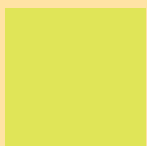


SĀMOAN

O LAU FAIGALUEGA MA LE FA'ASUSUINA O LAU PEPE



O LE TAUĀ O LE FA'ASUSUINA O LAU PEPE IA TE OE.

A fa'apea o le a e toe foi e faigaluega – pe toe foi i ao'aoga – pe a uma ona e fanau o le, fa'asusuina pea o lau pepe ia te oe

E tauā tele mo lau pepe

☆ Suāsusu o le tinā – e mana'omia e lau pepe mai le taimi e fanau ai sei o'o i le le matua ono masina.

☆ Fa'asusuina o le pepe i suāsusu ole tinā – E maua ai le soifua maloloina lelei o le pepe – e fa'aititia ai le maua o le pepe i le fulū, mānava tigā, fa'ama'i ole fatafata vaivai, ma nisi fa'ama'i eseese.

☆ Faasusuina o lau pepe – e fesoasoani i le faamafanafanaina o le lua mafutaga ma lau pepe e oo i le olaga atoa.

E tauā mo oe

☆ O lou iloa o lo'o e faia se galuega lelei mo lau pepe.

☆ E sefe ai le taimi e tau tapena ai le paluina o se susu i le susu apa.

☆ E sefe ai le tupe.

☆ E fa'aititia ai le maua o le tinā i se kānesa o le susu poo le kānesa o le ofaga o fua o fafine.

☆ E fa'aititia ai foi le maua o le tinā mai fa'ama'i e a'afia ai le pui mānava pe a oo ina matua.

E tauā mo lau pule po'o lau fale faigaluega

☆ E fa'aititia ai aso ete le faigaluega ai pe a ma'i lau pepe.

☆ Ete faigaluega fiafia pe a e iloa o lo'o maua e lau pepe se amataga lelei mo lona olaga tau amata.

☆ O le a ta'ua lau fale faigaluega o se fale e fa'atauāina ai pe fa'amuumua ai fanau ma aiga.



E MASANI ONA TA'I ONO I LE VALU VAIASO FA'ATOFA SUASUA LELEI LEA O SUSU OLE TINĀ. O LE TAIMI FOI LEA UA TATAU ONA LELEI LE SUSU O LAU PEPE IA OE. A FA'APEA E MAFAI, AUA LE VAVE FOI E FAIGALUEGA – SUESUE PE MAFAI ONA E FO'I ATU E FAIGALUEGA FAA PART-TIME MO SINA TAIMI PO'O LE IAI O SEISI E TE LUA TOALUA I LE FAIA O LAU GALUEGA (JOB SHARING).



O AUALA E FESOASOANI I LE FA'AAUAIINA O LE FA'ASUSUINA O LAU PEPE PE A E TOE FAIGALUEGA

O LAU PEPE MA LOU FA'ASUSUINA

E FA'ASUSU E SEISI TAGATA LAU PEPE
I LOU SUĀSUSU UA UMA ONA TATAU
I TOTONU O SE FAGU SUSU

Ete faigaluega i le fale (fa'asusu lau pepe i taimi e fia susu ai)

Ete faigaluega i fafo atu ma lau fale:

O lau pepe o loo va'aia e se fale e va'aia ai tamaiti (creche) (E mana'omia se taimi e tatau ai ou suāsusu i le fale faigaluega)

O loo vaai pe tausī e seisi tagata lau pepe – se tagata a lou aiga po'o se tagata e iai le poto fa'apitoa i le va'aiga o pepe. (E leiloa pe mana'omia se taimi e tatau ai ou suāsusu i le fale faigaluega)

Ete aveā lau pepe i lou fale faigaluega (Vaai se potu e fa'asusu ai lau pepe)

O lau pepe o lo'o vaai e se fale e vaai ai pepe poo tamaiti laiti:

O lo'o iai lau pepe i se potu po'o se vaega a le tou fale faigaluega e fa'apitoa mo le va'aia o tamaiti laiti ma pepe, pe latalata i lou fale faigaluega le fale o lo'o vaai ai lau pepe. E fa'asusu lau pepe inā (E tatau ona fa'aavanoa ai sou taimi)

Ete alu e fa'asusu lau pepe i le fale po'o le nofoaga o lo'o i iai. (E mana'omia se ta'avale ma e tatau ona fa'aavanoa se taimi e fai ai lea tiute)

