



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



**Ke ke ongo'i nonga mo fiemalie
lolotonga 'a ho'o feitama
pea mo e kaha'u foki**

Ko e taimi eni 'e fai ai e tokanga makehe kia koe

'I ho'o hoko ko e fa'ē 'i hono fanau'i 'a ho'o tama, te ke hoko ko ha tokotaha tauhi fanau pea koe liliu lahi ia 'i ho'o mo'ui. 'I hono hono fanau'i mai ha tama, 'e hoko ia ko ha taimi matu'aki fakafiefia pea lava pe foki he ha'u fakataha ia mo ha femaleleaki 'a ho loto mo ho'o fakakaukau. Ko e femalele'aki ko eni 'oku hoko ki ho'o mo'ui pea mo e mo'ui 'a ho fāmili, 'e lava ke ne fakatupunga ai ha'o ongo'i mafasia pea 'i ha ni'ihi kehe, 'e uesia ai mo 'enau mo'ui lelei faka'atamai.

Ko e taha 'o e founa mahu'inga ke ke mateuteu ange ai 'i ha hoko atu ha me'a pehé ni, ko e nofo taha ho'o tokangá 'i hono tauhi koe ke ke mo'ui ke lelei. 'Oku 'i ai e ngaahi tefito'i kaveinga lalahi 'e 4 ke nofo ai ho'o tokanga - mo'ui fakasino, mo'ui fakalaumālie, mo'ui lelei 'a e fāmili, mo e mo'ui faka'atamai.

Mo'ui fakasino – Ma'u me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei, inu vai 'ata'atā, fai ha fanga ki'i fakamālohi sino he 'aho kotoa, pea mo mohe ke ma'u ho sinó ha mālōlō fe'unga. Fakafe'unga 'a e ngaahi me'a 'oku ke fai pe tokanga ki ai, pea kapau 'oku ke kei ngāue, feinga ke ke mālōlō mei ai 'i ha māhina 'e taha kimu'a pea ke fā'ele.

Mo'ui fakalaumālie – Vahe'i ha ki'i taimi he 'aho kotoa ke ke nofo tokotaha pe 'o fakalaulauloto. Lotu mo fakalaulauloto, pe feinga ke nonga mo fiemālie 'a ho loto mo ho'o fakakaukau. Tangutu pe luelue tokotaha holo 'i tu'a mo ma'u ai pe ha taimi ke ke sioloto ki he tūkunga 'o e mo'ui.

Mo'ui lelei 'a e fāmili – 'E 'i ai 'a e ngaahi liliu 'e hoko ki ho vā mo e toenga 'o kinautolu 'oku mou nofo vāofi mo fe'ofa'aki 'i ho'o fā'ele 'o hoko ko ha fa'ē.

Uki ke tokotokolahi ange 'a kinautolu ke nau tokonia koe; fakakaukau ki ho'o tauhi vā mo kinautolu pe 'oku kaukaua mo lava ke nau tokoni mo poupou'i koe. 'Oku tonu ke ke 'ilo 'a kinautolu te nau tokoni'i koé pea fakahā ke mou fe'ilongaki.

Mo'ui faka'atamai – Tauhi lelei, pea ke 'ilo 'e hoko e ngaahi femalele'aki 'i ho'o tō'onga, pea 'e 'i ai e 'aho te ke nonga mo fiemālie pea 'i ai mo e ngaahi 'aho 'e kehe ange 'a ho'o ongo'i. 'Oua te ke fu'u hoha'a koe kapau 'oku 'i ai ha'o tōnounou, he 'oku 'ikai ha taha 'e haohaoa Nonga mo fiefia ma'u pe 'i ha ngaahi me'a kuo ke 'osi lava'i lelei. Kapau 'oku ke ongo'i hoha'a mo mafasia, tala ke 'ilo ki ai ho fāmili pea ke vahevahe ki ai mo ha ni'ihi fekau'aki mo e me'a 'oku ke ongo'i.



Ko e ngaahi ongo 'e hoko kiate koe

'E lahi 'a e ngaahi ongo te ke fekuki mo ia lolotonga 'a ho'o feitama, 'o kau ai 'a ho'o ongo'i ta'eta'epau, ilifia mo hoha'a he taimi 'e ni'ihi pea ko e me'a pe ia kuo pau ke hoko.

Hili 'a e fā'ele, 'oku 'i ai 'a e ngaahi fa'ē 'e 'ikai ke nau ongo'i 'ofa leva 'i he 'enau pepe. Ko e ngaahi fa'ē ia 'e ni'ihi te nau fiefia ka 'e 'i ai 'a e ni'ihi te nau ongo'i mafasia; pea 'oku 'ikai foki ko ha me'a fo'ou 'a e hoko fakatouloua 'a e ongo me'a ni. 'Oku 'ikai ko ha me'a faingofua 'a e fa'ele'i mo tauhi ha pēpē, pea 'e vave 'aupito 'a ho'o ongo'i 'oku 'ikai te ke ma'u ha taimi mohe fe'unga, 'o tupu ai ha'o ongo'i femalele'aki pea ko e me'a pe ia 'oku lahi 'a 'ene hoko.

Kapau 'e 'osi ha uike 'e 2
'oku kei taulofu'u ai pe 'a
ho'o ongo'i peheé, 'e ala
ke tupu ai ha faingata'a'ia
'oku toe lahi ange pea kuo
taimi leva ke kumi atu ha
tokoni .

Kapau ‘oku ‘ikai ke ke sai

‘Oku fakafuofua ko e fa’ē ‘e 1 ‘i he toko 10 ‘oku nau lotomo’ua pe hoha’a ‘i he lolotonga ‘enau feitama, pe hili hono fā’ele’i e pēpē.

