



Thiin cë thok thiëk ku Arëem de Thiin

Thiin cë thok thiëk

Na cë thiin thok but ku ye röt loi ke thiek ka të cë röt biöl ku ye tök ka cë thieth. Ke yin bë töök dhil ya yök të biï ë caa bei ka të thuëët yin meth. Bë thiin thok but ee röt gəl në thaa cë röt yök të thuet ë yin. Na ca tiñ ke nuën arëtic ke them bad ac lo akëm nëñö buur cīt yekënë ku kë tiñ në akëm keka lëu bë arëem de thiin bëi.

Ka ba kek ya loi :

- Ye them ba thiin nõñ të cë but ya cök ya thuat. Arëem de thiin aye thuën ye meth thuat gəlwei. Ye them ba thiin yenë cë thiëk yenë bin meth kan ya thuëët ago dac ya miitic apieth. Ye dhiac ke yin ye thindë ë cääär cë man nadë ke cën arëem ka nõñ buur kør bë röt loi thiin.
- Amääh ye nõñgoi de të cë but ë nhiac ku thaanyë ë lo thiin thok në kam thuëët yin meth.
- Ye röt ber wel bë meth beer thuat në biän bañdië ë ago thiin de lõñfi thuat ku bë miitic në caa. Ba meth thany thok nhial amääh të lo të cë but alëu cënh de caa nyiei loi.
- Akør ba piü moor thook ya tääu ku bin ke yi thiin moor añot ke yin meth guo thuët.
- Lööm kënh de piü ke talaja ku ye thaany në yi thiin në kam ciin thök në thuëët de meth ago töök tö ya nyaai.
- Ye them ba ya lõñ arëtic të lëu en röt.
- Ye thiany në ye ciin ka nhiac të ciï ye meth ye kør bë thuat ku na ye yök ke tök arëtic.
- Akør ba kuony de akëm dac ya kør të nuen en yin bë buur jäl në kam de theek ke thiër ku rou 12 ku na ye röt tiñ ke yin cë guöp nõñ alëëth ke thiek kë guöp.

Arëem de thiin

Arëem de thiin man ye cöl Mastitis në thoñ de legelith ee ya töök ye röt gəl në thiinic. Ku në theek kök ë ke luök të cen yic nõñ awuok. Biän de thiin thok ka yen ëbën alëu bë röt wel abë thieth, bë but, ku ye nõñ atuöi ku töök. Ku dël de thiin alëu bë röt waar abë riu ë riu, kenë cīt thiith. Ciek ke thiin alëu bi yic nõñ riem ka tuöt ye nyin makec ye bën bei thiin. Ku yin lëu ba guöp nõñ alëëth arëtic ku ye nõñ ciit ke juäi ye röth loi. Ku ye kamë ACE thaa lëu bin meth nyueth. Na kënë arëem de thiin dac tiñ në akëm keka lëu bë piir ku buur ðit cök loi röt.

Ka ba kek loi :

- Akør ba lo akëm dac gəl në ye men.
- Akør ba wël cë kek luel nhial enë ya kuany cök në biän bin ke arëem de thiin ya gël.
- Akør ba jam wenë akëmdu.
- Lör në agendu nom të lëu en röt, ku laarë menhdu kenë yin.
- Akør ba ya dhiac ke yin thuëët meth ago thiin yic ciën caa. Acën kë cë caa riök meth alëu bë thuat.
- Akør ba meth kan ya cök thuat thiin yenë tök ë tueñ ku cök thuet meth arëetic.

- Thany në yi cin ku nhiacë ago yin kuony bë caa cök bö bei kedhia.
- Ye akëmdu ka raan ye yin yöc waal thiic në waal bë töök nyaai të tö yen.
- Them ba dhil ya jam wenë akëmdu ka tëmërjï ka raan lui kenë akutnom de ajuer de thuëet ku jiëm agokë yi kuony në ye thaa ëë.

Ye ciët ke yen lëu ba areem de thin gël yadë?

- Ye them ba dac luoi ka tëëm de thuët de meth ba cië ye jäi.
- Du thindu ye cök thiëj në caa.
- Dhil them ba thin cië ye nhiac në thütän arëetic, kanë alath, ka ba nïi tëëc ke yin buöp.
- Ye them ba piürdu ëbën ya tiñ cök ku ye them ba adier ya gel wei.

TAAK YE KAKË

- THEM BA DAC LÖ AKËM NË NYINIC.
- NA YE YE YÖK KE YÏN CË LËU BA ARËEM KA KË CË THÏN THIËK THOK LËU NË NYIËI NË KAM DE THËEK KE THIËR KU ROU 12, KU YE RÖT YÖK KE YÏN CË NÖŃ ATUÖI, KA CÏI GUÖP PIAL, KA BUUR LEER KE RAAC KU CË BUT YE YIC, KE YIN DÖC AKËMDU TÏŃ NË KAM CEKIC.

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 nïin 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 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 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

