



## Töök Ku Ræet De Thiin Thok

Bë thiin thok tök ee töŋ de ka ye röth loi në kam gəl yin thuëët de meth. Kunë ke yin nõŋ kuony, ke ye töök ë alëu bë dac tekic.

### Ago kony në jään de töök de thiin thok

- Ye them ba menhdu ya thuëët në nyindhia. Ku du kòn ya nyaai thok në thiin yic. Ba meth ya thuëët në nyindhia ee yin kuony neŋö meth cë tiit në kë bë lëk yen ku kam ben thuat ku ka ye dac them bë thuat amääth.

### Aŋot ke yin kën meth guo thuëët:

- Ke yin ye röt cök lääu ku miet ë piöu. Ku them ba wëi nhial ku ba riöc nyaai.
- Nhiac yi thiin amääth.
- Löm alänh thin koor ku mioc guöp në piu ku moor yi thiin amääth ka waakë në piu moor.
- Thany kë ya thin köu ku duanyë amääth ago caa cök bə bei ku bik lo në thiin thok, ku ye caa caath ku bik thin cök töp thok.

Na ye töök pën bë röt loi, ke them ba akëmdu ka raandë tö në akëem ku nyic yekakë ba thiic në kony.

### Ne kaam de thuët:

- Ye them bë ya thiin cën të tök yenë ba ya cök thuer meth.
- Ye dhil them ba nyic cë man adë ke menhdu ba thuët ku ca nyuöc në biän pieth--- bë ye pem guöt në yï pem, ku ye ye tik guöt në yï thiin (lör ku caar athöör ye jam ye *Ba menhdu yien thok thiin*). Ba meth kuöi nyuöc ku kuc tääu thok në thiin yic ëë töŋ ye bë thiin dac but thok gəl.
- Ye thuëndit arëetkic kuor nyin piny të cenë thiin thok but.

Ye meth bëi thok bei në thiin amääth ke yin cë yi ciin waak apieth.

### Na ca thök në thuët:

- Ye them ba thiinku ya caar në kam cïn thök në thuët de meth.
- Ye ciek diäk dhiëi bei ku tiai ëë kek në thiin thok.
- Ye dhil them ba thiin thok cök ye tök ke cë tiöp- ku ye kek cök piör yom kek agut bik rie ku ye alanh de akëm dac waar në nyindhia.
- Ye ka yenë ke thiin gël thok ceŋ ago aläth ye kek ceŋ gël bik cië yin ye gop thiin thook ku cii të tökë ye jakic ku yekë aliir cök cath apieth.

### Ba töök de thiin thok gëlwei

- Ye them ba ka lëu bik yin cök riir thiin wei ya jääi (ciit man de yipirit, thabun, campuu ke wëek de nyiim, bithkiir nõny, ka mathuak).
- Ye them ba ye ceŋ në alok thiin löcök kenë yin ku du aläth ke akëem ye ceŋ ëë ke ye a lok thin neŋö ye ye piu lok ku mukke kek në yï guöp.
- Ye them ba luuŋkun yin ke röt raak ya luoi apieth.
- Ye kë bin yi thiin thok ya gël ye löm ku ke yin cë kan jam wën koc nõŋ kë nyickë në biän de thuëët yenë miith thuëët ku koc ye jië në koc.

Akør ba raan ye yin kuony në biän de kun ke akëm kan ya thiic të dhiicë thiindu ke tök thok.

**Ago thiin cë thok reet/kää kuony**

- Them ba kë gəl yekënë kan yök cök-ye ca meth kuony täau thok, ke ye bëndë cë röt njëi gəl kenë bö ke ye luḡ yin ke röt raak.
- Them ba wël cë kek luel në të lëu bin röt gəlthiin në töök de thiin thok ba kek ya kuany yic. Ku them ba nyin ya tiit në nyuuc ku biän yin meth thuëët thiin. Ye them bë aliir dhil ya tək ku bë thiin ya piör të cın thök në thuëët.
- Na ye yök ke bë meth thuat ariilic kuka tök arëëtic, ke yin bëië thok bei amääth ku bë thiin thok ber löḡ ku bë nõḡ kam yenë töök lo piny.
- Ye them ba yi thiin ya nhiaç në kem ke yii riöp ka në luḡ pieth yin ke röt raak yi tök (loör ku caa athöör de lëk *Ba Ciek ke Thiin Nhiaç*).
- Ye ciek ca kek raak cök ruëth menhdu kek.
- Ku gəl ba them ya thuëët në nyindhia.
- Ye them ba ya jam wenë akëmdu të yenë töök tö në thiin thok ke cë kör bë jäl ka kør waal bë ye cök waar.
- Na kør kë bë yi gəl thiin thook ke yin jamë wenë akëmdu ka kəc lui pan akëm, kəc ye jiëm në biän de thuët ë miith, akëem ke miith ka akutnom de ajuer de thuëët ku jiëm man ye Australian Breastfeeding Association.
- Jam wene kəc lui në akëm, akëm ke miith ka raan de akutnom de ABA ago yin kuony arëëtic.

DHIL YA TAK; CË MAN ANDË KE BA METH THUËËT ACE KË RIILIC. KU NA RIILIC, KE YÏN LËU BA THÏIC BË YÏ KUONY.

**Tëdë lëu bin kuën thiin**

- Athöör de lëk në *Ba menhdu yiën thok thiin*
- Athöör de lëk në *Të lëu bin ciek ke thiin raak thiin*

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 nõḡ akutnom de ABA man ye Australian Breastfeeding Association ee tö ke lui në niin ke dhorou 7 në wiikic ku kəc ye lui thiin aye kəc cë kek nyiei piöç në biän de jiëm në thuëët de meth.

Na kør kuony në thaa cın ye tak ba jam në thoḡ de Legelith, ke yin yuöpë akutnom de wëer de wël yic ku wëer de kəc thook man ye cöl Translating and Interpreting Service (TIS) në 131 450.

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

Ye wëlkë ake göör kek në kuony ee bö të nõḡ

