



Nag meth

Having a baby - Dinka

**NSWKIDS
+FAMILIES**

 **NSW**
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Tel. (02) 9391 9000
Paketh. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Yen athör anɔŋ wun. Yeen alëu bī lööm ebën ka ke
ye abak tē bī yeen luui nē plöoc ku bī tē bīi yen
thīn dhiil lueel. Yeen acīe lëu bī looi bī wëu bëi ka
yöccë. Bī athör kãn bæer looi nē lon wääc kenë ka
cī lueel wën awīc Widhara Ajuieer ka ke Pīal Guöp
NSW (Niiu Thawuth Welith) gam nē wët cī gät piny.

© NSW Ministry of Health 2012
SHPN (NKF) 150122
ISBN 978-1-76000-162-9

Having a baby (Dinka) 2nd Edition

Kök ke athör bī guöör nē athör kãn ka bī keek bëi
bei (downloaded) tē wëbthait NSW
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Cök piny wët: Ke ka töu nē ye athör kãnic ka ye
wël lccök tē yon bīi athör bei.

Pæi Dhiëc Run 2015
Ye athör kãn abī bæer caaric mën nɔŋ yen kē wic bī
waar thīn nē run 2017.

Nap meth

Having a baby

Wët Tuej

Wok mit piŕth buku athör arak rou de athör *Naŕ meth* bëi bei. Yen ajuieer kån a loi wët bi diäär liac ka wic bikë liac kony. Yen eya e wël ke lëk bi piath të enoŕ mächhook ku röör ke diäär kuony, ku kony keek bikë deetic ku yekë luui në ye biäk piirdenic thiekic. Athör *Naŕ meth* e jam apai në liëc e pial guöp ku dhiënh lo apiath, ku yeen e wël ke lëk lueel ku lëk koc kë bi looi të cie kån lo apiath. Wët tšu tuej yen lon kån e ka kök nyuöth ka ye koc ke luui cit men de kë nhiarkë në ajuieer ka liëc ku dhiëth tšu Niiu Thawuth Welith ku ye diäär liac cok lui cit men wic kek yeen.

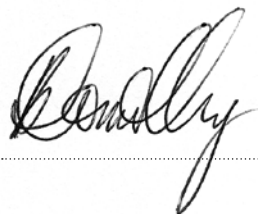
Awicku buku ke diäär, koc ke lon ka ke pial guöp ku ajuir ke luoi wään ci kony në dhöl ŷon cenë athör kån bæer caaric bi dik. Lon cikë looi në piöu ebën, kaam cikë thöl të luoi ku nyinyden kån kek aci athör kån cok ye të yenë wël ke lëk ke luoi kaam liëc, dhiëth ku ka biöth dhiëth cok ye keek looi në dhöl piath yök thîn.

Koc ke Ajuieer Pial Guöp në Luoci ka ke Liëny ku Dhiëny Diäär ci Tääu Tuej tšu në Niiu Thawuth Welith aŕäthkë men ke athör *Naŕ meth* abi ŕoot ke ye athör yenë wël ke lëk wët diäär liac ku mächhookken ya yök thîn.



**Poropëtha Maac William AW Walters AM
(Emeritus Professor William AW Walters AM)**

Bëny Rom Thony Amat, Ajuieer Pial Guöp në Luoci ka ke Liëny ku Diënh Diäär ci Tääu Tuej tšu në Niiu Thawuth Welith (NSW)



Nataca Döncöli (Nataasha Donnelly)

Bëny Rom Thony Amat, Ajuieer Pial Guöp në Luoci ka ke Liëny ku Diënh Diäär ci Tääu Tuej tšu në Niiu Thawuth Welith (NSW)

*“Acin kë cit ba rɔt yök ke yin
liac. Yin e cath në gëkic ke yin
anɔŋ kë piath nyic yitök tɔu në
yiyic ku kuc kɔc kök” Kit*

Wēt Nyooth kē bō

Thithieei yīn liac! Tək dēt yīn e juiir liēcdu nē kaam bāāric, ka tək dēt ke yīn e yök rōt ke yīn liac ke kuc. Tul yīdī, e wēt peei, kē dīt thīn e yīn bī dhil naḡ ka juēc thiēc keek.

Yen athör kän e yīin yiěk wël ke lək nē tīḡ bī yīn rōt ku menhdu ya tīḡ tē liēc yīn ku nē nīn biōth dhiēth cōk bī yīn naḡ ka juēc loi keek. E jam nē kē ye thōḡḡ ke bī tuōl nē rāp ku dhiēth ku kē lōcōk ba ya looi nē wēt bī yīn rōt tīḡ apiath.

Yen athör kän e jam eya nē wēt yenē ka dhal yīin nē tək tək luōō thīn –yeen eya e biäk liēny lō ke pial guōp. Cīt kēdīit ye rōt waar nē pīirdu yic, naḡ meth alēu bī diēer ku mum nhom bēi. Nē ye wētē Naḡ meth e jam nē kōk ka diir yīin lēu bīkē tōu kenē yīin nē kaam liēc yic ku kaai ku yök bī yīn kuōny yök tē wīc yīn yeen.

Dēt ye lō kenē pial guōp piath, kōōc yenē kōc thiāk kenē yīin kōōc alēu bīkē yīin kuōny nē liēcic. Kuen ye athör kän wenē monydu, paandu ku mēēthku agokē ka juēc kōk ke liēc nyic, tē yen rōt looi tē enḡ yīin ku kē lēu bīkē looi bīkē yīin kuōny.

Na kueen athör kän, yīn bī kē tul enḡ yīin ku menhdu yök nē dhōl ke liēc kenē wël ke lək ye kony wēt mīith, riadha, māny rōt apiath liēcic, yök ajuēer tīḡ diāār liac, ku juiēer rōt nē rāp ku dhiēth. Yīn bī dhōl ye rāp ku dhiēth ku ka ye tuōl nē nīn tueeg yiic tē cenē menhdu dhiēth nyic eya. Apiath eya ba ka kōk e ka ril yiic lēu bīkē tuōl enḡ mārken mīth ku mīthken tē liēc, rāp ku dhiēth nē wēt kän biäk athör ye ke kāk lueel thīn aci week thook peei. Yok cī wël kōk ke lək piath kenē yīin ku muōnydu ye jam tē yenē liēc ku bēn e meth ciēer tōu kaamdu wenē muōnydu waar, ku tē yīn tək thīn rōt waar ke yīn juiir rōt nē dēt pīir ku tē ye yīn rōt yök thīn deetic wēt ka waar rōth nē pīirdu yic.

Wël ke lək ba keek gam rin ye kek yith

Wël juēc ke lək nē wēt liēc atōu-kōk ke kek apiath ku kōk ke kek ka cīe piath apei.

Wël ke lək tōu nē Naḡ meth ka lōcōk (nē thaa bī athör bei) men kuany nē lon yenē kāḡ caaric apei ka ye kē cī diāār juēc keek yök ke kek ḡḡ kony. Bī wël juēc kōk ke lək yök, apiath ba kōc nyic lon ka pial guōp thiēc.



Kōc wēer wël yiic nē telepuun ka tōu ku ka cīn wēu ye keek cuat piny nē raan tōu ku luui kenē ajuiir ke kuōny ke Niiu Thawuth Welith men. Na wīc raan wēer thok ke yīn thiēc tōḡ de ka ajuiir cī rinken gāt piny nē yē athör kānic, yuōpē Translating and Interpreter Services (TIS) (Ajiēer Wēer Wël cī Gōt ku Thok- cōl TIS-Tith nē 131 450.

Tē yup yīn Tith, yīn bī thiēc nē raan juiir jam nē thoḡ wīc (cīt Thoḡ Jur Mathiāḡ, Thoḡ Koriya ku thook kōk). Wīc thoḡ yīndi kam tiēt acīe ye yuul ku ba jam wenē raan waar thok. Ku tē cenē raan waar thok bēn nē jam telepuunic, ke yīn bī thiēc thoḡ wīc bī yīn jam. Cōk ka nyooth thoḡ ye yīn jam thiōk yīlōōm. Yīn bī jal jam nē dhōl raan waar thok juiir ba jam ke wek ye kōc ke diäk nē dhol ajuiēer kuōny.

Ku na ɲot ke yin kęc guɔ liac, ku ka wic ba liac?

Yen athör kãn abı paith kenë yïin. Yeen anɔɲic wël ke lëk ka lëu ba keek looi ke yin ɲot ke yin kęc liac bı kony në liëny piath.

Wët lëk ke lięc ɲoot aye yök të nɔɲ akimdu, temerji ka ke pial guɔp diäär ku gëm.

Tij akim paandu bı yïin caar guɔp ebën të nɔɲ yin ka ril yiic ke pial guɔp dhal yïin. Ka kök ke pial guɔp dhal kɔc ka lëu bı lięc ke bëi, cit men tuaany thukari, riem ci lo nhial ku nok. Thięc eya në wët men ke tɔɲ de wël lõm keek alëu yen bı menh cil luɔi kërac. Apiath ba lõöm wal cie cɔk kääc (wël ye akim ke gõt ku wël ye keek ɣaac thuuk) agut të bı ye jaamic wenë akim paandu.

Cɔk lec caarke. Kuëer nyäär e rɔt looi të ci anuɔɔn kuet në lec kɔth ku ye nyäärdu kuuk. Ka waar rɔth ye ɣɔrmoon keek bëi në lięcici Në lięcici ka lëu bikë nyäärdu ya cɔk lac kuuk ku ye bec. Ye lecku gɔɔk, ku jal ya të thiääk kenë nyäär thar. Yen alëu bı tuaany nyäär cɔk koor ke alëu eya bı tuaany nyäär cɔk koor ku agut bı ya gël në kaam lięc.

Tij akim paandu ba nyic men ke yin wic tuɔm ka bı yïin tiit guɔp döm ajuäk, makunɛɲ, ... ku akoi. Juiir kaku apiath në ka bake looi rial wët lëu bı yin yeen wic ba athëem looi bı tij men ke yin ci ci riau në tueny käk. Tit rɔt ba cie liac në nin biɔth cenë ke yïin toom në wël kɔc tiit gup në jak käk. Duk rɔt cɔk liac në nin ke 28 biɔth tuɔm në wël guɔp tiit në ajuäk-makunɛk-... Aye atëët lueel men piath yen bı diäär wic bikë liac ku diäär liac bı keek ya toom në wël kɔc tiit gup në inpulundha. Wëäl kãn alëu bı tuɔm në kaam e lięc ebën ku acin këræc bı tuɔl.

Yin bı dhiil toom wël kɔc tiit gup döm ajuäk në kaam diäk liënydu. Muɔnydu, maadit ku wäädit ke meth ku jal ya kɔc muɔɔk meth tij eluɔt ka bı keek dhiil toom wël kɔc tiit gup në toɲolok të ɲoot meth ke kęcë dhiëth. Apiath bı mith kökku bı keek toom në wël kɔc tiit gup në döm toɲolok.

Lëkë akim paandu tueny caal tšu në kuandu yic ka në kuan muɔnydu yic. Na nɔɲ tueny tšu në kuandu yic ka në kuan muɔnydu yic ka ka dhal kɔc cit *thith-tik-pi-boro-thith ku thalathamiya*, ke yin lëu ba lon lëk ku nyuuth wët ka ril yiic caal yök ke bı kony. Yök wël juęc kök, tij kë gõt tšu në *Athëm diäär liac ku lon lëk ku nyuuth wët ka ril yiic ciëk caal* tšu në apäm 114.

Gɔl lõöm polik athit. Gɔl lõöm ke pæi ɲoot ke yin kęc guɔ liac. Nyin ye lõöm në ɣän juęc e mili-gerëm ke 0.5, na cak men ye akim diäär kök yɔɔk men pieth yen bikë ka wär ye kãn ya lõöm. Yök wël juęc kök, tij *Loi apiath:tij rɔt apiath në kaam lięc* tšu në apäm 11.

Waar ka ca keek nyiec piirdu yic. Tap, miäu, wël ci kuum ku wël rec kök alëu bikë mith kęc dhiëth luɔi kërac. Na wic kuony ba mæth tap puɔl ka wël ke lëk në kë yenë miäu ku wël rac kë ye miäu ku wal bikë liënydu rac, ke yin tij athör *Loi apiath:mäny rɔt apiath në kaam lięc* tšu në apäm 11.

Nɔl na cuai ka na cuai apeı dıt. Apiath të nɔɲ yïin ku menhdu na lëu bı guɔpdu tšu ke piath ke yin ɲot ke yin guɔ liac. Apiath apeı bı thiëk guɔp rɔt thɔɔɲ kw yin ɲot ke yin kęc guɔ liac. Diäär pieth thiëk gupken ke kek ɲot kek kęc liac alëu bikë lięc yök ke kɔcic ku ka cie ka rilic cit riem ci lo nhial ka “thukari”në lięcici. Tij të akim paandu ka gëm të kuc yin ye thiëk guɔp yindı yen piath apeı.

Yök wël kök ke lëk nem wæbthait Ba Pial (the Get Healthy) tšu në www.gethealthynsw.com.au

Cɔk të duɔn luɔi ye të cin kë kɔc ɣöm. ɲän juęc ke luɔi ka piath të diäär liac, ku kɔc kök aye luui kenë ke yenë ke luui ku ka ke luɔi lëu bikë men kęc dhiëth luɔi kërac ka bikë tog dhiëth moc riɔɔk. Na wic men ke ka ke luɔi ku ku ynë ke luui yin ke luui kenë ka piath, ke yin thięc akim paandu, raan lon ka pial guɔp të luɔi tik, raan kääc nyin ke luɔi ka wun të luɔi. Yök wël kök ke lëk, tij *Loi apiath:tij rɔt apiath në kaam lięc* tšu në apäm 11.

Ka tō thin

Wël bī keek nyic	viii
Ajuieer tīj e diäär liac	1
Löc ȳän ajuieer tīj diäär në liēc ku dhiēth	6
Tīj apiath: ba rot tīj në kaam liēc	11
Yiěkë ȳeen riæl: riadha të ȳoot liēc ku të biōth liēc cök	37
Ka juēc ke diēer tuōl në kaam liēc	43
Tēk cenē kēm ke liēc tek yiic	49
Juiir rot në rāp ku dhiēth	67
Rāp ku dhiēth	70
Tē cenē menhdu dhiēēth	86
Menhdu miēēth	93
Nin Tueej cī raan bēn ke mēdhiēēth	104
Athēm liēc ku lēk ku nyuuth kē bī looi wēt ka ril yiic tuaany ye caal	114
Naȳ meth ke run 35 ku wēēr	120
Liēny acuek: të ye kek acuek ka juēcķē	122
Ka ril yiic në liēc	124
Ka ril yiic në rāp ku dhiēth	128
Lac bēn: të ye meth bēn ke kaam de ȳoot	131
Mīth ka dhal keek loi thook peei	134
Tē yīn rot yök ke yīn liac ku jök mēdhiēēth: kē wīc bī mēdhiēth kedhia dhiil nyic	136
Cīēej kaam liēc ku jök piīr mēdhiēēth	144
Tē thou menh dhiēth	148
Nyīny ka juēc kök ke liēc, dhiēth, mīth dhiēth ka bēn ke mēdhiēēth	151
Wëlku ka bī luui	155
Indek	156

Wël bi keek nyic

Yác Yác

Lap Lap. E meth yiëk miëth ku aliir. Aye ruök në menhdu në tɔɔɔ.

Buɔɔc E kë cit piü ye meth tɔu thïn në adhiëthic. Aköl kök aye cɔl “piu”.

Kính buɔɔc Yen a kính piü cenë meth lok tɔu in adhiëthic.

“Amniotomi” Yen a gëm ka akim ye kính piü muk menh në adhiëthic lok thïn reetic.

“Anathetith” Yen akim nyic lon ye ka ye kɔc yiëk ka ye aɛɛm tekic.

Lik rim guɔpic E lik rim thith tɔu në rijic.

Të goot dhiëth Yen e kaam liëc agut cï rãp ku dhiëth.

Amook Yen e wanh tɔu raan thar ciëñ

Ariɔla Yen e biäk thïn gööl thïn thok piny.

Kɔɔc wëëi cekic Menh e piac dhiëth e wëëi puöl ku wïc bi kuɔny bi bɛɛr gɔɔl.

Ka bi rãp kuɔny Lon yenë akim kony bi rãp cɔk lɔ tueɲ.

Wanh dhiëth Mur.

Ajuieɛr dhiëth Yen ajuieɛr ye lueel kë wïc bi rɔt looi të rãp

Thëm menh dhiëth Thëm yenë thiek meth them të piɛcë yeen dhiëth. Luəl “dhiënh piɔl meth” e të thëm “gɛɛɛm” ke 25000

Kuɛɛr ke dhiëth Të yenë diäär liac yác yök ke miit rɔt thïn në nin cï dhiëth thiök. Keek kãk ka cïe ka ke rãp- e guɔp yen ajuiir rɔt në wët rãp bi bën.

Dhiënh aluɔɔɲ Të dhiëth meth ke ye cök kek kɔn bën bei tueɲ.

Dhiënh rët yic Yen e rët yic yenë meth bëëi. Akim e yác ɲoot bi adhiëth liep bi meth bɛn bei.

Yenh adhiëth Yen e yenh adhiëth.

Aɛɛm adhiëth Të yenë rijc ke adhiëth røth miit thïn bikë adhiëth (wanh dhiëth) miɛn.

Riem-thok Rijc tɔu në kaam pɛɛmdu ku biäk piiny guɔp.

Duɔt riem në rël ke dieɛr (Dii Vii Tii) E kë ye riem cï duɔt në tøj rëldit ke guɔp bëi

Liëny meth cï cak adhiëth kɔu Të cenë tuɔɲ cï dol rɔt tääu ayeer ku cïe adhiëthic, në yan juëc e kë ye cɔl fallopian tube.

Thöög akäl dhiëth Nin ye keek thöög benë ke meth dhiëth thïn, ye them ke ye kööl benë menhdu dhiëth thïn.

Rim ye meth cak Menh piac cak aye cɔl “imbiriyo” agut të cen pëi ke liëc ke diäk dööt.

Yipijurol E wëël ye guɔp lɔ luany në biäk piiny de thar.

Yipithiotomi rët yenë kaam tɔu mur man meth ku amook ye looi në yan kök në thaa rãp.

Cin ke adhiëth Kek aye rël yɔriic ye jãl të yenë toɲ ke liëc tɔu thïn ku yekë lɔ gut adhiëcic.

Menh cak Meth aye cɔl tuɔɲ të cen nin ke 84 ke liëc waan.

Bitamin “adiit” E Bitamin B piath ye yök në wël tɔc, “thirial”, nyiin ke tiim ku kuan rap. Yeen atɔu eya cï mat ke wël kök.

Pɔɔtheep Kek ka ke lon rët ye keek tääu në meth nhom. Ayenë luui bikë kony në miit bei meth në wanh dhiëthic.

Jenetik kanthela Yen a raan nyic lon kiim ye wël ke lëk ku duɔt piü të tɔu yene ke menhdu anɔɲ kë wãc rɔt ye caal.

Akim paandu (Jii Pii), Yen akim tɔu të ciëɲ yin thïn ye tueny yam ka cï ceɲ kuɔt yiic tijc ku keek dɔɔc ku ye kɔc lëk wët tuaany gël ku wël ke lëk wët pial guɔp.

Kaam liëc Kaam ye liëc jɔt ye kuen në nin cï tek yiic arak dherou.

Lɔ nhial riem Riem cï lɔ nhial apei.

Wël ye rãp tuur Yen lon yenë rãp gɔɔc ku cï bi tiit bi bën e rɔtde.

Cäär abak thïn Akim ka gëm abï cin ke rou cï keek piöth köth tääu në muric bï të räp dööt nyic.

Mæt rot thïn E lon yenë wal ke akim ka kë luci (cït pootheep ka wal) bï kony në wët räp ka dhiëth.

Täac Yen e të yenë dël bën ke ye maketh, ye tïj në yän kök në mïth piath keek dhiëth.

Atën nyic lon thuëet ku ca Yen e raan nyic lon pial guöp cï piöc lon thok peei bï diäär nong ka dhal keek në thuëet mïth ya kuony.

Lokiya Kuëer në muric në nïn biöth dhiëth cök.

Atak Tuäl ka töök në thïn ye col atak...

Gëm Yen e atën nyic lon ka ke pial guöp ye diäär ku mïthken tïj liëcic, räp, dhiëth ku tïj apiac dhiëth

Wël bei Riääk meth ke këc pëi ke dhiëc ke liëc dööt.

E piac dhiëth Luël e pen tueej biöth dhiëth cök. Luël “neonatal care” e tïj yenë mïth piac keek dhiëth tïj.

Nicnatolojïth Yen akim nyic lon tïj mïth piac keek dhiëth ku të cie meth guöp pial.

Athëm Nakal Turuanlakthenthi Thura altrathawun ye meth nyuöth bï tueny ye kek caal tïj.

Akim nyic lon dhiëth Yen akim nyic lon tïj diäär në thaa liëc, räp ku dhiëth.

Hön toj ke tik Ke ye col obari e toj ke tik looi. Diäär ka nong obari ke rou.

Tuog tik Obari e tuog looi.

Akim nyic lon tïj mïth Yen akim nyic lon tïj mïth ke piac keek dhiëth ku mïth.

Athëm Pap Yen a cäär yenë mïri wanh dhiëth caar.

Athïn dël töu kem ke yoi Kek aye rïj ...ye adhiënhdu, alëëc, cïil ku yac duöt teden töu kek thïn.

Periniöm Yen e kaam töu të mur ku amook.

Lap Yen a meth yiëk miëth ku aliir të töu yen në adhiëthic. Yeen atöu biäk thïn të yenë adhiënhdu thok thök ku në biäk dët të meth në dhöl tcor. Eya aye col kë biöth meth cök.

Djör lap Të töu lap ke thiök kenë ka thoj adhiëth ka kum piny.

Kaam biöth dhiëth cök (Pothpäätum) Kek aye pæi ku abak tueej ke meth cï dhiëth.

Kuëerdit apeï E kuëerdit apeï biöth dhiëth cök.

Piri-yikalamthiya Kë rilic apeï töu riem cï lo nhial apeï, rëm nom ku märmär nyin.

Athörbei Të dhiëthë meth këc pëi ke bët ke liëc dööt.

Cänh tueej meth Të ye man meth rot yök ke meth cath në liëc.

Tuöp Löny tuöp lo läkäk men ye dhöl adhiëth thiök thok.

Dhiëth wei Të yenë meth thou në wanh dhiëthic ku ye dhiëth në thök nïn ke 140 ke dhiëth.

Kem ke diäk ke liëc Pëi ke liëc acï keek tek yiic arak diäk. Kaam tueej gol në nïn ke ke 7 ku dëëk pëi ke diäk, kaam rou gol në pëi ke diäk ku diëëk pëi ke dhetem, kaam diäk gol në pëi ke dhetem agut dhiënh meth.

Altarathawun e dhöl yenë ka töu në guöpic tïj ayeer në lon ka aliir col “thawun weibeth”. Kek käk ayenë ke liëc them tän töu guöp, dït ku pial guöp meth.

Tcor Kë cït yuiën ye meth ku lap ken meth rek.

Adhiëth Adhiëth. Biäk guöp yenë meth gong thïn.

Dhiënh thiap E lon yenë tik kuony në dhiënh meth. Kë cït thok abiny aye tääu meth nom në wath thok ku thiap. Akim e meth jal miëet bei emäath ku ye man meth col.

Mur Wanh dhiëth.

Vii Bii Ee Thiï Dhiëth e Wath Biöth Dhiënh e Rët Yic.

*“Aye tij ke keriëëc ebën në piirduic
abi rot waar- ku ke meth got ke këcë
guo dhiëëth, acie lëu ba nyic ejik të bi
yen rot waar thin. E tæk tæk loi thok
peei, ku jal ya men e töu yin ke yin
ye kaku looi e rot. Yin rot yök ke yin
lo të kuc”. Karolin*

*Ajuieer tiŋ e
diäär liac*

Antenatal care

Na yin cak rot yök ke yin pial guöp, cäär guöp cī juiir wēt liéc apiath. Ke nēm yenē gēm ka akim neem kāk ka ye cak pialic bī lon ka dhal koc lac looi, ago cie naḡ ka ke liéc ku dhiēth ril yiic. Keek eya aye ka bī yīin cak:

- jam ye dhōl yīndī ku ye tēno bī yin menhdu dhiēth thīn
- thiēc ka wic ba keek nyic
- Jam wēt ka diir yīin lēu bī tōu ke yīin.

Ye tenōu yenē diäär liac tiḡ thīn ban lo?

E tōu cīt men:

- tē wic bī yin dhiēth thīn- paan akim, tē dhiēth ka baai. Yök wēl juēc kōk lēk, tiḡ *Ka ye ke loe thīn wēt tiḡ diäär kaam liéc ku dhiēth* tōu nē apām 6
- Ka ajuir ke kucoṅ tōu tē rēer yin thīn (thiēc tē ayada tiḡ diäär liac ka tē dhiēnh diäär tōu paan akim tōu tē rēer yin thīn, tē Ka ke Pial Guöp Merkāth tē rēer yin thīn, akim paandu, ka gēm lui rot).

Nē Niu Thawuth Welith (NSW), ajuir ke tiḡ dhiēnh diäär aye keek week thook cīt men lon yekē looi. Ajuir kōk ke kucoṅy ka lēu bikē tōu bēidiit ka akim tōkakiliḡ. Thiēc gēmdu ka akim paandu wēt ka tiḡ diäär liac tōu tē rēer yin thīn, ago ajuir ke kucoṅy tōu thīn nyic, na cī tiḡdu ka tiḡ menhdu cī bēn ke rilic.

Tiḡ akim paandu ka gēm tē cīn gāau, tē cī yin liac. Na wic ba athēm liéc cīt Dawun Thindorom looi, ke yin wic ba akim paandu ka akim dhiēth tiḡ nē kaam cī liéc pēi ke rou ku abak dōöt ago ka athēem tiḡ kedhia thaa tōk. Yök wēl juēc kōk ke lēk, tiḡ *Athēm diäär liac ku lon lēk ku nyuuth wēt ka ril yiic cieek ye caal* tōu nē apām 114.

Anhiarku ba lo paan akim e lan tōḡe lueel akim paandu ka gēm men ke yin liac. Anhiær diäär juēc bikē dhiēth paan akim akuma ka tē dhiēth peei ka ye nēmden tueeḡ liéc nē kaam pēi ke rou ku abak ku pēi ke ḡuan, ku duk tīt agut tē bī yin kaamē dōöt ba lo paan akim ka tē dhiēth.

Tē cenē cäär guöp tueeḡ thōk, ke nēm yenē gēmdu ka akim paandu neem acie thōḡ- tēk dēt nē pēei ka pēei ku abak tē jock liéc ku nē ka juēc ke ya tē bī liéc thōk. Nē kem ke nēm kāk, gēmdu ka akim paandu abi:

- jam kenē yīin wēt liēnydu ku pial guöp
- tiḡ men tōu riemdu nhial ka piiny
- riemdu tiḡ tōu nhial ka piiny
- yīin lēk wēl wēt liéc, dhiēth, thuēt ku ka muōk meth
- bī ka thiēc keek dhuk nhīm.

Na koḡ kē diir yīin k aka wic ba keek thiēc, yin lēu ba jam wenē gēmdu, ayada paan akim diäär, ḡon diäär rāp, ḡon dhiēth, ka akim nē kem ke nēm.

Yeḡo tuōl tē tiḡ tueeḡ wēt liéc?

Gēmdu ka akim paandu abi yīin thiēc ka cīt men ka ke pial guōpdu, tueny tueny lēu bikē tōu, wēl lōm keek, amēliya ku liéc kōk cīn liac ku ka e ke cī tuōl. Keek abi thiēc eya tueny tueny tōu kuandu yic.

Yen alēu bī yīin thiēc men ke yin ye math ka ye lōom wēl rac. Yen kām acie men ke yin riääk piōu rin wēl juēc ke lēk tōu kenē akim, ke abi piath bī yīin yiēc kucoṅy ku tiḡ rin pial guōpdu ku pial menhdu.

E wētdu ba tōḡ ka cī thiēc yīin dhuk nom- kē ye lueel ebēn abi gēl cie lo ayeer. Wēl ke lēk abi keek yiēc koc lui ka ke pial guöp tē cīn yeen gam men bī keek nyic ke ye biäk londen luui yne kenē yīin.

