

E taua tele le maua o le soifua maloloina lelei i le taimi o ma'itaga/ma'itō



Alofia le tapa'a ma le
'ava mālosi



E Taua le Tausiga
Fa'alemafaufau



Fai tui puipuia



Taoto i lou itū



Taumafa i
meaai lelei





Smoke And Alcohol Free

Alofia le tapa'a ma le 'ava mālosi

Ia maua e lau pepe se amataga e
aunoa ma le tapa'a ma le 'ava mālosi

AISEA?

O le taumafaina o le tapa'a a'o e ma'itaga o lona uiga o lo'o pasi atu vai 'oona mai i sikareti i lau pepe. Ma o le pogai lea e mafua ai le tulaga mata'utia i le ma'itaga e pei o ma'itaga fafano, pe o le vave fanau o pepe e le'i o'o i le aso e tatau ona fanau mai ai pe fanau mai fo'i ae e la'itiiti tele. E fa'ateleina ai fo'i le avanoa e oti fa'afuase'i ai lou pepe e le'i fa'atalitalia.

O le tagofia o le 'ava mālosi a'o e ma'itaga e mafai ona āfaina ai le tuputupu a'e o le fai'ai o lau pepe. E mafai ona a'afia ai le a'oa'oina o ia pe maua fo'i o ia i nisi fa'afitauli tau amio ma faigata ona tausaiaina. O le a'afiaga o le 'ava mālosi a'o ma'itaga e mafai ona tumau lea i lau pepe.

AUALA E MAUA AI LE FESOASOANI

Talanoa i lē o lo'o ta'ita'i le tausiga o lou ma'itaga (Lead Maternity Carer – o lau fa'atōsaga po'o le foma'i fa'apitoa mo ma'itaga) pe talanoa fo'i i le foma'i a le tou aiga e uiga i le auala e maua ai le fesoasoani e taofi ai le tagofia o le tapa'a. E iai le polokalame

fa'apitoa mo se tasi e mana'o e taofia le tapa'a lea e mafai ona maua ai le fesoasoani ta'ito'atasi, ma e mafai ona e mauaina ni pepa faifa'atau o le faleoloa o le Countdown po'o le Warehouse e lagolagoina ai lau malaga atu i le taofia o le taumafa tapa'a. Fa'afeso'ota'i le auaunaga a le Ready Steady Quit i le telefoni **0800 500 601**, imeli **info@readysteadyquit.org.nz** pe lesitala i le upega tafailagi o le **<https://readysteadyquit.org.nz>**.

E mafai ona maua se talavai mai lau fa'atosaga po'o le foma'i a le tou aiga mo pepa, pulu lole po'o lole e fesoasoani ai i le taimi e te fia ulaula ai.

Talanoa i lou aiga ma au uo ma fesili i ai mo se fesoasoani e lagolagoina lau filifiliga o le iai lea o se amataga ola maloloina mo pepe. E taua mo lou ola maloloina, ma le soifua maloloina o lau pepe, o le leai lea o se tapa'a e taumafaina i lou fale. Afai o loo outou nonofo ma nisi o ou aiga po'o uo e manana'o e tu'u lo outou taumafa tapa'a, o loo iai fo'i se polokalame fa'apitoa a le Ready Steady Quite mo lo outou aiga, ma e mafai fo'i ona maua e i latou ni pepa faifa'atau e lagolagoina ai la latou taumafaiga e tu'ua o le taumafa tapa'a.

Afai e te manaomia le fesoasoani e taofia ai le tagofia o le 'ava mālosi a'o ma'itaga talanoa i lau fa'atosaga po'o lau foma'i fa'aleaiga e mafai ona latou faia se tusi talosaga i se auaunaga e maua ai le fesoasoani pe vili fo'i i le numera a le fesoasoani mo ē e iai fa'afitauli tau 'ava mālosi ma le fa'aaogaina o fualaa fa'asāina i le **0800 787 797** pe lafo se feau feavea'i mai i lau telefoni feavea'i i le **8681**.

