

Ko e faitama' ko e taimi lelei ia ke mo'ui lelei



Smoke And Alcohol Free
'Atā mei he ifi tapaka mo
e 'olokaholo'



Mental Wellbeing Matters
Mahu'inga e Mo'ui lelei 'a
e 'Atamai



Immunise
Huhu malu'i



Lie On Your Side
Tokoto Fakatafa



Eat Healthy
Kai Mo'ui
lelei



TONGAN



Huhu Fulū Ta'etotongi

Malu'i 'a e pēpē' mo koe mei he fulū'

Ma'u atu ho'o huhu fulū TA'ETOTONGI mei ho'o
toketā fakafāmilī' (GP) pē fale fakatauvai'(pharmacy)

Ko e faitama KOTOA PE

'I HA TAIMI pē mei 'Epeleli ki Tisema

I HINGOA 'O E MĀ'ULI
TAKI 'I HE TAUHI (LMC)

TELEFONI 'A E MĀ'ULI
TAKI 'I HE TAUHI (LMC)

Ki he fale'i fekau'aki mo e mo'ui lelei 'i he faitama' vakai ki he
www.pregnancysmile.nz

Ko e malu'i 'o e pēpē' 'oku kamata mei hono feitama'i

Ko e fulū' – ko e vailasi 'oku mafola vave mei he tokotaha ki he tokotaha, 'o fakatupunga 'a e mofi, fakamomoko, mo e felāngaaki. 'Oku mamahi'ia 'a e tokolahi pea 'e malava ke a'u 'o lau uike 'a e fakaakeake'.

- Ko e kakai fefine feitama' 'oku lahi ange 'a e fakatu'utamaki 'o e ma'u ha ngaahi fakangata'a lahi mei he fulū' hangē ko e niu monia mo e faingata'a 'a e manava', pea fiema'u ke 'ave 'o fakatokoto 'i falemahaki.
- Ko e huhu malu'i ko e malu'i lelei taha ia ki he fulū' pea 'oku fokotu'u atu 'i he feitama KOTOA pē ke malu'i koe mo ho'o pēpē' mei hono ngaahi ola kovi 'o e fulū'. 'E tokoni 'a e huhu fulū' ke ta'ofi 'a ho'o ma'u 'a e fulū' pea tokoni foki ke malu'i ai mo ho'o pēpē'.
- 'Oku 'atā ke ma'u 'a e huhu' mei 'Epeleli ki Tisema 'i he ta'u taki taha, mei ho'o toketā pē fale fakatau'ai'.
- Ko e lelei taha' ke ma'u 'a e huhu' 'i he kamata pē 'o e fa'ahita'u fulū' ke ke ma'u 'a e malu'i lelei taha.
- Ko e huhu malu'i' 'oku malu 'i ha fa'ahinga siteisi pē ho'o feitama'.
- 'Oku totonu ke ke huhu fulū' 'i he taimi kotoa pē 'oku ke feitama ai.

Malu'i ko e mo ho'o pēpē' mei he fulū' – huhu!

Ki he fale'i fekau'aki mo e mo'ui lelei 'i he feitama' vakai ki he
www.pregnancysmile.nz