Yin bī yiēk ka kōk ke athēem (bī kē lēu bī ka rili yiic bēi ke yīn liac ka tē cīn dhiēth). Kek athēem kāk abī keek jam yiic kenē yīin ku yīn lēu ba kuc ba keek lōom.

Tē kēc yīn cāär guōp looi wēn, ke gēmdu ka akīm paandu alēu bī lēk yīin ba:

- cāär looi bī nyic mēn ke piōndu, yōök ka tām riem ka piath
- athēm lac, bī nyic mēn ke rokku ka piath ku bī tīj mēn tōu tuaany
- athēm yenh adhiēēth wēt mīri
- Cāär nyū/thīn

Athēem ke riem

Athēm ke riem aye ke pial guōpdu tīj nē yān ke:

Līk rim Diäär juēc ka ye rim līk tē liēc kek. Līk rim e yīin cōk ye dhäär ku ba tōu ke yīn cīe līk dēt riem lēu nē rāp ku dhiēth. Yān juēc, aye lo piny de aiyōn tōu guōpduic bēi rin ye guōpdu ka ke aiyōn juēc jōt nē liēcic. Gēmdu ka akīm paandu alēu bī yīin mēn wīc yīn abuup ke aiyen bīkē līk rim gēl ka nyaai. Tām tōu aiyen guōpic abī caar kaam liēc ebēn.

Tēk cenē kuat rim tek yiic Rimku abī keek them bī tēk riem yōk, ku bī tīj ke ye ke ye Rh pōthtiip ku Rh negatiip ke ye Rh negatiip”

Tuēny anōj tuēny tōu lēu bīkē naṅ kē yekē luōi liēc ku mēnh kēcē dhiēēth. Athēem alēu bīkē ya yīi:

- tuēny mīth dōm nyic keek cīt ajuāṅ diäär liac
- tuēny yōk nīn cīt wēth ku tāac B
- baktēriya wēn piir guōpic ku ka lēu bī meth dōm cīt mēn theterep B.
- Tuēny ye keek wuōök nē dhōl riem le riem dēt cīt rōm yuieth tuōōm ku kōk yenē toom wal, cīt tāac C ku Yec Aii Bīi (bairath tuaany Eidīth bairath bēi).

Yegō ye lueel Rethath pōthtiip ka Rethath negatiip?

Kōc juēc anōj ke tōu riemdenic ye cōl Rh pekta (Rh factor). Rim aye cōl Rh pōthtiip. Yān juēc kōc ke 17 nē kōc ke 100 (buōtic) ka cīn Rh pekta- nē wēt kām rimken aye cōl Rh negatiip. Na ye rimku Rh negatiip, nē yān juēc ke ka cīe kē rilic, e ke tē bī mēnhdu tōu ke Rh pōthtiip. Na ye yeen, ke kē rilic atō wēt bī guōpdu abī agēl guōp looi bīkē rim ke mēnhdu gēl wei.

Diäär nōj riem tōu ke ye Rh mat negatiip abī keek toom nē Anti-Dīi arak rou tē liēc kek (cīt pēi ke dhetem ku pēi ke bēt) wēt tiēt nyin.

Tē liēc yīn riemdu abī them bī tīj mēn ke guōpdu aci agēl guōp kāk looi. Tē cīn dhiēth, riem abī lōom tē cōōr ku yīn bī toom wēl Anti-Dīi bī ka ril yiic dhiēth rial gēl tē ye riem mēnhdu ye Rh pōthtiip.

Diäär ye Rh negatiip ku ye liēnyden thōk nē dhiēēth wei ka nyēei abī wum nē wēl Anti-Dīi.

Kök ke tueny ye yök nin ye diäär liac döm ka cïn kë keek nyuwoth. Alëu röt bï bï raan tuaany ku kuc. Yin bï tuaany yök në nin döm të ye yïn ka monydu:

- ኦጋ ኦር ኦጋ ke nin ku cïe kondom ye ruök
- ኦር nin kenë keek waar në kəm ke pëi ke dhetem wän cï lo yiic.

Të yin yen tak ke yïn ኦጋ tuaany yök nin, jam wenë gëmdu ka akim paandu wët ba athëm looi.

Na ኦጋ kë wïc ba thiëc wët athëem kāk, ke yïn thiëc gëmdu ka akim paandu. Apiath ba tōu ke yïn nyic wël juëc ke lëk ago kë loi röt nyic të nyooth athëem kë tōu. Në tieny kök, gëëm ka akiim aye keek wïc bikë ajuiir ka ke pial guöp lëk të nyooth athëem kë tōu. Të tul kän, rinku ku ka kök ye yïin cök nyic ka cïe bï keek ya gäm ኦር kök peei. Abï lëk keek ya ገek aci athëm nyuwoth ke ኦጋ tuaany. Ka nyooth athëem aye keek gël lo ayeer.

Yök wël juëc kök ke lëk, tiḡ *Loi apiath: tiḡ röt apiath kaam liëc* tōu në apäm 11.

Rëer ke yïn pial guöp

Liëny dik acie pial guöp yetök. Apiath ba tōu ke yïn ka ke tæk tæk piöndu piath ye ኦር paandu ku mëëthku köc kenë yïn yök. Të koor liëc, diäär kedhia aye keek thiëc ka bï kek cök tiḡ men ke ka jöör keek në piirdenic. Na ኦጋ ka ril yiic tōu, ke ka piath ba kuwoony lac yök ago ka dhal yïin lëu të bin ke luçi thïn, ago piath kenë yïin, paandu ku menhdu.

Na këriëc ebën cak lo ke piath kenë yïin të nëmduönn tueej, yïn lëu ka dir yïin jaamic wenë gëmdu ka akim paandu, të wëërë käḡ röth të enḡ yïin në kaam liecic. Anḡ ajuiir ke kony tōu bikë yïin kuony ago käḡ ber piath.

Ku na athëem loi thook peei luöi meth?

Athëem ye luöi diäär liac ye ka ril yiic lëu bikë meth yök nyuwoth ka tōu. Acie wïc bikë ya kaku- e wëtdu yitök. Akim paandu ka gëm ka bï yïin lëk ka ke athëem ku wëu ba cuat piny të cï keek looi. Yin bï luöi tiḡ guöp ka athëm yenë tuaany tiḡ të ye yïn:

- runku ka wäär 35
- ka kan dhiëth menh tōu ka ril yiic ye caal ka tueny tōu në kuatic
- Tueny ye caal tōu kuandu yic.

Ka juëc jam wët athëem kāk ku kë tak ke kek ḡot ke këcë keek lööm, tiḡ *Athëem diäär liac ku lëk ku nyuuth wët ka ril yiic ciëëc caal* tōu në apäm 114.

Yen piöu rou në wët liëc...

Tëk dët e këcë juiir ba liac emenë- ka tæk dët e këcë juiir ba liac. Na diëërë wët të bï yïn liëc thany, ke duk riöc ba lëk gëmdu ka akim paandu. Keek alëu bikë yïin than ajuiir lëu bï yïin kuony ku këëckë kenë yïin wët ka ke tæk tæk. Na tōu ke runku këc thierou dööt, ke ka alëu bï naḡ ka ke kuwoonydu të rëer yïn thïn.

Agut të cenë dhienh bï meth dhiëëth juiir, aḡot ke ye röt looi bï diëer ku mum nhom tōu në aköl kök yiic. Yin lëu ba diëer wët bï yïn dhiëth ka të bï yïn bën meth thany. Ku këdiit tōu tueej në ke kāk nhiim, ka waar röth yiguöp ka yïn cök ye röt yök ke yïn cï dhäär. Jam wenë monydu, mëëthku ka paandu wët të ye yïn röt yök thïn. Yök wël juëc kök ke lëk, tiḡ *Yök ye yïn röt yök të liec yïn ku gōc medhiëëth:këriëc ebën wïc bï medhiëth nyic* tōu në apäm 144

Liëc ku luçuei guöp

Dhiëth ku kaai ka kaam piir piath apeï. Ku dët tōu thïn, alëu bï ya luçoi rilic agut na të le këriëc ebën apiath. Muöök meth alëu bï yic rië, ku kän e yic të tōu ka yiëëc yïin piirduic cït:

- Cíεεɲ tɔŋ baai ku ɾεc piðu
- tuaany nom, diεεr ka ka kők ke tuaany nom
- diεεr wēt wəu
- liu raan ruäi ka mēēth thišk apei bikē kony.
- jöör wēt yök nin (agut jöör cī ɾɔt looi thεεr).

Apiath ba döt men ke yin cie tšu yitök ku ka ajuiir bi yiin kony ka tšu. Duk riššc ba jam tē gēmdu ka akim paandu nē ke kāk ka ril yic ka nē ka ke diεεr kők.

Kök ke diäär ka cī tēek thεεr- ka cit jöör wēt nin men lēu ka ril yic bëi liēc yic ka dhiēth. Raan lui paan akim ke koc kuony wēt ka ke ceɲ ka raan lon lək ku nyuuth ka lēu bikē yiin kony dhöl bi ke yeen lēu tē yin yekēnē luoi thīn. Keek alēu bikē ka diir yiin piɲ ku jamkē kenē yiin wēt ka cī diäär kők ke yök ke nɔŋ kony nē ajuiεerden dhiēth.

Yegö ye kek yeen thięc ke ka juęc kāk?

Yin bi ka kők ka ye thięc ba keek piɲ nē nēmduön tueeg tē ka lięc cɔk gäi: Ca kan tēek nē cíεεɲ tɔŋ baai yic? Ale koc tšu baai lēu bikē ya kššc kenē yiin tē lięc ku dhiēth? Le tē cīn kan gum wēt jöör nin? Ca meth kan jššēr bei ka ca riššk?

Diäär kedhia tšu nē Niu Thawuth Welith aye keek thięc ke kāk ku ka cie yiin yitök. Ke ka thięc keek aye gēm ku akiim kony bikē dhiil tiɲ ba kuony ka koc kššc kenē yiin yök na wic. Ba kuony lac yök alēu bi ka ke pial cɔl apiath tē yin ku menhduön cil ku lon medhiēth cɔl kššc tē cīn dhiēth. Yin cie wic b aka cī thięc yiin kedhia dduk nhiim ku duk nom mār men ka cake lək gēmdu ka akim paandu ka bike muk bikē cie lɔ ayeer.

Apiath bi koc thięc

Apiath bi wël thięc. thięc wël e yiin kuony ba ka juęc deet yic wēt ajuiεer lui yiin. Döt men ke ye yicdu ba:

- bi yiin lək kēriēc ebēn wēt athēm ka luoci akiim ca thięc bi luoi yiin
- ba kuoc athēm ka luoi akiim cī lək yiin ba looi.

Yin lēu ba gēmdu ka akim paandu thięc:

- ye athēm/kuony akiim kán ye kē ye ɾɔt looi nē kaam lięc
- ye luoi yedi
- yegö yeen yeen wic
- ye kē piath gš bi kuony yeen ka menhdi
- nɔa kēεεc tšu thīn tē yeen ka menhdi
- ba dhiil looi
- yegö ye tuöl tē bi athēm kēdē nyuocth? Yegö ye tuöl tē cīn kē ye nyuocth?
- Lēu bi nyic yedi men ke kē nyuocth athēm ka cie yic? (nyuocth kē yök ku ye lueth ku nyuocth kē cī yök ke yic ku ye lueth)?

Gätē ka ke thęc piny ku juiir amatduön bi bēn.

Tak ka rial...ba menhdi cām yadi?

Diäär juęc ka ye tak wēt ciēm mīthken ke lięc gšt ke koor. Apiath ba cie tšu ke ye wēt tšc yenē ye muk ku cie wël lək wic bi yi kony wēt ba tak ku kē ba looi.

Thuēt thīn apiath. E kadit piath ke pial guöp e menhdu kony. Thuēt e ajuiεer ka guöp tiit tueny cɔk lui apiath ago meth cie ye tuaany. Ciek ke thīn kek ka ye miēth tšɲ ye mīth kor keek wic agut tē bi pēi ke dhetem dšt. Thuēt e gup ke mār ke mīth cɔk dhuk ršth tē thεerden tē cenē meth dhiēth. Keek eya ka ye dšm yenē kuēt kők ke mīri dšm cɔk koor. Nē yān juęc ku tē tšu kššc yenē koc baai kššc kenē keek diäär juęc ka lēu bikē mīthken thuēt.

Ciēm ye yin menhdu cām e kē piath ku ke wētduön ye tak yitök bi koc ke lon ka ke pal guöp ke kššc kenē yiin. Yök wël kők ke lək, tiɲ *Thuēt menhdu* tšu nē apām 93.

*Löc γän ajuiεεr
tiŋ diäär në liēc
ku dhiëth*

*Choices for care during pregnancy
and birth*

Löc ka ke ajuiëer akuma në ka ke pial guöp

Wël ke lëk tōu në abak kån ku në *Rāp ku dhiëth*, ye jock në apām 70, ka lëu bikë yīin kuony wët ba tak tē wīc bī yīn mēnhdu dhiëëth thīn, ku kuat ajuiëer tīj wīc tē liëc, rāp ku tē cenë mēnhdu dhiëëth.

Liëc ku dhiëëth meth ka ye tuöl në pīiric. Yen alëu rōt bī liënydu ku dhiēnhdu bikë piath. Ku na cak mēn ye diäär kedhia yekë ḡōōth mēn bī liënyden ku dhiēnhden bikë piath, alëu rōt bī liecic naḡ ka ril yiic- yīin, mēnhdu ka week wedhia. Ka ril yiic rōth aye keek yök tē ḡoot liëc ke koor ku ka kōk ril yiic ka lëu bikë bēn tē cī liëc dīt ka kaam e dhiëth. Ke yenë yīin tīj tē liëc yīn e bī ka lëu bikë ka ril yiic tē yīin ka mēnhdu bī keek nyic ku bī keek looi në dhöl piath lëu rōt.

Yen abak kån e jam në ka ajuiëer tīj diäär tē liëc ku dhiëth agut na yīn cak tōu wenë ajuiëer tīj akuma ka ajuiëer loi thok peei. Yök wël juëc kōk jam wenë gēmdu ka akīm paandu.

Löc në ka ke tīj diäär liac

Na ca lueel bī yīin ya tīj në liëc ku ba dhiëth tē ajuiëer tīj diäär liac akuma, yīin ku mēnhdu ka bī tīj në dhöl ayada diäär liac, ayada e gëëm ka kenë akīmdu (lui erot kenë ayada diäär liac). Ka ke kuony ye keek gam ka wāac kem ke bëi ke akiim ku në kem ke yān ceḡ keek yiic në wët kån ke yīn naḡ ka juëc bī yīn ke löc thīn. Ka tōu thīn:

Ayada diäär liac tōu paan akīm akuma Tē yenë diäär dhiëth thīn paan akīm tōu tē rëer yīn thīn në yān juëc ayenë ayada dhiëth tōu thīn. Yuöpë paan akīm bikë yīin yiëc tē tēëc elantōḡ cenë yīin yök ke liac. Ku në kaam tōḡ kån, tək dēt ke yīn bī aköl bī yīn nēmduōn tueeḡ ayada looi cāk (në yān kōk ke tōu kaam pëi ke rou ku abak ku pëi ke ḡuan). Në nēmduōn tueeḡ ayada, gam abī yīin kuony në juiëer tēëc. Kån atōu dhuḡ ka thiëc keek ku mäk e tē tēëc. Na naḡ ke rilic lëu bī tuöl ca yök ka cī gēm yök ke yīn lëu ba akīm tīj wët bī yīn luōi cäär ebēn. Na wīc bī yīin tīj në akīm tēet loi thok peei, ke yīn lëu ba akīm tōk ka akiim juëc tīj (dhöl Ayada Akīm tōu paan akīm) tē liëc yīn. Tē wīc yīn yeen, ke yīn lëu bī yīin tuōc tē kōc kōk ke lon ka ke pial guöp (cīt kōc lui kony kōc, kōc duëëny, atēet ke mīth) lëu bikë yīin kuony në liënydu yic.

Ayada gëëm Bëi ke akiim ka akuma yadaai ke gëëm cōk lui thīn eya. Ke ayadaai kāk ayeke yök paan akīm ka yān ke dhiëth ka yān ke kōmiōniti (cīt mēn, tēduōn Ajuiëer ka ke Pial Guöp e Kōmiōniti). Gëëm ka ye diäär tīj yān ke dhiëth ka baai tē rëëpë keek ka tē dhiëëth kek (tē cīn ye lueel ba dhiëth baai). Gēmdu abī yīin tuōc akīm tē le yen ka ke pial guöp diir yīin cī tuöl në liënyduic. Akīm ku gēm ka bī luui etök kenë yīin bakë ajuiëer tīj piath looi. Yān ke dhiëth, ajuiir ke akuma dhiēnh baai ye ajuiir ke dhiëth ka nhiëer kōc juëc keek, na ye tak ke yīn bī tōḡden löc, ke yīn yuöpë paan akīm tē ḡoot liënydu ke koor tē lëu yīn yeen.

Tij diäär liac paan akim ajuiæer luçi róm akïim
 Na lueel akimdu men bi ajuiæer tij ye akim róm kenë akim dët ke ka lëu ba got ke yin ye akimdu tij në wët tij ka ke liëc. Yin bi akimdu ya tij në wët ka kök ke ajuiæer tij ku ye lo ayada wët cäär kök. Yen e dët tðu të diäär piath liënyden. Acie akiim kedhia ke luui në ajuiæer tij róm. Na cie akimdu lui në ajuiæer tij róm, ke thiëc paan akim men tðu ajuiæer tij róm diäär liac ku keek ka bi yïin yiëk rin tðu rin ke akiim tðu të rëer yin thïn ye luui ajuiæed tij róm. Tøj ka piath ke ajuiæer tij rómic e yïin cöl nyic röt apei wenë akim bi got ke yïin ku menhdu tij të ci yin dhiëth.

Yejö yenë cöl lon gëëm men ye yïin tij kaam bäaric?

Bëi juëc ke akim akuma emenë ka ye koc yiëk lon gëëm men ye yïin tij kaam baaric ke ye ajuiæer tðu thïn. Yin bi röt nyic wenë gëm ka gëëm bi ya tij kaam e liëc, räp ku dhiëth ku në kaam biöth liëc cök. Yin bi wël ke lëk, köc koc kenë yïin ku wët lëk yïin kë ba looi ya yök të gëmdu ka gëëmku. Ací nyuöcöth men ke yen ajuiæer tij kån e yïin kuöny ba röt gam ke yin ril në ye kaam kån. Paan akimdu alëu bi yiëk:

- **Ka juëc loi gëm keek ka gëëm lui tök** Na ci të bin dhiëth thïn meek të ajuiæer cit kån, ke yin bi röt nyic wenë apei wenë gëm tøj men bi röt nyic wenë yeen në kaam liëc, räp, dhiëth ku në kaam tij apiac dhiëth. Gëmdu abi yïin tij londe ke ye gëm ku ka bi tðu kenë gëëm kök bikë luui nyindeic të liu en. Gëmdu abi ajuiæer tijdu ya looi ku luui kenë akiim të ajuiæer mëdhiëth të wïc kån.
- **Gëëm lui tök** Në lon gëëm lui tök, akutnhom thiin gëëm ka bi yïin ya tij paan akim të ayada diäär liac kaam liæec yin thïn, agut räpdu ku të cin dhiëth. Gëëm ayekë luui kenë akiin të biäk medhiëth. Yin bi röt dhiil nyic wenë gëëm kedhia tðu në akutic, ku tøj kek abi ya tðu akölaköl tijkë yïin në räp ku dhiëth.

Ajuuir loi thook peei

Kök ke ayadaadi tðu bëi ke akim ka ajuuir kök juak thïn wët bi kek:

- diäär nyic thooken cie jam Thoḡ Dirḡliith
- diäär nḡḡ kaken ciæḡ loi thook peei
- diäär këc runken thiërou dööt.

Thiëc gëmdu wët ajuuir loi thook peei lëu bike tðu në ayadaic.

Ajuieer ka ke Pial Guöp Diäär ku Miith ke Abcrijini (the Aboriginal and Maternal Infant Health Serice (AMIHS) e ajuiæer medhiëth røj ke piir diäär, miith Abcrijini ku mëcthoo. Thiëc gëmdu ka akimdu na tðu ajuiæer kuöcy të thiäak ke të rëer yin thïn.

Löny yenë yän ke dhiëth lóc

Ajuieer akuma, yin lëu ba lueel ba dhiëth paan akim, të dhiëth (men lëu bi tðu paan akim) ka baai.

Tij paan akim Alöc yïin paan akim lóc bi yïin tij e ba menhdu dhiëth të dhiëth ka paan akim akuma. Gëëm ku/ka akiim ka bi yïin tij ku kony yïin në dhiëthic ebën. Të ci yin dhiëth ke gëëm, akiim ku koc kök lui ka ke pial guöp.

Të yenë dhiëth thïn Yän ke dhiëth ayeke tij ku yök ke kek cit baai ku ka cie paan akim. Gëëm ka bikë yïin ya tij thaa räp ku dhiëth. Të cin dhiëth të dhiëth, ke ka alëu röt ba lo duk baai ke thæe ke 24 këc thök ku ba le ajuiæer tij biöth cök në gæem baai. Yän ke dhiëth ka ye kök tðu të diäär piath liëc, ku ka cie pieth të diäär le ka ril yiic tðu nhial apei. Yen ka tðu diäär le tuaany piöu ka tuaany rok, thukari, riem ci lo nhial, ka diäär ci ka ril yiic në räp e ci kan tuöl thæer të keek. Ka ye koc nyuöcöth ka ye wuöc kem ke yän ke dhiëc yiic në wëtë tij tëduön dhiëth.

Yipidurool ka cie tōu nē yān ke dhiēth. Na jk ka ril yiic kaam rēēpē yīn wīc bī akīm tōu thīn ke yīn bī yāth biāk dhiēth paan akīm

Baai Bēi kōk ke akīm ka ye ajuieer dhiēnh baai yiēk kōc mēn lēu ba gam tē le liēnydu ke piath. Yīn lēu ba ke kāk yōk tē thiēc yīn gēmdu, akīmdu ka nē dhōl tē dhiēth e paan akīm tōu tē rēer yīn thīn. Yīn lēu eya ba dhiēnh baai lōc tē bī yīn gēm ye luui rōt rōp.

Tē cī yīn ye lueel ba dhiēth baai, apiath ba:

- gēm le cāada, akīm ka akīm dhiēth bī yīn tīj nē liēc ku dhiēth
- naḡ ajuieer tīj diäär liac ye rōt looi kaam cī cāk gēm ka akīm kaam liēc
- naḡ ajuieer tīj apiac dhiēth loi gēm ka akīm
- cōl gēm ka akīm car menhduōn e piac dhiēth nīn ke dherou biōth dhiēth cōk
- dhielē luoi bī gēmdu ka akīm bī athēem luōi meth tē cenē yeen dhiēth ka bī yīn tuōc tē ajuieer dēt cī tōu ke keek
- dhielē luoi bī menhdu yiēk bitamin K ku ka kōk ke dōc cīt mēn wīcē keek tē biōth dhiēth cōk
- mek tēdu paan akīm tōu tē rēer yīn thīn ke ye tē dēt benē lō na cie dhiēndu lō cīt mēn cenē ye juieer thīn

Yōk wēl juēc kōk ke lēk wēt dhiēnh baai, jam wenē Kuliya Gēem ke Awutthereliya (the Australian College of Midwives-NSW) nē (02)9281 9522, ka Yōk Dhiēnh Baai Thidni (Homebirth Access Sydney) nē (02) 9501 0863 ka nem www.homebirthsydney.org.au

Yeḡō na nhiaar bī yeen tīj tīj ye akīm ka tīj ye gēm?

Diäär kōk anhiaar tīj ye akīm ka tīj gēm. Kōc lui paan akīm, ayekē deet ku yekē them bīkē raan luoi ye tīj yōk tē lēu kek yeen. Gēem juēc apei ku akiim juēc ka ye diäär, ku ka bī kōc lui them bīkē raan luoi ke ye tik yōk.

Ku dēt, e yic mēn ke bēi juēc ke akīm ka le yiic akiim rōōr ku akiim diäär ku gēem rōōr ku gēem diäär ku ka le kaam cie rōt ye lēu yenē raan luoi lon ka ke pial guōp ye tik bī tōu. Nē kaam tul ka rōth tēem, kē tōu tueer e bī yīn ka menhdu yiēk kuōny lon piath tōu-cīt akīm moc, gēm ye moc ka temerji ye moc yen bī tōu tē luoi.

Kōc ke luoi kedhia ka bī ka wīc diäär bīke looi theek. Na tīj yīn raan lon ka ke pial guōp ye moc, ke yīn lēu ba thiēc bī raan tōḡ kōc lui ke ye tik cōl bī tōu.

Tē cīn ye lueel ba akīm dhiēth ye tik tīj tē lon kiim peei, yeen yān juēc abī tōu tē dhiēnh menhdu paan akīm ku, ku bī ber lueel, yekēnē acie rōt ye lēu tē cī kē rilic tuōl.

Tē paan akīm akuma, yīn lēu bī yīn tīj nē kōc kuen lon gēm ku lon kiim dhiēth ku lon kiim mīth mēn piōōcē keek nē gēem, akiim ke dhiēth ku akiim ke mīth lui.

Na naḡ ka dhal yīn ka ka diir yīn wēt ajuieer tīj ye lööm ke yīn jam wenē gēmdu ka akīmdu. Na cie nhiaar ba yekēnē looi, ke yīn lēu ba jam eya wenē mudiir, raan lon ka ke kōc ye kōc lon pial guōp tīj yān ke kiim.

Alöc yenë ajuieer tij wët ka ke pial guöp lóc

Diäär kók ka ye kócken ke tij të liënyden ku dhiënhden lóc. Luëlde e ba juir ba akim dhiëth lon peei, akim ye tij diäär liac, ka gëm lon peei. Yin lëu ba raan lui peei lóc lui paan akim peei, paan akim akuma or ye luui ka ke dhiënh baai. Yin bi wëu cuat piny wët bi yiin tij (men ye wuöc ku ka lëu bikë ya wëu juëc). Diäär juëc ye lóc në kák yiic ka nɔɔ tamiin pial guöp ye kony në yök wëu.

Tij thandugduön tamiin de ka ke pial guöp ku ba nyic ka yeke tij në pial guöpdu ka ye tääu piny wët liëc, dhiëth ku kaam biöth dhiëth cök.

Akim dhiëth lui röt ku akim ka juëc ku dhiëth
Kenë yin bi tij piath yök të akim dhiëth lui röt men töu ke cääta ye cöl Fellow of the Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists ku ka akim muk cääta ye cöl Diploma of Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists ka tääet kuen jamaa töu nhial në ka ke dhiëth thöɔɔ kenë ye kän. Ka ba keek ya tij në maktaapken yiic. Akim kók ke dhiëth ka ye gëem luöci men lëu bikë ya luui eya në tij diäär liac.

Në yän juëc, akim dhiëth lui röt ka akim ka juëc ku dhiëth ka ye mith gam në bëi ke akim kor ke yin lëu ba paan akim lóc. Yin bi tij kaam räp në gëem ci paan akim luöci ku akimdu abi töu ke thiök ke tij luöci ku ka bi töu të dhiëth menhdu. Kók ke akim ke dhiëth ku akim ka juëc ku dhiëth ka lëu bikë tij liëc paandu ku nhiaar dhiënh ye diäär dhiëth baai.

Të töu yin paan akim, tijduön yenë apiac dhiëth tij abi gëem ke paan akim ku akim paandu looi. Akimduön dhiëth lui röt ka akim ka juëc ku dhiëth ka bi yiin tij në peei ku abak biöth dhiëth cök.

Gëem lui kepäc Diäär kók ayekë nhiaar bikë dhiëth baai të gëem lui röth (töu rinke ci gät piny tenë Akutnhom Lon Gëem ku Temerji ke Awuthtereliya (Nursing and Midwifery Board of Australia). Gëm abi yiin ya tij në kaam lienyduic ebën, dhiëth ku të cenë meth dhiëth.