E momoli mai e le tausitama lau pepe i ia oe e fa'asusu ai

E iai nisi tinā, a o e faigaluega e tu'u o latou pepe e fa'asusu i seisi tinā o lo'o fa'asusu foi sana pepe. E tauā le soifua maloloina lelei o tinā uma pe a fa'asusu o latou pepe. A'o le fa'alavelave, e iai a'afiaga o ituaiga mea fa'apea. E mafai ona maua e le pepe fa'ama'i mai le suāsusu a lea tinā pei o le ma'i ate fefete ma le HIV. A fa'apea ua e mafaufau e faia lea tulaga, suesue lelei muamua mo nisi fa'amatalaga i ofisa o lo'o tauā i itulau mulimuli o leni laupepa.

AE ETE LEI TOE FOI E FAIGALUEGA

Talanoa i lau pule

(Ave seisi ete lua toalua pe a e mana'ō i iai)

☆ Fa'amalamalama i lau pule le tauā po'o le aogā o le fa'asusuina o lau pepe ia oe.

☆ Fa'amalamalama i lau pule, a fa'asusu lau pepe pe tatau ou suāsusu o mea ia e te mana'omia ai lana fesoasoani:

★★ se potu mamā

★★ se nofoa lelei

★★ ia e maua ni malologa se lua e ta'i 20 minute.


Ma afai o le a tatau ou suāsusu e mana'omia foi:

★★ se palaka (pe a fa'apea o le a fa'aaoga se pamu e alu i le uila)

★★ se pusa aisa poo se pusa e tu'u ai taga aisa e fa'ama'alili ai mea'ai po'o vai inu

★★ se vai paipa e mafai ai ona fufulu ai masini po'o le pamu e pamu ai le suāsusu.



 A FA'APEA O LO'O IAI NI FA'AFITAU LI I TOTONU O LAU FALE FAIGALUEGA MAFUA MAI I LE FA'ASUSUINA O LAU PEPE, TELEFONI I LE EEO TRUST (09) 525 3023 PE SU'E I LE INTERNETI I LE TUATUSI LEA: WWW.EEOTRUST.ORG.NZ

A fa'apea o le a fa'asusuina lau pepe i ou oe lava suāsusu. (ua uma ona tatau i totonu o se fagu susu)

☆ Ia e iloa muamua o lo'o lelei le suasua o ou susu.

☆ Amata ona tatau ou suāsusu i le 2 i le 3 vaiaso ae te lei foi i le galuega.

☆ Fa'amasani lau pepe i lou suāsusu tatau (ua uma ona tu'u i se fagu susu).

☆ Fa'amasani ona fa'asusu lau pepe e seisi tagata i lo o oe.

☆ Taumafai e fa'asusu pea lau pepe ia oe i taimi uma e te avanoa ai.

☆ Taumafai e faatelē le sapaalai o lou suāsusu tatau e teu i totonu o le fūlisa.



A FAAPEA O LE A TAOFI LE FAASUSUINA O LAU PEPE IA OE, TAUMAFAI IA TAOFIA AE ETE LEI TOE FOI E FAIGALUEGA. E NA O LE MEA ETE LUA TIGAINA AI MA LAU PEPE.





TATAU LIMA

O LE TATAU

O le teuina o lau suāsusu pe a uma ona tatau

☆ Tatau ou suāsusu i totonu o se apa poo se fagu mamā.

☆ Fa'apusa aisa pe tu'u i se fulisa pe a uma ona tatau.

☆ A fa'apea e tatau ou suāsusu i le fale faigaluega,

vave tuu le suāsusu i totonu o le pusa aisa po'o se pusa fa'ata'atia, o loo iai ni aisa sei oo i le taimi ete alu ai i le fale.

☆ Ia tusi le aso na tatau ai le suāsusu i luga o le fagu.

☆ Fa'ato'a lemu le suāsusu ua to'a ai le aisa.

☆ E lelei le suāsusu mo le 24 itula pe a 'aumi i fafo ma le pusa aisa.

☆ Aua le toe fulisaina le susu pe a uma ona fa'ato'a.



AUA LE FA'APUNAINA
PE FA'AVEVELAINA LE
SUĀSUSU I TOTONU O
SE MICROWAVE.





