



## Ba tuudu ku bën de caa ba juakic

Ciek ye bën bei në man de meth nyöu ee jäl tö cë man nadë ke yejö ee tö në thiin yic në thaa thuëët ë meth. Ciekkun ke thiin aye röth juak të yenë meth thuat ëë të wën ku në nyindhia- na tök 1, ka narou 2 kanë theek ke diäk kanë thaa cenë meth röt yök ke cë cök ku kor bë thuat.

Në kam yenë menhdu lo ke diit ke ka cën tön ye jäl dom köu ku ye kor bë dhil ya thuat në thaa thok ëbën. Aye tæk cë man adë keka ciit yekakë ye ciit ke diit ku ye meth dhil köör bë dek në ciek juic. Në ya, ke në ye men ayeku nyic cë man nadë ke ciek ye meth kek thuat ace röth ye juak arëetic në kam nön yen pen tök 1 agut bë nön pëi ke dhetem 6. Ye kam kën yen röt pääl piny ë ku bë pürde ye yic waar ee röt göl në kam ë nön yen wiik ke dhetem 6, pëi ke diäk, ku pëi ke dhetem, kuka lëu bë röt loi në kam cë röt yök. Them ba të ye meth kake luoi thün ya kuany cök ku ye dhil them bë ya thuat cë kë kor ku ye beer leei nom në niin kök.

Mëer juic ke miith aye ke thiin tiñ ëë ke cë kuur në kam thin cekic thuëët ë kek miithken. Na ca thiin yiën ëë ya, ëë ka ce yen ye nyuoth cë man ku yin cë dëu ka kor ba dëu. Na ca thiin yiën yak e yin ba jäl nyiei tuu ku ye menhdu thuat në ciek juic.

### Yejö lëu ba loi aguo ya tuu apieth?

- Ye them ba meth dhil ya cääm arëtic, na thiër ku rou 12 në köl tök kanë kë gäkic.
  - o Ye them bay a gäm thiin ke täac në alnh yen guö p lääu, ku ce bay a löñ në nyindhia.
  - o Ye them ba kam benë meth ya cam cök cekic. Ye meth cääm agut nanë ca röt piac päac ku cë lödiu. Du ko tiit bë dhiau.
  - o Ye them ba meth kan ya puöc bë thuat ajet ke yin kën guo lo tääc.
- Ye yiën thün tök na rou në kam yenë thuëët yin ye ka na cë kut.
- Ye them biän cenë mendu ya tääc thün kan ya tiñ ku ka cenë ke ye kum. Meth ë ka lëu bë thün thaut apieth të cenë ye nyiei yiën thok thün (*Löör caar athöör de lëk ye cöl Ba menhdu yiën thok thün apieth*).
- Thuëët tueñ, ba meth thuët në ke cekic e jot në yuul ke 20 agut yuul ke 30 ku na lo thök ke meth ee röt yök ke kueth ku ka lëu bë yin kuony në ba ya tuu. Awëer biitha de thuët, thün acë lëu bë yic lääu. Guopdu elo ke loi caa në nyindhia në thaa cenë yin thuat ku ke röt në kam cenë thün ciët ke cë köc keka loi caa.
- Na ye tiñ ke menhdu cë köör bë beer thuat në kë de rou, ke yin raak ciek ke thiin në kam piac yin thök në thuëtde.

- Them ba meth cie ye yiën ciek pei ëë ke ce ciek ke bö bei në yi thiin nëjö ciek pei alëu bïk meth thiëk piöu bë cië ye thuat. Agut cë miiththii kor aye piöc bïk ruëth në kooth. Bë menhdu ya ruëth në ciek pei ëë ke cie ciekku ee yen thiëk piöu.
- Akor ba ya lööñ arëtic. Ku ye cam në miith pieth ku ye dek në piu të cïn yaal. Ba ya lööñ ee yïn kuony bë caa bën ku ba tuu ku bë caa cath yidë (lor caar athöör de lëk në *Te Yenë Thuëët De Meth Lui Thin*).
- Ba yi thiin ka ya tiak në kam kor bïn meth thuëët alëu bë yi kuony bë caa cath apieth.
- Ye menhdu cuör në ye guöp ago yin ya jak ku ye jak keka lëu bë ciek ku ya nyiei caath ku ke riem cok lääu bë yi guöp.
- Na ye math/ñop në taap, ke them ba puöl taiwei, ka na cïi pël keka lëu ba të yïn ye lööm thiin tekic në ño ba ya math a ño kë ye riök në bën de ciek bei në yik thin.

#### **Ye ciët ke lëu ba nyic yadë cëman nadë ke menhdië ye thuat ku ye ciek juic yök.**

- Menhdu alëu bë ñoñ aläth tiöp ke wëëi de yen ku lëu kë dhic 5 ka dhetem 6 ka bët në kam de theek ke thiërrou ku ñuan, na cïit ka köc köth ba ke beer gam. Ke yenë meth lo roor në ye thaa ëë abë köu köc ku bë rot cië ye beer loi në niin kedhia të leerë meth ke dit.
- Menhdu ee tö ke nyic këñ, ku ye pol ku miit piöu.
- Menhdu abë lo ke cuai amäath ku ye lo ke dit abë bëer ku leer ke cil nom në dit de yic.
- Miith aye köor bë kek dhil ya ruëth ka bë kek cääm na dhetem 6 kana bët 8 në kaam de theek ke thiërro ku ñuan 24 ku miith piac kek dhith aye kör ë bë kek cääm na thiër ku rou ka në kë kuötic në költök.

#### **Tädë lëu bïn kuën thin**

- Athöör de lëk në *Ye ba meth thuëët de meth lui yedë*
- Athöör de lëk në *Ba menhdu yiën thok thin*
- Athöör de lëk në *Thuëët de meth në miith ku ciek kök*

Ago yök në lëk kuötic ke yin yuöpë akutnom de cäär de pial de guöp ë müth ka akutnom de aiuer de thuëët në Australia man ve Australian Breastfeeding Association (ABA).

**Breastfeeding Helpline**  
**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

Telepun de kuony të nõj akutnom de ABA man ye Australian Breastfeeding Association ee tö ke lui në niin ke dhorou 7 në wiikic ku kóc ye lui thin aye kóc cë kek nyiei piöc në biän de jiëm në thuëët de meth.

Na kør kuony në thaa cïn ye tak ba jam në thoñ de Legelith, ke yin yuöpë akutnom de wëër de wël yic ku wëër de kóc thook man ye col Translating and Interpreting Service (TIS) në 131 450.

Tuöcë yimël ago thüic në jiëm ku lëk kuötic ke yin neem webthayit në [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Ye wëlkë ake göör kek në kuony ee bö të nõj