Gëem kók lui röth (gëem “ci tiam”) emenë ka nɔɔ Namba Ajuieer Tij, cit men akim. Luël yekënë ka ajuieer ye kek yiek kóc aye keek tääu piny në ajuieer ye cöl Medikëer (Medicare) ku na cak men, akim, anɔɔ “të yöör”. Thiëc gëmdu bi yiin lëk wël ke lëk wëu ye keek cuat piny ku lon yenë wëu bake yiek yeen wët lon ci looi tek yiic

Në kööl dët rial yin lëu ba tëdu mek paan akim rin ke gëmduön lui röt. Gëmdu abi mëk agen paan akim kaam liëc, räp, tiëɔɔ thaa dhiëth paan akim; ku ajuieer tij apiac dhiëth paandu ku ka lëu bikë tuöc akim tääet dhiëth ka akim dhiëth guööt kaam lienydu, räp ka dhiëth të bi yeen wic.

*Tij apiath:
ba rɔt tij nē
kaam liëc*

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

Riadha

Apiath bi raan tōu ke guōp lui apeī tē liēc yīn, ku thiēc gēmdu ka akīm paandu tueeg bi nyic men liuē ka ril yiic ke pial guōp bi yīin pēn lon riadha. Na tōu ka ril yiic, them ba riadha digiik ke 30 ke riadha thōōg thōōg rōt ya looi, cīt cāth ku kuaj nē nīn juēc nīn ke dherou yiic (week).

Riadha ye looi kaam thok ebēn alēu:

- yīin kony ba cie bi cuai apeī
- yīin kony ba guōp pāl piny ku luyum
- yīin kony ba riel- apiath bi yīin cōl lēu riel liēc, rāp ku ba ya mēdhiēēth
- kony bi ka jōōr yīin cīt bēc kōu ku rāāl cī muc bei ye diāār liac dōm tek yiic.

Tē kēc yīn tōu ke yī guōpdu luōōi ke yīn ŋot ke kēc liac apiath ba riadha koor jōōk. Cāth, kuaj riadha ye cōl akwa (aqua classes)-riadha piū yiic- ka piath. Kōn jam wenē akīmdu ka gēmdu.

Na yīn ye tuk ŋōn ŋoot yīn ke yīn kēc liac ka na ye tuk ka ke thuēēc, jam wenē gēmdu ka akīm paandu wēt tē yīn kakuōn ke thuēēc looi. Aba dhiil nyic men ke cīn ka ril yiic ke pial guōp bi yīin pēn lon ka kōk yek keek looi, ku yīn luui riadha cīt men thēerdu ku ka cie bi yīin yiēc ka ril yiic wēt liēc.

Nyic men ke liēc alēu bi ka lēu bikē yīin yiēc kārāk. Kān e tuōl wēt ye rēlku ku diōl ku kōōr ka bēn ekī cī lāū agokē gguōpdu cōl dīt bi dhiēth cōl piath. Ye kē bi kārāk bēi tē liēc gēl nē dhōl thuēēi kōc yāāk gup (yōōt nhial ku lō piny ku dhukic ku wēl rōt) ku guōōt ka ye yōidu, nhiaal, cuēt ka yīkōōr miit kōu apeī.

Agut tē bi yīn tōu ke yīn mac guōpdu apiath nē riadha, apiath ban yin tiit apeī wēt rīŋ ke yānydu, kōu, ku aguūm men ye thiēkdīt tōu thīn nē thaa liēc. Yōk wēl juēc kōk ke lēk wēt ka ke riadha loi thok peeī lēu bake ya looi nē kaam ebēn liēc yīn, tiŋ *Yiēcē ŋeēn riel:riadha looi tē ŋoot dhiēth ku kaam biōth dhiēth cōk tōu nē apām 37.*

Lōōm wal nē kaam liēc yic

Tiēt nyin wēt lōōm wēl akīm gōt ku wēl ŋaac aŋeer ku wēl ke tiim

Wēl kōk (eke gēt akīm ka wēl ye ke ŋōōc aŋeer) ka lēu bikē rac tē liēc. Keek ka kaye yīi wēl ye ŋaac aŋeer nyic keek cīt wēl arēem ye cōl Nurofen™ (Nurofen), wēl ke juāi ku wēl ke kōōr piōu, aŋōōk ku kuāi.

Na tākē lōōm wal ke yīn liac:

- parathetamool aye tiŋ ke piath apeī wēt nyēēi arēem ku juāi
- kōn tiŋ tē raanduōn ŋōōc wal, gēmdu ka akīmdu
- lōm wēēl cie ril apeī
- duke wēl juēc cie thōŋ lōōm
- Yuōpē MotherSafe nē (02) 9382 6539 (Biāk thīn Gendīit Thidni) ka 1800 647 848 (Niiu Thawuth Welith aŋeer).

Wēl ye akīm gōt

Na ye wal lōōm eluōōt apiath ba akīm paandu thiēc tē cīn gāū tē cīn ye nyic men ca liac. Wēl kōk ka lēu bikē liēc luōi kērac ku ka lēu bikē kērac looi nē liēcic ku ka lēu bikē k aril yiic ke ciēēk bēi tē meth.

Ku na gēt akīm dī ŋeēn wāl?

Aba dhiēl lēk akīmdu men ke yīn liac ka wīc ba liac.

Ku na wīēc ba wal ya lōōm eluōōt?

Tiŋ akīmdu ku thiēc men ke wēl lōmkē abike waar. Na le tuaany cie cerŋ cīt adhima, arēem kēem ke yom, tuaany nhom tuaany yāc biōric ka nok, tuaany nhom, tuaany arēem yāc ka nok, ke yīn wīc ba ŋot ke yīn ye wal lōōm. Jam wenē gēmdu ka akīm paandu ka tiŋ MotherSafe bake thiēēc rin ka piath tē liēc yīn ka tē thuēēt yīn meth.

Piath wēēl tuaanydiēn nom lōōm emenē?

Tē diäär kōk le tuaany nom, alēu bī piath ba ɲot ke yīn lōm wēlku nē kaam liēc ebēn, ku bī puōl. Tīj tē akīmdu wēt wēl lōmke emenē.

Wēl ke tiim ku lon duēēny guōp wal ku miōk (aromathērapī)

Acīn londīit cī looi bī ka ye lōōm wēl roor luōi liēc, agut kiim dēt jam guōp alēu bī pial e ɾt tē cīn wal ku lon guōp tɔc wal ku miōk. Aye kɔc juēc tak mēn ke lōōm wēl roor piath wēt kēc kek liäp ke ka juēc kōk. Ku yīth ke tiim ka lēu bīkē riel nē lon yekē looi nē guōpic tē cenē keek lōōm, yen apiath ba nyin tiit nē keek cīt mēn ye kɔc nyīn tiit wēl kōk.

Wēl ke tiim, mēn wäac ke wēl ye looi cerca yic, keek ka cīe raan looi kek, nē wētē rielden acīe thōj ku bī nyic mēn ke ka lōmke ka piath ka cīkē piath. Kē piath e ba akīmdu thiēc tē ɲoot ke yīn cīn kē lōōm, ye wēl tiim ka ye wēl e looi nē cerca yic.

Wēl ke tiim lēu bīke cīe lōm tīj liac ka ye yīi vera, anjelika, arbɔr bitae, bēlek koyoc, buluu koyoc, kathkara thakrada, dɔj kuai, piibapiu, golden thiil, junipa, pacion pelawa, peniroiyal, pɔkwīt ku thiliparī yelem.

Liep yīnyin wēt pial guōp!

Duk wēl lōmke kaam thok ebēn pāl tē ɲoot yīn ke yīn kēc akīmdu ka raan ɣɔc wal tīj.



Na le guōp juāi, lēkkē akīm paandu tē cīn gāau. Apiath ba parathetamool lōōm bī juāi cɔl ɔ piny nē kaam bäär, ku tē ɲoot liēc ke koor.



Apiath bī gēmdu ku akīm paandu nyic na ke yīn e cī tōj wal lōōm tē ɲoot yīn ke cīe liac ka tē liēc yīn wēt bī mēnh tōu ke wic tīj loi thok peei tē dhiēcēthē yelem.

Ku na Then ɔn Wōōt?

Na tōu ke yīn lōōm ye wēēl roor kǎn wēt tuaany nhom, lēkē gēmdu ka akīmdu. Na le tuaany nhom ke ka ajuir ke kony ka kōk ke dōc tōu bī kony.

Lēu ba cāi tiim roor dek tē liaac ɣen?

Nē ɣǎn juēc, na dek ke koor, ke cēēi ke tiim roor ka cīn kēreεc yekē looi.

Piath dēɣ cāi parawala nē kaam liēc?

Acīn mēn wəl looi baai, acīn kēdīit nyic wētden ago kōc jam wēt lōcōk. Aye lueel mēn ke cāi de parawala e tuaany diäär māl cōl koor. Ku ye kōk lueel mēn keye kōōr piōu bēi ku mēn keye lēu bī rεc meth ku rǎp cōl bō ke kaamde ɣoot wēt yen adhiēēth cōl mit rōt. Mēn ke rǎp cōl kōcic, acie nyic apiath. Lon kē bī nyic cī looi nē Awuthtereliya acī yōk mēn ke cāi de parawala ka cie rǎp tueeɣ ye cōl cekic, e rǎp rou yen ye cōl cekic emääth. Eya acī yōk keye lon pōrtheep ku dhiēnh rēēt meth bei dhuōk ciēēn emääth.

Kēēc tēno? Wok wīc lon nyic dēt bī looi. Agut cī akōl benē ye yōk, ye piɣ wēt gēmdu ku akīm paandu- ku ba cī mār- lōm wəl kōk ke tuaany diäär liac. Yōk wēl juēc kōk ke lēk, tīɣ *Ka nyic keek ye kōc diir nē liēc* tōu nē apām 43.

Wəl kōk peei ku tē yenē ke lucci thīn

Cīt mēn wəl roor, acīn lon dīit cī looi bī piath ku riel wəl peei juēc ku lōōmden. Lon kīim loi thok peei, cīt tom ɣuōp, nē yuiēth, duēēny, kīim loi thok tueny yom ku rīɣ tīɣ, ku kīim loi thok peei kay om ku rīɣ. Ku dēt eya, ka cī keek yōk mēn pieth kek kenē liēc tē looi kek kōc nyic londen ku cikē luui nē kaam bäär kenē diäär liac. Ku dēt, kōk ke kīim loi thook peei kāk ka tōu ke kek ɣot ke kēcēc keek deet yiic apiath, ku nē kēnē acī lēu buku lueel mēn ke nōɣ kareεc tōu thīn tē yīin ka mēnhdu.

Yīn bī dhiil ya jam wenē akīm paandu ka gēmdu ke yīn ɣot ke yīin wāl ɣol lōm tē liεεc yīn.

Ŋot ke yin mǎth? Apiath ba puŋl emenē

Pǎl mǎth e tōŋ ka piath lēu ba looi rin yenhdu ku menhdu. Ku cak men ye pǎl mǎth ke liēc ŋot ke koor e kē piath, pǎl mǎth guōōt kaam tōu pīrdu yic e kē lēu bīkē meth luŋi kērac cōl lik. Pǎl thijäär alēu bī yic riel, ku kuōny atōu na wīc ba puŋl. E kē piath bī muōnydu ku kōc tōu paandu bīkē mǎth puŋl eya. Week wedhia we wīc bakē menhdu gēl nē ka ye mǎth tap ke bēi.

Mǎth kaam liēc e kērac wēt ye mīth kōc mǎth aleu bīkē:

- dhiēēth ke cī thou
- thōörbei (dhiēēth ke pēi ke dheguan kēc thök)
- ba guōp thui. Tē mēth yin kemikool rac tōu tapic aye lō riem menhdu yic. Meth e aliir koor lööm ku cīe cī apiath. Mīth thoi gup ka ye tōu ke cīe gup pial tē dhiēēthē keek.
- le ka ril yic tē yōōk cīt adhima tē cenē keek dhiēēth
- tōu ke bī tuaany thon meth rōt tēēm dōm.

Liep yinyin nē wēt pial guōp! Mēcē rōt wei tē mǎth kōc kōk

Mǎth mec e wēēi mǎth kōc kōk. Tē mēthē raan dēt tē thiääk ke yī ka menhdu, ke yin mǎth eya. Them ba mec wenē tap mēeth kōc kōk tē liēc yin. Ku na cī meth dhiēēth, duk kōc ye math guōōt tē thiääk kenē menhdu. Ye meth cōl mec yān (cīt andaya yic ka tē yai) mēth kōc thīn.

Na wïc kuɔɔny ba mǎth puɔl

Cɔl ajuieër dhí Kuitlaany (Call the Quitline) (13 78 48) e ajuieër jam telepuun, wël gël ɔ aɣeer e loi bī kɔc kuɔɔny pǎl math. Kuitlaany e luui akōl ku wakōu nē nīn ke yiic, akōlakōl nē ruɔɔnic ebēn. Ale ajuuir juēc tōu bī yiin kuɔɔny ba mǎth puɔl. Emenē yenē ke ye thaa bīn mǎth puɔl. Jam wenē gēmdu ka akīm paandu wēt pǎl mǎth tap.

Lēu ba dōg ye juit ka dōg ɔ guɔpic ke ɣen liac?

Ajuieër lon dōg ye mǎth tap waar alēu bī kony nē pǎl mǎth tap. Ke kāk ka tōu yī dōk ye ɔ guɔpic, dōk ye juit, kē diny ye thuat, abuur lēēg kɔc thook ku wël aliir miēet kɔc piɔth. Keek aye yiin yiēk kē thiin dōk ye yiin kuɔɔny ba ɣēg tap cɔl koor. Ku yeen aye tiŋ men ke piath bī guɔpdu yic ciēn dōk, ajuieër wēēr ba mǎth puɔl aɣuān nē mǎth tap wēt:

- dōg tōu thīn akoor
- yī ciē kemikool rɛc ye yök tē mɛɛc yīn tap ye yök
- kɔc kōk thiäak kenē yiin ka ciē tol bī ya miēet kepiɔth

Na wïc ba ajuieër wēēr them, ka piath ba wël dōk ye thuat, abuur lēēg ka ka ye miit lööm. Keek aye yiin yiēk kē thiin dōk lēu ba gël ye ka yīndi yen ba lööm ku ye dī ba muk wël pǎl mǎth e yī yiēk nyin dōk ciē kōu tɛem, ku kǎn acīe piath kenē meth. Ku ka piath ba ke kāk lööm nē dhöl dik. Thiēc akīmdu ka raan ɣɔɔc wal nē dhöl piath benē keek ya luui apiath tē yiin.

Na thuētē meth, ke dōg ye thuat ku ka ye juit, ku abuur lēēg kɔc thook nē liep thar ka kē ye miit ka piath wǎrkē mǎth tē yiin ku menhdu. Kɔn menhdu thuēt ku ba ke kāk jal lööm. Na ɣot ke yīn mǎth, ke yīn bbī menh kan cǎam ku ba tapdu jal mǎath.

Na naɣ ɣen menh koor guɔp wēt ɣen math, ciē yekēnē bī yeen cɔl piɔlic ba dhiēth?

Acīe yic! Bī meth guɔp kuur acīe nyuɔɔth men ke rǎp abī yic kōc- ku menh kēc dīt apiath kaam liēc ku thoi guɔp alēu bī tōu ke bī naɣ ka ril yiic ke pial guɔp rial.

Ku na tek mǎthic ba thijēēr lik ya mǎath? Cīe bī piath kenē meth?

Kɔc juēc kor mǎthden (ka math tap tōu dōg koor thīn) ayekē juakic nē dhöl yeke tol dīt miēet kepiɔth, yeke yīek ka ril yiic juēc wēt pial guɔp tē nɔŋke. Bī raan ciē mǎth yenē ke kē piath cīn cīt yeen tē menhdu.

Miäu-ye miäu yindi piath bī dek tiŋ liac?

Tē dek yin miäu, miäu e cath riemdu yic le riem methic ku ye ka ril yiic bëi tē yīin ku menhdu. Kē piath tē diäär liac ka diäär them yeen bīkē liac e bīkē miäu cie ye dek.

Dēŋdiit miäu aci yök men ke thiääk kenē bī rēc e mīth, dhiēth wei ku thöörbei tuöl nē yān juēc yiic.

Dēŋ diit miäu akōlaköl (wār athēm ke miäu ke bēt nē aköl tök) eya bī tuaany ye cōl miän meth (foetal alcohol syndrome) bëi. Mīth yeke dhiēth kenē tuaany kän ka le ka ril yiic lon nhomden riöök; aye juiēer kāj ku cāth dhal; nyin kuöc cak; piöu ku yom; cil ku diiden cōl loi röth emääh.

Yen e dek miäu lik ke ɣot ke kuöc men liaac...

Duk piöu lɔjeth wei- kē nyooth yeen ke emenē aye duēr lueel ye kēreec bī meth yök alēu bī tōu piiny na tōu man meth ke ye dek miäu lik ɣon kuc yen men liēec yīin.

Na ca diēer, ke yī jam wenē gēmdu ka akim paandu ka jam wenē MotherSafe nē telepuun (02) 9382 6539 (Biäk Thīn Gendiit Thidni) ka telepuun 1800 647 848 (cīn wēu cuat piny).

Wel rac

Wel juēc ye keek lööm kaam liēc yic ka bī meth cuööp nē dhöl lap. Acie nyic yeŋö tōu nē wel rēc cīt kanabith, thepiit, aiyeth, kokei, ɣērwin, ɣēktathy ka wēl tēk tēk waar. Keek ka lēu bīkē yiic naŋ wēl dēt ku/ka cī keek mat kenē ka wel kōk. Yen yekēnē e ye cōl rilic bī kē yekē luöi liēc ka menh cak cōl nyic, ku anyicku men ke kek aye ka ril yiic bëi tē yīin ku menhdu.

Lööm wel juēc wār tök, ku miäu eya e dēt diēer wēt ka ye luöl menh goŋ ka meth aakuc. Lööm wa akōlaköl, agut kokein, thepiit (speed) ku ɣērwin ka lēu bīkē guöm biöth päl kē nyic cök bëi

Kē cī käär nyooth *Wal nē kaam liēc yic- kē nyicku* (nē apēēm bö piiny) aci rin ka nyicke ye lööm wal looi tē man meth ku menhden goŋ,

Kē piath bī looi tē tiŋ liac e bī guööt wel rac cie lööm. Koc röth toom wel rac ka thetröci ka tōu ke bī tueny bairath tueny cīt täac C ku täac B bëi. Na ye lööm wal, jam wenē akim paandu ka gēmdu tē cīn gääu ba kē ba looi wēt tiŋ kuöny liēc jaamic.

Ku na yen wal lööm ɣon kuöc yen yeen men liaac?

Na yī löm wal ke kuc men liac, apiath ba piöu cie lɔjeth wei. Jam wenē gēmdu, akim paandu ka thiēc ajuieer MotherSafe nē (02) 9382 6539 (Thidni) ka 1800 647 848 (telepun lääu, cīn wēu cuat piny).

Methadon ku buperenörpiin nē kaam liēc yic

Na ye ɣērwin ka wēl kōk ke opiyöid, jam wenē gēmdu ka akimdu wēt bin ke waar nē ajuieer methadone. Lööm methodon ka buperenörpiin ku cie ɣērwin alēu bī:

- pialduön guöpdu ku pial guöp menhdu cōl apiath
- ka lēu bīkē meth luöi kērac cōl lik
- ka ril yiic nē liēc cōl lik
- kony bī lööm wal ku piir cök piny.

Wal në kaam liëc yic- kë nyicku

Wäl	Të yen liëc luoi thïn
<p>Bendhodiadhepiin (Baliöm, Nørmithan, Therëpaketh, Yipnodom, Canaketh, Temeeth)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ke wël kë aye aken lap kaam meth kenë man bakic ku ka alëu bikë naj kë luikë cil ku dīt e meth. • Keek ka lëu bikë guöm biöth päl cök bëi të mīth dhiëth • Na cī yīn gāt bendhodiadhepiin, ke ka piath ba jam wenë akimdu na liac ka wīc ba liac. • Ke wël kë ka lëu bikë jāl man le të meth në dhöl ciæk ke thīn. Guöp menh dhiëth acie lëu bī ke wël kë lac guöör ku ka lëu bikë kuet bikë dīt.
<p>Kanabith (pət, doop, ganja, garäth/noon, wiit wëäl roor)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mäth kanabith ke tap yīn ye kārbon monokthait ku kemikool kök lëu bikë kërac yiëk meth. • Ka bī dhiënh meth ye ke thöörbei ku ke thoi guöp cöl dīt.
<p>Kokeyiin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lööm kokeyiin e rëc meth ku bī dhiëëth ke cī thou juakic. • Alëu bī rël ke riëm cöl röt në adhiënh man meth ku në meth ye lo rim të meth cöl koor, bī k aril yiic bëi të dīt meth, ku ka lëu bī lap nyaai bī tueny të adhiëëth.
<p>Methamapetamiin (thepiit, aiyeth, kirithtol meth)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Methampetmiin e gun ye piön man meth gut juakic ku menh goj. • Cīt kokeyiin, ke wël kë ka lëu bikë rël rim ke meth cöl rook ke yiic riäkkë cil ku cölkë lap tueny të adhiëëc, • Mäth tap alëu bī cānh rël rim ke meth juakic. • Lööm wël kë kaam liëc acī yök ke kuëër, rāp ke thaa dhiëth goot, rëc meth bëi ku dhiënh meth dhiëëth ke acieæk juakic.
<p>Υεκtathy (Yi, ΥεκithTiithii, Υεκith)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Υεκtathy e riem cöl lo nhial ku ye guöp cöl tuc ku ka lëu bikë ka ril yiic bëi në liëcic ku të meth. • Lööm wël kë kaam liëc acī yök kenë gāau dīt meth ku ka kë ciëëk cī thiaan.
<p>Opiyödīth (γerwin, mörpiin, pethiadiin, kōdeen, γokthikōdon, methadon, taramadool)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lööm γopiyödīth kaam liëc e rëc meth, thöör bei, dhiëëth wei, meth dhiëëth ke thoi, ku Thon Meth Tëëm Röt (Sudden Infant Death Syndrome- SIDS) juakic.

Tueny lëu bikë naŋ kë luikë yïin ka menhdu

Tit röt të kapeen

Kapeen kë kɔc puɔɔc gup tɔu në gäwa, cäi, cokolata ku ka kök ye keek dek (cīt kola ku ka ka dek guɔp cɔl ril). Diëer atɔu men ke kapeen dīt alëuu bī rɛc meth ka le gup ariëer nhom bëi. Ku na cak men cenë yeen yök lon yenë käŋ wïc bīke deet yiic (research) men ke lööm kapeen thöög röt acīn këreɛc ye looi, kök ayekë lueel men ke lööm kapeen wär mili-gerɛem ke 300 kööl tök alëu bī rɛc meth cɔl lɔ nhial, ku të diäär mäth ku yekë dek miäu. Ba mɛc wenë kërac, duk kapeen wär mili-gerɛem ke 200 në kööl tök ye lööm të liëc yīn.

Mili-gerɛem ke 200 athöŋ kenë:

- kubäai ke 2 ke gäwa cī guɔɔr (mili-gerɛem ke 100 në mili-litaai ke kubän mili-litaai ke 250) ka
- kubäai ke 2½ (rou ku abak) gäwa abik (mili-gerɛem ke 75 ke kubän mili-litaai ke 250) ka
- kubäai ke 4 ke cäi thöög rielde röt (mili-gerɛem ke 50 ke kubän mili-litaai ke 250) ka
- kubäai ke 4 ke kokoa ka cokolata tuc (mili-gerɛem ke kubän mili-litaai ke 250) ka
- kubäai ke kola ke 6 (ke mili-gerɛem ke 35 ke mili-litaai ke 250).

Ciin kapeen tɔu në lathlatha yic ka cīe thöŋ ye kë cī göt tīŋ. Lathlathaai kök ka le yiic guarana, wël ye miëët bei timic tɔu kapeen thīn. Kë ye guarana luži liëc akuc.

Agut cīmen yenë tueny juëc- cīt juäi- cīe kek kërac luži liëc, tueny kök aleu bikë wuök mīth ku ka lëu bikë rac. Lëkë gëmdu ka akīm paandu na nɔŋ të lëu yen röt men ke tög tueny cī nyuɔɔth në apëm tɔu piiny kä tɔu kenë yīin.

Kök ke tueny yök nīn ka lëu bikë naŋ kë luikë yīin ka menhdu. Alëu röt bī tuaany yök nīn tɔu kenë raan ku kuc- kök ke tueny ka cīn ke keek nyuɔɔth. Na wïc wël kök ke lëk wët tueny yök nīn, ke yīn tīŋ Të ka ke Pīal Guɔp wët Tueny Yök Nīn Thidni (Sydney Sexual Health Centre) men ye wël ke lëk cīn wëu ye cuat piny ku ke ajuir ke kuɔɔny ye wël gël lɔ ayeer tɔu të 1800 451 624 (acīn wëu ye cuat piny) ka nem keek të www.sshc.org.au

Të benë kuɔɔny ku wël juëc kök ke lëk wët wal ku liëc:

MotherSafe në (02) 9382 6539 (Biäk thīn Gendīt Thidni) ka 1800 647 (Nīu Thawuth Welith ayeer – regional NSW-). MotherSafe e luui ɔl thaa 9 miäkdur agut cī thaa 5 thëei, Kööl Tök agut cī Kööl Dhiëc (ka liiu aköl ke ajatha ke thīn). Yīn lëu ba MotherSafe neem eya ɔnlaany të www.mothersafe.org.au

Adīth- (Alcohol and Drug Information Service)- Ajuier Lëk Wët Miäu ku Wal): e ajuier telepuun luui ye luui të cīn tɛem aköl ku wëër kenë raan wïc bī kony wët ka ril yiic ke wal ka miäu, ka ne wël ke lëk wët wal ka miäu. Telepuun: (02) 9361 8000 ka 1800 422 599 (Nīu Thawuth Welith ayeer).

Döm tuεeny nē kaam liēc

Döm tuaany	Tē yeen wuɔɔk thīn	Ka ke nyooth
Toggolok	Bī raan thiääk kenē raan tuaany- ka tiɔɔp cath yom ye ɣɔɔl ka tīim thiäi piny ka yeen ɔɔl lɔ tē kɔɔ kɔk. Ke tiɔɔpic cath ke aliir ka lēu bikē tōu aliiric, nē mandil cī ɔɔɔl ka ɣān cī raan ke jak.	Alēu bī le juān koor, wum cī thiɔɔk ka kuēer juäi, dhäär ku ɣɔɔl. Ka yeen nyuɔɔth e ɣɔɔl cīe kääc lē wēei bääric ye kē “yuiit” looi.
Inpulundha	Acit kē tōu nhial	Ka yeen nyuɔɔth kaye yīi juäi ku yuiir, ɣɔɔl, kuuk röl, kuēer wum juäi, dhäär, guɔp bēc, arεem kur ke yom nyīn ku arεem nhom. Na bō ka nyooth tuaany ke rack a tē yīin wēei yök ke rilic, arεem pεem, nhom riεer, yuiēc nhom ka aɣɔɔk cīe kääc ke yīn tīŋ akīm.
Ajuäk diäär liac	Acit kē tōu nhial	Alēu benē akuɔɔk koor, juān koor, kuēer wum juäi, abuɔɔt ɣoiɣooi bec ku arεem kur nyīn ke yom bec.
Akoi	Acit kē tōu nhial	Döm ye rot tēēm juān koor, kuēer wum juäi, rot yök ke tuaany ku akuɔɔk dēl ye ɣɔɔc ke ye buut kor ku bikē yīic rεet ku jal ya tētōök.
Tääc B	Aye bairath ye tōu riemic ku ka lɔluak ke guɔp bëi. Alēu bī wuɔɔk nīn yök, röm yuieth ke tuɔm, ka gēer kɔɔ kēc piäär, ka alēu bī wuɔk meth kaam dhiēth.	Acin kē tān bairath tääc B nyuɔɔth tē kɔɔ juēc, ku aɣot ke tōu ke bī wuɔɔk tē kɔɔ kɔk. Ka yeen nyuɔɔth ka tōu kē col tē dēl ku biäk ɣeer waŋ nyinic (tääc), lεc col nyīn ku ciēnh maketh, juäi, piūu ciēn cām, dhäär, arεem kur yom nyīn.

