



## Të lëu bin ciek ke thiin tössu thin

Ee tönj de ka thiekic yic bë ciek ke thiin cë kek raak dhil ya tääu tēbenē kek lier, bë kek cök tössu röth apieth.

Anonj dhöl kerou yenē ciek ke thiin tössu:

- **Ciek liir:** Cë ke rääk bei në man në meth nyou aye kek tääu në talaja yic ku ye akeer de aliir pëk në digirri ke njan 4 ku yekë tō thin në kam de nijn ke diäk ka dhic 3-5 lëu benē kek jäl luoi.
- **Ciek cë kek cök duut të liir:** Ciek ke thiin alëu bë kek tääu në talaja yic ku bik duör në aliir në kam de wiik ke rou ka pëi ke diäk 3 man yenē makëna liir ke piör në aliir ku cök kek dut në akeer wääc. Alëu bë kek tössu në talaja mec yic, ka bë riet në makënadenic pei ku tō akeer de aliir në digirri ke -18, ku yekë tō në kam mec arëtic lëu pëi ke dhetem 6 agut cë pëi ke thiër ku rou 12.

Ciek cë kek tössu në talaja yic ëë ke lik, cë man bë kek cier në thanduj thin de pju ke talaja man ye röth nolë, na ciik duör, ke them ba key a tössu në kënh piethic, ku gäär kek köth apieth ku tääuë köl ee loi yin kek. Ee tönj de ka köc yic ba ciek diäk dac ya lëej. Akor bë ya ciin de ciek kor bi meth ke ruëm ke ba kek ya lëej. Ciek ke thiin cë kek lëej ku këne kek nyiei tuöc alëu bë kek tössu në talaja yic abac në kam de theek ke thiërrou ku njan 24.

- Ciek ke thiin cë kek lëej ku këne kek tääu në talaja yic akor bë kek ya cök ruëth meth kek në kam de theek ke njan 4.
- Ciek ke thiin cë kek lëej acë lëu bë ke beer cök dut në talaja.
- Ciek ke acë lëu bë kek tuöc na rou të këne ke thök në thaa ruëthë meth. Akor bë ya kadianj ke ciek ke thiin ëë ye kek tuöc në thaa kor bë meth ruëth.

Ye them ba ciek ke thiin tössu në koth lo yic caar. Ku ye dhil nyic cë man nadë ëë kek nyic ëë kek cë waak apieth në pju tuuc ku waal yenë ke apëc waak, këer bë kan rier ku weec yic ku ye köu në alanh pieth ka koth yic në aliir tuuc.

Koth lëu bik tössu pieth lëu benë ciek ke thiin ya tössu cök lëu rot aye ka ciit ye:

- Biitha/ka koth ye meth thuat.
- Koth ke lëthiik ku koth nonj thokken.
- Jeek ku jol ya koth ke gëläth ye yic nonj miith ke miith.
- Anonj kënh tō ke ye kë yenē ciek ke thiin tääu në talaja yic, kuka lëu ba yök kenē akutnom de ajuer de thuëet man ye col Australian Breastfeeding Association ka në yään yenē ke waal yoc.
- Akor ba ya thiic pan akëem yenē thiäk ke yin në koth lëu bin ke ya tössu në ciek ke thiin. Akëem kök aye mëer ke miith mioc në ye koth lëu benē kek ciek ke thiin ken ya raan thin, na njei ke rääk menh ye athöörbei.
- Na ye rot rääk në kë gäkic në köl tök, ke luq ka lëthiik yin rot raak alëu ba ya tössu të thiök ke yin në kënh pieth yic ku në bej cë thiëk thok apieth në talaja yic, ye them ba ye lëthiij yin rot raakë dhil ya tössu ku waak apieth në pju liir yic në thaa ciin rot ya raak në yen ku ye tössu të pieth ku le caa, kunë konh cë thiëk thok.
- Na tök në kam de theek ke thiërrou ku njan 24, ye them be luq yin ke rot raak ya waak apieth ke të cenë ye luel thin nhial.

- Na kor ba rääk në ke ce col ëë loi rot, ke them ba yäänken thin ya waak në kam cün thök në yene.
- Them ba akëm de menhdu ya yuöp ka akutnom de juër de thuëët ë müith man ye Australian Breastfeeding Association ka kóc ye kóc jääm agokë yi kuony.

### **Ciek liir**

- Ye kek tööu në talaja biik liir.
- Na cë liir, ke them ba kek tääu të liir arëetic në talaja yic.
- Yin lëu ba ciek piac kek raak mat në ciek tö wën theer në tajala yic, ku ye kek kan cok liir amääth të de aliir kor ku ba kek jäl laar banđitë.
- Ye them ba koth cün ke caa tääu thin ya göör köth ku luel köl ee loi yin kek.

Dë ba nyic ee na kor ba caa juak-ke yin ye koth thiön ke döön thok.

### **Ba caa cok ye guer ku ba kek piäär**

- Bë ciek ye guer tö të liir ee piath bë ya kam de theek ke thiërrou ku nuan, ka ba kek doc piäär. Du kek ye KON waan në atuöi de yötic.
- Ye koth bin ye ciekë tääu thin waac në piu waat ku liirkë, ku ye bithaa nyäär në piu moor agut bë caa lëen ku bik köth kóc.
- Tuöcë ciek liir ka ciek moore tö në jek yic kanë kora yic në piu tuuc agut biik muor në muor thöön rot.
- Ba ye ciekë yak arëtic alëu bë kek riök, ye them ba loi amääth në yiök thöön rot.
- Du kon them ba ke ye tuöc në makëna de MikorowEEP, nējō atuöi de ye makënaaikë alëu caa riök. Anon müith tö ëëke cë nyop në ciek cë kek kan ya tuöc në ye makënaaikë.

### **Kë ba nyic**

- Ciek ke thiin cë kek lëen akor bë kek ya tööu në talaja në kam de theek ke thiërrou ku nuan 24 (duönë kek tuuc).
- Ciek ke thiin cë kek kan ya lëen ku kënë kek tääu në talaja yic akor bë kek dhil ya rueth në kam de theek ke nuan 4.
- Ciek ke thiin cë kek lëen acë lëu bë kek beer cok dut në talaja yic.
- Ciek ke thiin acë lëu bë kek beer tuöc të cii kek liir ku kënë meth kek thöl. Ye them bë ya ciek diäk keba kek ya tuöc ku bi meth ke thöl.

### **Tëdë lëu bin kuën thin**

- Athöör de lëk në *Të Lëu Bin Ciek Ke Thin Raak Thin*

Ago yök në lëk kuotic ke yin yuöpë akutnom de cäär de pial de guöp ë miith 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 toj ke lui në niin ke dhorou 7 në wiikic ku koc ye lui thiin aye koc cë kek nyisi pioc në biän de jiëm në thuëet 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.

Tuocë yimël ago thiic në jiëm ku lëk kuotic ke yin neem wëbthayit në [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Ye wëlkë ake göör kek në kuony ee bö të nõj

