics/clinics-services/maternity-services/immunisation-and-pregnancy
- www.healthed.govt.nz/resource/immunise-during-pregnancy



Lie On Your Side

Tokoto Fakatafa

‘I ho’o mālōlō, ki’i mohe taimi nounou pē
mohe taimi loloa, tokoto fakatafa,
tautefito mei he uike 28 ho’o feitama

Ko e hā hono ‘uhinga?

Ko e mohe fakatafa hili ‘a e uike 28 ‘o e feitama ‘oku ne holoki ‘aki ha veua ‘a e fakatu’utāmaki ‘o ha’o fanaumate. Ko hono ‘uhinga ko e taimi ‘oku ke mohe fo’ohake ai, ‘oku tō ‘a e mamafa ‘o ho’o pēpē ‘o ta’omia ‘a e ngaahi halanga toto lalahi ‘oku ne fetuku takai ‘a e toto ki ho sino’pea ki ho’o pēpē. Ko e mamafa ko’eni ‘oku ne fakasi’isi’i ‘a e tafe ‘a e toto ‘mo e ‘ea ‘osikena ki ho’o pēpē.

Kapau ‘oku ke fakatafa ‘i ho tafa’aki to’omata’u pē to’ohema lolotonga ho’o mohe, ‘oku ke fakapapau’i ai ‘oku lahi ‘a e ‘ea ‘osikena ‘oku ma’u ‘e ho’o pēpē.

‘E fēfē kapau teu ofo hake ‘oku ou fo’ohake?

Ko e feliliuaki ‘o e tokoto lolotonga ‘a e mohe ‘oku anga maheni pe ia pea ‘oku ‘ikai lava ke ta’ofi. Ko e me’a mahu’inga taha ke ke fakatafa ‘i he kamata ho’o mohe pea ke tafoki ‘o fakatafa kapau ‘oku ke ofo hake ‘oku ke fo’ohake. ‘I he founa ko ‘eni ‘oku ke fakapapau’i ai ‘oku ke fakatafa ‘i he kongalahi ‘o e taimi ‘oku ke mohe ai.

Manatu'i ko e fale'i eni ma'ae fa'e 'i he taimi 'e
feitama ai. Hili 'a e fa'ele'i 'o e pēpē, 'oku totonu ke
tokoto fo'ohake 'a e pēpē 'i hono mohenga pēpē'
(e.g wahakura, moses basket pē pepi-pod) 'i he loki
te ke mohe ai.

**NGAAHI SAITI PE KOE TU'ASILA HE 'INITANETI
/OPE OKU 'AONGA KIA KOE**

- www.sleeponside.org.nz
- www.sleeponside.org.nz/assets/downloads/CK-Sleep-safe-leaflet.pdf





Eat Healthy

Kai Mo'ui lelei

Ko e kai 'o e me'akai mo'ui lelei, 'oku mahu'inga ki ho'o mo'ui 'mo e mo'ui 'a ho'o pēpē'

WHY?

Ko e kai me'akai mo'ui lelei lolotonga 'a e faitama 'oku 'i ai 'a 'ene kaunga lelei taimi loloa ki ho'o mo'ui mo e ho'o pēpē.

Tokanga ki he kai 'o e me'akai mo'ui lelei hangē ko e fu'ai'akau mo e vesitapolo pea faka'ehi'ehi mei he fu'ulahi 'a hono kai pē kai 'a e keke, pisikete 'mo e chips. Ko e me'akai 'oku lahi ai 'a e suka 'oku ne fakalahi 'a e fakatu'utamaki 'o e mahaki suka 'pea mo e fakatu'utamaki 'o e fu'u sino 'a ho'o pēpē 'amui ange 'i he 'ene mo'ui. 'Oku mahu'inga ke inu vai pea faka'ehi'ehi mei he inu 'a e ngaahi me'a melie hangē ko e cola, lemonade, mo e huhua'i fo'i'akau mo e ngaahi inu ivi'ia ('a ia 'oku 'iai 'a e caffeine pea 'oku totonu ke fakangatangata 'i he taimi faitama)

Fua ho mamafa 'i he kamata ho'o faitama pea ke talanoa ki ho'o LMC (tokotaha Pule Tauhi Fā'ele- ho'o mā'uli pē toketā fā'ele) fekau'anga mo e lahi totonu 'a e tupu ho mamafa. Feinga ke tu'uma'u ho mamafa 'i loto 'i he mamafa ko 'eni. Kapau e tupu ho sino 'o fu'u lahi lolotonga 'a e faitama 'e fu'u faingata'a ange ke toe holo hili 'a e fa'ele'i 'o e pēpē.

Ko hono inu mo kai 'o e ngaahi me'akai mo'ui lelei 'te ne tokoni'i koe ke mo'ui lelei ho nifo 'mo e te'enifo 'lolotonga 'a e feitama.' Ko e nifo mo'ui lelei 'oku mahu'inga ki ho'o mo'ui lelei fakalukufua mo ho'o pēpē.'

NGAAHI SAITI PE KOE TU'ASILA HE 'INITANETI /OPE OKU 'AONGA KIA KOE

- www.health.govt.nz/your-health/pregnancy-and-kids/pregnancy/helpful-advice-during-pregnancy/eating-safely-and-well-during-pregnancy
- www.mpi.govt.nz/food-safety/food-safety-for-consumers/food-and-pregnancy
- www.nzda.org.nz/public/your-oral-health/pregnancy



Ko ho 'a'ahi/sivi fakafeitama, koe
tami ia keke kumi ai ha ngaahi
fale'i fakamo'uilelei
www.pregnancysmile.nz



Waitematā
District Health Board
Best Care for Everyone