	<i>Kë ye looi të meth</i>	<i>Kë ba dhill nyïc</i>
	<p>E tuaany lëu bī nāk nē mīth. Mīth kōk piac dhiëëth ka cīe lëu bīkē γοο ku lëu bī wëëi kōc ku welkē cīn gupken ροτ. Mīth kōk ka ye yōk ke rilic bīkē cam ku ka lëu bīkē deck a bīkē ke thook cīe liep.</p>	<p>Mīth piac dhiëëth ka wīc bī kek toom nē kaam p̄ei ku abak, p̄ei ke 4 ku p̄ei ke 6. Man meth abī dhill toom w̄el kōc ḡel gup dōm ajuāk liëc thok eb̄en nē kaam diāk liëc (kē cīt p̄ei ke dhetem ku abak) w̄ët yenē aḡel guōp cī guōpde looi bī kek l̄o të meth nē dh̄ol lap. K̄an e guōp tiit agut të bī meth dīt bī jal toom. Apiath eya bī mīth kōkku toom nē w̄el kōc tiit gup dōm ajuāk.</p>
	<p>Alëu bī meth γοι ρεcē ka ka kōk ril yiic nē liëc cīt r̄ap b̄en ke kaamde ηοοτ.</p> <p>Dōm yenē tuaany dōm të mīth piac dhiëëth alëu bī tuaany dīt ap̄ei b̄ei.</p>	<p>Yīnpulundha e tuaany dōm biāk wëëi e tuaany ye wυοοκ dīt ap̄ei. Apiath bī yīin ya toom ruōōn thok eb̄en të ηοοτ kaam yen dōm ke k̄ec b̄en rin yenē w̄el ḡel yam juir ρυοοn thok eb̄en bī rōm piny ke kuan tuaany nē kaam yīnpulundha bō. Acīn w̄eu cua piny nē w̄el tuōm acīe yaac të diäär liac kedhia ku aye tīη ke cīn k̄ereεc ye looi kaam liëc eb̄en ku të thuët meth. Ku d̄ët eya, diäär ye kuuk ka ye cām tuη ajīth kek yiëk akuōōk ka bī w̄ët l̄ek ku nyuuth dhill wīc të at̄ët.</p> <p>Të diäär ci toom, aḡel guōp e l̄o lapic ku mīth aye dhiëëth ke ka juëc ḡel ke gup kaam biōth dhiëthden cōk.</p>
	<p>Alëu bī ρεc meth b̄ei ku ka ρεc ke ciεek të meth cīt ka ril yiic cīt bī nhom cīe lui apiath ku ka ril yiic ke nyin ku piōu.</p>	<p>Apiath ba ḡel guōpdu tīη ke yīn ηοτ ke yī guο liac (agut të cenē yī cak toom). Yīn lëu bī yīin toom w̄el ḡel nē ajuāη diäär të ηοοτ yīn ke yī k̄ec liac (ku ka cīe të liεεc yīn w̄enthεεr). L̄ëkkē akimdu ka ḡemdu men ke yīn cī rōm piny wenē raan tuaany ajuāη diäär liac.</p>
	<p>Alëu bī ciëëk b̄ei, agut cī tuaany akoi të mīth piac dhiëth.</p>	<p>Diäär juëc tōu nē Awuthtereliya ka tōu ḡel nē akoi gupken yiic të ηοοτ kek ke k̄ec guο liac (ku ka cīe të liëëc w̄enthεεr). L̄ëkkē akimdu ka ḡemdu na cak rōm piny wenē raan tuaany nē akoi.</p>
	<p>Alëu bī tuaany wυοοκ të meth dhiëthic.</p> <p>Na k̄ecē yiëk kē bī yeen nyaai, ke ka lëu bī ka juëc ril yiic ke pial guōp cīt riäär cuāny ka mīrī cuāny b̄ei.</p>	<p>Diäär aye keek luōi athēm tāac B të liεεc kek. Mīth kedhia piac dhiëëth nē Niuu Thawuth Welith ka ye toom paan akim w̄el tiët guōp të tāac B të cī kek dhiëth. Ka cīe w̄al γοοc. Tuōm k̄an e meth tiit guōp nē tāac B eb̄en. E meth kony eya të le man tāac B. Na tōu man menh ke tāac B, ke tuōm d̄ët bī b̄ëer looi bī yeen tiit guōp.</p>

Döm tueny në liëc yic aḡoot

Döm tuaany	Të yeen wuɔɔk thīn	Ka ke nyooth
Täac C	<p>Yeen e tuaany cī ceḡ ye bairath tōu riemic bëi. Yeen e lac dɔm kɔc ye rōth toom wəl rac. Aye yök të cī riem raan tuaany mat kenë riem raan dët yic. Yekënë alëu bī tuɔl në dhöl röm yuieth ke tuöm ku ka kök yenë ke wal tuɔm kɔc gup, ka në dhöl gëër ku tuöm guɔp (jit guɔp). Kɔc kök ka ke yök bairath dhöl miët rim ka ke rim ɣɔn aḡoot run 1990.</p>	Acit men täac B.
Yëc Ai Bīi (YAB)	<p>Kɔc juëc ka cīn kë yeen nyuɔɔth të piec yen dɔm. Yīn lëu ba wuɔɔk ne YAB na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • këc rɔt tiit të nīn yök • yīn ka monydu ka bö paan tōu YAB ke dīt, tōu ke cī thiëi piny në bëi kök ke Apirika ku Athia • yīn cī yuinh tuöm wal rɔm wenë raan dët • yīn e cī yiëk riem raan dët në Awuthtereliya në kaam 1980 ku 1985 	<p>Ka nyooth yeen ka lëu bī kë yiic naḡ ka cīt juäi cie jäl, röl kuuk, ḡoiḡooi cī but, kuac dël. Yāny kuc kë bīi ye, nɔl, atuet cie jäl ka tueny thiäak kenë YAB cīt ɣɔɔldīt, mīrī dël, tueny ke nyith ku lōu riööp ke cīn ku cök dīt apei.</p>
Parabairath, men nyic rin kök ke ye cɔl tuaay gëm cī maḡ ke tuaany dhiëc	<p>Thiäak apei kenë raan tuaany. Ae wuɔɔk në dhöl ka tiɔɔp cath aliir të ɣɔɔl ka tiim. Lac dɔm mīth ḡot këc lɔ paan abun ku mīth ke abun</p>	<p>Yān juëc yiic e tuaany tōu ke juän koor, le ka cī put cīt yuiën (tuɔl tueeḡ në gëm kōu), yān kök arëem kur ke yom thook.</p>
Thitomegalobairath	<p>Tuaany ye wuɔɔk të thiök yiic dhöl luëeth, lac, ku ka kök lɔluak tōu guɔpic. Alëu bī wuɔɔk të meth dhöl ke duöt yethar ku ka tuaay ka tiɔp cath aliir.</p>	<p>Në yān jëc acīn kë ye tuaany nyuɔɔth juëc kɔcdīt piɔl. Alëu bī ka thōḡ ke ka ke juän abeḡ nyuɔɔth.</p>
Theterep B (kuan ka tuaany bëi cɔl theterepokaai)	<p>Tuaany ye baktëriya (kuan theterep B). Ka cīt 12-15 në 100 (buɔtic) ke diäär ka tōu baktëriya në muurken yiic.</p>	<p>Ka ye tuaany nyuɔɔth aliu të diäär.</p>
Tɔkthopalathmothith	<p>A tuaany dɔm ye kōm (parasite) ye yök në yān juëc ceth ke bura yic. Alëu eya bī cuë rīḡ thith ka rīḡ këcë thaal apiath bëi.</p>	<p>ḡoiḡooi ke theny cī but, rīḡ abec ku rëmkë. Arëem nhom, juäi, rɔt yök ke cie piɔl.</p>

	Kë ye looi të meth	Kë ba dhil nyic
	<p>Të thiin (ke 5 në 100 tɔu bī mīth piac dhiëeth diäär tuaany täac C) bikë wuɔɔk në kaam liëc ka dhiëth. Bī meth wuɔɔk dhöl thuëet akoor apeɪ, ake të bī riem liäp kenë riem në kaam meth kenë man (cīt thog thiin cī yaar ku meth le thok kë cī ye guet thok).</p>	<p>Na tɔu ke yīn lëu ba wuɔɔk në täac C, loi athëm. Yök wël juëc kök ke lëk wët täac C në liëcic, yuɔpe telepuun Yëppataitithith Yëplaany (Heptaititis Helpline) në (02) 9332 1599 ka 1800 803 990. Yeen acin wëu ye cuat piny, ajuieer wël gël lo ayëer.</p>
	<p>YAB alëu bī wuɔɔk të meth kaam liëc yic (agut men ye yeen tak ke yen dhöl niɔp në wookde), dhiëth ka thuëet. Bī Wuɔɔk kaam man-le të- meth atɔu piiny ye 2 në 100 cī dhiëeth na löm man meth wal, ku bī dɔm e rot juak të këc wal lööm. Meth aye yiëk wal të cënë yeen dhiëeth. Thuëet aye puɔl.</p>	<p>Diäär ayeke yiëk athëm wët YAB të liëc kek. Të le yīn YAB kad Aidith ke yīn liac, ke yīn wic jam atët wët lööm wal bī pial guɔp cɔl piath ku bī wuɔɔk menhdu cɔl koor. Yök wël juëc kök ke lëk, yuɔpë ACON Amat Aidith Niiu Thawuth Welith (AIDS Council of NSW) në telepuun: (02) 9206 2000.</p>
	<p>Alëu bī rɛc meth bëi</p>	<p>Kɔcdit juëc ka tɔu ke kë kek gël, ku ajuieer ka ke pial guɔp ku kɔc luui kenë mīth aye lëu bikë tɔu ke ke lëu bikë tuaany. Tiëëtë nyin wët tuɔl tueny pan abun ku mīth goot ke këc lo pan abun yiic. Lëkk ë akimdu ka gëmdu na ca thiäak wenë menh tuaany.</p>
	<p>Mīth cī wuɔɔk në Thitomegalobairath në liëcic ka lëu bikë tuaany cuäny ka aberwei, riäk piŋ, ka riäk cil ka nyith ku tiŋ.</p>	<p>Lök cin apiath (të cī raan thiäak kenë mīth ka të dɔm ka mīth ceŋ kethäär) alëu bī kë rɛc bī tuɔl cɔl koor. Na ye tak men ke yīn cī thiäak wenë tuaany Thitomegalobairath, ke yīin jam wenë akimdu ka gëmdu.</p>
	<p>Alëu bī wuɔɔk të meth në dhiëthic ku ka lëu bī tuaanydit bëi. Na cī meth wuɔɔk ke yen abī dhil yiëk tög wël kuan penithilin ku ka lëu bī cɔl tɔu të bī yeen ya tiŋ thiin thaa thok ebën.</p>	<p>Bëi ke akim ka le dhöl kerou yeke tuaany Theterep B luɔɔi thiin. Në bëi juëc ke akim, yīn lëu bī yīin caar wët Theterep B ku yīn bī yiëk wël ke kuan penithilin të rëëpë yī. Në bëi akim kök diäär tɔu ke lëu bikë tuaany ayeke yiëk wël ke kuan penithilin të rëëpë ke. Ka ril yiic e ka cīt räp ke pëi ke dheguan goot ka të cī tuɔc guɔp lo nhiäl.</p>
	<p>Tuaany alëu bī wuɔɔk të adhiëeth ku ka tɔu ke lëu bī ka ril yiic bëi cīt nhom cie ye luui apiath ku cöör të menh piac dhiëeth.</p>	<p>Ka ril yiic kaye tuɔl na cī tik wuɔɔk tueeŋ ke liac. Ka yenë kɔc röth gël ka cīt lök cin të cenë riŋ thith jak, riŋ thaal apeɪ, ku bī kɔc mɛc kenë burɔɔi- duk të ye burɔ lo roor thiin ye jak.</p>

Döm tueny në liëc yic aḡoot

Döm tuaany	Të yeen wuɔɔk thīn	Ka ke nyooth
Weth	Acīn ka ye nyuɔɔth të diäär le weth. Ka nyooth weth ka cīt tēttook cīe bec biäk thīn ku biäk ayeer mur ku tuët cin, ku cök kōu ka biäk kōk ke guḡp.	Alëu bī bīi bei menh cī dīt bëi. Na le tij liac weth, ke ka lëu bī wuɔk meth. Alëu bī cɔɔr bëi të mīth piac dhiëëth.
Kalamidiya	Alëu bī diäär tōu kenë yeen ku kuckë, ku ka lëu bī le ka yeen nyuɔɔth cīt ka tiɔp duat ka kuuk të læecë, ka areem juny në kaam yök nīn. Kök metkë kāk yiic, ku yenë wët yene piath bī athēm looi kaye: <ul style="list-style-type: none"> • run këc 30 dööt • na tōu ke yīn le raan dët yök nīn ka monydu le raan dët yök nīn në pëi wään kedhetem cī lo cīn liac thīn • na cī yök ke yīn cī wuɔɔk tuaany yök nīn Na këcë yīin yiëk wal, kalamdiya aleu tuaany dīt bëi (tuaany juny cɔl but ku bec) yōn toḡ mīth ka në adhiëëthic. Kän alëu naḡ kë lui dhiëth.	Alëu bī wuɔk të meth kaam dhiëth, bīi tuaany nyin ka nemuniya.
Majijjij	Ka tiɔp kök kuëer muric ka akuḡḡk të læec yīn; areemdīt apei të juny yök nīn.	Të cīn wuɔk ke këcë lööm wal, ke tuaany alëu bī wuɔk të meth bī tuaany nyin bëi ka bī ka ril yiic bëi të dhöl ka ke wëei.
Ayiel thar	Abec, yuil biliny ka bī tētōök kuuk biäk yān ke dhiëth. Kɔc kök kaye le ka nyooth tuany cīt juäi.	Lëkë akīmdu ka gëmdu na yī ka monydu cī kan naḡ amen thar. Bī meth wook adīt apei të bī tētōökkuḡn tueeḡ tuḡl, ka të tōu tētōök ke jël. Döm dët kaam liëc acīe menh këcë dhiëëth ye luḡi kërac në yān juëc. Ku na ye tak ke bī yīin dɔm të ḡɔl rāp rɔt, ke yīn lo paan akīm të cīn gāau. Alëu bī ameliyia rëët meth bei luḡi yīin ago cīe bī tuaany. Na tōu wään ke yīn ye tuaany kän but ke dɔm yīin, ke meth alëu bī tōu ke guḡpde ke le agël guḡp të amen thar,
Amet thar	Në yān juëc amet that ka cīe bec. Ka lëu bīkë röth ḡɔl ke buut cīe bec tō yān ke dhiëth, ku në aköl kök bīkë röth wel ke kek cīt nhom akëën tim lok kaam liëc. Ku në aköl kök amen thar ka ye tōu ke loḡpatat ku bī tiḡden yic riël.	Ku na cak men ye yök ke tōu të diäär yān juëc amet thar ka cīn kë rilic yekë bëi në yān juëc.

Luoi ku liëc

	Lööm wal
	Wël kuan penithiliin. Raan ebën abī athēm dhiil looi të joot liëc ke koor.
	Wël kuan penithillin. Na ye tak men ke yin le kalamidiya ke yin jam wenë akimdu ka gëmdu.
	Lööm wël ke kuan penithiliin në yän juëc e meth gël të kërac.
	Lööm wal alëu bī döm amen thar thany nom piny, ku nyëi ka nyooth tuaany. Ku men ye bairath ceg në guëpic, ke nyooth tuaany ka lëu bikë dhuk ciëën.
	Amet ka lëu bike nyaai ku bairath, yenë ke bëi, e döj në guëpic. Amet alëu bikë bëer tuöl.

E na të yenë tōu londu ke tōu ka thiek thīn ka lon le yiic ka lëu bikë menhdu yiëk karac, acin kë ye yī pën luoi ke yin liac. Kuët luoi kōk ka ye yīin cōl thiōk wenë ka lëu bikë menh këcë dhiëëth luoi kërac. Kā kaye lik nyooth yeen, ku ka cīe yen karac kedhia.

Döm tueny Luoi të ka ke pial guëp. muj mīth ka läi, ke ye kë nyooth kë luel, alëu bī döm bī tuaany mīth döm juakic.

Kemikool Luoi ka ke pial guëp, luoi tij lec, tij läi tuaany, ka ke thāth ku buth ku gël kām ku diët ka com riōök kaye ka lëu benë karac yök thīn.

Redecion Luoi të thiāäk kenë yëkith-rei ka tōu ka wëëth kōc wook ka cīe kōc ye luoi kërac na cī ka ke luoi, pial guëp ku ka ye kōc gël në karac ku kōc yiëk yän tōk cōl tōu. Ka wët bei të kāraba acīe kōc ye luoi kërac.

Kōk kōc luoi kërac Loi loi tōu jōn ka thiek thīn ka kōc kaam bāāric ka lëu bikë kërac bëi.

Na tōu londu ke yenë kōc thīn në kem bāār yiic, them bay a nyuc piiny kaam cenë kōc lony (na lëu rōt, ke yī tēëu cōk thōny dēt nom). Kōc në kaam bāār yiic alëu bī yī cōl döm rēl cī muc bei të liëc. yök wël juëc kōk ke lëk, tij *Ka juëc ke diëer në kaam liëc yic* tōu në apām 43.

Na ye nyuc tarabeth kōu ka të kōmpiyōta, ye rōt jōt në thōk thaa thok ebën ku cathë të luui yin thīn. Tij kōndu ba:

- nyic tām tōu yin thīn- nyuōcë ku kāācë e cōk
- rēer thōny ye kōndu jōc.

Duk ye jōt në ka thiek ka yith yän ke yōt lo nhal ku lo piny- ku them ba guj apiath- ku të cene liëc dīt men cī ka cī rōth waar guëpic ye lon kāk cōl ril yiic.

Bī londu tōu ke dik të liënydu, thiëc gëmdu, akimdu, raan lon ka ke pial guëp ku gël ka ke luoi kōc yiëk karac, raan kāāc nyin kōc lui ka wun luoi. Yin lëu ba jam wenë ajuiëer WorkCover Authority NSW, ka kuōny yuōpë 13 10 50 ka lo të www.workcover.nsw.gov.au wët athōrthiin cīe yōc, *Liëc ku luoi*. Workcover eya ale wël ke lëk wët yicduōn ye löj yiëk yī ke yī raan lui, yic ba luui tkuët ke loi loi kōk looi të raan luui yī wenë yeen ku e lon cīnic këreëc tōu thīn, ka ajatha dhiëth cīnic ariōp lööm.

Ka tōu yān ceŋ ye kɔc yiĕk tuaany

Mīth tuaany Tiĕētē nyin men ke yīn alēu ba ka tueny lēu bīkē menhduōn piath dhiĕĕth bī be yōk tē mīthth kor kōk kor, ka cīt ajuāk, ka parbobairath (tuaany gēm cī maŋ). Nē akōlkōl ye lĕk gēmdu ka akīm paandu tē diir yīn.

Tiĕtē nyin nē lāi tōu ke kɔc Cɔk raan dēt loi tē burɔ lɔ roor thīn ka ciĕnh burɔ-ku na ba dhil looi, ke yīn ručkē goloop nē cin ku lɔk yīcin apiath nē thabuun ku pīu tuc. Kān aye looi bī tuaany ye cɔl tɔkthopalathmothith tiĕet wei. Yen kān aciē lēu bī yīin cɔk tuaany, ku yeen e cɔɔr ku riāāk nyith bēi tē menh kĕcē dhiĕĕth. Acīn kē bī burɔ cɔl nāk- e ba nyin tiit bī anyuōōn liu.

Yīn lēu ba tɔkthopalathmothith yōk nē tiɔpic ka riŋ kĕc tuak. Na liac, ke dōt men ke:

- lɔk nyīn ke tiim ku wĕl maŋōōk ku jal keek cam
- duk riŋ kĕcē thaal ka kĕcē thaal apiath ye cam
- ye yīcin lɔk
 - > tē cīn tuk wenē lāi ceŋ kenē kɔc baai
 - > tē cīn thiāāk ke ka tiɔɔp ke guōp
 - > tē ŋoot ke yīn kĕc cam, ku tē ŋoot yīn ka tē yīn miĕth juiir
- mĕcē rɔt wei tē ceth ke burɔ
- ručkē goloop nē yīcin tē puur yīn domic.

Dēt tuaany bēi cɔl thitomegalobairath (CMV) eya alēu cil menhduōn kĕcē dhiĕĕth riōčk, ke nē yān kōk, alēu bī menh liĕcē cɔk riāāk. Yīn lēu by CMV yōk tē ka ye bĕn bei nē raan guōp cīt lac ka luĕeth. Ba ye kē ye tuaany bēi ciē yōk, ye yīcin lɔk nē thabuun ke wĕl ye cɔl alkɔyōl tē wĕr yīn ka ye ručk meth thar.

Mĕcē rɔt wei tē rathath ke yīn liac Acuku lēu buku rōth tiit nē rathath apēi nē wĕt tōu yen nē aliiric ku tiɔpic. Wok ka thii ke lōōm. Ku mīth ku diāār liac ka ŋɔŋ tē diit bī rathath keek luōi kĕrac.

Mīth ka ye kēdiit rathath lōōm wār kē ye kɔc cī dīt lōōm, ka thii ke rathath ka ye tĕĕk nē lapiɔ ku ka lēu bīkē cil nyīny kāŋ meth ya riōčk. Yen alēu eya bī ka rilic ke cil bī meth dīt, piŋ ku tē yen kāŋ luci thīn riōčk.

Akucku men ke kāk ka ye rōth waar.

Tē yōn cī dhiɔp bĕer juiir bī ya yam alēu bī rathath cɔk bī lɔ kɔc guɔp. Na yōndu e buth ke run 1971 ŋoot (yōn ŋoot ke ciit yenē jīit cī mat ke rathath ŋot ke tōu), thiĕc kɔc kē ba looi ke yīn ŋot ke cīn kē ca guɔ looi bī yup buōya kāk bei atōu rathath thīn alēu tɔr rathath thiāi piny nē aliiric ku yōōt. **Apiath bī diāār liac ku mīth bīkē liu tē yenē cīt cī liāāp kenē rathath kāk wei.**

Yān kōk lēu bī ke rathath yōk thīn ka tōu cerkat ke rathath (cīt men makanaai ye batariya riāi cī riāāk bĕer cɔk lui); alĕth ku tuur tōu alĕth ceŋ kɔc lon rathath keek; ka ke tuk tōu rathath thīn (many rathath, ka ke dĕp rec ku ka looi keek tiɔp); kōk ke wĕl loi keek baai cīt pay-loo-ah, bali goli, rueda ku adharkɔn; tōny ku aduuk loi keek bēi ke piny nhom goŋ (rathath alēu bī kuĕēr tē aluit nyin).

Nē yān thiāāk ke tē yenē rathath lĕēŋ ka yān yenē abeer wĕc, thiĕi yenē rathath thiĕi piny ku yōt abī tōu nhial yān juĕc tōu gĕɛu.

Diāār liac tōu ke rathath cī lɔ nhial guōpken yiic abikē wĕt kān dhil jaamic kenē akīm paanden.

Lök käng, cīt jīēt ku kemikool kōk tōu baai
Tij ka cī gōt nē ka ye keek yōōc/yaac kōth ka nyooth ka koc lēk men bī kē cī gōt wēt kērēēc lēu bīke luōi diäär liac. Na ye ka cī gōt nyuōōth men ye kek koc wook, apiath bī ye kēne cī jak emeen. Na ye luui nē ka yenē anyuōōn nyaai, ka cī liäap ke adök, cīt ka kemikool yenē ke luui baai, ke yin piŋ wēl ye koc lēk tē bī keek cok piath. Aba dhiil looi bī aliir piath piny thiōōŋ.

Naphthaliin ku ka wēl kām nōk wēl pol nyaai yōn laac Kōk wēl kām nōk ku wēl pol nyaai yōn laac aye naŋ kē ye col naptaliin. Thiäak ke naphthaliin dīt alēu bī mei ke riŋ riōōk, bī thōk riem guōpic ye col yēmolitik animiya bēi. Kōk ka nyooth lēu bīkē tuōl tē cenē raaan thiäak kenē naphthaliin gāk aye dhäär, cām cīe nhiaar, wīc ŋōk, aŋōōk ku yāny wat. Mīth piac keek dhiēēth ka tōu ke kek lēu bī mei ke riŋ riäak tē cī kek thiäak kenē naptaliin.

Wēl kōk nyuth koc kē bī looi wēt ka ye naphthaliin pial guōp riōōk alēu bī keek yōk akōl ku wakōu, nē nin ke 7 yīic nē Awuthtereliya ebēn tē Wēl ke Lēk Wēt Awuōōk Niiu Thawuth Welith (NSW Poisons Information Centre) 13 11 26, ka tē Yān ke ka Pial Guōp Akuma thiäak ke tē ceŋ.

Lēu ba nyic adī ye kēnou piath ku kēno cīe piath?

MotherSafe ajuieer telepuun diäär tōu nē Niiu Thawuth Welith. Yeen ajuieer lēk ku duōt piōu ebēn lui kenē diäär ku ajuir ka ke pial guōp men ye wīc bīkē lööm wal nyic ka yekē dieer wēt karec cī thiäak kenē keek ŋon liac kek ka tē thuēt kek mīth.

- wēl ye akīm gāt koc
- wēl ye keek yaac ayeer
- wēl ke gēk
- tueny dōm/tueny wuōōk
- redesion
- karec lo koc gup tē yān ke luoi

MotherSafe amac yōn akīm diäär wīc jam nyuuth ku duōt piōu kenē akīm wēt lööm wal nē liēcic. Yeen eya amac yōn akīm col MotherSafe PlaN ye diäär wīc bīkē liace tij. Diäär ka alēu bīkē wēt e liēc, ka piir ku miēth jaamic kenē gēm nyic londe apei.

Yuōpē MotherSafe nē (02) 9382 6539 (Sydney Metropolitan Area) ka nē 1800 647 848 (yān tōu ayeer). MotherSafe e luui gōl nē thaa 9 miäkduur agut cī thaa 5 thēēi, nē Kōōl Tōk agut cī Kōōl Dhiēc (liu akōl ajatha thin).

Yin lēu ba MotherSafe neem onlaany tē www.mothersafe.org.au

Cäm dik wët liëc

Yegö yenë cäm dik luui në kaam liëc yic?

- yeen e meth kony në cil dit
- e yiin cök piol guöp të liëc yin
- e yiin kony ba thiek piath guöpdu yök.

Kë ba dhiil luci e ba tög ke miit käk ya miith akölköl ku ye dek piü juëc.

Cam miith tšu në kuan miith kä akölaköl:

- ayup, ruth, makarona, ceriya ku miith loi keek në kuët kök ke rap.
- wël maḡöök ku ḡr (ḡr aye akuem cī riel ku akuem gak, adeth, ku miith ke thoi cit topu)
- nyin ke tiim
- ca, cek wac, anuat-duër riel ka ril (koor miök thīn)
- riḡ pac thaal, rëc, aḡith ku toḡ ke aḡith
- atöm.

Dek piü Ye piü dek cit yal cī yin yal- juëc të tuc piny ka të riadha. Ka dek keek kedhia (miäu aliu thīn) alëu bikë tšu ke ka koc köth ye keek dek, ku piü ke ka dik apëi në nyëi reu. Në wët ka ye piü ke jpt në ḡc ka lon den, acin kë wäär piü, ku jal ya piü ku jal ya të cinë puluraid (puuluraid e kemikol ye kony bī lec cök ril). Na ye diëe wët tän piü bën të yiin, ke yin piäärë piü të e kek ku ba jal dek. Diäär liac alëu bī dëḡ ka cit kola ya cöl koor wët le kek yiic kapein ku thukar. Na ye rot yök ke bake dhiil e dëk, ke yin them ka kök ye dek cinë kapein nyaai thīn.

