

Ye ba meth thuëët de meth lui yedë

Na ye menhdu thuat arëtic, ke yin thindu ee ciek juïc bëi. Na ye menhdu thinku thuat, ke riëm ye cöl yörmon ee caath. Ye riimkë kek ka ye roth loi ëë ke ye caa ku yekë caa cök 'cök kuëër piny' ku cëenhden.

Ciek tuej ye bën bei të nõj yin aye kek cöl thiith ka colostrums në thoñ de legelith ku ka ye köth rier ku ye nyiin makec. Aye koc kök taak cë man adë ke ciek tuej yeya thiith acë pieth të nõj meth, ku ka ye ciek pieth arëetic. Aye yic nõj rier man ye menhdu gël guöp në biï bęc döm. Ku ye ciekkë aye röth waar amäath bik köth jäl koc ku bik ciët piü, ku ke aye këriëc ëbën ye menhdu kor ben ke piir ku bë diit apieth.

Alëu ba dhiac ke ye luel të ciëthë caa apieth në dhöl juïc:

- Ye ajuer yenë menhdu thuat waar yic në thuëët amäath agut cë të yen ke liëk thïn, ku ye loi në kaam thuëëtë ye.
- Mëërkök ke müith aye caa kek jier, yekë yuil ka kuk kë në ke thiin.
- Na kaamdë keka lëu ba yök ke thïn cë thiäk në caa, ku caa alëu bik kuër gol në thïn thok.
- Yin lëu ba röt yök ke yin cë yaal.

Ka ciit man de adier, yaañ,teer ka dëëk alëu bë ciënh de caa gööu. Baya lõj arëtic ee yin kuony ba guöp lääu ku ye caa cök caath apieth ku ciin kë pën kek.

- Ye röt cök lääu ku ye piöu miet. Ku ye dek ku cam në miëth pieth tö në yï lööm.
- Ye ciek diäk kan nhiai wei ajet ke yin kën menhdu guo tääu thok në thinic.
- Ye them ba thindu ya lo ke nhiaç kek në kam thuëët yin menhdu.
- Ye menhdu tiñ apieth cë man nadë ke tö në biän pieth de thuëët.

Ye ciët nadë ke ba nyic yadë cë man adë ke mënhdië a thuat ciek juïc?

Menhdun ye thuëët ee ciek juïc thuat të yin:

- Të yen cam në kam den koc ku ciï ye tö ke cë thöñj. Ku ye kenë e röt loi në kaam bin meth thuëët na dhetem 6 kanä bët 8 në kam de theek ke thiërrou ku ñuan 24. Müith kök alëu bik cam na thiër 10 ka thiër ku rou 12 kanë kë gäkic.

- Në kam de theek ke thierrou ku njan (24) ke yin lëu ba nõn aläth ke wëëi de meth ke dhetem 6 ka bët 8 ku jol ya aläth yenë ke meth wei ku töpke alëu bik tö ke diäk 5 ka dhic 5. Na kam de theek ke thierrou ku njan 24 ke menh kor alëu bë nõn aläth tiöp ke rou 2 ke wëëi.
- Menhdu ee tö ke nõn kë nyic, ku ye pol ke miit piöu.

Në kam de wiik diäk, ke menhdu abë lo kë nõn guöp riinj. Ku meth abë nom dit ku ka bë lo ke dit bë bëër.

Tëdë lëu bin kuën thin

- Athöör de lëk në *Ba menhdu yiën thok thin*

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

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

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

Na kor kuony në thaa cïn ye tak ba jam në thoñ de Legelith, ke yin yuöpë akutnom de wëër de wël yic ku wëër de koc 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 nõn

