



## Ba menhdu yiën thok thin

Dhöl pieth lëu benë man de meth ku menhde biän de thuët dac nyic ee bë meth ya cök kuany të nyic yen thuët thin. Yen ye ajuerë aye cöl ‘**bë meth röt gei**’ ku ke röt loi në kam thin piacë meth dhiith kanë thaadë tō tuenḡ.

- Nyuöcë apieth ke yin lääu, ku duörë yī köu jöt, ku noḡ kē cīn yī köu gei në yene apieth.
- Ye göl në thaa cenë menhdu päac ku cë röt pääl piny ke kør bë thuät, them ba aläth tō në ye köu bëi bei ku bë jäl döḡ në kē cë duöt në ye thaar. Nyaaie alok thiin ku alath cen nhial. Yin lëu ba cenë në alanh lääu yic eë yak u peek në kök nom nhial bin röt duör boḡ ku ba röt gël cë kəc kök bë daai në kē loi.
- Ye menhdu tääu guöp të thiäk ke guöpdu ku theëny të bö në lo yī you kenë yī piöu. Agut na cë ye ca jam ke them ba ya jam wenë yene, ku ye them ba yoi nyin ku ye math.
- Amääh ye them ba ya kuony ba muk kën kunë të bö ye anguem, ku ye cök lääu bë ya cath ka bë röt wël ke dhiac në yī yääm të kør yene ee. Alëu bë ye nom ‘ya guör’ në yī pëem ku beer dhuk bë thin lo kør.
- Na cë tik de thin jak, keka lëu bë thin döm në ye thok etën në röt de. Du röt ye loi eë jönjön. Ye mendu cök noḡ kaam ben thin ya kør ye tök. Ku ye menhdu nhiar!

Në bëei kök ke akëë, ke kəc lui në akëm alëu bik yī piöc në ajuer gääkic në të lëu bin muḡ de meth ya juer thin. Yin lëu ba ajuer de bë meth röt gei ba löm bin lui.

- Akør ba röt ya köör të pieth lääu ciit man de ba nyuuc në agen thok kanë thöoc, ku noḡ kē yin yī köu gei.
- Ye menhdu muk ke thiänyë röt, ku them ba ya wëlnom të bö yī yic. Ku ca kök kek ku ye yeth ya thiir apieth, ku ba duör ya thänynom ciën amääh.
- Ye them ba kök ke mendu ye cök taai; ye kek tääu të lo yī köu ka ba kek tääu në ye you. Guöp de akør bë ya lääu cë guöpdu, ce man bë ye pëm dhil thiök kenë kedu ku yöide tō të thiök ëya, ku ye yeth duör cuot amääh. Akør bë nom dhil ya thönḡ kenë thindu.
- Në kam yin meth kør ba tääu thök, ke yin jöt riöm bundit ku bin thin jat thok nhial ku cökpiny ke thöḡḡ meth wum, ku riim thin cök lääu ku dok cök nyaar në kam cekic
- Na ba thin thöök ye thok, ke göl në ba thin tääu në meth thok kuke lo bëi të thiäk ke thoḡ nhial man ye thiök ke wum, Aye menhdu dhil kør bi thin ya thionḡ thök, kënë ce thin thok abac.
- Ye jam wenë menhdu ago ye thok liep arëetic, ka na reec ke yin jak thok pinyde në yī thin ke ce thin thok abac.
- Na cë menhdu ye thok jäl liep arëetic, ke thëny thok thin. Loi thoḡden piny apieth të cë göl ka cë keer në thin thaarë, ku jal meth cuot të thiök, ku ye thoḡ nhial yen cök thany thin thok. Lööm ekë ya thin thökkë ku tääu në liep nom nhial ku du theny arëetic. Na cë thaar eë thin thok, ke biän ditde alëu bë dhiac ke nyooth në biän nhial de thin thok ku jöl ya thoḡ piny ëya.

- Ye them ba tiiik de menhdu ya tiŋ apieth cë man adë ke cë röt gei në thiindu; yekenë ee meth cök lääu wum ëya. Na ciï röt lëu ke them ba cuöt të bö yi guöp.
- Akor ba dhil ya nyic cë man adë ke menhdu cë ye thok liep apieth në thaa tëëu yin ye thok në thinic, ku cë ya döm apeith.
- Na cë döm apieth ku thuët apieth keka cën aruöc ye röt loi wën yen bë döm.
- Na kën döm apieth, ke ka dhiaç ke nuën arëetic agut bë kam de mocmoc ke 30 ka juic dhil në jöt, bëie thok bei në ba ciin tönjund ca waak apieth tääu në kam de nyäär nhial kenë kë piny ku miit thok bei amääth. Mietë röt ciën ago thin bëibeï në ye thok aba röt yök ke yin cë lääu.

Mëer ke miith ye këëi aye kek nuan arëetic të kor kek bik miithken thuëët në köl tueŋ. Na ye beer piny në nyindhia ku ba thöŋ, ke yin ku jol ya menhdu week bë piöi në të pieth lëu benë meth ye thuat thin ke cën yic adier. Koc lui në akëm alëu bik yin kuony në bin yen ya lui thin ku ba menhdu ya nyiei tääu thok në thin yic. Du ye rök bay a thiic në bë yi kuony.

**THUËËT YENË MIITH THUËËT ACE KË LËU BË LUEL YA KA RIILIC. NA YE RÖT LOI, KE YIN YE THIIC NË KUONY. BA RÖT NYIEI LOI KU BA BIÄN BÏN MENHDU YA THUËËT THÏN BA NYIC KE KAM DÏT ÑOI WEI EE DHOL TÖŊ LËU BÏM KA JUIC CÏT AKUÖK DE THÏN KU TÖÖK DE THÏN THOK YA GELWEI.**

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 nõŋ akutnom de ABA man ye Australian Breastfeeding Association ee tö ke lui në nïin 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 thoŋ de Legelith, ke yin yuöpë akutnom de wëer de wël yic ku wëer 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](http://www.breastfeeding.asn.au)

Ye wëlkë ake göör kek në kuony ee bö të nõŋ