Kuan miith ku abiiny bi piath cäm liëcic

Kuan miith	Ye abiiny kedī në aköl töḡ?
Ayup, therial, ruth, makrona, ceriya	Abiiny ke 4-6, të yenë abiny <ul style="list-style-type: none"> • ayup cī tēm 2 60 ḡeëem ke 60 • 1 a yum thöḡ rot cī dol • 1 kubän makrona, ruth, ka ceriya cī thaal • biäk rou kubän nyin tiim cī riel ku rap këcë nyop • kubän töḡ madita cī tuak • 1 (tök ku biäk diäk) miëth miäkuur therial
Wël maḡök, akuem	Abiiny ke 5, të ye abiny tök ye: <ul style="list-style-type: none"> • Abak kubän wël maḡöök cī thaal ka ḡöör cī riel thaal • Kubän töḡ thalata thith • Patathith töḡ koor
Nyin ke tiim	Abiiny ke 4, të abiny tök ye: <ul style="list-style-type: none"> • Töḡ nyin tim ebën thöög rot (cit men töḡ epol ka muuth) • Nyin ke tiim ke 2 (cit palam ka nyin kiwi) • Kubän töḡ nyin tim tšu koothic • Tök ku abak thial cī thiäg thultana • Apirikcot ke 4
Ca, cek wac, anuat ku ka kök yök ca yiic	Abiiny ke 2, të ye abiny tök ye: <ul style="list-style-type: none"> • kubän ca (tšu miök thīn, cī miök tekic ka cī miök nyaai ebën) • thīim ke 2 ke anuat dur riel ka ril (cī miök tekic) • ḡeëem ke 200 ke cek wac (aback a cī tuëët) • biäk rou kubän cek cī piäär • kubän tök ku abak cek ke thoi (kalthiyum mat thīn) • kubän töḡ kathatar • abak kubän thalmon ka thardiin, agut cī yom
Riḡ nöl, rëc, aḡith, toḡ ke aḡith, ḡr	Tök ku abak abiny, të yenë abiny ye: <ul style="list-style-type: none"> • abak kubän riḡ nöl cī ḡöör • thīim riḡ nöl ka aḡith thöḡ kenë ciindu • cī tēm ke 2 ke • rëc töḡ cinic yucom koor • abak kubän thalmon • töḡ kor ke 2 • abak diäk atöm • abak ḡuan dëeu ke tiim ku wal • abak rou kubän adenh cī thaal, ḡr ka akuem

Na ye mīth nē mīith cī thiāg nē piaat, thaukar ka awai... e kē koor lōōm ka ye keek mīth, kaam thok ebēn ku cīe akōlakōl. Mīith juēc (cīt men cip, kek, alawa, ayum le rīg ka liir ye dek) ka cīe mīith piath ke pial guōp ka bī mīith wic ka wic menhdu abī dhāg wei. Keek eya alēu bīkē cuai bēi.

Pieth mīith cī tuak ye ʎɔɔc

Mīith juēc ke tekaweei aye thiāg nē piaat, thukar, awai kilojuul ku alik ka piath tōu mīith.

Mīith piath ke tekaweei yenē ke lɔc thīn aye mīith loi ka ke kuan rap cī yup ku dol, miēth cī duut ka ayum cīt kuōc, pakothia ka ayum Turuk cī miɔɔc yic ka diny, ajīnh cī nyop (cenē dēl nyaai), ku mīith ke Athia cī nyōōr mac ka mīith piāār many tuc apēi.

Yīn wīc ba nyin tiit wēt mīith tekaweei nē wēt bakteriya tōu mīith yiic. Kē lēu bī lueel, apiath bī kɔc rōth cɔk mec tē mīith yāac ke cī looi wēn theer.

Ye mieth dīit cīt gō yenē bay a cam?

Na tōu ke yī cam wēnthēer mīith piath, ke ka cīn kē yī cɔl war dhōl ye yīn cam tē liēc yīn-mat abīny dēt wēl maḡōök, abīiny kerou ke nyin ke tiim ku biäk abīny rīg akōlakōl. Kē cī kāār kān e yī nyuōōth ye kēyīndī bay a cam e tōg kek yiic akōlakōl.

*Liep yīnyin wēt pial guōp!
Yīn cīe cam wēt kɔc kerou tē
liēc yīn.*

Ka nyooth mīith piath bī cam nē kaam liēc yic

	<i>Kuan mīith tōu</i>
Miēth miäkduur	Kuan rap ke thirial, ka madita kenē cək koor miök thīn ku nyin ke tiim tɔp ka cī riel KA Tuɔg, anuat cenē miök tekic ka ḡor cī geet kenē ayum rap cī nyōōr KA Cək wac, nyin tim ku ayum rap cī nyōōr kenē bejemait.
Miēth miäkduur tiēt	Muuth loi cək cenē miök tekic ka cək cī wac KA Nyin tim ku cək wac KA Nyin tōg tim
Miēth gāāg	Miēth cī do layup, cī kuōth ka cī dol ke rīg nɔl, rēc, tuɔg ajīth, anuat cī miök tekic ka yumuuth Wēl maḡōök ye geet ke ceriya, rīg weḡ, rēc, topu ka atɔcm, ken yin tim KA Ḥjāār ku cuēi ke wēl maḡōök kea yum e looi kuan rap ku anuat koor miök thīn
Miēth thīn gāāg	Bithkiwīnh loi kuan rap ku bejemait KA nyin tim cī riel ka atoom KA Ayum Pitta kenē yumuuth
Miēth thēēi	Wēl maḡōök cī geet kenē akuem ka adeth ku ruth, kenē thalatha nyin tim KA Pīdha loi baai kenē anuat koor miök thīn KA Macaroni cī liäap ke rīg cīe cuai ku wēl maḡōök ka adenh cī mat ke wal ku thalatha, biɔth cök nē kathta looi muuth

Cuën rēc të liëc yïn

Rēc athiäj në porotiin ku minarool, akoor piaat thin ku anɔɔɔc omega thirii (omega 3) kek ka ye aciit ke miök wïc keek në cil ajuieer ka nyith miith të këce keek dhiëëth ku të cenëke dhiëëth. Rec kök, eya ka nɔɔɔ gup mërkarı lëu bï ajuieer nyinh menh këcë dhiëëth luši kërac.

Kuan rec cï yök ke piath të diäär liac.

Diäär liac ku diäär thuëet miith ku diäär wïc bïkë liac

Abïny tök athöj ke gEREEM ke 150

Ye abiiny ke 2-3 ke rēc koor miith në nin ke dherou yiic.

Rēc abï dhil kuur alëu bï röj në than miëth athëi yic.

Ka kök thöj ka tïu: makerel, thilba waryɔu, biriim, thanapa, teribali, witij, pëlet-hët, thardiin, tiçna ku thalmon, yërij, celpic, lopthita, yɔktoopath KA

Ye abïny töj thamak gïric lööm në nin ke 14 yiic, ka billfish (bɔɔɔɔbil, thɔɔɔ pïc ku marlin,) ku rēc dët acie met thin në ye ke nïnkë yiic KA

Miith abïny töj cuur ka portugaal thöj (kuan dët cäl) ku acin rēc dët në ye nïnkë ke dherou.

Ka juëc koc diir në liëcic

Anɔɔɔ miith cök piath bake ya cam të liëc yïn.

Aiyɔn

Aiyɔn koor miëthdu yic ke mei ke riem aliir muk ka bï liu ku yïn bï rɔɔ ya yök ke cï dhäär, niɔɔ, wëei yic riel ku ba nhom kööc. Acï yök men ke diäär koor aiyɔn në ke gup ka ye tïu ke kek ye naɔ ka ril yiic në kaam liëc ka bï miith bën ke dhiënhden goot.

Të yenë aiyɔn yök thin ke dët e riɔɔ nɔɔ, atɔm ku gïr cït akuem ke thoi ka akuem.

Yïn bï guöp bï aiyɔn dët lööm miëthdu yic të ye yïn miëth ku ka ye keek dek thiäj në Bitamin C në miithku yiic. Dëj kubän athir portugaal miäkuur; ka timatim, acathenih dïit thith, borokoli ka akuem në miëth gääj ka miëth thëei. Eya apiath apeı ba gäwa ya dek ka cäi në kem ke miith ku cie thaa cäm, wët bï kek ye cɔɔ rilic bï guöpdu aiyɔn tïu miëthic lööm.

Kalthiöyum

Mïnh miith thiäj në kalthiyum në liëcic e kony bï yom ku lec ke menhdu cɔk aril. Të cïn miithku yiic kalthiyum piath, ke menh cil abï them bï ka wïc keek në kalthiyum ya lööm në yomku yiic. Yen kän alëu niöp yomku juakic, lëu bïkë lac ya dhuɔɔɔ rial në piiric.

Döt men ke miith ke cak lik miök thin ka ye yiic naɔ kalthiöyum juëc (të cie kek juëc apeı) në kalthiöyum awärkë miith ke cak këcë miök nyaai thin (ku anuat ye looi baai acinic kalthiöyum dët apeı). Na cië ye cam në miith loi në ca k aka kök cït keek cï keek nyuɔɔɔth nhial *Kuan miith ku miith cïke lueel men ke kek piath bïke cam kaam liëc yic tïu në apäm 28, yïn lëu ba tïu ke yïn wïc ka cï looi ke kek ye kalthiyum. Tij të gëmdu ka akim.*

Bitamin D

Yin bi t n bitamin D t u yigu p  l tiŋ n  kaam li c. Apiath bi ye k n  k piny na t u ke ci l  piny, n  dh l bi yin  l t u ak lic n  kaam koor k aba abuup t u bitamin D ke thin l om cit men cen  lueel.

T u ke yen wic bitamiin ku minarool ju c k k n  kaam li c?

Di ar kedhia goot runken ke kek l u bik  dhi th ka wic mi th piath l c k ku bik  l om bitamiin ju c ci li p ken  polik acit t  goot kek ke kek k c liac ku në kaam li c yic eb n. Apiath bi di ar bik  bitamiin ci looi wet bi kek luui n  kaam goot li c, kaam li c ku thu t w t l u bi ke k  t u ke kek t u ciin ka wic keek bi t u n  gu p yic (ye lueel bi keek l om ak lak l) ke ka ju c ke bitamiin ku minarool n  kaam li c. Ke k  ka t u aiyodiin thin, piath w t yen kony bi nyith  l cil apiath. Aye at t lueel men ke piath bi di ar kedhia liac, thu t mi th ka wic bik  liac bik  ajuak aiyodiin ye maikorg  m ke 150 l om ak lak l t  diaar kedhia liac, thu t mi th ka wic bik  liac. Na le gu k t u ken  yiin wēnthēer, ke yin jam wen  akimdu t  goot yin ke yin k c aiyodiin l om. N  y k w l ju c k k ke l k nem webthait www.nhmrc.gov.au

Ku na piaat ku mi k?

Yin wic ka lik- k  thiin mi k yat ka mi k tiim ci tack e koor ayup k u, ku mi k thiin koor bi thal ku bi mat ken  thalata. Mi k ke Kanola, olip, thanpalawa, thappalawa ku anyu l ka akuem ka piath bi kek cam. Yin piaat ku mi k ci g k y k të ka k k t u n  mi th kuat rap ku të riŋ, toŋ ka ajith, anuat, ati p at m ku mi k tiim.

Aju er MotherSafe ale w l ke l k w t bitamiin ku minarool n  kaam li c. Nem webthait MotherSafe t u t  www.mothersafe.org.au ku gut t  ci g t “Factsheets”.



E lueth men ke kalthi yum e m ar t  lec ke man meth kaam li c. Na cie kalthi yum wic gu p t u n  miëthdu yic, ke gu pdu abi ye k n yi k menhdu ku ke b n ke ci t  u n  yomku yiic.



Liep yinyin w t pial gu p!

Di ar liac abi dhiil bik  r c thith ku mi th w ric cit luaj ac m, thacimi, thalmon ci  l ril tol ka luaj ac m ci  l ril tol dhiil cie cam. Ba y k yeg , tiŋ T  u  mi th t  piath t u n  ap m 35.

Poleit apiath kenë yïin ku menhdu

Poleit (aye cɔl polik athit eya) e bitamin B. Apiath ba poleit dïit ya lööm ke yïn kęc guɔ liac, (ke cït pęcï ke ɲoot) ku kaam tueeg lięc (pęcï tueeg ke diäk). Alëu bï yïin kuɔny gël tuaany menhdu. Na kęcë poleit cï juakic löm të ɲoot ke yïn kęc liac, ke yïn duk dięc. The ba ka wïc keek yök të cïn ye nyic men liac löm ka juęcke.

Yïn lëu ba poleit dït yök në:

- cäm miïth cï thiäg poleit – cït kuan ayum looi rap, miëth miäkduur looi thirial dïit poleit thïn, wël maɲöök ke yïth tiim, akuem cï riël, akuem gak ku adeth, portugaal cï nuaai, muuth, parawala, abokado ka cï wuur luɔi cït Marmait ka Bejemait. Ye them bay a cam në miïth ke wël maɲöök ku abiïny ke guan ke ayup ka thirial akölaköl
- lööm abum koor poleit thïn (0.5 mili-gerεεm), ka lööm bitamiin luɔi diäär liac tōu 0.5 mili-gerεεm ke poleit athit ku miïth dïit poleit thïn akölaköl. Na cïe wïc ba bitamin juęc lööm, ke yïn lëu ba abuur ke poleit athit ɣɔɔc thuuk, ɣön wal ka thuɲ miïth pial guɔp ɣaac.

Të koor poleit guɔp tiɲ koor lięc aye yök ke thiääk ke ka ril yiic cït cięcëk ɣuɔɔm kōu (adul ku cięcëk nyith ku apet nhom). Keek alëu bikë nyol ka nyith luɔi kërac ku bï k aril yiic bëi të meth. Yök wël juęc kök ke lëk, tiɲ *Athëm diäär bï liac ku lëk ku nyuuth wët ka ril yiic cięcëk ye caal tōu në apäm 114.*

Na ca kan dhiëth ka cï raan tōɲ ruääi kenë yïin dhiëth menh le guɔp cięcëk kōu, ke ka lëu rɔt ba tōu ye kënë tuɔl të yïin. Jam wenë akim paandu ka gëmdu. Yeen alëu bï:

- lëkkë lööm abuur dïit poleit athit thïn
- lëkkë bï lɔ të lëk ku nyuuth wët ka ril yiic ye caal ku athëem loi bï cięcëk kōu tiɲ në kaam lięc.

Dhöl kōcic ku mit benë poleit yök atōu kã thïn:

- cäm miëth miäkduur loi në kuan rap thirial cenë poleit mat thïn, munh cï tem ku kubän portugaal cï nyiac
- cäm wël maɲöök cï nyöör ka thaal
- tięcëtë në muuth, atɔm thith cïn yiic awai ka ayum kuan rap mat ke luɔu (cït Marmait ka Bejemait)
- abakado cï wuur ku bï tac ayup kōu në nyin miök tim ka miök yat.

Jam wenë akim paandu ku gëmdu ba nyic ye polik athit yïndïi yen ba dhiil lööm, të le yïn:

- le yïn nok
- lööm wël ke tuaany kɔc yuit
- lik bitamin B12 yïguɔp
- le thukari
- ca cuai apeï.

Yen cie cuet riŋ. Ba miëëth ya cam waar?

Miëth raan cie cuet riŋ cī juiir apiath alëu bī piath kenë pial guöp. Tiŋ kē nyooth käng cī käǟr *Kuan miïth ku abiiny bī keek cam nē kaam liëc yiic* tōu nē apām 28 ba tiŋ men ke yin lōm abiiny nē ke miïth kāk yiic kedhia.

Nē akōl kōk, miïth ye kōc cie cuet riŋ keek miïth ka lik ka wic guöp thīn:

- **Aiyōn ku dhīŋkī** Miëthē nē miïth ke tiim ku wal men tōu aiyōn ku dhīŋkī thīn (kuan akuem ku atōom). Lōm miïth tōu bitamin C ke thīn nē ye miëth kän yic
- **Bitamin B12** Miëth miäkduur thirial ka thiäŋ nē bitamin B12 piath tē kōc cie cuet riŋ
- **Kalthiōyum** Tiŋ tē ka cī käǟr Kuat miïth ku abiiny bīke ya lööm tiŋ liac tōu nē apām 28 tōu rin ke miïth le yiic kalthiōyum yōk nē cīn yiic ca ka riŋ. Na cie ka juëc kāk cam, ke yin bī ka ke kalthiyum dhiil wic
- **Porotiin** Them ba porotiin ye yōk ŋōr, atōom ku nyin wal lööm.

Na wic kuōny wēt juieer cämdu, ke yin jam wenë gëmdu, akimdu ka atën miïth.

Yen raan riënythii. Nōŋ kē dët wiëc?

Na tōu runku ke kēc 17 dööt, ke yin ŋot ke cil. Luël kän e guöpdu awic miïth kōk juëc-them ba cam arak diäk miïth piath akōlakōl. Yin wic kalthiyum dët eya- lōm abiiny ke diäk ke miïth ca ku riŋ (ka ŋuan tē cīn ye cam thirial dīt). Na wic kuōny nē juieer miïthku, jam wenë gëmdu ka akim paandu.

Lëu bī wëer miïth ye cam tē liaac yen ka tē thuëet yen meth menhdī gël nē akuōök?

Ba miïth ye cam waar acie wēt piath. Acī yōk men ke bī raan cie cam ka cīt tuōŋ aŋiŋ, makuāŋa/ atiōp, rëc ka cëk weŋ (miïth lëu bikë akuōök yiëk kōc kōk) acin kërëec ye luōi meth nē wēt akuōök.



Miëth tiët dik

Them ba rōt tiit wēt miëth tiët ye wic thaa thok ebën. Tē wic yin miëth tiët, lōc miïth piath kenë yiin ku menhdū, ka cīt wël maŋōök, miïth cīt ca, tuōŋ aŋiŋ ku riŋ, wël maŋōök, nyin ke tiim tōc ka cīkë riel, cëk wac, atōom cīn yiic away, ayum rap tōu nyin ke tiim thīn, anuat (kōr miōk thīn) ku timatim cī mat ke ayum cī cī nyōōr, ka ayum pita ku ŋumuuth piac looi. Ke kāk ka piath tē yiin ku menhdū awärkë kak, bithkiwit ka miidth ke tiët tōu awai thīn- ku apiath ba keek cam nē akōl kōk!

Ye cuai cīt ḡō yen lēu ba yōk tē liac yēn?

Apiath tē diäär kedhia bikē ya cam nē miith piath ku bikē guōp keek luui tē liēc kek agokē cīe bī cuai apeī. Na cak a tē yīn rōt yōk ke yī nek cōk, acīn yic ba dhil “ba miith wēt kōc ke rou”.

Abak rou thōḡ kōc ke Awuthtereliya ka cuai, cuan rac. Diäär cī cuai apeī ka tōu ke kek le ka wickē tē liēc kek wēt ye kek tōu ke lēu bikē ka ril yīc yōk nē:

- cuaidīt apeī nē kaam liēc yic ku bī yic riel ba nōl tē cī yīn meth dhiēēth
- le menh dīt ka koor guōp cīe piōl
- lō nhial riēm
- tuaany thukari liēc
- dhiēnh meth rēēt bei
- duōt riēm rēl ke cōk kue yōi
- dhiēēth wei.

Diäär kōk cī cuai apeī ka bī dhil dhiēth paan akim bī kek ajuieer loi thok peei tiḡ yōk.

Ku na yīn cī cak liac wēnthēer, tē ye luōi cuandu alēu bī yīn kony wēt bī yīn ka ril yīc tek yīc nē liēcic. Wēt nyuuth kōc e jam men na tōu ke yīn thiek nē jōk liēc, ke tē liēc yīn thiek guōpdu abī lō piny.

Athēm thiek guōp ku bēēr raan ayeke them ke ye cuan guōpdu ebēn ku ye kōc nyuōth bī nyic men ke thiek guōpdu atōu cīt men ke yīn piōl, thiek ka ca cuai apeī athēm thiek guōp ku bēēr raan aye kuen nē dhōl ynē thiekdu nē kilogēerem tek bēēru nē mītaai-dhuk rou (m2). Tē wēbthait bō atō kē kuen lēu bīn luui ba BMI yōk <http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator>

Diäär tōu athēmken ke lik nē 18.5 ka wärkē 35 ka bī atēēt ke miith tiḡ rin kē bikē looi wēt thiek guōp piath. Thēi kōk ale tē ye kek thiek guōp them thīn. Tiḡ akim paandu ka gēmdu ba wēl juēc kōk ke lēk yōk.

Kē cī käär tōu piiny e yīn nyuōth tē yenē bēērdu ke yīn kēc guō liace ku thiekdu looi benē BMIdu yōk ku kuan thiek ye wic tē liēc yīn. Yīn cīe lēu ba cām yīn cam tekic tē liēc yīn e ke tē cenē ye lueel nē gēmdu ka akim paandu.

Thiek (cuai) piath tē tiḡ liac

Tē ḡoot liēc ke BMI (kg/m ²)	Tē yenē thiek/cuai juak rou ku diäk (kg/wik)*	Thiek/cuai piath (kg)
Lik nē 18.5	0.45	12.5 agut 18
18.5 agut 24.9	0.45	11.5 agut 16
25.0 agut 29.9	0.28	7 agut 11.5
Awär ka ka thōḡ ke agut 30.0	0.22	5 agut 9

* Kē cī kuen aye thōḡ men ke thiek/cuai e 0.5-2 kg thiek/cuai cī rōt looi nē pēi tueer ke 3.

Tē yōk kām thīn: Ajuieer Pīal Guōp Kuiinthēlen (run 2010) Ka Nyooth Wilaya Ebēn Tān ka ke Pīal Guōp Diäär Liac ku Miith Pīac Dhiēēth: Cuai-dīt apeī

Miith cɔl tɔu ke piath

Të liɛɛc yīn, ajuieɛr guɔpdu tiit e lɔ piny ye yī cɔl tɔu ke yī lɛu ba tuaany, cīt wuɔɔk miɛth. Kɔk ke kām tueny bɛi ka lɛu bīkɛ yīn yiɛk tuaany dīt apei të liɛɛc yīn ku ka lɛu bīkɛ menhduɔn kɛcɛ dhiɛɛth luɔi kɛrac eya. Kāk aye dhɔl lɛu bī yīn ke rɔt kony wɛt tiɛt rɔt ba cīe wuɔɔk.

Ye cɔl tɔu ke lir

- Ye liɛɛr talaja cɔl tɔu ke 50 C (thɛm Thelthath) ka tɔu piiny.
- Tāauɛ miɛth bī dhiil tɔu ke lir nɛ talaja yic të cīn gāāu.
- Duk miɛth e tɔu ke bī dhiil tɔu nɛ talajaic cam të cenɛ yeen waan ayeer nɛ thɛɛ ku ka juɛc.
- Lɛg ku yor miith ku yoor ka cī nuaai wɛl tuɛɛt ku të ye kek rīŋ- të biāk talaja liir apei.
- Ye lɔ yōoc thuuk thandug muk ka lir ye cɔl yīthkī.

Ye cɔl tɔu ke cīn acuɔl

- Lɔk ku cɔl ril apiath të gɔot yīn ke kɛc miɛth juir ka miɛth cam, agut cī miɛth tiɛt.
- Cɔl ka ke nyuc, ka that ku ka ke të cām tɔu k eke dik cīn acuɔl.
- Cɔl miith kɛc tuak mec të miith cī tuak ku ye tiim tem ku pɛel wāac kɛnɛ thaade.
- Duk ka ye kuɛɛr rīŋ thith ye cɔl lööny miith kɔk yiic.
- Duk miith ye luɔi kɔc kɔk të tuɛeny yīn kɛ cīt yāny wat.

Ye cɔl tɔu ke tuc

- Ye miith thaal abikɛ piɔɔr.
- Tuɔɔcɛ miith agut bī keek tuɔc apei.
- Them bī ciɛn të mameer bī döŋ të rīŋ cī that cīt rīŋ cī guɔɔr ka cī dol räpräp.
- Ye piu tɔu kiithic ke yīn gɔt ke yīn kɛc ajīth ka rīŋ kul yɔɔc.
- Tuɔɔcɛ ka cī liäap kedhia kenɛ wal abikɛ piɔɔr tɔu rīŋ thith ke thīn ku bīkɛ jal miith.

Tiŋ kɛ cī gɔt kāj kɔth

- Duk miɛth ye miith na cī gɔt ye “löm ke aköl (cī lueel) gɔot” cī wan.
- Döt kɛ cī gɔt “apiath agut cī aköl” ku kuany cök.
- Kuany wɛl cī lueel yān ke tōɔu ku that cök.
- Thiɛc wɛl kɔk juɛc ke lɛk wɛt miith kɛcɛ kek kuɔth kɔth.

Liep yinyin wēt pial guōp! Tit rōt dōm tuaany- lōk yīcin

Tuēny kōk dōm ka lēu bīkē cil menhduōn kēcē dhiēēth luōi kērac ku nē yān kōk ka lēu bīkē tuōl nē dhiēēth wei. Ba dōm tuaany tiēat wei, ye yīcin lōk nē thabuun ku pīu ka ye alkōyōl looi bī kāj coth kōth:

- tē cīn thiāāk wenē ka lōluak ke guōp cīt luēeth, ka ke ye kuēēr nē kōc wuum, riem ka ŋōk
- tē cīn ka duōōt meth thar waar ka tē cīn lō yōn laac
- tē kēc yīn miēth juiir ku tē kēc yīn cam
- tē cīn thōk puōōr dom ka jāj lāi ku ceth ke lāi (wēēr ke burō)
- tē yenē ciindu tīj ke le acuōl.

Lithteriya

Lithteriya e baktēriya lēu bī kuan wuōk miēth ye cōl lithteriothith. Nē yān juēc yeen acīn kē rilic ye bēi tē kōc piōl gup, ku tē kōc cī agēl guōp lō piny, cīt diāār liac, ka lēu bī baktēriya ka luōi kērac. Nē yān lik, diāār liac ka lēu bīkē mīthken kēc dhiēēth wook ku ka lēu bī tuōl nē rēc meth, dhiēēth wei ku thōōrbei ku yeen eya lēu bī menh e piac dhiēēth cōl tuaany apeī. Lōōm kuan wēl ke penithiliin alēu bī menh kēcē dhiēēth ka menh piac dhiēēth gēl bī gēl tē tuēeny man nē lithteriothith.

Tē kōc cī dīt, lithteriothith alēu bī tōu ke cīn ka yeen nyuōōth, ka yīn lēu bī juāi yī dōm ku ye rōt yōk ke cī dhāār (ku ke kāk ka lēu bīkē ya ka nyooth kōk peei eya). Nē akōlakōl ye lēk akīm paandu ka gēmdu men ke yīn le juāi ke yīn liac.

Lithteriya aye yōk nē yān juēc tē tiim ku wal ku nē wēēr ke lāi yīic, tiōpic ka nē pīu yīic. Lithteriya alēu bī cil agut tē cēk mīith tōu nē talaja yic. Thāt miēth ka tuuc manydīt apeī ka ye yeen nōk.

Yīn lēu ba karēec ye lithteriothith cōl lik tē yīn mēc wenē kuan mīith nyic keek mēn kek muk baktēriya de:

- ka kēc piāār, cīt anuat tiōp ka anuat duēr-tiōōp (kek apiath na tōukē nē thān miēth cī tuak yic)
- aījnh cī thaal cī liēer
- rīj cī keek juiir lir
- thalatha cī juiir ku tōu
- mīith kuat rec yōk wēēr dīt yīic
- aithkiriim tiōp
- rīj cī guōōr ku cī mat ke piaat.

Mīith kōk ye tōu ke cīe piath ka lēu bīkē tōu ke bīkē awuōōk miēth bēi. Akōlakōl ye toj thaal apeī, ku tit rōt tē rīj ku aījnh thith, thuci ye yaac thuuk, aithkiriim cī geet thepororawut thith or cī thaal emāāth, mīith wēn tōu toj ka aījth thith ke thīn, cīt cēk wac mat ke wēl magōōk loi baai, cokolata cī mat ke miōk ka aioli.

*Yiëkë γεεν ριελ:
riadhha të ηoot liëc
ku të biϑth liëc cök*

*Give me strength:
pre- and post-natal exercises*

Riadha wēt liēc ku të cenë liēc thök

Cit men ye cäth gup cöl dik, kuaŋ ka loi loi kök, yin bī nyin dhil tīt nē riŋ ke yānydu, kōu ku aŋuum. Ke riŋ kāk ka tōu ke cī dhäär nē liēcic ku ka bēn ke cī niööp:

- cöl riŋ cöl tōu ke kek ril
- gël ku nyaaië arεem kōu (e tōŋ ka dhal koc nē liēcic)
- gël alēnydu
- cöl yikōu dhuk të theerde të cīn menhdu dhiēth.

Ye ke ka riadha kāk looi kaam liēc yin, të tōu ke yī lɔ guöp yum. Ka lēu bake bæer gɔl të nin ke rou biɔth dhienh theer diäär. Na yī kan dhiēth dhöl rēt yic, ke yi tīt agut aköl dhiēc. Yääkë yác ku kōu nē kē cit nin ke dhetem biɔth dhiēth cök- ku ɲot ke yī looi riadha aŋuum nē piirduic ebēn.

