



Areem de thïn ku ciek juïc arëtic

Në köl de rou ka köl de diäk në kam piac yin dhiith ke caa ke thïn aye röth waar në thiith yic (man ye ya ciek tuen ye bën ëë ke riir köth) ku bik jäl ya ciek locar ku yeerkë nyin. Në thaa wëër ë kë riéc röt, ke yin ye nyu nön ciek juïc arëetic ku ye cënh de riem cök juak röt. Thiän de thïn ye yic thiän në caa alëu bë thïn cök riir ku ye buur nhiaç, bë rier ku ye yin cök yin ye guöp thiék arëetic. Na ye menhdu puöl bë ya thuat në thaa kør, ke tō de caa në yī thïn eröt waar ku ye ka cë döng röth thöönj ëke yekake meth. Ye them ba dhil ya lëk akëm de müith tō ke yin tē cīn thiin thiän në caa ku ye röt yök ke yin cë guöp pial.

Tëek gäkic në tē lëu bīn röt gël në thiän de thïn në caa

- Alëu bë menhdu yök ke rilic arëtic bë thuat në thïn cë thiän në caa. Ago tē cë röt biöl në thïn röt waar, them ba ye thïn thany ku nhiëny caa bei amäath aņot ke yin kën meth guo tääu thok. Dë lëu ba dac ya loi ëya ku ye yin cök nyic ye tē cë röt biölë ee ba nhiai tē bö thïn thok në kem ke yī rīöm ke ciin tōņdu. Thany ku muk në kam de yuul ke rou ka diäk 2-3 agut cë kaam benë tē cë but luar ku bë ye tēnë yic kōc në ye thaar. Ye ajuerë e yin cök pël yī guöp piny ku ye caa cök caath në thīnic.
- Ba yī thiin kan ya amoor aņot ke yin kën meth guo thuëet ee yin kuony bë ca cath.
- Na ca meth thuet, ke ka liir alëu bë töökdu nyaai. Mëer kōk ke müith ayekë yök cë man adë ke ke lëu bik kë liir ya thany tē cë but, tē locar, ku liir, yīith ke kabäac ka papäth ke müith cë kek tööu tē liir bik kek ya thany tē yenë tē nōņ tökkë.
- Ye them bë menhdu ya thuat në ciek ke thiin. Müith kōk ye kek dek alëu bik ye thiék piöu acii ber ya thuat.
- Ye alok thiin bëi bei ke thaa bīn meth thuëet ŋot wei.
- Ye mëer kōk ke müith nhiaar bik thiin ya cök lääu yic, na tōk në luņ yenë caa miët bei.
- Ye menhdu puöç ago thuat tē ciin ye thïn yök ke cë thiän në caa arëetic ku ye röt yök ke yin cë guöp pial.
- Na ca yök ke yin cë thïn but, ku tōk ka cë röt biöal nekë thiith në yī thïn, ke yin dhil nyin tiit në thiik lëu benë thïn ye thok thiék ka bë areem de thïn yī dōm ku yin lëu ba ye wëlkë yök në athöör de (Thīn cë thok thiék ku Arëem de Thīn)

Bë thïn yic thiän në caa arëetic ace röt ye beer loi tē kam de wiik tōk thök ee gōl yin thuëet. Na theë kōk ëë ke röt loi tē nōņ yen kë ca waar në thuëet de menhdu yic, cë man adë meth alëu bë niin wakōu, ka ca meth guo nyueth ke thaa de ŋotwei, ka cë meeth bei.

Agut në theek piac yin ke thuet de meth gōl, mëer kōk ke müith aye dhiac ëë ke yök ke thiin ëë ke thiän në ciek 'juïc'.

Dhöl kök lëu bin ke rëer wene ciëk juic në ye nyöu

- Ye thiin tuej kan cök thök yic të thuëet yin meth, ku ba meth ya cök tak kam ben thiin ya thuat. Në nõ acë lëu be thiin kør kedhia në thuëet në kaam thuëer yin.
- Ye dhil tiñ cë man nadë ke yin cë menhdu nyiei nyuöc ku ca tääu thok në thinic apieth ku yin lëu ba ye wëlkë tiñ në (athöör de lëk në ba mendu nyiei tääu thok ago thuat).
- Ye loi yekenë në thaa lëu yen röt ago ya lääu ka bë menhdu kuony bë ye thok nyiei ya tääu.

Ye wëlkë aye kek kør ba kek kan ya the, në nün diäk bë jäl nõñ kë ba tiñ ke loi röt.

Na dhiac töök ke dit ku ca ye ka cë kek luelke them kedhia ku cïn kë loikë, ke yin lëu ba ajuer bin kam de thuëet ya juiir ku ye yin cök bë caa gël. Ye thuëet në kam de theek kerou, ka diäk 2-3 në thaa thok ëbën. Ye them ba menhdu ya miet piöu në ba ya diër, ba leec ku ye nyuöth nhiër. Na dhiac ke yin ye menhdu thuëet në nyindhia, ke ka dhiac ke them ba dhil ya miëth, në thïn tök, na cë röt nyuon ku cë (luel) në kam de theek ke nuan 4 ajet ke kënë guo wel në thindë ë ku ba jäl beer thuëet në theek kök ke nuan. Na cë ciëth de caa röt päl piny, ke yin lëu ba meth jäl thuëet në thiin kedhia.

Na ca yök ke yin cë nõñ buur në yi thïn, të tök ka të cë röt biöl, ke ka kør ba dac lo akëm ku ba löm de waal dac gol ku ye wëlkë aba kek tiñ në athöör de (Thiin cë thok thiëk ku Arëem de Thiin).

Na ye yök ke mendu nõñ kë nuan yen në bën de ciëk tuej bei

- Täacë ke yin taar ku bë meth jäl thuat. Ku yekenë e röt loi theek ke miäkdur. Ku thöl thuëet de meth ke yin cë nyuc ago thiin ke thok luöñ piny ku bik yic lääu.
- Ye them bë ciënh de caa röt ya loi, ku bëie meth thok bei në thinic agut cë bë caa cääth gol ku bik lo piny amääth.

Tëdë lëu bin kuën thiin

- *Athöör de Thiin cë thok thiëk ku Arëem de Thiin*

Ago yök në lëk kuötic ke yin yuöpë akutnom de cäär de pial de guöp ë müith 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 thiin 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 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

