



*Waitematā*  
District Health Board

Best Care for Everyone



**Lou soifua manuia tau faalogona  
a o e ma'itaga ma mulimuli ane**

# Taimi e taula'i atu ai iā te oe mo sina taimi

O le ma'itaga, fanau mai o lau pepe ma avea o se matua o ni suiga ia i le soifuaga. O le mauaina o se pepe e mafai ona avea ma taimi e maua ai lagona fiafia ma lagona ootia. O lenei suiga i lou soifua ma soifua o lou aiga e mafai ona lofituina ai ma o nisi tagata e mafai lava ona aafia ai le maloloina o lou mafaufau.

O se auala tāua e tapenapena ai mo lenei suiga o le taula'i atu iā te oe ma mea e te moomia ina ia e malosi lelei ai pea. E 4 vaega e mafai ona e taula'i atu i ai - soifua maloloina o le tino, soifua maloloina faaleagaga, soifua maloloina o le aiga, ma le soifua maloloina o le mafaufau

**Soifua maloloina o le tino** – Tausami i meaai e maloloina lelei, inu le vai, fai sina faamalositino i aso taitasi, taumafai ia lava ni taimi e maua ai se moe lelei. Aua le soona tele na'uā mea e te faia, ma afai o loo e faigaluega, taumafai e faauma lau faigaluega pe ā ma se masina a o le'i fanau mai lau pepe.

**Soifua maloloina faaleagaga** – Faaalu se taimi i aso taitasi e te nofonofo filemu ai ma aveese uma nisi mea o faafatuulu i lou mafaufau. Tatalo, mafaufau loloto pe faataitai ona faato'ato'a lelei ona ua'i atu lou mafaufau i mea o e lagonaina. Alu i fafo e nofonofo pe savalivali na o oe ma faaalu se taimi mafaufau loloto ai.

**Soifua maloloina o le aiga** – Pe a oo ina avea oe ma tina i lau pepe fou, e mafai ona suia ai au faiā ma ē pele iā te oe. Faatulaga sau mafutaga lagolago; mafaufau i au mafutaga ma faiā, o malosi ma lagolagosua? Ia e iloa tagata o loo fesoasoani iā te oe ma ia e faailoa atu iā i latou.

**Soifua maloloina o le mafaufau** – Ia e faapelepele iā te oe lava, ia e talia e iai suiga i ou lagona ma e iai ou aso lelei e iai foi ou aso leaga. Aua e te faatalitalia ni mea se tele mai iā te oe lava, e leai se tasi e atoatoa ona lelei. Ia fiafia ma faatāua mea iti uma e te taulau ai. Afai e te lagona le lotovaivai, faailoa i tagata ma talanoa i ai e uiga i ou faalogona.



## Faalogona masani

O se mea masani le iai o faalogona eseese a o e ma'itaga, e aafia ai lagona o le lē mautinoa, atuatuvaile pe popole foi i nisi taimi.

Pe a fanau mai le pepe, e lē o failele uma o le a lagona loa le matuā alofa i lana pepe. O nisi fafine e fiafia a o isi e lofituina i lagona mafatia; ma o na uma faalogona o ni faalogona masani. O le maua o se pepe fou e mafai ona faigata ma o le a vave ona lē toe lava sau moe, lona uiga o se mea masani le lagona o le mafatia.

Afai e lē o faigofie ona e onosaia ma lofituina oe i lagona mafatia i taimi uma, ma e lē o te'a ese na lagona ina ua mavae ni nai vaiao, atonu la e telē atu se faafitauli o loo e aafia ai nai lo le mea o e manatu ai, ma ua tataua loa ona saili mo se isi fesoasoani.

## Afai e te lē o ok

E tusa e to’a 1 mai le to’a 10 fafine e oo i ai faalogona mafatia poo le atuatuvaile i se taimi a o tauave lona ma’itaga pe ina ua fanau foi lana pepe.

I aganuu a Māoli ma le Pasefika e oo i le 3 mai le to’a 10 fafine e aafia ai.