FA'AAOGĀ FESO'OTA'IGA IA

- **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' faifua-lē
totogia 8681
- www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/alcohol-pregnancy





Mental Wellbeing Matters

E Taua le Tausiga Fa'alemafaufau

O le tausia lelei lea o lou itu tau fa'alemafaufau o se vala taua le o le tausia o lau pepe

AISEA?

O le avea ma se tina o se taimi e fiafia ai ae i le taimi lava lea e tasi e mafai ona avea ma se taimi faigata. O suiga e tutupu i le taimi o le ma'itaga e mafai ona fa'ateteleina ai i lu'i o aso faiso'o, ma aumai ai lu'itau fou.

O le soifua maloloina lelei o le mafaufau ma fa'alogona a'o e ma'itaga ma pe a fanau mai pepe e taua e pei lava o lou soifua maloloina fa'aletino.

O AUALA E LIMA E TE MALOLOINA AI

O le fa'aaofia o auala faigofie nei i lou olaga o le a maua ai aoga mo oe ma lau pepe.

Fai se siaki ia oe lava – ia matau ou fa'alogona ma ia e ao ona e iloa e lē mana'omia ona e OK i taimi uma. Ia fa'alagolago i ou fa'alogona fa'alēnatura ma fesili atu mo se fesoasoani pe a e mana'omia lava.

Ia gaoioi pea – taumafai e fai se gaoioiga i aso ta'itasi, e pei o le savaliga pu'upu'u, afai e te malaga i le pasi, atonu e mafai ona e fa'atū le pasi e le'i o'o i le mea e

masani ona e tū ai, o se auala lelei lenei e fa'afiafia ai ou fa'allogona. O le gaoioi pea e lelei mo lou tino ma lou soifua maloloina lelei. Talanoa atu i lau fa'atōsaga po'o le foma'i fa'apitoa mo ma'itaga) po'o lau foma'i e uiga i nisi o mea e mafai ona e faia e lelei mo oe.

Taimi paganoa ma uo ma 'aiga – O nisi taimi o le talanoa ma i latou, o se avanoa lelei lea e te fa'asoa atu ai i nisi o mea e lē o sologa lelei atonu e aoga lea i ou fa'allogona.

“Taimi paganoa mo oe lava” – o le tauaveina o se pepe o se tulaga e tele ai se malosi e alu ai. Fai sou taimi paganoa i aso ta'itasi e te malolo ai. Fai sou vai taele mafanafana, faitau se tusi, fa'allogologo i se fa'asalalauga pu'upu'u mai le initaneti pe savalivali fa'ata'amilo i le vāi'aai e te nofo ai.

Ia iai se mea fou e te maimoa iai – fai sina malaga pu'upu'u, asiasi i uo, alu i se paka e te le'i alu i ai muamua po'o se faleaiga – fa'aaogā lenei taimi e te sailiili solo ai ma ia tofo i ni mea fou.

PE AFAI E TE MAN'AOMIA SE FESOASOANI FA'AOPPOO

Fesili atu mo se fesoasoani, ia fa'ailoa atu ou fa'allogona i se tasi e te fa'atuatuaina. E mafai ona avea le aiga ma uo ma taliga fa'alogo, po'o se tauau e te fa'alagolago atu ai, po'o nisi fo'i lima e fesoasoani ia te oe e fa'atino mea e mana'omia ona fai.

Afai o lo'o e fa'allogoina le fa'avaivai talanoa atu i lau fa'atōsaga po'o lau foma'i. E mafai ona latou talanoa ma oe e fa'ataui i ou fa'allogona ma feso'ota'i atu oe ma nisi e maua ai le fesoasoani. O lo'o ia te i latou le poto masani i le fesoasoani atu lea i tina ma'itaga e tusa ai ma le tele o nisi o popolega o lo'o latou i ai, e aofia ai ma le gasegase o le mafaufau, ma e mafai ona latou fesoasoani e fa'afeso'ota'i atu oe ma nisi o auaunaga e maua ai le fesoasoani, o fa'alapotopotoga o lo'o i le vaipanoa e te nofo ai ma isi auaunaga.

