



Të lëu bin ciek ke thin raak thin

Rääk de caa ee bë man de meth ye thiin raak ago caa bën bei. Ku ka ye loi në ye cin ku bë kek loi në luŋ yenë ke raak (ye raan ciin kanë makënä).

Yeŋö yenë kek raak?

- Na kør ba jäl.
- Nanë yin piac bën të de luoi.
- Na ye menhdu ye bë thuat nuan ke ye thuët ræec.
- Na ye menhdu athöörbei ku dhiec ke kënë lony pan akëm ka ye yin ëtö në akëm.
- Na kør bë të yenë ciek ku cieth thiin juakic.
- Na ye röt yök ke yin cë nyöu thiän në caa ku cii guöp ye pial ka ca nõŋ töök cenë thiin thok thiëk ka aræem de thin.

Ye na yenë ke raak

- Ee tönŋ de ka thiekic bë ciekkun ke thiin ya bën bei në thaa ræek e kek (caar athöör *Ba meth thuëët lui yedë*).
- Nyuöc apieth të yin lääu thiin.
- Wëië apieth ku them ba löŋ ba guöp lääu.
- Ye röt moor në alanh ca juöl në pïu tuuc ku ye kek thany në yi thiin.
- Amääh ye thiin tuany ku nhiaç ke bö ke bëië në thiin thok ke kam bin röt jäl raak ŋot wei.
- Ye thiin tiak ku bet thiin ke ca nhiaç në kem ke yi ciin ago yin cök tuu.
- Ye taak në pïir de menhdu/ kuç ye thura de tïŋ në nyindhia.
- Ye them baya nõŋ lööŋ, cit man de ba caa juir ku baya nyuc në thöny cii meth nyic bin ye thuët.

Ye ciët nadë ke yin lëu röt tiak wude në kem ke yi ciin

- Ye them ba yii guöp ya moor ku ye thiin tiëk ëë ke muk kek në kem ke yi ciin ago tuu.
- Ye riömku ke ŋuan tääu në bö thiin thaar piny, ku tääuë riöm bundit të bö **thiin nom nhial**, cök kek nõŋ kam kenë thiin thok. Thany në riöm bundit ku yin piik thiin të lo yi pem ku ye röt thany të riöm kök kë ke ŋuan në biändë cenë kek thiin dömë.
- Nhiaçë thiin köu, caa abë cääh göl bik bën bei. Dhiaç ke ye loi wuya cë ke rääk ku thönŋ kenë të ye meth ye thuat thiin agut cë thaa benë caa köc ku cë beer bën bei.
- Ye ciin cök caath në thiin köu. Dhiaç ke yin yi cin cök caath në thiin köu agut cë bë ciënh de caa yic dëer, ku jöl thindti lo göl në rääk.
- Yin lëu ba ciin dac tök ka bë dak, aka pieth ba yi ciin ya waar në thaa loi yin ye ku beerë löŋ. Na ca nyiei ke ciinku abë rier në luoi de yen.
- Ye koth ka kora piethic, ku koor thok ye lööm ago caa ya deem thiin.
- Ye alanh pieth guöp löm ku tääuë në yi yääm ago ciek löny piny ya gël ku bin yi cin ya wec bë rier.

Ba röt ya waak ee kë pieth arëtic

- Arëetic ye ciin waak ye kek kan cök riir ku them ba athöör de (*Të lëu bin ciek ke thin ya tääu thin ago yök në nyooth pieth*).
- Ye yï ciin waak apieth në pïu ku thabuun.
- Ye caa raak në koth pieth lodoko ku kor thok yic.
- Ye them ba caa ya wääl në konh piethyic, ku riit nom ku gäär köu në köl ee löömë kek ku them ba athöör de (*Të lëu bin ciek ke thin ya tääu thin ago yök në nyooth pieth*).

Rääk de ciek ke meth në yï ciin athöŋ kenë bë meth bë thuat. Na ye loi në nyin dhiac keka loor aba nyic apieth ku ye dac loi cë të köörë yen. Ku ye röt guo luok wei në këriëc loi ëbën në biän bin röt raak, në kë yen menhdu thin nyiei thuat.

Ye them ba raan lui kenë akëm de miith ya thiic ago yin kuony në të lëu bin röt raak thin, ka thiic akutnom de ABA man ye ya Australian Breastfeeding Association agokë yin yiën raan bë yï jääm ku kony yi.

Ba thiin raak në luuŋ

- A noŋ luŋ lëu bin ke röt riak ye kek yök thuŋ de yoc ë waal ka në akutnom de Australian Breastfeeding Association. Ye them ba yoc në kë yenë pieth man ye noŋ rier de guöpde yen caa miit.
- Luŋ de rääk man ye lui në karaba aye röth gøl në kë thin kor lëu bii raan tök ya luoi benë röt raak, në dhöl pieth de rääk de mëër ke tö në yään ke luoi, ciit ke ye kakë aye tö pan akëm ku ka lëu ba kek juur ku ba kek lo luoi baai të korë man ë meth bë menhde ya thuët në ciek cë kek raak në niin kedhia. Akutnom de ajuer de thuët atö kenë ye luŋkë ëë ke ye kek juör.

Ago yök në lëk kuötic ke yin yuöpë akutnom de cäär de pial de guöp ë müith ka akutnom de ajuer de thuëet në Australia man ye 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 nün ke dhorou 7 në wiikic ku kóc ye lui thin aye kóc cë kek nyiei piöc në biän de jiëm në thuëet de meth.

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

Tuöcë yimël ago thiic në jiëm ku lëk kuötic ke yin neem webthayit në www.breastfeeding.asn.au

Ye wëlkë ake göör kek në kuony ee bö të nõj