Döt:

- Wëei cit men theerde ke loike (duk wëeidu ye dɔmic)
- Na le arεem ka cīe guöp ye lɔ yum, ku të yen kōndu, yác ka yōi, ke yin päl riadha. Thiēc raan lon duēny guöp bī læk wēt bī yin luui.

Tiēt nyin wēt kōndu

Lon riŋ ril ke biäk yác acie bikë yác muök piny- kek eya ka ye kōndu gël. Duk ye riadha ril luōi biäk yác të lɔ piny agut të cī menh dhiēth ya pɛei ku abak ddööt- riadha koor adik.

iadha koor ye luōi të piiny yác abī yī kony yuɔɔm kōu cöl tōu ke lääu.

Riet ku wël aŋuum

- Këécë ke yī cī cökku pet yiic lekë yum.
- Dhuk yinhiɔl emääth.
- Tääuë yicin nē yiyōi.
- Rit yōidu të lɔ cuëc (cīt ke diēr nē yiyic).
- Emenë wel aŋumdu ciεem.
- Dhuökë thīn arak 5 agut10.

Wël aḡuum (kony bī arɛɛm kōu nyaai, eya

- Kääcë ke cökku pet yiic emääth.
- Riny nhiɔlku emääth.
- Tääuë cin tök yiyäc ku dëtë në biäk piiny kōu.
- Thöögë ke aḡumdu e thään ka aduök ku welë ciëën ku tueḡ emääth.
- Dhuökë thīn arak 5 agut10.
- Na tōu ke byum, ke yī dhuk yekënë në cinku ku nhiɔlku.

Wël aḡuum në yīcin ku yīnhɔl

- Muökë cinku piny, ku welë aḡumdu ciëën ku tueḡ.
- Ye tënë acök piath të le yīn arɛɛm kōu.
- Berë looi arak 5 agut10.

Na wīc ba ye riadha kån cɔl rilic emääth:

- Cɔl guöpdu tōu ke lɔ dīu.
- Jatë köḡ tök nhial bī thöḡ kenë jīɛɛrdu.
- Jatë cöök dëtë nhial në kaam töḡë.
- Muk në kaam cekic apɛi, ku yäth köḡdu ku cöökdu piny.
- Cɔl riḡ ke yäc pëi röth piny.
- Berë looi kenë köḡë ku cöökkë.
- Bɛɛrë looi arak 5 agut10 në yänkë kedhia.

Tiḡ riḡ ke yānydu të cīn mɛnhdu dhiëëth

Në kaam liëc, e kë ye tuɔl bī riḡ yānydu bīkë röth tek. Aköc bī yök:

- töc në yīkōu ke nhiɔlku cake dhuk ku cökku ke lɔriny piiny
- thanyë riööpku emääth në yīcöör
- wëëië bī aliir lɔ ayeer ku jɔt yīnhom ku këtku emääth
- Na le kë tek rɔt cī tuɔl ke yīn bī “tëyöör” yök ku yān ke riḡ ke rou cī ke yīic tek.

Ba ka ke riadha kuany cök (ke yī kääc ka tōu në yīnhɔl ku cin ke yīn lëu ba të yöör bö yon dhiëth meth thiöök thok (aköl kök të yöör acie ye thiöök bī liu).

Na dīt të yöör awëër cinku ke rou, ke yīn lëu ba la arɛɛm biäk piiny kōu. Ke yīn loi riadha, cëḡ kë yäac duutic alëu bī luui eya. Thiëc gëmdu ka raan lon duëëny guöp bī yī lëk kë ba looi.



Riny rot bī arɛɛm kōu ku arɛɛm tekic

Kē arɛɛm kōu biäk piiny

- Nyuöccē nē ke thardu thany nuukku ku nhiolku cīke pet yiic.
- Miäētē rot tuej tē lɔ piny, ke kɔɔrku tōu piiny nē yinhom.
- Rienyē kökku tuej emääh.
- Muk nē kaam cekic apei.

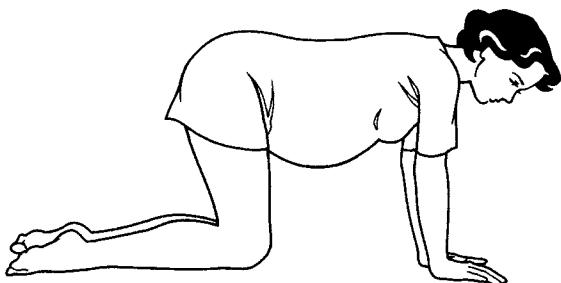
Tē kōu cielic

- Lɔr piny yīnhioł.
- Mietē yiyic thīn.
- Guöt yiyöl thīn.
- Muk nē kaam cekic.
- Lɔr piny yīkōu emääh tē ye yīn yök ke lɔyum.

Nē wēt arɛɛm jīɛɛr ku kōu biäk nhial:

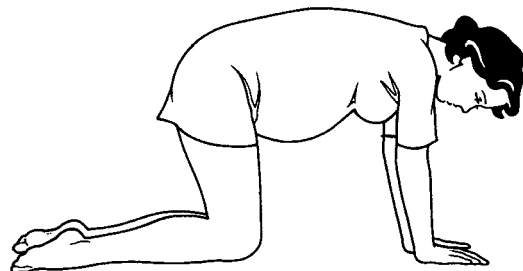
- Nyuöthcē nē thōny ril nhom.
- Kuäkē riij ke yānydu piny.
- Cɔl riööpku rek ke yiic ku mietē kökku yinhom.
- Riny kɔrku ku taarē. cinku yiic nhial.
- Muk nē kaam cekic apei.

Riēt yōi



Dhöl kök bin ke kōndu ya tiij apiath tē lieɛc yīn ku tē cīn dhiēth

- Duk ye köcc nē cōök tōk ku jōn ka thiek.
- Ye luui nē agen nyuc ku tarabeeth bäär thōj ke ajuum.
- Ye meth muk nē kē cie lēu bī meth luōi kērac ka tāau diōny ye thel cɔl param ku cie bī muk nē kapthuul yic. Ka juēc ke muj meth ye yāac ka tōu. Alēth duööt kɔc köth, ka cīt kiith ku ajuruuk ke alēth ye ruök kɔc köth ka ye ka cīt keek. Märken mith ku kɔc muk mith ka bī nyīn dhil tiit tē muk kek mith nē alēth ku kith ye duööt kɔc köth. Mith ka lēu bī thou rin liu aliir na cī keek tāau nē dhöl cie lɔcök nē kōndōj alath. Nē yök wēl juēc kök ke lēk wēt muj piath mith nē ka ke yēēcden tiij
<https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- Ye guj ku cie bī nhiol tuk ba yōn laak weec yic ka thieth agen.
- Ye guj ku cie bī nhiol tuk ba yōn laak weei ka thieth agen.
- Ye lɔr kuaj (tē cīn dhiēth, tiētē agut tē cī kuēer köcc ku ba jal bēer kuaj).
- Na ye cāth yī yiēk arɛɛm nē yīaguem; ka tē cīn ye yök ke yī le arɛɛm biäk juny, theny ka biäk piiny yīkōu ke yī cɔl cānhdu cek yiic, duk ye yīth nē thilim ku duk luui (cīt lon bakiyum) bī thiek guöpdū lēu bī tōu nē cōök tōk.
- Na cī arɛɛm kōu dīt ka cie jēl, tiij akim bī lēu bī yī tuöt raan lon duēēny.



Tij yöidu apiath

Ba liac ku ba dhiëth ke yän juëc yin lëu ba tšu ke lac kuëer ku ba röt läc wär diäär cïn menh cieke dhiëëth. Tij tök në diäär ke diäk yiic ci. Meth dhiëëth ka cï röth kan läc... yin cie lëu bay a töj de kek.

Yegö yenë yeen bëi?

Liëc ku dhiëth aye rïj ke ajuum- rïj ye alënydu thiöök thök bë cie ye kuëer. Rïj cï niööp ka cie alëëc lëu bë kuëer. Ye kuëer kân e tuöl në yän juëc të yäc yin, tïim yin, jöt kädë ka të tuuk yin. Alëu ba yök eya men ke yin cie lëu ba tiit to wïc yin ba laac.

Lëu bë jäl e röt?

Ka cie yeen. Yin lëu ba rïj ke ajuumdu cöl bæer riël. Na cï keek cöl ril të cïn dhiëth, ke yin lëu ba röt ya lac në yän juëc yiic të cï run ke dît dööt. Rïj ke ajuum ka ye niööp kenë dît. Tæm dhiëth alëu bë ajuol lac cöl rac apei.

Lëu ba yekënë gël bë tuöl të yæen?

- Në akölaköl ye rïj ke ajuumdu döm të goot yin ke yin këc guo tïim, yäc ka jöt kë thiek.
- Duk lo yön laac “tëk dët”- kân e alënydu piöoc bë ye yic ya wäl wei në kem cekic ke në thaa ebën.
- Ye alënydu thölic wei të cïn lo yön laac.
- Tietë kuäi wei në dëk (piu kek tšu tueej) ku miith tšu ayiëer thïn.
- Të nyuuc yin yön laac, ye röt miëet tuej. Nhisoku ka bë dhiil tšu nhial wärkë yöiku (yin lëu ba yicök dhöör në thöny koor. Tääuë koru në ynhiol ka yiyäm ago köndu tšu ke löcök. Thanyë biäk piiny yäc tuej emääth. Cöl ajuumdu löj ku duk röt ye jöp tuej.

Ye rïj ke nyiëc rïj ajuum akölaköl. Të ye luöi yen kân:

- Nhiac, jöt ku muökë ajuumdu nhial ku tuej të yuöom junydu miëetic të thiääk ke amok, murk u adhiëëth.
- Göl në ke muk në yuul ke 3 ka ka wär ke (kuet agut cï yuul ke 10) ku löj në kaam cit ke wën tueej.
- Dhuökë nyiëc piny arak 8-12 (töj cï week thok).
- Töu ke yï wëei në kaamë yic.
- Apiath apei- yin cï tiam. Them käj ke diäk në akölaköl, emääth ku lo nhial ke yin muk kë ca nyiaac në kaam bäaric. Të yenë riadha yen rïj ke ajuumdu cöl ril, ke yin lëu ba them ba cöl në kaam bäär ic.

Yin lëu ba riadha rïj ajuumdu looi ke yin cï töc në yiköu ka në yilööm ku ka lëu ba looi ke yï käac të ben yi köc të yiin.

Loi ke ka ke diäk në akölaköl në piirduic ebën.

Wíc ba ka juéc kók të lëu bín ke ríj ke aḡumdu cɔl ril ku ye biäk piiny yác ku kóu cɔl tóu ke kek dik?

Yök wël juéc kók ke lëk wët riadha në kaam liéc Akim Riadha Awuthtereliya (Sports Medicine Australia e athör koor wël ke lëk looi ku ka tóu të http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf. Wël ke lëk ka tóu eya të Maktam Riadha Niiu Thawuth Welith (NSW Office of Sport) nem http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp

Ajuieer Baai-Ebën Të ye Luöi Mäny Lac ací ka cí göt wët mäny ye laac mac atóu athör ye jam wët laac diäär liac cí kan dhiéth. Kek eya ka wël jam wët riadha bí kony dhöl benë ríj aḡumdu cɔl ril. Nem www.bladderbowel.gov.au të bí yín nyuoth ke athör kák ku athör thii kuöt cí göt në thook ke thëi kók juéc.

Në wël juéc kók jam në ka ke riadha bí yíin kuony në liényduic ku ba bën ke yí medhiéth, tíj raan lon duëeny lui paan akim. Ba raan lon ka ke duëeny pial guöp yök të rëer yín thín yuöpë Biäk Akutnhom Lon Duëeny Guöp Awuthtereliya në telepuun (02) 8748 1555.



Ye ténou lëu ban kuony yök thín?

Ajuieer Mäny Lac Awuthtereliya ale kuony láau cɔl Dhöl Awuthtereliya Kony Baai-Ebën Lac (National Continence Helpline tóu në <http://www.continence.org.au/> në yök wël juéc kók lëk wët alëéc ku pial guöp ka ke biäk yëéc.

Lëu ba nhom cíe mää́r ba riadha ríj aḡum ya looi?

Apialic ba döt na ye keek looi në thaa yen yín kók etök. Löm tók në ke kakë. Në thaa looi yín en, loi töj ka ke riadha eya.

- Të cín lɔ yón laac.
- Lɔk yícin.
- Le yín kē dek.
- Miiith e meth.
- Tit yín ke yí kääc lɔ yööc thuuuk.

Ríj niop ke aḡum ka lëu bíkë yíin cɔl ye koth apei

Na wíc kē dēt bí cɔl lóm lon bín ríj ke aḡumdu cɔl ril- ke ríj ká london ebíkë amook ya cɔl ke cí thiöök thok. Diäär juéc ka ye röth yök ke kek cíkë lëu- të cí kek dhiéth bíkë päl aliir gël ka të lɔröör. Na le ka dhal yíin jam wenë gëmdu ka akim paandu wët yenë benë yeen tíj ke kéc gäau alëu bí kony bí ríjku cɔl beer riel.

*Ka juęc ke diεεr
tuö! nē kaam lięc*

Common concerns in pregnancy

Ka juéc ye röth waar në yiguöp bikë cil menhdu kony ka lëu bikë yi yiek ka yin cie guöp cɔl ye ɔyɔm. Ye biäk kân e jam wët ka kök nyooth ka diir kɔc nyic keek men lëu bi diäär tëék thîn të liéc kek. Na ye diær në thaa cī rot yök të yin yiguöp yök, jam wenë gëmdu ka akim paandu

Arëem biäk piiny yäc

Arëem biäk piiny yäc atöu në yän juéc në biäk rou ku biäk diäk liéc. Aye cɔl arëem rël ke ka adhiëëth. Rël cī gööl adhiëëth nhial në biäk kedhia. Adhiënh cī yic dīt e rël kāk miit, bii arëem. Acīn këreec ye looi ku arëem bëi. Bī rëer raan rëer waar alëu bi kony bi thiek tekic të räl. Lëkë gëmdu ka akim paandu nä cī arëem dīt ka cie jël.

Arëem köu

Arëem köu e töu në yän juéc në pëi ciëën ke liéc. Aye thööj men ke ye köc cenë rëlkuön ke biäk piiny köu ku yöi, ku jal ya thiék cī adhiënh dīt mat thîn. Në aköl kök arëem alëu bi ka ye raan ke looi agut cī luɔɔi ku nīn riöök.

Ka köklëu bikë kony ka yii:

- Riadha piü (riadha koor në piü yiic)
- alëth duëëny guöp cī juɔl piü tuc yiic
- riadha but luɔi, agut cī cäth
- ka kök ye keek looi ke raan kääc ka rëer, ku duk ye köc të lëu yin yeen ba nyuc
- löj aköl tök (töc piiny të lëu yin en, yäc tueej, kë nyuc köu
- cej wëer thöny thäär në nyin wëer bäär
- yuic yikɔr, ye kony bi arëem cɔl ɔ piny biäk nhial köu. Tääuë cinku në yikɔr ku loi ka cike gööl yiic yiköu ciëën në yikɔr
- tuöm guöp në yuieth.

Lëkë gëmdu ka akim paandu na töu arëem köu ke dīt ka cie jël.

Yök wël juéc kök ke lëk, tīj *Yiékë yeen ri:riadha ke dhiëth ɲoot ku të biɔth dhiëth cök töu në apäm 37.*

Nyëer kuëer ku ka ril yiic ke lec

Kaam liéc, ka röth waar ye yormoon ke bëi ka lëu bikë nyëerku cɔl lac kuëer, bec ku bi tök. Na bö nyëerku ke thith, but ka bec ye kuëer të thol yin yithok, ke guöpdu akuéc në anyuɔɔndīt cī kuet lecku köth. Thul ku liéc diik lecku abī yiin kony në gël yekän. Cɔl lecku tījke ke yin ɲot ke yi këc guɔ liac ka të piac liëny tuöl bi yök ke lecku ku nyëerku ka dik. Tīj akimduön lec na ɲoot kuëer ke cie kääc. Apiath bi lecku tīj ke yin liac.

Na töu tuaany nyäär ke këc tīj., ke ka lëu bi ka ril yiic bëi të yiin ku menhdu. Kuɔc mäny thok ku lec e ka ril yiic bi mith kor la ka ril yiic ke lec juak yiic ke kek ɲot ke kor wët ye baktëriya jäl të mär mith le të mithken. Ku ke ye cɔl rilic të liéc yin ba ya cam miith nhiaarke e liéc yin ka të thuëet yin meth.

Na nhiaar cäm miith diny të liéc yin, ka ye cam ka thii ke miith në kem cekic wët tuaany tīj mäl, tīj piath lec e kë piath. Cɔl lecku ku nyëerku töu ke kek dik të yenë:

- lecku thol wël thul thok pulurait, ɲoot miëth miäkduur ku waköu ke yi ɲot ke yi këc töc
- thol thok kë ril yuiël thook ku koor nhom
- thol kem lec akölaköl wëël liéc lec
- duk math- e tuaany nyäär ku lööny wei lec bëi
- tīj akimduön lec, na töu ke lecku këcë keek tīj në pëi ke 12 cī wan
- Tīj akimduön lec na le ka ye nyuɔɔth men ke yi le riääk lëc ku/ka tuaany nyäär.

Riel yic wëei

Diäär juéc liac ka ye röth yök ke wëei rilic të koor liéc ku të cī liéc thiök bī thök. Nē Ƴän juéc acīn këræc tōu thīn ku ka cīn kē ye meth yök thīn. Jam wenē gēmdu ka akīm paandu na bō wëe ye yīn wëei ke rilic apei ka cī rōt tēēm kaam cekic ka të yen tuōl të tēēc yīn piiny.

Na le Ƴool rac ka juāi cath kenē të yenē wëei yic riel cī rōt tēēm kaam koor, ke lēkē gēmdu ka akīm paandu.

Rēm ka Ƴōth të læc yīn

Rēm ka Ƴōth të læc yīn alēu bī ya kē nyooth tuaany wanh dhiēth (thithithith). Dōm ke tuaany kā ka ye tōu nē Ƴän juéc të liéc. lēkē gēmdu ku akīm paandu na tōu ke kā të yīn: apiath bī tīj të cīn gāau.

Kuēēi

Ka waar röth ye Ƴōrmoon ke bēi ka lēu bīkē lon biāk piiny Ƴac cōl lō emāāth. Nyaaiē keek nē dhōl riadha ye tōu eluōōt, lōōm kuan ka dek ku mīith thiāg ayiēēr (ayum loi kuan rap ku thirial, rap ayiēēr kēc mat ke kōk, nyin tim tiop ka cī riel, atōom, Ƴōr cī riel ku akuem cī riel). Apiath ba wēēl Ƴāac lōkic ka cī mat kenē ayiēēr agut të bī miēth ku riadha londen luōōi, ku duk wēl lōk Ƴac tuc apei lōm. Abuup ke aiyōn akōl kōk ka lēu bīkē kōc yiēk kuāi- na lōmke, thiēc gēmdu ka akīm paandu wēt ba waar nē kuan wēēl dēt.

Bec riḡ cī rōt miit

Miēt riḡ cōk, diæer ka Ƴām e kē tuōl nyic, ku jal ya të diäär cī thiök dhiēth ku ke rōt looi wakōu. Ka kōk bīke ye nyic:

- them ba riḡ coth apei, ka ba riny ke yī cath kaam cekic
- cōl cōk lōḡ dhōl ba cōkdu wēlic nhial nē yicin
- them ba rōt cīe riny ke cōknhīimku jat nhial.

Maknithiyum cī mat mat ke wēl kōk alēu bī kony- jam wenē akīmdu. Kalthiyum aye lueel ye nyaai, ku ka cīn kē yekēnē nyōōth men ye luui.

Rōt yök ke niop-duēr yuīk

Liēc ale kē ye luōi cānh ye riem cath guōpic. Bī raan kōōc kaam bāāric, ku jal ya të tuc en, alēu bī yī cōl yök rōt ke niop ka yuic nhom të ḡop yīn rōt piiny. Tāācē ka nyuōōcē piiny e lantōḡ yök yīn yuiēc nhom ku tāāuē yīnhom nē kem ke diirku agut të bīn rōt yök ke yī cī ḡuēēn. Dēḡ pīu ku kōk cīt keek e kony eya. Nē liēcic thukar tōu riemduic alēu bī lō nhial ku le piny ku lō piny thukar nē riemic alēu bī yī cōl yuic nhom, yekēnē ye cam cīt men thæer bī thukar tōu riemc bī bī nhom thōḡ.

Yuēc nhom ku niōōp guōp nē kaam jōk liēc rōt (ku jal ya të kuēēr riæem wanh dhiēthic ka aræem kōu ke ka lēu bī nyuōōth men ke meth acī cak adhiēēth kōu. tīj akīmdu të cīn gāau të le yīn ke kā.

ḡēḡ miēth apei

Bī raan rōt yök ke le wīc bī cam mīith diny ka thirial, ku ḡēḡ ku mīith wēn eke cīke ye nhiaar nē cām tēk ye bēn rin ka waar röth guōpic ye Ƴōrmoon ke looi. Apiath ba luui wēt yekān nē akōl kōk, na tōu mīithku ke kek piath.

Laac eluōōt

Ne kaam tueeḡ liēc, raan rōt yök ke wīc bī laac eluōōt tæk ye ka waar röth nē guōpic bēi. Nē liēny dēt bī biōōth, e tōu ke men ke ye thiek menh thany alēēc kōu bēi. Na le acuek, yekēnē alēu bī ya kē rilic dēt. Tē cenē liēc dīt yīn bī laac yök ke rilic, ku “kuēēr” thiin kor lac të bī yīn tiim, Ƴool ka të jōt yīn kēdē. Lon riadha aḡuum akōlakōl alēu bī yekēnē ḡel. Yök wēl kōk juéc ke lēk, tīj *Yiēkē Ƴæen riel: riadha të ḡoot liēc ku riadha të biōth dhiēth cōk tōu nē apām 37*. Na ye laac bec ku Ƴōth, ke cōl nyic gēmdu ka akīm paandu, wēt lēu ba tōu ke yīn le ka nyooth dōm tuaany.

Aræem nhom

Ræm nhom alæu bî tu nê pæi tueeg ke liéc. Lg ku pæl gup rot piny ka ye dhl piath yenê yeen luci thîn. Yin bî dhiil dek piu juéc wæt ye lik piu gupic yenê ye bæi, ku tê tuc e piny. Aræem nhom alæu eya bî tu ke ye kê nyooth thiek nyin mæn læu bî tul wæt cenê rig ke nyin (dt, rælku ku riku kedhia ka ye rth waar nê liécic yen apiath bî nyînkutij. Na tu aræem ke tu elut ku cîe jêl, lækê akim paandu ka gæmdu. Tê cî liéc dît, aræem nhom alæu bî tu ke ye kê nyooth riem cî l nhial.

Albret

Albret e yî cl yk pæmdu ke bec, nê akl kk yin thok yk ke le kê tip kec yithok. Aye thg ke ye ka yrmoon ke waar gupic bæi ku dît adhiëéth thany yac ku. E lac tul nê kaam liéc cielic ku kê piathlæu bî looi e ba nyuc ke yî lck nê kaam cek ku dek ca- kån e ka tu yiëéc l dum piny, ye puk aliëkic, bî albret.

Dhl læu benê albret gæl ka ye yîi:

- cãm emæåth, ku cãm kem cek yîic, miith kor ku cîe tk ku dîit
- duk lm miith dît kaam thik kenê tc ku nîn
- cãm ku dæk kem wæac
- tc dhl cît ke lck, tu thiëer nhom thîn.

Na cîe ke kâ lui, gæmdu ka akim paandu ka læu bikê læk yî ba wæël ka kec yëéc nyaai lm.

Akuk

Tê ciil menhdu, ke dæl biak piiny yanydu e bæn ke cî rot miit ku ye kuuk. Wæël tny gup alæu bî luui. Akuk alæu bî tu ke ye kê nyooth tuaany lik ka liu keth cl kolethtathith, mæn ye tuaany cuåny. Kolethtathith alæu bî ka ril yîic thiåak kenê thrbei methi bæi, ye wëtê apiath ba akugdu læk gæmdu ka akim paandu. Yån ke dhiéth kuuk alæu bî tu ke tuaany kuuk thok ka yån ke dhiéth Tij gæmdu ka akim paandu.

Tuaany diåar mæl

Ka juéc læu bikê yî cl ye rot yk ke dik pæi tueeg ke liéc ka tu. Kå ka ye kk ke ka ke yk ke piath. Acîe keriëéc ebæn yenê luui kenê raan ebæn, duk kæac thêm kåg ba kê bî yî kuony yk.

- Them ba mec wenê ka kåg tuur (cît pol ka guac agut cî tij ka kk) ye yî cl yk rot ke tuaany.
- Dek piu ku ka kk cît keek. Apiath ba ka ye dek lm ku likkê ku cîe ka juéc ku yeke lm etk. Alæu ba yk mæn pieth en bay a dek kem ke cãm ku cîe bî cãm kenê dæk mat, ku duk dek ka le yic kapeen cît gåwa, kola ku kk cît keek.
- Duk ræer ke yanydu cinic miéth. Lm miith tiët kor cî riel cît ayum cî nyr cinic mik ayum cî riel ka nyin tiim.
- Mecê rot wei tê miith cuai.
- Cam miith kor nê yån juéc ku cîe cam miith dît ku etk.
- Them bay a cam tê yin rot yk ke yin cîe kr piu. Them ba miith piac looi cît thalata na ye pol miéth tuak yî cl yk rot ke tuaany.
- Cam kedê tê noot yin ke yî kéc rot jt agenic miåkduur (tu piu ku...tê thiåak kenê agen). Jt rot agenic emæåth ku pælê rot piny miåkduur ku cîe arîprip.
- Lg tê læu yin en- dæk alæu bî kr piu cl rac apeî.
- Them ba bitamin B 6 ya lm.

- Ka cej bikë köör piöu gël tuaany cäth (aye keek yök yöt wal yäac yiic) ka lëu bikë kony.
- Them abup ke jandhabiil, dëj jandhabiil, cäi nana ka cäi jandhabiil töu piü tuc yiic në digiik ka dhiëc).
- Duk lec thol të piac yin thök gök-lok yithok në piü ku cuöthë pulurait thul thok lecku köth.

Ke kä kaye wël lik. Të yenë yeen luöci thïn atöu në ciëej kuët kuöt yiic. Na cïn kë lui në kek kä, ke yin jam wenë gëmdu ka akim paandu. Wël ye akim ke gät koc ka töu të lë ka nyooth yeen men ke kek dit apeï. Na töu tuaanyduön diäär mäi ke dit apeï, ke yin wic tēëc paan akim.

MotherSafe ale athör nyuuth koc wët köör piöu ku gök në liëcic ku të yenë kek luöci thïn piath kenë yiin ku menhdu. Nem www.mothersafe.org.au ku gut “Factsheets” (të göt wël cï juiir ku gät piny).

Kuëer wum riem

Kuëer wum e tuöl wët töu riem cit gäk në rël ke wumdu të liëcic yin. Ba wum thoony emäath e kony bi yeen gël. Na le kuëer wum, them ba wum thar thany. Na cïe yekenë kuëer cïe cöl käac, tiñ akimdu të cïn gääu.

Akol thar

Ka cï cil ka ye rël cï muc bei në amookic ye tëtök, akuöök ku kuëer koor bëi. Kuäi ku/ka thëny nhom meth kek ye bëi. dhöl piath lëu benë yeen nyaai e bi ka riñj ke guöp miit cïe looi (cööp nyin nyuc të yön laac alëu bi kony). Tiñ biäk athör jam wët kuäi alëu bi kony. Thiëc akim paandu ka gëmdu bi lëk wël arëem ye tac.

Luëeth

Yin lëu ba luenh dët bei (yin lëu ba thok läk në ninic!). E röt looi në liëcic

Dël

Diäär kök ka ye piëer keek döm te liëc kek. Ka töu wën thëer ke töu kenë yiin, ke ka lëu ba yök ke cï bëer rac apeï. Yin lëu ba yän cï cuöl apeï ke dël yök yinyin. Kek ayeke cöl koloathma ku ka bi jääl të cenë meth dhiëëth.