FA'AAOGĀ FESO'OTA'IGA IA

■ **Mental Health Foundation:**

www.mentalhealth.org.nz

■ www.depression.org.nz

■ www.beatingtheblues.co.nz

■ Fa'aaogā se 'app' e fa'amalolo ai le mafaufau pei o le CALM



Immunise

Fai tui puipuia

Fai se tui puipuia mo le talevivini (Pertussis) ma le fulū (Influenza) mo ou ma'itaga uma. E leai se totogi!

AISEA?

O le faia o ni tui puipuia mo le fa'ama'i o le talevivini ma le fulū a'o ma'itaga, o le 'a puipuia ai oe ma lau pepe mo masina muamua o le ola o pepe.

E tatau ona faia e LEAI SE TOTOGI tui puipuia nei i **taimi uma** lava e te ma'itaga ai.

TALEVIVINI

O le Talevivini (pertussis) o se fa'ama'i matuiā lea e mafua ai le tale mata'utia ma e afāina ai le manava. E sili ona tulaga ōgaōga i pepe i lalo ifo o le 1 le tausaga pe tusa ma le 7 mai i le 10 pepe e fa'afalema'iina ina ia mafai ona maua se fesoasoani mo le fafagaina ma le fa'amanavaina o i latou. E ono o'o ai i se tulaga e lamatia ai le ola – ma e tusa ai ma le taimi mulimuli na tupu ai lenei mea Niu Sila nei, e fa'anoanoa ona e 3 pepe na maliliu i le talevivini¹.

E mafai ona fai le tui puipuia mai i le fa'ama'i o le talevivini i le kuata lona lua po'o lona tolu o lou ma'itaga. E sili lava le vave fai (pe a uma le vaiaso lona 16 o lou ma'itaga) ina ia mafai ona fa'asolo atu le aoga o le tui i totonu o le fanua ma alu atu i lau pepe ina ia maua ai e lau pepe le puipuiga seia o'o atu i le taimi e fai ai ona ia lava tui puipuia i le ono vaiaso o lona

soifua. O le faia o tui puipua a'o ma'itaga e fa'aitiitia ai le lamatiaga o le talevivini i pepe laiti mai i le 91%.

FULŪ (INFLUENZA)

Pe a maua oe i le **fulū** a'o ma'itaga e mafai ona āfaina ai oe ma lau pepe. O fafine ma'itaga e sili ona lamatia i latou i āuga ōgaōga o le fulū, e pei o le limonia (o se fama'i matuiā o le māmā) ma e sili atu ona āfaina ai ola o fafine ma'itaga na i lo o fafine e lē ma'itaga. Pe a maua se tasi i le fulū a'o ma'itaga e mafai ona vave fanau mai ai pepe e le'i taitai pe fanau mai e la'itiiti tele fo'i. O fafine e faia tui puipua mo le fulū a'o ma'itaga e fa'aitiitia ai le avanoa e fanau mai ai pepe ua maliu.

O le faia o tui puipua e mafai ona taofia ai le maua ai o oe i le fulū. E mafai fo'i ona e pasia atu le puipuga i lau pepe ma fesoasoani ai e alofia ai le maua o pepe i le fulū.

MAUAINA O LE TUI PUIPUA

E leai se totogi mo tui puipua mo fafine ma'itaga i o latou ma'itaga UMA lava.

O le tui puipua mo le **Talevivini** e leai se totogi pe a fai i le kuata lona lua po'o le lona tolu o lou ma'itaga ma e maua lea mai le foma'i a le tou aiga (GP).

O le tui puipua mo le **fulū** e maua lea mai ia Aperila seia o'o ia Tesema i tausaga ta'itasi. E leai se totogi mo tui puipua mo fafine ma'itaga ma e maua lea mai le foma'i a le tou aiga (GP) po'o se faletalavai o lo'o lata ane ia te oe, i so'o se taimi lava a'o fa'agasolo lou ma'itaga.

E saogalemu nei tui puipua mo le ma'itaga. Talanoa i lau foma'i po'o lē o lo'o ta'ita'i le tausiga o lou ma'itaga (Lead Maternity Carer – o lau fa'atōsaga po'o le foma'i fa'apitoa mo ma'itaga) i le faia lea o ou tui puipua a'o e ma'itaga.