‘I he kainga Māori mo e kakai Pasifiki ‘oku a’u ia ki he toko 3 ‘i he ngaahi fa’ē ‘e toko 10.

Fakafuofua ko e hoa (partner) ‘e 1 ‘i he toko 10 ‘oku uesia mo kinautolu, ko ia ai toutou vakai’i ma’u pe mo kinautolu.



Ko e ngaahi me’a eni ke fai ha tokanga ki ai

Ongo’i tōlalo	Ko e ngaahi me’a iiki ‘oku fa’a faingofua mo lava ke fai, te ke ongo’i faingata’a’ia ke fai ia.
Fakakaukau’i e me’a tatau he taimi ki he taimi	Ongo’i ‘oku ‘ikai hato mahu’inga, tautea pe fakamā
‘Ikai lava ‘o fakafuofua’i e ka’i pe mole ‘a e u’akai	‘Ikai lava ‘o mohe pe mohemohe pe he taimi kotoa
‘Ikai ke ma’u ha nonga pe fiemālie ia he lava e fanga ki’i ngāue angamaheni	Ongo’i ‘oku ‘ikai te ke ‘ofa pe fie ofi ki ho’o tama

Ko e ngaahi faka’ilonga eni ‘oku ne fakahā mai ‘oku ke ‘i he tu’unga ‘oku ‘ikai fakafiemālie mo fehoanaki lelei mo ho’o faka’amu. Kapau ‘oku hoko eni, kuo taimi ke fai ha talatalanoa ki ai mo ho’o kau tokoni ofi, kae pehē ki he kau taukei he mala’e ‘o e mo’ui fekau’aki mo ha tokoni ke fai.

Ongoongosia hili ‘a e fā’ele

Ki he ngaahi fa’ē ‘e ni’ihi ‘oku fakatupu ‘e he ngaahi ongo ta’e’amanekina ‘i he ‘enau fā’ele ‘o uesai ange ai ‘a ‘enau mo’ui. Manatu’i ko e tukunga totonu mo angamaheni pe ia ke ke manatu mo fakakaukau loto ki ho’o fā’ele, ka ‘oku ‘ikai ke totonu ke hoko ia ko ha me’a ke ne uesia ia ‘a ho’o mo’ui he ‘aho kotoa. Ka toutou hoko ‘a e ongo’i ta’emanongá mo e nofo taha ‘o ho’o fakakaukau he me’a ko ia, ko e faka’ilonga ia ‘o e Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) pea ‘e fiema’u ke fai ha ngāue ki ai ke fairo’o koe’uhi kae lava ke ke fakaakeake lelei.

‘Oku ma’u e tokoni mei fē

Kapau ‘oku ke ongo’i faingata’a’ia, pe ‘oku ke hoha’a ki ho ‘ofa’anga, pe ‘oku hoha’a ho maheni mo e fāmili ki ho’o mo’ui - **KOLE HA TOKONI**.

Kātaki ‘o talanoa ki ho’o mā’uli, GP pe ha neesi Well Child (Plunket). Tenau lava ‘o tokoni’i koe ke kumi ha feitu’u ‘e ma’u mei ai ha tokonia te ke ongo’i fiemālie mo mo’ui lelei ange ai.

‘Oku ‘i ai ‘emau kau ngāue ‘social workers’ fefine ‘e lava ke mou talanoa fekau’aki mo e me’a ‘oku ke ongo’i pea mo fakafehokotaki koe ki he ngaahi ma’u’anga tokoni kapau ‘e fiema’u. ‘Oku ‘i ai foki mo ‘emau kau ngāue tokoni ‘oku nau ‘ilo ‘a e ngaahi to’onga mo e ‘ulungaanga fakafonua, kapau te ke fiema’u ke ke talanoa mo ha taha pehē.

‘Oku ‘i ai ‘emau kau ngāue ‘oku nau taukei ‘i he tafa’aki ‘o e mo’ui lelei e ‘atama’i hili ‘a e fā’ele tenau lava ‘o tokonia koe kapau ‘oku fu’u fakalalahi ‘a ho’o faingata’a’ia.

Kapau ‘oku ake hake ha’o fakakaukau ke ke fakalavea’i pe koe pe ko ho’o pēpeē, fekumi leva ki ha tokoni ‘oua toe tatali. Tā ki ho’o mā’uli pe kia kinautolu ‘oku nau tokanga’i e ngaahi faingata’a’ia faka’atama’i pea tenau fai honau lelei tahā ke tokoni’i koe.

Kapau ‘oku fakamamahi’i koe ‘e ha taha ‘i ho fāmili’ ‘e hoko ia ke ne uesia lahi ho’o to’ongá mo e mo’ui lelei ho ‘atama’i. ‘Oku lahi ‘a e ngaahi ma’u’anga tokoni ma’au. Kātaki ‘o fakahā ke ‘ilo ki ai ho’o mā’uli ‘i he LMC pe ko ho’o sio ki he fakahinohino ‘i he peesi ‘o e tohi ni ‘oku ‘asi ai e ma’u’anga tokoni.

Ma’u’anga tokoni

<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/> pe 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 pe text **1737** ‘i ha fa’ahinga taimi pe ‘o talanoa mo ha tokotaha fale’i kuo ‘osi teu’i ke tokoni atu.

Lifeline 0800 543 354 or (09) 522 2999 pe Free Text **4357** (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) National Anxiety Support Line ‘oku houa ‘e 24 ‘enau tokoni.

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

North Shore Mental Health **Crisis team** (09) 487 1414, hili e taimi ngāue (09) 486 8900 ‘eke ‘a e kau ngāue he North crisis team