Ka ril yiic ninic

Bi nin kuc bën alëu bi ya këriliic të cenë liëc thïök thök. Nïndu alëu bi lo yön laac, abret, menh man luöci apeï ka të ril enic ba guöp loyum riöök. Tëk dët yin töu ke diëer wët dhiëth k aba ya medhiëëth- yeen e kë röt looi eya. Diäär kök ka ye la nyuöth cïe piath yeke yoi ku në ye kaam kân- ku yeen, alëu bi ya wët diëer.

Ka lëu bikë kony ka ye yii:

- mecë röt wei të kapeen (ku jal ya të lo cuöl piny)
- laak piü mor ka ba nyuc pii mor yiic ku ba jal lo töc
- piñ madhika ka lon ka ye guöp cöl loyum (tiñ juiir röt wët räp ku dhiëth töu në apäm 67) bi yi kony ba nin
- nin ke athiir nhom tök töu yänydu thar ku dët töu kem ke diirku
- kuen athör kaam cek ku dëj cek mor.

Na cïn kë bi luui ku ye röt yök ke yin cï dhäär, tiñ akim paandu ka gëmdu.

Dël ke liëc cï put

Acïe raan ebën yenë dël liëc cï put yök –laany thoi köu, thith ye tuöl yac lööm, thin ku yööm-ku kek ka lëu bikë töu të cïn cuai kaam cekic. Ka cïe jäl të cïn dhiëth, ku ka ye röth miit emäath, bikë cuöl mathiäñ. Na cak men cenë yök men ke duëny dël në miök ka wël ke töc cïe lëu bikë put dël liëc gël, alëu bi yiin kuony ba dël cöl ye töu ke läk.

Nuuk cī but

Buut yīnuk ku cōk tē liēc e kē rōt rōt looi ku ka cīe rac. Aye pīu juēc tōu nē yiguōp ke bēi, kōk ke kek ye kuet nē yīdiir. Na kāācē kaam bāāric, ku jal ya tē tuc piny, ke pīukē ka lēu bīkē nuukku ku cōk cōl but. Abuōōt e rōt looi ke rac tē cool piny ku nē yān juēc e lō piny wakōu tē cīn īn. Yeen e lac tōu tē cī liēc thōk thōk.

Ka lēu bīkē kony ka yīi:

- ciēḡ wēer lō rok cōk
- riadha koor luōi diēer ku nuk
- cōkku jat nhial arak gāk lēu rōt
- lōōm awan koor ku cām koor mīith tōu awai thīn.

Aba dhiil lēk gēmdu ka akīm paandu tē cīn gāāu na tōu tē cī but miākduur ku cīe ye lō piny wakōu, ka na ca kē cī but tīḡ tē dēt guōpd (cīt cinku, riōōp ku yīnyin).

Duat wanh e dhiēth

Nē liēcic, nē yān juēc wanh dhiēth ayenē kē yer wēt bei. Lēkē gēmdu ka akīm paandu wēt ke wēt bei ku ye ḡuāc ke rac, ye tētōk bēi, akuōōk ka ka yiel, ka ye cīnde maḡōk ka mathiāḡ.

Rēl cī muc bei

Tē yenē adhiēēth dīt nē liēcic e rōt thany rēl ke yōi. Yekēnē alēu bī cānh riem dhuk rōt ciēēn bō diir yīic lō biāk nhial guōp cōl wat emāāth. Ka yōrmoon waar rōth guōpic ka lēu bīkē naḡ kē luikē nyīn ke rāl, mēn ye kony kuiēer riem dhuk ciēēn tē diir, eya e tuaany rēl cī muc bei bēi. Dōm tuaany rēl cī muc bei cath kuatic alēu bī tuaany rēl cī muc bēi nē liēcic. Kony gēl keek nē:

- duk ceḡ alēth thīn kor ka ka ye lōmin nē cōk nhom nhial- kek alēu bīkē kuēer riem gēl
- ba rōt yaw el cōkkē le cōk dētē tē kēēc yīn nē kaam bāāric
- cōkku tāāu nhial tē lēu en rōt, ku cōkku ka muk nhial
- kuēer riem juakic nē riadha cōk-jatē cōk nhial ku piny tē nuk ku yuīc bī tuōōm arak diāāk
- ceḡ curēep bēērku tē ḡoot yīn piiny jōt miākduur ku ceḡke akōlic ebēn
- Pīu cī duōt ka thany tē rēl cī but alēu bīkē lōyum bēi.

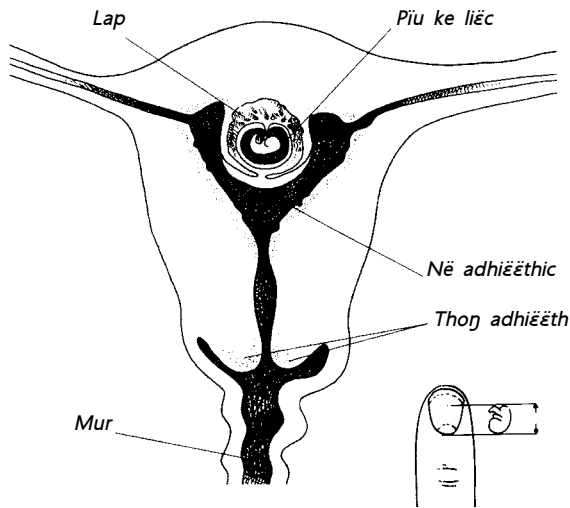
Tuaany rēl cī rēl cī muc bei kā lēu bīkē tuōl eya tē biāk ayeer thoḡ adhiēēth, bī but ke yīk tētōk. Lēkkē akīm paandu ka gēmdu – ka lēu bīkē yōōk ba ceḡ ka ke thēk cī ruōk aril tē cī but bī muōk piny. Yīn lēu eya ba ke kā cī lueel nhial ba ke looi ba lōyum guōp yōk.

*Tëk cenë kem ke
liëc tek yiic*

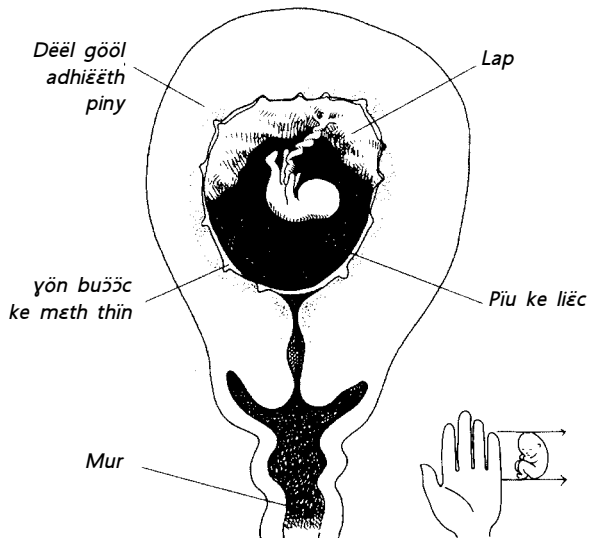
Stages of pregnancy

Ye biäk kån abí yíin kuony ba ka ye röth waar nē guṑpduic ku tē menhdu tē ciil yen deet.

Menh liëcē ye pēi ku abak



Menh liëcē ke ye nin 84



Pēi tueeṅ ke liëc: jṑk yök meth le nē pēi ke rou ku abak

Dīt yenē menhdu dīt

Liëcdu e gṑl rṑt ṅn cēnē tuṅdu mat kenē tuṅ moc. Yen tuṅ aci yeyic tek bikē ya .dëu ka rou. Ke dëü kāk ka ye lṑ ke kek tek ke yiic agut bī kek juëc bikē duṑṑl mei ke riṅ looi. Yen duṑṑl mei ke riṅ kån e lṑ piny nē dhöl wanh tuṅ ye lṑ nē adhiëëthic, tē yenē yeen täü thín. Yeen aci bēn cil bī ya:

- **meth-yen** aye cṑl tuṅ nē thaa kån
- **lap-** yen e menh cak yiëk miëth ku aliir tōu nē riemdu-ic
- **tṑr-** yen e meth rek kenē lap (acit dhöl dīt ye miith ku aliir ṅäth tē meth ku le ka cī guṑp rëec nyaai)
- **kính buṑṑc** - e “kính e piü”) ye menhdu gël nē adhiëëthic.

Nē kaam pēi ke roubiṑth tæem kṑc riemdu, menhdu abí tōu ke ye 13-16 milimitaai nē bēërde. Piönde agṑl rṑt bī ya gut. Nyinhde, ṅc ku cin ka ye gṑṅ. Anṅ ka thii cit gṑṅoi ka nyin tim lok ṅän yen bī cin ku cök cī thín.

Yegö tul tē ṅeen?

Nē aṅeer yín ciē ye tiṅ ke yín liac, ku biäk thín meth gṑṅ apēi. Emëen ke yín tōu ke yín tiṅ menhdu ku rṑndu apiath. Ye cam nē miëth piath bī yíin ku menhdu kony ku ba ka lëu bikē pial guṑp menhdu riṑṑk.

Ye emëen yen e ka thaa lëu bī yín gëmdu ka akim tiṅ bikē lon tiṅ ka liëc gṑl. Jṑk cäär pial guṑp ke liëc koor:

- e kony nē yök ku gël ka ril yiic ke liëc
- e yíin kuony ba kṑc lon pial guṑp bī yíin ya tiṅ nē liënydu nyic
- e yíin kuony ba kē ye tak bī rṑt looi nē liëc ku dhiëcic nyic.

Ka lik ye thöög bi kë tuöl

Diäär juéc aye röth yök ke kek piöl të liéc kek, ku ka nɔŋ ka nɔŋ wëërdiit looi röth në yiguöp. Kek ka war röth kāk ka yiin cɔk yök rɔt ke yin cie guöp lɔyum në pëi tueej ka diäk. Ka lik ba kek yök ka cit:

Rɔt yök ke cit ke bi ɲɔk/köör piöu E lac töu të koor liéc, ku yeen aci tuöl raan ebën. Ku na cak men yeen cɔl tuaany tij mäl, alëu bi tuöl në guööt that aköl ka waköu thaa liéc. Yeen në yän kuöt lɔ në ka cit pëei ku abak agut ci pëi ke diäk. Aye thöög men ke köör piöu aye yörmoon ci röth juak ci guöpdu ke looi në nin tueej goot liéc ke koor bikë liény cɔk lɔ tuej. Të ci liéc yët pëi ke diäk ku pëi ke diäk ku abak, ke lamdu aci dit bi lon muɲ meth looi. Lɔ cenë yörmon lɔ nhial e lɔpiny ku yin bi rɔt yök ke yin ci guëën.

Ŋör käng ci rɔt waar Ŋuac yenë ka kök ke guac e kek cin kë yekë luöi yi theer ka lëu bikë cɔk töu ke yin wic ba ɲɔk.

Rɔt yök ke yin ci dhäär ku nɔp guöp Dhäär e lac töu në pëi ke diäk tueej ke liéc ku ka cie yuul në yän juéc. Yin lëu ba rɔt yök në yän juéc ke yin bi rɔt yök ke cin kërác në kaam pëi ke diäk ku abak (ku yin lëu ba rɔt yök ke yin ci bæer dhäär në aköl cenë liéc thiök bi thök). Ye löj cit men lëu yen rɔt në ye kaam dhäär kân- ke të luui yin ku/ka nɔŋ mith kök. E yiin kuony ba yicök ya tääu nhial aköl të lëu yin yeen- them ba ye kân ya looi në thaaduön miëth gääŋ aköl ye cam të luöi. Yin wic ba lac nin. Löj apei ka ba thiéc bi yiin kuony that ku lon ka ke kök ke baai, acie nyuwoth men yin ci theæt. E kë wic guöpdu.

Rɔt yök ke ci nhom mum Duk gäi të yin rɔt yök key n piöu guɔ riääk në thee kök. Anɔŋ ka juéc loi röth në guöpdu ku në piirdu yic lëu bikë të yen yin rɔt yök thin cɔl war rɔt. Yök ye raan rɔt yök ke ci dhäär ku köör piöu alëu bikë yin cie cɔk gum kathii looi ka lueel keek. Nyiny nyic yin yeen men ke piirdu atöu ke

bi rɔt waar, alëu bi yiin waar, ku të le yen ka dhal yiin wenë monydu, ka le yen k aril yic wët weu. Ke kâ ka ye röth looi ku ka cin kërác thin. Dukke muk yitök- jam wenë muonydu ka mähdu. Na ye rɔt yök ke yi kuanyin ka ye diëer apei, lëkë gëmdu ka akim paandu.

Liac pëi ke dheguan e path? Yenë kë ye tak!

Liéc në yän juéc e lɔ pëi ke dheguan ɔɔɔc në aköl e këéc riem thëk- ku të kuen yin yeen ke duör thiääk kenë pëi ke thiëër ku cie dheguan. E kân yenë ke ye dhöl yenë yeen kuen thin, ku döt e kë nyuuth kɔc acie wët bi dhiil gam në raan ebën. mith juéc ka cie dhiëëth në thaa ye thöög ke yen bi kek bën. Ka juéc aye bën në kaam pëi ke bët ku abak agut ci pëi ke dheguan ɔɔɔc aköl këéc riem thëk thin.

- Gätë nin e këécë riemduön thëk piny (cit men, Pëei Rou nin 7).
- Mate nin ke dherou në aköl këéc riem thëk (met nin ke dherou thin e yiin yiëk Pëei Rou nin 14).
- Kuen ke yin dhuk ciëën pëi ke diäk (Pëei Tök nin 14, Pëei Thiëër ku Rou ye nin 14, Pëei Thiëër ku Tök ye nin 14).
- Your baby's estimated due date is around November 14.

Kuany nyin ka diæerë të goot meth ke këcë dhiëth Bî raan tōu ke cî nyin kuany, acie kë ye yam, tiaam wët ka tæk tæk juec kuöt wët riöc të tiit yin ba dhiëth. Na ye röt yök ke yin mum nhom ka ye diæer, ka ye röt yök ke yin ye tak në wët yenhdu ka menhdu në kaam wäär abak pæi, jam wenë gëmdu ka akim të cîn gääu. Tæk dët yin ale mum nhom liéc ye diäär liac dôm, ka kök thiääk kenë ka dhal koc ke tuaany nhom. Na cî tuaany nhom yiin kan dôm theer, ekë ye röt looi bî bæer dôm ka bî kuat dët ka dhal yiin bî tuöl në kaam dhiënh meth. Yekënë apiath ba kë loi röt yök ku ba jam wenë raan bî yiin kuony të cîn gääu.

Berë lo yön e laac! Në pëi tueej k eke diäk ke liéc, yin röt yök ke yin wic ba laac wär ke theer ye röt looi. E kân aye ka war röth në yörmoon ku adhiënhdu ye röt thany në alëéc kōu. Tiŋ akimdu ka gëm të nɔŋ yen yen kë tuck u akuöök të læc yin, ka të yin tōu ke yin bî laac në kem cek yiic, në wët lëu yen röt men ke kāk aye ka nyooth döm tuaany.

Thinku aye lo kek dīt ku ka ye rem ku yekë rial Ceŋ thitiyään ke duut läaw. Në thök pen diäk liéc ke yin lëu ba thitiyään liéc wic. Ku na cie ba lëu në yök, duökë diæer. Apiath bî thitiyään ye duöt piny në luuŋ cie ye ceŋ rin ye kek yän tō thin yiic ye ca war thin. Ke tōu tueej në thitiyään ebën, ebikë lo rok, duur piny apiath ku cie biäk thinky ye nhiaac. Na yoc ‘thitiyän’, ke yin löm kë rōŋ kenë yiin të cenë yeen duöt aril. E yiin yiék të lääu bî yin dīt thin. Thitiyään ye liep thok biäk tuej e bën thuëet meth cok köcic rial. Të ye thinku lo dekdek wakōu, ke them ba thitiyaan cinic luuŋ (thitiyään loi thok peei) ceŋ.

Piëth nin tik kenë moc kaam liéc?

Apiath, e ke të cenë gëmdu ka akim ye lueel ye cî bî ya looi. Cul acie meth lëu bî luöi kërac. Ku na cie ye diæer të ye yin ka monydu yeen yök ke wic nin në kaam dët liécic. Yen kân acin kë tōu thin. Yin lëu ba nhiaar bî yiin boom, jak ku duënye yiin guöp në monydu. Në kem kök yin lëu ba nin wenë mondu nhiaar cit men theer- ku tæk dët wëër këthæer. Koc kedhia ka cie thōj.

“Yen e cî gai në rial yic ke pëi tueej ke diäk. E këc kan tak ke yen bî ya dhäär në ye kaam yon liéc. Aca bën lëu në kuony ca yök të enɔŋ muonydi ku koc baai në lon baai”. Karolain

Athëm altarathawun

Diäär juëc aye yiëk abï tög altarathawun të got kek ke këc nïn ke 140 ke liëc dööt. Këm lëu bï ke yïin yiëk athëm altarathawun ka ye:

Pëï tueej ke liëc:

- Na kuc ye nen yenë liëc yïn, ke akïmdu ka gëm alëu bï yïin cök lo ba altarathawun tuej bï nïn ke dhëth ye keek thöög nyuocoth.
- Në athëm altarathawun ye cöl athëm niukal aye looi në kaam pëi ke liëc ke ye diäk. Athëm kän alëu bï nyuocoth men ke meth atöu ke ka lëu bï yeen liöi kërac në yeguöp ke në lon nyith cï ke yiic juak. Në yök wël kök ke lëk tïj *Athëm liëc ku lëk ku nyuuth wët ka ril yiic ke ciëëk caal töu në apäm 114.*

Kaam rou liëc:

Gëmdu ka akïm abï yïin yiëk athëm altarathawun në kaam töu liëc ke cï lo pëi ke dhetem ku pëi kedherou. E wëtdu të wïc bï yïin luöi athëm ka cïe wïc. Cït men athëëm kedhia ye looi në liëc, apiath bay a thiëc bï yïn yeen looi ku men ke lon de nɔɔjic këreac ye tuöl ba dhiil nyic.

Yen cär guöp ye looi në altarathawun kän e bï ka cil guöp meth nyuocoth. Yen alëu bï:

- ka dhal koc cil guöp meth (ku altarathawun acïe ka wäac kenë meth yök)
- tïj men ke cïe menh tök yen töu
- të töu lap thïn tïj
- them ye buöcc yïndï töu meth thïn.

*E ye kēdiit piath apai γον cenē pēi ke
diäk tueej thök ku lēu ba jam ye γεν
liac. E ca wic ba lēk raan dēt tueej
tēk dēt ba meth riōōk. e rilic tē luci tē
γον γεν ροτ yök ku lo γόν laac kaam
thok ebēn, ku ya them bī kēriēēc ebēn
tōu ke cit men theerden.” Ellen*

Biäk rou liëc: jock nin tueej ke pen guan agut thök pen dhetem

Cil ye menhdu cil

Të cī pēi ke diäk thök, ke menhdu e tōu ke ye thentimītaai ke 11 ke bäär ku thiekde e geræem ke 45. Riñ cīt rok ka cuāny aye gog cīt yöt ke toj ka nhian. Agut cak men goot yin ke cie yök, menhdu atōu ke ye cath yiyic.

Kaam pēi ke dherou, ke bēer menhdu e tōu ke ye thentimītiir ke 18 ku thiekde ye geræem ke 200. Nē pæi bö, ke yin bī meth ya yök ke cath (e rot looi cīt māñ ye dit ye wuk māñ). Yekënë aye cānh meth manic. Na lēu ba menhdu tiñ emenē, ke ka lēu ba lueel men ye dhuk ka nya. Menhdu alö ke dīt apei, ku le nhīm ke agör nyin, nhiēm, ku riööp ke cin.

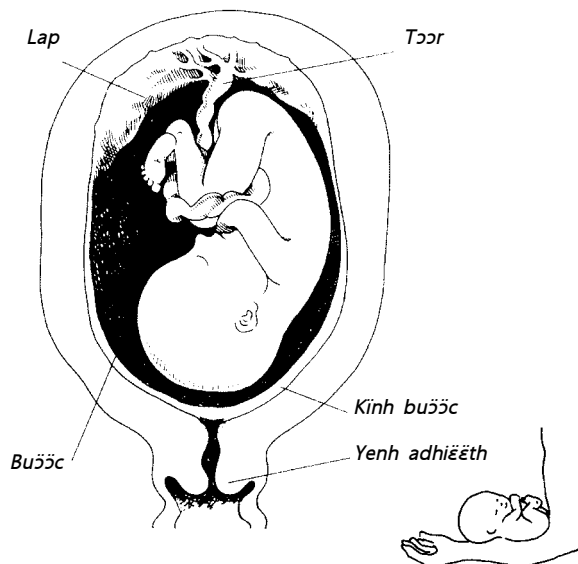
Nē thök pēi ke bēt, ke menhdu abī ke ye thentimītiir ke 30 nē bēer ku ye thiekde geræem ke 650. Dēlde acī kum nē nhīm thoi lniäk ku aye gël nē kē cīt räpräp. Nhom adhiēnhdu acī yet cōrdü nom nhial. Pīir menh

dhiēth ke pēike dheguan e tōu ke bī tek rou: pīir ka thuɔɔ, ku yekënë e tōu cīt men të dhiēthē meth thīn, na tōu tiñ atēēt ke cānh cēth liēnydu. Mīth pīir nē ye kaam kān ka lēu bikē tōu kenē ka ke nāāth dīt apei cīt cɔɔr ka tuaany ruai guöp ku nom.

Yegö loi rot të yæen?

Yin acī yēēt liēnydu cielic. Yeen atæk rou cenē liēnydu tekic, ye lo göl pen guan agut cī thök pen dhetem Nē thök pēi ke ke yin lēu ba cuai ku bī yīin tiñ ke yin liac. Agut të cæk meth tōu ke thiekde ke ye buɔɔt lik ke geræem epath, kök ka juek röth nē thiek guöpdu. Riem ku ka tiɔp ke guöp kök ka met röth yiguöp, agut cīt thīn, adhiēth ku lap men juak röth. Thinku ku diirku alēu bikē tōu ke cie cīt men thæerden wēt cī riem cī rot juak wat thīn ku yörmoon ke dhiēth alēu bikē rēlku cɔl muc bei.

Meth ke pēi dhetem



Liep yinyin wēt pial guöp!

Ca gēmdü ka akīm paandu tiñ wēt tiñ tueej diäär liac?

Cīe yic? Juiir aköl ku të bī yīin tiñ emenē. Ajuizæer tiñ bī luui atōu tuej apei wēt yen ka ke pial guöp bëi të yīin ku menhdu.

Menh tök ka rou?

Lëu ba naḡ acuek ka juëckë? Na ye yeen, ke yin lëu ba yök të alrthawun. Të lë raan mīth ke rou ka juëckë e:

- yin lëu ba le ka juëc dhal yīin rin ke ka ril yiic juëc ke mīth juëc
- yin bī athëm ke dhiëth kök (tōu altrathawun ke thīn)
- yin wīc ba nnyin tiit apiath të akīm paandu nē kaam liëc ku dhiëth bī yiëk wël ke tëët bī yīn ke luui ka të bī kaku lucci thīn
- yin bī yōök bī rāpdu rōt looi paan akīm të tōu tiḡ tëët thīn të bī yeen wīc
- yin lëu ba kuḡny gëëm wīc të cīn dhiëth ba thuëet ku yin bī kuḡny dët wīc të mëëthku, paandu ku Ajuieer Kuḡny Pīal Guḡp Mīth Kor bīkë lon ka ke tiḡ mëdhiëth jḡḡ cīt të yen rōt lucci thīn.

Ke ka kök tiët nyin kã ka cīe lueel men ke yīin ka menhdu cake piḡl. Ku nē wët tōu yen ke ka ril yiic cī rōth juak cīe yen ye menh tök, yin wīc ban yin tiit apiath. Yök wël juëc kök ke lëk, tiḡ *Dhiënh mīth juëc: të ye kek acuek ka juëckë tōu nē apām 122.*

Ka lik ye yök ke bī tuḡl

Tëk dët yin rōt yök ke yin cī guḡp ḡuëën. Alëu rōt ba rōt yök ke yī cīe dhäär ka kḡr piḡu in ye kaam kãn liënydu. Adhiënhdu acī lḡ nhial ku ka cīe rōt ye thany të alënydu apeī. Luel kãn e men ke të ye yin lḡ yōn laac abī kuur-agut emenë.

Wët alëth bake ceḡ abī yī luḡḡi. Luel kãn acīe men ke yī bī wëu juëc ḡaac nē alëth ke liëc. Alëu rōt men ke alëth ke tōu dolamdu yic bake bæer ceḡ- ku tæk det kök tōu eya kenë muḡnyu. Mëëthku ka lëu bīkë yin yiëk alëth, ku thuy aliwara alëth cī kan ceḡ ḡaac atōu. Diäär kök kaye ceḡ “këlääu yic” - kedīit rōḡ ke bantholoon ku tanuura kōu bīkë ceḡ eluḡḡt agut të bī liëc thök.

Ye rōt yök ke yīin cḡl tuc guḡp? Diäär juëc ka yekë rōth yō ela. Kaye rim kök cī juëc guḡpduic bëi. Tuḡc cī rōt juak kãn apiath rut cielic, ku ka cīe piath muḡi. Alëth lāäu yiic, ke gutun ka lir ku cīe cīt alëth looi ka kök cīe gutun.

Të yin lḡ ke yī dīt yök të piath lḡyum tōc abī yic riel. Diäär kök ayekë ke piath ba tōc ke cī rōt rōḡ, ku athiir nhom atōu kem ke diir ku nhom thar.

Të ye menhdu lḡ ke dīt, cānhdu ku kōḡc alëu bī rōt waar. Cḡl raan dët jḡt këthiek ka bī yith thiliim köth. Tiëëtë nyin të guḡ yin- döt yom thookku kaye niööp nē liëc yic ku yin tōu ke yin lëu ba rōt luḡi kāräk.

Nē ḡān kök kaam pei ke liëc ke ḡuan ku abak menhdu alëu bī wec agut te bī muḡnydu wël ye rōt wel yök. Acīe ye akōlaköl yenë rōör rōth yök ke kek cī liëc ke mat thīn- ku yekënë e dhöl bī ka loi rōth rōm kenë diäärken ku bīkë rōth nyic ke meth.

Nyuuth ka ke liéc

Diäär juéc ku mëcthook ka yekë ka yenë kɔc nyuöðth ke tšu wël ke lëk juéc piath yeke kony bikë röth juir räp, dhiëth ku bën ke medhiëth. Kaye yi cɔl thiéc ku bi të ye yin rɔt yök wët liéc jaamic. Muɔnydu ku kɔc kony yiin ayeke cɔl bö bikë tšu ke yiin të nyuuth. Nyuuth ka ke liéc e dhöl piath yenë piny röm ke diäär bi bën ke kek mär ke mith.

Ka ye piöcc ka bi wël ke lëk tšu thin jam wët:

- kë ye tak bi tuöl në räp ku dhiëth (ka kök bi piöcc ka bi kɔc yan ke dhiëth tij ku caath)
- dhöl ke lon kë kɔc cɔl gup yum ku loi loi kök bi yiin kuɔny në thaa liéc ku dhiëth
- nyɛɛi arɛɛm në räpic
- riadha liéc, dhiëth ku tij köu
- thuëet meth thin
- muöck baai menhduñ jam.

Yin lëu bi thiéc ba wëu cuat piny

Thiéc gëmdu ka akim paandu wët piöcc kɔc wët ka liéc tšu të rëer yin thin. Ka tšu:

- të gëmdu
- të bëi kök ke akim ka të Yan ke Pjal Guöp ke Kɔmuñiti (yan kök ale ajuir luui wët mär ke mith këc runken 20 dööt ku märmith ke kuɛt jam thook wäac)
- në dhöl akutnhim loi thook peei/kɔc lui peei ka alëu bi keek yök të athör ye cɔl *Yellow Pages* ka bi keek wic kɔc piöcc Wël ke dhiëth meth.

Liep yinyin wët pial guöp Tiëete nyin wët yin köu

E nyic men ke arɛɛm köu e tšu kenë diäär juéc në liéc yic ku të biɔth liéc cök? Them ba gël:

- rëer ku köcc löcök (them by köcc ke yin “bäär”, ku cie ba rɔt toot); miɛɛt tij ke biäk piiny yäc të köu ku them ba tšu lon “ací cuɔk thin”
- guɔ ku jön käɔ dhöl löcök
- riadha koor bi köndu cɔl ril.