PAMU E ALU I LE ELETISE



PAMU E FA'AAOGA AI LIMA

ATAUINA O LAU SUĀSUSU



FA'ATAU PE HAEA MAI SE PAMU E ALU I LE UILA. E MAUA I SE FALE TALA VAI, POO SE TAGATA E IAI LE POTO FA'APITOA I MATAUPU TAU FA'ASUSUINA O PEPE. E MAUA FOI I LE FALEMA'I.

Fa'amamāina

☆ Fufulu mamā pamu ma apa sa fa'aaoga i se vai ua uma ona faapuna.

☆ Ma a faapea e i lalo o le tolu masina le matua o lau pepe faamamā lelei pamu ma apa poo fagu uma sa fa'aaoga i le:

★★ fa'apuna i totonu o se vai mo le 5 minute poo le

★★ soka i totonu o se vailaau mo le tasi itula.

(E mafai foi ona fa'amamāina nisi pamu i totonu o le microwave.)



A FA'PEA UA E ILOA UA LAITITI LE SAPALAI O OU SUĀSUSU, FA'ATOAGA ONA FA'ASUSU LAU PEPE MA TATAU ESE OU SUĀSUSU.

FA'AVAI



FA'APUNA



Malia – na toe foi e faigaluega i le falema’i ina ua 4 masina le matua o lana pepe.

Ae lei fanau mai Zoe sa ou fuafua oute toe foi e faigaluega pe a uma ona ou fanau, ae ua uma atu ua ta lelava. I le taimi nei, e 3 aso o le vaiaso oute faigaluegai ai i le falema’i ma ave Zoe i le fale e va’aia ai tamaiti. I le taimi muamua fa’atoa ave ai Zoe sa telē lona ai. E fa’alua i le aso ona fafaga ai i le apa susu fa’apea ma le fa’asusu ia te a’u i le taimi o taumafataga o le aoauli. Ona o le suasua tele o o’u susu, sa tatau ai ma ave i le fale mo Zoe. Sa iai lau manatu o le a ou toaga e tatau ou suāsusu ma ia pau na o le susu o le a fa’asusu ai la’u pepe. Sa ou vili i le Liki o le La Leche ma sa aumai ai le latou fesoasoani i le fa’atelēina o le sapalai suāsusu auā le fa’asusuina o Zoe i le aso atoa. O le taimi nei, ua toetiti atoa le tasi tausaga a Zoe, o lea lava oute alu e fa’asusu i le aoauli. Ae ua na o le fa’atasi i le aso. Ua le toe susu so’o pei o aso muamua na amata ai.



E TELĒ LE AOGĀ O LE FA’ASUSU O LAU PEPE IA OE PO’O LE A LAVA LE MATUA – TAUMAFAI E FA’ASUSU PEA LAU TAMA IA OE SE ILOGA LAVA UA MUSU A IA.

Dawn – nisi o taimi e fai ai ana galuega i le fale ma o nisi taimi e ave lana pepe i le fale faigaluega. Ua io vaiaso le matua o le pepe.

Sa ou toe foi e faigaluega ina ua uma ona ou fanau ia Solomon. E laki, ona o le ituaiga galuega lea oute faia, e mafai ona ave ai la’u pepe. Oute fa’amoea i totonu o le ato pepe i talane o la’u tesi. E mafai ona ou fa’asusuina i soo se taimi. E faigofie i le taimi lenei ona o lea e laititi ae a matua loa, ua su’e loa seisi e va’aia. I le masina ua te’a sa lagona lava le tigā o o’u matāsusu pe a fa’asusu la’u pepe. Na ou alu i le Palanikete ma sa latou fa’asino mai ni auala e fa’asusu ai la’u pepe. Sa lē mau lelei i o’u matāsusu, ao le taimi nei, ua lelei a le susu. Ua laki ai a’u o le tagata lea ma te toalua i le fale lea matou te nonofo ai, e fiafia tele e kuka. O ia lea na te faia ma mea’ai i le tele o po. E sau fo’i la’u tinā i aso To’anai ma aso Sā fesoasoani mai ia te a’u ona fa’atoa maua ai lea o sau malologa.



A FA’APEA O FA’ASUSU SAU PEPE, TOAGA E AI LELEI MA INU LE VAI.

Rebecca — o le pa'aga a Rebecca e igoa ia Joe. O ia lea e tausia le la pepe ua 5 masina le matua, pe a alu Rebecca i le aoga i le Tech.