E tusa e to’a 1 mai le to’a 10 taitoalua o nei fafine e aafia, o lea ia fai ma siaki foi i latou.



## Mea ia nofouta i ai

|                                                     |                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Lotovaivai                                          | E oo lava i nai feau laiti ua foliga mai e lofituina ai               |
| E mafaufau pea lava pea i le mea e tasi i taimi uma | E iai lagona ua lē aogā, e nofosala pe māasiasi                       |
| Ua ‘aitele pe matuā lē fia ‘ai lava                 | Ua lē mafai ona moe pe moe i taimi uma                                |
| Ua lē fiafia i au mea e masani ona fai              | E iai ou faalogona e peiseai e te lua lē o fesootei lelei ma lau pepe |

O faailoilo uma nei e te lē o malosi e pei o le tulaga sa e manao ai ma ua tataua loa ona amata ona e talanoa atu i tagata o loo lagolagosua iā te oe faapea le vaega a le soifua maloloina ina maua se fesoasoani.

## To’atuga ina ua uma ona fanau lau pepe

Mo nisi tina, e oso ane faalogona lē lelei e faatatau i le taimi na fanau ai a latou pepe ma e oo ina matuā faalavelave iā latou na faalogona. O se mea masani lou manatua ma e toe mafaufau i le taimi na fanau ai lau pepe ae lē o se mea masani le avea o na mafaufauga o se mea o le a faalavelave ai pea lou olaga i aso taitasi. O mafaufauga vevesi e faaauau pea ona faalavelave ai lou mafaufau atonu o se faailoilo lena o le ma’i o le Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) ma e moomia ona togafitia ina ia amata ona e toe malosi.

## Faapefea ona maua le fesoasoani

Afai e te lē o malosi, pe o e popole i lou toalua, pe o popole foi au uo ma lou aiga iā te oe - **TAPA MO SE FESOASOANI**.

Faamolemole ia e talanoa atu i lau faatosaga, GP poo le tausii soifua a le Well Child (Plunket). E mafai ona latou fesoasoani e saili le tausiga o loo e moomia ina ia fesoasoani e toe lelei ou faalogona ma e toe malosi ai.



E iai a matou social workers e fesoasoani i le soifua maloloina o tina, e mafai ona latou talanoa atu iā te oe e uiga i ou faalogona ma latou faafesootaia oe i vaega e latou te avatua se lagolagosua faaauau pe a manaomia. E iai foi a matou support workers i mataupu o tu ma aganuu pe afai e te fia talanoa i se tasi e malamalama lelei i lau aganuu.

E iai la matou vaega ua tomai faapitoa i mataupu tau i le soifua maloloina o le mafaufau o tina ma e mafai ona latou lagolagosua iā te oe pe afai ua faateteleina lou lē malosi.

Afai e iai ni ou mafaufauga e fai se mea e afaina ai oe poo lau pepe, ia vave ona e saili se fesoasoani, e mafai ona valaau i lau faatosaga poo le vaega e fesoasoani i se tulaga ogaoga o le soifua maloloina o le mafaufau ma o le a vave ona oo atu le fesoasoani iā te oe.

Afai o loo e fesagaia ni sauaga i totonu o aiga, e telē se aafiaga o lena mea i ou faalogona ma le maloloina o lou mafaufau. E tele fesoasoani o loo maua, faamolemole talanoa i lau faatosaga o le LMC pe te tagai i le itulau o lenei laupepa o loo faailoa atu ai puna’oa o fesoasoani.

## Puna’oa

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> poo le 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

Telefoni vili fua pe text le **1737** i soo se taimi mo le lagolagosua mai se tagata faufautua ua iai le agavaa

**Lifeline** 0800 543 354 poo le (09) 522 2999 poo le Free Text **4357** (HELP)

**0800 ANXIETY** (0800 2694 389) National Anxiety Support Line o loo saunia le lagolagosua e faia fua mo le 24 itula i le aso.

Waitākere Mental Health **Crisis team** (09) 822 8501

North Shore Mental Health **Crisis team** (09) 487 1414, pe a mavae itula faigaluega (09) 486 8900 fesili mo le North crisis team