FA'AAOGĀ FESO'OTA'IGA IA

Mo nisi fa'amatalaga e fa'atatau i tui puipua taga'i i le upega tafa'ilagi:

- 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

Taoto i lou itū

Pe a e malolo po'o lou moe foi,
taoto i lou itū, aemaise lava mai
i le 28 vaiaso o lou ma'itaga

AISEA?

O le taoto i lou itū mai i le 28 vaiaso o lou ma'itaga e fa'aitiitia ai i le afa o le lamatiaga o le fanau mai o pepe ua maliu. O le mafuaaga ona afai e te taoto taliaga, e alu ifo uma le mamafa o pepe aga'i i lalo ma omia ai alatoto tetele lea e fa'agasoloina le toto i lou tino atoa ma ia pepe. O lenei omiga e mafai ona taofia ai le fa'agasologa o le toto ma le okesene i lau pepe.

Afai e te taoto i lou itu agavale po'o lou itu taumatau pe a e moe, o lo'o e fa'amautinoaina o lo'o lava le okesene o lo'o mauaina e pepe.

AE A PE AFAI OU TE ALA O LO'O OU TAOTO TALIAGA??

O le fesuisuia'i o tulaga e te moe ai o se tulaga masani ma e lē maalofia. O le mea taua lava o le amata atu lau malologa o loo e taoto i lou itū ma e toe fo'i lava i lou itū pe a e ala mai o lo'o e taoto taliaga. O le auala lena e te fa'amautinoa ai o lo'o tele taimi o lo'o e taoto ai i lou itu.

Ia manatua o nei fautuaga e mo le tina a'o ma'itaga. E fanau mai loa pepe, e tataua ona fa'amoe pepe i lona tua i lona lava moega (mo se fa'ata'ita'iga. wahakura, moses basket po'o le pepi-pod) i le potu o lo'o e moe ai.

FA'AAOGĀ FESO'OTA'IGA IA

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





Eat Healthy

Taumafa i meaai lelei

O le taumafa i meaai e lelei mo le soifua maloloina e taua lea mo le soifua maloloina lelei o oe ma pepe

AISEA?

O le taumafa i meaai e lelei mo le soifua maloloina lelei a'o e ma'itaga e telē se aoga mo oe ma pepe.

Ua'i atu i le taumafai i meaai e lelei mo le soifua maloloina lelei e pei o fualaau'aina ma fualaau faisua ma alofia le soona taumafa i keke, masi ma pateta falai. O se taumafataga e tele ai le suka e fa'ateleina ai le avanoa o le maua ai o oe i le ma'isuka ma maua ai pepe i le lamatiaga o le lapo'a pe a matua a'e. E taua le inu o le vai ma alofia o vai e tele ai le suka e pei o le koka kola, vaiinu e 'aava, vaiinu e fai i fualaau'aina ma vai e maua ai le malosī (o lo'o iai ai fo'i le vailaau o le caffeine lea e tatau ona fa'aitiitia pe a ma'itaga).

Fua lou mamafa i le amataga o lou ma'itaga ma talanoa atu i lē o lo'o ta'ita'i le tausiga o lou ma'itaga (Lead Maternity Carer – o lau fa'atōsaga po'o le foma'i fa'apitoa mo ma'itaga) e fa'atatau lea pe e fia sou tino mamafa e tatau ona fa'aopoopoina. Taumafai ia tumau pea i le mamafa fa'atapula'aina lea. Pe a telē se mamafa e fa'aopoopo a'o e ma'itaga, e faigata tele ona toe lusi pe a uma ona fanau mai pepe.

O le taumafa ma inu i meaai e lelei mo lou soifua maloloina o le a fesoasoani lea ia lelei ou oloa ma tainifo a'o e ma'itaga. O le soifua maloloina lelei o ou oloa e taua tele lea mo le soifua maloloina lelei atoatoa o oe ma pepe.

FA'AAOGĀ FESO'OTA'IGA IA

- 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



Mo fautuaga ma lapata'iga
o ma'itaga/ma'itō
www.pregnancysmile.nz



Waitematā
District Health Board
Best Care for Everyone