O Joe e tausia ia Isaac pe a ou alu i o'u vasega i le taeao. E muamua ona ou fa'asusuina ia Isaac, ona tatau loa o'u suāsusu auā e fa'asusu ai Isaac e Joe pe a ou alu. Oute toe foi mai i le fale pe a afa le tasi. O le taimi lena ua fetauilelei mo le toe fa'asusuina o Isaac. O Joe e amata lana galuega i le 4 i le afiafi. E laititi a se taimi matou te mafuta ai ona alu ai lea. Na ou iloa ma malamalama i le fa'asusuina lelei o la'u pepe mai lo'u uso. Sa fa'asusu foi lana ia foi fanau.



O LE FA'ASUSUINA O LE PEPE I SUĀSUSU O LE TINĀ E FA'AGAIOIA I LE LELEI O LE SAPALAI MA LE MANA'O — O LE FA'ATOAGA ONA FA'ASUSU LAU PEPE O LE FA'ATELEINA LEA O LAU SAPALAI SUĀSUSU.

Charlotte — E momoli mai e le tausitama le pepe a Charlotte e fa'asusu ai i le fale faigaluega pe a ta le 12 i le aoauli.

Na ou toe foi e faigaluega ina ua 6 vaiaso le matua a Isabel. E sau le tausitama e aumai Isabel e fa'asusu ia au i le taimi o taumafataga o le aoauli. A'o isi taimi e fafaga i le apa susu. E tele ina ou fealualuai fafo atu ma le ofisa ae ma'utinoa lava oute toe foi mai i le ofisa i le 12. E alu le tausitama e tafao mo se afa itula ae ou fa'asusuina loa Isabel. I le mātava o galuega fa'apea ma aso Toana'i ma aso Sā e fa'atoaga ona ou fa'asusuina ia Isabel. E le lava se taimi i le ofisa e tatau ai la'u suāsusu. Mai le amataga sa lagona le mā ma le matamuli ona sa liki solo la'u suāsusu. Semanū le iai o pepa e taofia ai le liki o le suāsusu. Sa ou tinoū lava e fa'asusu la'u pepe ia a'u ona e lei faia e la'u tinā ma ua toe salamō ai nei.



E LE O SE MEA FAIGOFIE LE TAUSIGA O LE FANAU FA'ATASI MA LE FAIA O ISI GALUEGA MA FEAU — O LE FA'ASUSUINA O LAU PEPE O SE TAIMI E MAUA AI FOI SINA MALOLOGA.

Luisa — toe foi e fai lona galuega kiligi ina ua 8 vaiaso le matua o lana tama. O Rohan o lo'o va'aia e le tinā o Luisa.

O le faigatā ia o le taimi na ou toe foi ai e faigaluega ona o le laititi o Rohan. Sa faimai le matou pule a fa'apea e le

vave ona ou toe foi e faigaluega e i'u ona lusi la'u galuega. Sa ou mana'o lava e fa'aauau pea le fa'asusuina o la'u tama ia te a'u. A'o le fa'alavelave sa lē fiafia ai le matou pule. Sa i'u ina ou alu i le toilet e tatau ai o'u suāsusu. Sa tuu loa ina ua tau masalosalo le matou pule i le umi tele o taimi oute alu ai i le toilet. Sa fa'apea loa ona fa'asusu Rohan i le apa susu i le ao pe a ou alu oute faigaluega. A ou toe mafaufau i la aso – o se taimi faigatā – sa tatau ona vave faate'a ma fafaga Rohan i le susu apa. Ona o le tigā o ou susu sa tatau mo sina taimi i le fale faigaluega e tau fa'atea ai le tigā. O le taimi nei, o lea oute fa'asusuina pea Rohan i le taeao ma le po. E faigofie foi le fa'asusu o Rohan ia a'u pe a ala i le po.



PO'O LE A LE TELĒ PO'O LE LAITITI O LE SAPALAI O OU SUĀSUSU E SILI LE IAI I LO'O LE LEAI.

Hinemoa – na toe foi e faigaluega ina ua 6 masina le matua o lana pepe. O lo'o aoga nei lona tama i le kōhanga reo a tamaiti māori

O Ani e alu i le aoga mo tamaiti māori pe a ou alu oute faigaluega. E pisi lava le aso. Oute fa'asusuina Ani i le taeao pe a ala mai ma toe fa'asusu foi ae ma te lei o ese ma le fale. E fa'alua ona tatau o'u suāsusu i le fale faigaluega. (E umi o'u malologa mo le ti a le taeao ma le afiiafi ae leai se malologa mo le taumafataga o le aoauli) Ona o le lē suasua lelei o o'u susu i le amataga na ou vili loa i le falema'i lea sa fanau ai Ani mo se latou fesoasoani. Na latou fa'afeso'otaia le tagata e iai le poto fa'apitoa i mea tau fa'asusuina o pepe. Sa telē le fesoasoani na maua mai ai. Sa ou haeaina le pamu e alu i le uila mai le fale tala vai. Na ou alu loa lea i le potu e fai ai fusiga, ave i fafo a'u fagu ma tatau ai loa ou suāsusu. Ona o le leai o se pusa aisa i le ofisa sa tuu a'u suāsusu i totonu o le ato aisa (chilly bin) sei o'o i le taimi oute alu ai i le fale. Oute o'o loa i le fale, tuu uma fagu i totonu o le pusa aisa ma fa'asusu ai loa Ani ia a'u. O le aso soso'o, o le mea lava e tasi. E ave o'u suāsusu ua uma ona utu i fagu susu e fafaga ai Ani i le aoga tamaiti laititi la e i iai. E tauā tele ia te a'u le fafagaina o la'u pepe i lo'u lava suāsusu pe a o'u le iai.



FAI SE FA'ATAI'TAIGA MUAMUA AE ETE LEI TOE FO'I E FAIGALUEGA. E LELEI LEA E MAUTINOVA AI LE GASOLO LEMŪ O LAU POLOKALAME PE A O'O I LE ASO TONU E TE AMATA AI.



SU'E NI TAGATA E FESOASOANI IA OE

Fesili i lou aiga ma uo mo le latou fesoasoani

☆ Fai sa'o i iai feau o lo'o e mana'omia ai se fesoasoani – ft. tapenaina o le fale, kukaina o se mea'ai, faia o se fa'atau, faia o se taga mea, le va'aia o tamaiti matutua.

☆ E mafai foi ona fesoasoani lau pa'aga po'o nisi tagata o lau aiga i le tausiga o lau pepe – ft. fa'ataele, usuina o se pese, suiga o le napekini, faitau iai o se tusi.



A FIA MAUA SE FESOASOANI I LE FA'ASUSUINA O LAU PEPE PE A E TOE FOI E FAIGALUEGA

E iai ni ofisa e maua ai se fesoasoani ma ni fa'amatalaga i mataupu nei:

fa'afitauli i le fa'asusuina o lau pepe

ao'aoina o le tatauina o le suāsusu

pamu e tatau ai le susu

o le fa'apālenia o le fa'asusuina o lau pepe ia oe fa'atasi ma le fa'asusuina i le susu apa

o le fa'aititia poo le taofia o le fa'asusuina o lau pepe ia oe.

Taga'i i le tusi telefoni

☆ Ofisa palanikete – e iai tagata o loo iai le poto faapitoa i le faasusuina o pepe.

☆ La Leche League – tagata o loo iai le poto faapitoa i le faasusuina o pepe ma le faia o ni polokalame i mataupu tau faasusuina o pepe.

☆ O se ofisa maori poo se Ofisa Pasefika e patino latou tautua i le soifua maloloina o le fanau.

☆ O lau fa'atosaga po'o seisi tagata sa va'aia oe a o e ma'i taga.

☆ Ofisa po'o se fa'alapotopotoga mo matua.

☆ O se tagata o lo'o iai le poto faapitoa i mataupu tau i le fa'asusuina o pepe. (o lana ia lava pisinisi)(e iai le totogi) – fa'afeso'ota'i le fale failele i se falema'i o loo latalata ane.

☆ Well Child Telephone Advice Service – 0800 611 116.

☆ Telefoni Palanikete – 24 itula, 7 aso, telefoni fua 0800 933 922.

☆ O se uo po'o sou tei ua toe foi e faigaluega ma sa manuia lana taumafaiga e fa'aauau pea le fa'asusuina o lana pepe i ona ia lava suāsusu.

FAAFESOOTAI TAGATA IA



A FA'APEA E LE O AOGĀ NEI
FESOASOANI – TOE SUE SE
FESOASOANI POO SE FAUTUAGA
MAI SEISI TAGATA.

New Zealand Government



MINISTRY OF
HEALTH
MANATŪ HAUORA