Yök wël juéc kök ke lëk, tij *Yiëkkë yɛɛn ril: riadha wët dhiëth ku të biɔth dhiëth cök, tšu në apäm 37.*

“Ka piöccëke kake piath ku diäär juéc kake tšu kenë röören. Yen cie raan wën nyuc piiny ku keen athör, ye wëtë ke yɛn ci ka piöccëke bën yök ke bi kony. Aca bën deetic dhiëth ye rɔt looi yedi”. Mak

Ka lëu bikë yïin cɔl gäi

Lëu ba ɗot ke ɣen ceɗ wɛɛr ciëen bär thäär?

Na ye ceɗ wɛɛr bäär thäär ke ye emenë yeke të bïn ke nyaai- pëi lik. Yin lëu ba rɔt ke yi lɔguɔp yum, bi arɛem kɔu kuur, dhäär kuur të ceɗ yin wɛɛr cek yekë thentimitiir cie 5 wän në bëër.

Ba läɗ thurumbil ruök yadi?

Të cenë yeen nyiëc ruök, läɗ thurumbil alëu bi yïin ku menhd gël në käräk. Ruökë thog lääk yiɣöi. Abi ruök min, ku yin lëu ba rɔt yök ke yin lɔguɔp yum. Në wël juëc kök ke lëk, nem <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

Cïn kërac ba päär riän nhial?

Në ɣän juëc, në liëny piath acïn ka ke pial guɔp bi cie cɔl ye päär riän nhial, ku tiɗ ke cie piath të ci pëi ke dherou lɔ. Ajuir ke riëth nhial kök ka le lööɗ mac cäth riän nhial të diäär liac jam cie tamiin cäth bi yök yen tiɗ kenë ajuierduön cäth riän nhial.

Ba ka ril yiic lëu bikë tuöl cɔl lik Tuaany Rääł ci Muc Bei (e tuaany lëu bi raan nök), thiëc bi yiëk të nyuc töu të lëu bïn ya cath ke cïn kë rilic. Ye cath lɔ ku ba lɔ dhuk rain nhial yic kaam digiik ke 30, dek piü ku ka kök cit keek ku duk dëk gäwa bi guɔpdu cɔl ril wei. Në päär bäär emäth ku päär bäär wär theë ke 4 ke päär, ceɗ curɛɛp bikë yïin gël dhöl kueer riem rääł yiic. Na le ka kök ril yiic wët tuaany rääł ci muc bei jam ka wïc ba looi ba jaamic wenë gëmdu ku akim paandu.

Piath ba miöök ke duëeny lööm ke ɣen liac?

Diäär kök kaye lööm miök ke duëeny ka miök dëep mac të rëëpe keek. Miöök kök cit kamomail ku labenda ayeke thöɗɗ men yeke guɔp cɔl lɔyum të cenë tɔc keek. Tiɗ yekënë wenë paan akimdu ba yök na ye töny käräba piü thaal töu të löɗ/dhiëth cit men cie bëi ke akim ka dëp mac puöl bikë töu të thiäak ke biäk aliir yenë luui ka käräk.

Miöök kök ka cie lëu bikë piath të liëc të yenëke cuɔth ɣän dit ke guɔpdu ka bike liek. Tiɗ wenë gëmdu, akim paandu ka raan nyic lon duëeny wal. Kök ke miöök bike cië loom ka cit bathil, thedauut, thaiperëth, penel, jathmiin, junipa, thiwiit majoram, maira, pepamin, rothmari, theyic ku thayim.

Emen liaac ɣen, lëu ba ɗot ke ɣen ceɗ luɗ ceɗ ɣacöör?

Luɗ cöör alëu bi kërilic bëi të ci yänydu dit ku ye luuɗ alëthku dɔm- ku yeen alëu bi töu tëde na wïc. Ku në wët luɗ ke thog thiin ka luɗ ceɗ biäk ɣän ke dhiëth, ka bi dhiil bëi në thaa dët liëc- thiëc gëmdu ka akim paandu wët bi lueel.

Tiët ba bën ke yī mēdhiēēth

Ca rōt juiir ba bën ke yīn mēdhiēēth? Jōk ba juiir ke nīn bō tueej ril yīc biōth dhiēth cōk.

- Lēu bī muōnydu kōk looi kek puōl bī rōt māt yīin ne nīn tueej ke dhiēth? Adik ke week wedhia. Yeen abī kōōc kenē yīin ku ka bī kaam rēer tōu bī yen rōt nyic wenē meth.
- Na cīe muōnydu lēu bī rōu, lēu raan dēt kony?
- Yega bī mīth kōkku tīj tē tōu yīn paan akīm ka ke yīn tīj mēnduōn yam?
- Jam wenē muōnydu wēt tē bī wek luōi rōm tē cī meth dhiēēth.
- Yōk ye dhōl yīndī ke bī yīn kuōny yōk tē paandu ku mēēthku?
- Lēu bī raan tōu bī kony muōj meth ka tīj mīth kōkku ago lōj? Kōc kaye tōu ke wīc bīkē kony ku ka nhiaarkē bike thiēēc.
- Na tōu yīn rōtdu ku cīn kōc juēc bī yīin kony, thiēc gēmdu ka akīm paandu wēt ajuiir kōc kony tōu tē rēer yīn thīn.
- Nyic rōt wenē diāar kōk ciēj tē rēer yīn thīn. Na ye akōl kōk juēc nōk tē luōi, ke lēu bī naōj mēēth tōu tē thiāak kenē yīin. Ba rēer baai wenē mēnhduōn yam alēu bī yīin cōl kuanyin. Bī mēēth tōu tē rēer yīn thīn adik.
- Bī raan bën ke mēdhiēēth e lon wīc bī raan piōc bī nyic. Ba rōt nyic wenē mēdhiēēth kōk cī cī mīth kor muk abī yīin kuōny ba piōc tē keek.
- Na lēu rōt, duk ka bī piir waar apeī juiir (cīt yēth yōn dēt, juiēer yōt ka wēer lon loi) ρεi tueej lik biōth dhiēnh meth.

Tak lo paan akīm

Jam wenē muōnydu wēt dhōl bī yīn jam wenē paan akīm tē gōōc rāp rōt, ku dhōl bī yīn lo paan akīm tē yen thaa bī yīn lo. Apiath ba tōu ke yīn cī rōt juiir wēt kē ba looi na cīe muōnydu bī yōk, tē loōc kāj rōt apeī. Duk tōu ke yīn bī thurmubil gēer paan akīm erōt. Tōu ke yīn nōj dēt ca juiir ba looi tē cīe muōnydu bī yōk ka cī gāau bën baai tē yīin.

Tak ajuieer dhiēth

Ajuieer dhiēth a ka cake gāt piny wīc bīkē rōth looi tē rēēpē yīin ku tē dhiēēth yīn.

Apiath ba:

- cōl gēmdu ka akīm paandu nyic kuan tīj wīc kaam rāp, dhiēth ku kē biōth ke cōk
- ye wētdu lueel rin tīj bī yīin tīj
- kuōny ajuieer rāp ku dhiēth.

Ajuieer dhiēth atōu ka cīt yega bī tōu ke yīin tē rāp, ku tān bī yīn tōu thīn (nyuc, rēer ka kōōc) tē dhiēēth yīn. Tē gōot yīn ke yī kēc ajuieer looi, aba dhiil nyic dhiēth ye rōt looi yedī ku ye ka cīt gō bake looi. Yīn lēu ba kōk juēc yōk dhōl:

- nyuuth ku piōōc ka ke dhiēth
- jam wenē gēmdu ka akīm paandu wēt kakuōn diir yīin rin ke rāp ku dhiēth ku gōc raan bën ke mēdhiēēth
- thiēc yega bī tōu tījdu yic, ye kōc kedī bī tōu thīn ku yega bī wēl lēkkuōn cī akīm ke gōt tīj
- kuēn ka ke liēc- berē *Lōc ajuieer tīj kaam liēc ku dhiēth* tōu nē apām 6 ku kuen *Rāp ku dhiēth* tōu nē apām 70
- kuen wēt thuēēt meth- tīj *Thuēēt mēnhdu* tōu nē apām 93
- jam wenē märken mīth
- jam wenē muōnydu ka kōc kōk ruāai kenē yīin bī tōu ke kāac ke yīin tē dhiēth.

Ke ka thiëcke kä ka bi kuony ba tak ka bake tääu në ajuieerduön dhiëth yic:

- ye ténou ba wíc ba yén menhdí dhiëth thín?
- yeja ba wíc bi töu ke yéén të rāp cīt muonydí, mīthcí, raan dēt paandí ka mātthdí? Kōōc kōc ke raan në rāpic apiath.
- yejō yen ba bëi ke yéén të rāp cīt madhíka?
- ye ka ke kony dhiëth cīt gō ke lēu ke bake wíc në kaam rāp, cīt cual thiëēr cōk, thōny thōc ka thōny dhiëth?
- ba wēl arēem nyaai wíc? Na ye yeen, ke yekēnou?
- bi wēl arēem nyaai ba lōc gō luōi rāp ka meth?
- ba töu yadi-(rēer, kōōc, tōc) ba them të dhiëth yén thín?
- ku na wiēc ba dhiëth dhōl rēet meth bei? Bī yén reetic ba dhiëth ke yén cī yiěk wēl yipidurool ye arēem nyaai ka bi reetic të cīn wāl arēem nyaai? Bī muonydí töu të dhiëth yén- ku bi muonydí lēu guōm?
- yejō yenē lon yenē rāp cōl dhiēnh ye kōc cōl bō?
- ye ka cīt gō bīke lueel bīke looi ku ye wēt gō?
- ye ka luoi cīt gō kek benē ke luui tīj ke dhiēnhdí yic ku në dhiēnh menhdí ku yejō?
- le ka ke ciēy kuandí ka kake yanhdí mac ka ke dhiëth?
- ba menhdí jōt ku jak guōp të cenē yeen dhiëth?

Apiath ba töu ke yī yōōr nhom. Dōt men ke lēu yen rōt bi kāy cie cath të cīt të cenē ke juieer thín. Ka ril yiic ka lēu bīkē töu k aba yinhom waar dēt peei.

Yeja bi yī kony?

Ka cī atēet ke dhēth yōk ayekē nyuōth men ke diäär töu kenē kōc kääc kenē keek në rāpic ka ye kē cīkē yōk tīj keye kēpiath ku cīkē bi wíc lööm wal arēem nyaai bīke kony rāpic ku yekē naḡ rāp cekic.

Apiath bi kōc töu yilōōm, kōc bi yī kony ku bīkē kōōc ken yīin në kaam rēēpēē yīin. Ke kōc kä ka lēu bīkē ya muonydu, moor, mīthakäckuui ka mātth tōḡduön thiääk kenē yīin apēi. Yin lēu ba töu wenē ciin kōc cī lik. Diäär kōk ka ye raan cōl doula riōp bīke kōōl nyin. Doula cie raan tōḡ kōc luui wēt dhienhdu; yeen a raan nyic lon yen kōōc kenē diäär ku rōörken në thaa rāp. Tīj të gēmdu ka akīm paandu wēt töu bëi kōk ke akīm ke kek ye ajuieer yeke kōc diäär dhiëth kony cōl lui ke keek.

Të cīn gam të bi looi cīt kē ca lueel e ke piath ba kē ca tak ye wēt bō të wēl ke lēk lōcōk. Jam wenē gēmdu ka akīm paandu wēt ka nhiaarke ku ka cie ke nhiaar në ka wääc yiic bi luōi yīin. Tākē ka cie yī bi luōi kērac ku ka bi dik kenē yīin ku menhdu të tek yīn kē bi looi.

*“E ya tak men ke liéc ye ba le kë lo
roŋroŋ ciil bei guöpdüic. Ke ya tak
men keye- e ca nyic men ke bi naŋ
ka kök waar röth cit bi wëei yic riel
ka ba yök ke tuc guöp të töu raan
ebën ke nëk yuiir”. Emma*

Tök diäk liéc: göc pen dherem agut thök pen dheguan

Cil ye menhdu cil

Në thök pëi ke dhetem bëër menhdu e thentimitiir ke 36 ku ye thiekde ye geræem ke 1100. Dëel ke nÿinke ka cÿ liep ku yöökke ka cÿ dÿt menhdu alëu bÿ wëei ke tÿu aÿeer adhiëëth yic- ku na cak men ben kuöony wÿc bÿ wëei të cÿ yeen dhiëëth emenë. Menh dhiëth në pen dherou alëu bÿ piir, ku ka ñot ke lëu bÿ gäaath yök.

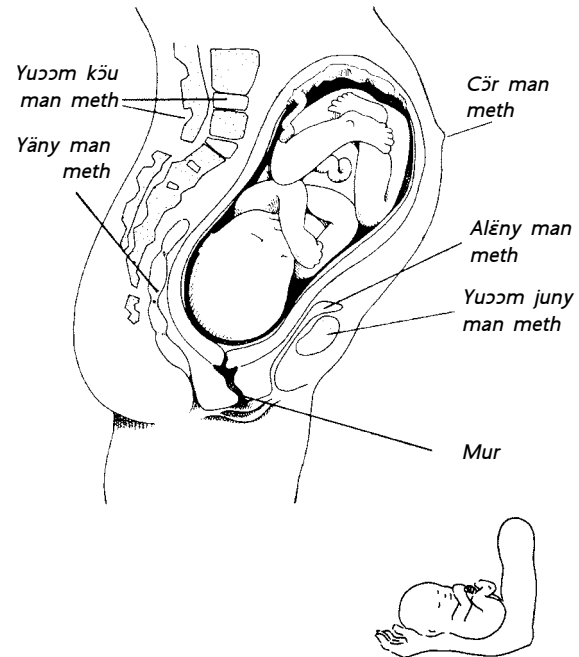
Ne göl pen bët, menhdu e thentimitiir ke 41 në bëër ku ye thiekde ye geræem ke 1800. Menh dhiëth kaam yic abi piöc bÿ thuat. Yök wël juéc kök ke lëk, tiñ *Lac bën:të ye meth bën ke thaa dhiënhde ñoot* tÿu në apäm 131.

Jök pen dheguan liéc, menhdu abi cÿt thentimitiir ke 47.5 në bëër ku thiekde ye geræem ke 2600. Thök pen dheguan, ke aci dÿt bÿ bëërde ya thentimitiir ke 50 ku thiekde ye geræem ke 3400. Nyith emenë alëu bÿ të yenë tuöc ka liëer guöp meth tÿu thÿn mac, ku guöp cil adöt kenë nhom dÿt. Menhdu atÿu ke bÿ dhiëëth.

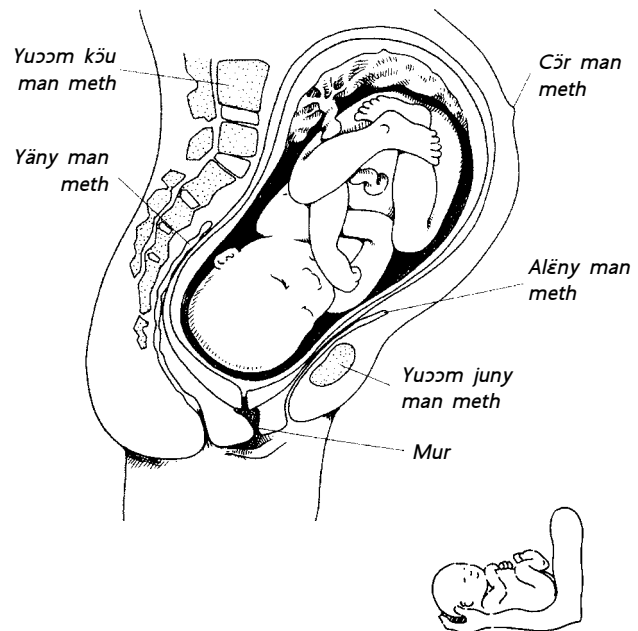
Yeñö loi rot të yeen?

- **Yÿn aci të leer yÿn thÿn dööt!** Yekän ye nin tueej ke biäk ciëën duön liënydu.
- **Në wël kök, ke pëi ciëën ke diäk kã ka cÿt pëi ke diäk tueej.** Yÿn lëu ba tÿu ke yÿn cÿ dhäär ku ca piöu jöt. Ka beck u aræem yÿyic ku yÿköu ka ye tÿu yän juéc. Them ba löñ apei.
- **Yÿn lëu bÿ abret yÿin döm.** Yök wël nyuuth koc käñ, tiñ *Ka koc diir në kaam liéc* tÿu apäm 43.
- **Yÿn lëu ba yÿguöp yök ke cÿe löyum.** Yÿn lëu ba tÿu ke nÿj aræem në diirku nhÿim ka yöidu ku biäk piiny köu. Kã kaye miët ye rël ke yöi röth miëët bëi. jam wenë gëmdu ka akim paandu të diit aræem apei. Ba löñ ku loi riadha koor apiath. Yÿn lëu ba räp gum të cÿn löñ ku tÿu guöpdu ke dik. Ka ril yÿic ke nin në yän juéc ka bÿ tÿu emenë agut lö tueej. Yÿn lëu ba nyuuth koc tÿu në *Kök ye koc diir në kaam liéc* tÿu në apäm 43 them.

Menh liécë ke ye pëi dherou ku abak



Menh liécë ke ye pëi dheguan



• **Pen ciëen liëc**

- **Yin lëu ba rot yök ke wëei rilic.** Yekënë e tuöl wët menhdu acil adik. Yeen e rot thany agändu, riŋ tōu kaam pemdu ku biäk piiny yäc.
- **Emenë e duër cit ke yi liac atheerwadë.** Diäär juëc kaye luçi puöl kaamë yic. Apiath bi luçi bën ke koor, ku yiin eya wic ba tōu ke guöpdü ril. E biäk muöök mith- diäär juëc wic bi këriëëc ebën tōu ke ci juir ke meth noot ke këc bën.
- **Tek dët meth e ci rot miëet anjumu yic.** Ye kân e yeen cöl piölic bi wëei ku thëny dët alënydu kōu abi yiin cöl wic lo yon laac kem cek yiic. Na kuc ka nyooth rap ku ye nen bi yin lo paan akim, thiëc gëmdu ka akim paandu.
- **Mendhu alëu bi bën kaam pëi ke bët ku abak ku pëi ke dheguan ku abak** (ke mith ke 5 në mith ke 100 -buotic- kek aye dhiëëth cit men nin dhiënhdën ci thöŋ).

Athëem ka bike luçi yiin në ye kaam liëc kân.

Yin lëu bi yiin luçi athëem kök ke riem në ye kaam liëc kân të këcë yeen luçi yiin wën thëer. Tök abi ya athëm thukari diäär liac döc- e kuat thukari ye diäär döc të liëc kek (tiŋ *Ka ril yiic kaam liëc* tōu në apäm 124). Në pëi ke diäk ciëen ke liëc ci döŋ, gëmdu ka akimdu alëu eya bi yiin luçi athëm bi baktëriya ye cöl Thetrep B tiŋ men tōu murdu yic. Yen athëm kân aye looi dhöl gutun ci dol cuoth muric ku bi caar. Ku na cak men ke Theterep B acin këriëëc bi luçi yiin, yeen alëu bi menhdu yiëk tuaany kaam dhëith ku ka lëu bi ka ril yiic bëi. Na tōu Theterep B ke yiin, gëmdu ka akimdu abi yiin yöök ba kuat penithiliin lööm kaam rap bi menhdu gël guöp.

Ka bi yiin cöl gäi

Puut liëc dël kōu ka ci bën bei yathin ka yayic- le kë bi looi bi keek gël?

Puut ke liëc dël kōu aye ke tiŋ cit gär dëldu kōu (athith, maalik, mameer ka mathiän cit men cin guöpdü). Keek kaye tuöl të ci guöpdü rot juak (Aye koc gupken cöl dhuŋ bei yök eya!). Në ka juëc ke liëc keek kaye tōu thin köth ku yööm ku në aköl kök në kem köth. Ka ye yaac ayekë lueel men ye kek ka ci put käk gël ku kaye koc kök lueel men ke bitamin E ka miöök kök ye tac koc gup kony eya. Acin kërac ba keek them, ku ka cin kë nyooth yeen men ye kek kony. Kek kaye jäl emäath ku döŋkë e kek yer ku cike ye tic apiath.

Yegō ye thincië thook kuëer?

Ciek ke thin ka ye guöp ke looi jock pen nuan liëc. Diäär kök ka ye thinken ke kuëer në pëi ciëen ke liëc. Ka duöt thin köth bi ca jooc ye yaac yöt wal ka lëu bike kony ku cöl yiin guöp loyum.

Bi duëny dël kaam mur kenë amook ræet gël?

Gëmdu ka akim paandu alëu bi yöök ba tënë duäny të ci liënydu dit ku (në thaa rap) bi kony bi ret ethictomi cie looi. Gëm ka akim abi lueel ku nyuth yiin duënyde kaam liëc. Acı yök men ke kân ye luui apiath. Alëu ba them wët cenë diäär kök yeen yök ke ye kony.

Pëi ke dheguan ka ci bën ku ka ci lo! Yego tul emenë?

Na tōu liënydu ke dik cin yic ka ril yiic, e piath ba tiit agut të benë meth bën në thaaden wic. Gëmdu ka akim paandu abi jam kenë yiin wët tiët ke bi tiŋ men cin yen kërac të yiin ku të menhdu. Yin lëu bi yiëk athëem kök cit biöök ka loi röth kenë meth ka lon altrathawun. Yök wël juëc kök ke lëk wët met koc cin ago rap tuöl, tiŋ biäk *Të yenë kucoŋy wic: Abi akiim met thin* tōu në apäm 78.

Yök ka athëem ku tuöm menhdu të biwth dhiëth cök

Të ɲoot kek ke këc jäl paan akim, diäär kedhia kaye ke yiëk athëem ku tuöm mithken:

- athëm cäär guöp menh piac dhiëëth (toom cök bi riem tiŋ) bi tueny ril yiic ku cike lac döm tiŋ ku lëu bi keek nyaai të cenë keek yök ke këc ceŋ
- wal tuöm- wum bitamin K ku tuöm wëël guöp gël täac B
- athëm yiic/piŋ.

Yin bi yiëk wël ke lëk wët ke athëem ku tuöm kä kaam liëc. Në aköl töŋ nëm paan akim, yin lëu bi yi thiëëc ba gam bikë luöi menhdu. Yök wël juëc kök ke lëk tiŋ *Të ci menhdu dhiëëth* töu në apäm 86.



Liep yinyin wët pial guöp! Arëem nom ku ka kök röth waar liëny ci diit yic

Lëkkë gëmdu ka akim paandu na le töŋ ka cit arëem nom, märmär nyin, but cök rot tääm yicök, yicin ku nyin, ka le kë ci rot waar në ka luluak bën bei muric.

Ye cänh yindī benē menhdī cath?

Rëëre ku daaië të yenë menhdu ciëëth thün. Mith dhiëth kedhia ka la të ye nin/yin luui thün në adhiëëthic ku mith kök ka cath apeï wärkë mith kök. Ye ruur ke le ka looike ku bi rot päl piny miäkduur? Le thaa yen guöp tuöc looi ka juëc? Alëu ba yök ke rilic ba menhdu yök ka cath yiic na ci yänydu cuai apeï ka na töu lap biäk tueej adhiëëth. Na ye tak men ke cänh menhdu akoor, ka të këc yin cänh menhdu yök në kaam cekic, ke yin tiŋ gëmdu ka akim paandu të cän gäü. Adik bi menhdu caar guöp ku cie ba diëer wëtde.

Menhdī acī luŋ. Yeŋo loi rot emenē?

Të ci luuŋ e bi meth bën yethar ka yecök tueej. Në Awuthtereliya ka cit mith ke diäk agut ɲuan (3-4) në mith buot (100) kaye töu ke ci luuŋ në thaa yenë räp gəl. Na töu menhdu ke ci luuŋ në thaa le yin pëi ke bët ku abak ka pëi ku pëi ke dheguan ke liëc, ke yin lëu bi lon ye cəl “wël meth thar ku cök tueej bi bën yenhom tueej”. Aye akim them bi meth wel bi yecinke tääu yänydu köu ku bi meth thany emääh ago dhiëëth ke bö yenhom tueej. Altrathawun ayenë luui bi abi akim kuony bi meth tiŋ, tcor ku lap. Meth ku man ayeke tiŋ në kaam yen looi kän rin bi këriëëc ebën piath.

Liëc juëc cenë ke mith luuŋ kaye kë thök në dhöl amëliya rët yic. Na nhiaar ba dhiëth dhöl wath, ke jamic wenë gëmdu ka akim paandu. Na liu lon dhiënh aluöŋ në wath paan akim töu të rëer yin thün ke yin lëu ba thiëc bi waar të dët dhiëth töu ajuieer kän thün.

Lëu rot bi mithciën kök töu të rëëpë yeen?

Jam wenë muönydu ku gëmdu wët ka piath ku ka cie piath bi mith töu të räp. Yiin ku muönydu ka nyic mithkuun apiath, ku bakë nyic bikë töu yidi. Na wic bi mithku töu kenë yiin, tak yega bi töu kenë keek yön dhiëth. Muönydu ku gëëm ka bi luui tiŋ yiin. Na le ka ril yiic bi tuöl, ka na wic mith bikë jäl, ye raanë abi mith alëu bi mith tiŋ ayeer ka bi keek yäth baai.

Juiir ka bake yäth paan akim ka yon dhieth

Ka bake wic:

- alëth ke nin ka alan rëer baai ka alan laak
- alëth kök lääu yiic, röŋ yeke ceŋ aköl
- wæer brok yicök
- alëth biäk thin brok yiguöp diäär kök aye ceŋ alëth ceŋ thin ye cuat wei të cenë ceŋ arak tök
- thitiyään ke liëc ku/ka panila liëc
- kuny thin
- ka ke laak ku thul thok
- ka ke thëk (ka dît ka ke liëc γωcc thuuk)
- kë ba ceŋ të rëëpë yiin na wic ba ceŋ alëth- alanh dît rëer baai ka alanh theer, nin, cureep ye guöp cöl
- alëth bake ceŋ të dhuk yin baai (yin cie bi töu cit men theerdu ku yin bi ŋot ke yin ceŋ alëth ke liëc)
- muöör guöp piu tuc bikë aræem nyaai kaam räp (thiëc paan akim na lëu rot ba ke kä looi të rëëpe yiin- bëi kök ke akim ka cie kä cöl bike yäth të dhiëth wët lëu bikë dël nyop)
- guööt kë wic bi töu kenë yiin të rëëpë yiin (cit madhika, miök duëëny, miëth tiët).

Ka ke menhdu:

- ka rux;k meth thar ye cuat wei (na wic keek) wët bëi kök ka akim cie ke gam
- ka ceŋ mith thäär ku alëth ke meth bike cieŋ baai
- wël lök ke meth, ka ke wëc ka alanh gutun benë ka meth thar ya waar ku thabun lök meth cie kuuk
- na ba cath kaam bääríc ke yin lëu ba alëth ke wëer meth muk
- bathäniya meth
- Thöny thurumbil meth.

Muonydu ka raan kony yiin në ka ke dhiëth alëu eya bi bek cöl. Tak wët:

- miëth ku ka dekke të keek kaam räp, ku yiin eya. Käk ka bi ka ka kök dekke cit nyin tiim ci guöör, cuaai, ku miith ye lac tuöcc ka töu ke bikë mith agokë cie bi jäl wänkë yiin kaam bääríc
- alëth ke kuaj ku alëth ke cunh guöp (na lo paan akim wenë aduŋ laak dît, ku yin wic ba thoor piu yiic ke yin räp
- kemira.

Tij wenë gëmdu, akim paandu ka paan akim wët ka kök bi keek wic.

Të goot meth ke kęc męc

Na yekęc yęc męcnduęc tueeĵ, ke yin bĳ gĳi rin tęc yenęc raan thiin koor apei lęc bĳ piir wel gut nom piny. Miith piac dhięcth kaye thaa dĳt wĳc bĳ yięc keek ku ka cin thaa cĳ dōĵ ke yiin, yin bĳ dhĳar ago cięc kęcđiit lęc ba looi. Loi kęc loi emęc nęc bĳ piir cōl dik tęc cĳ yin dhięcth. Yin lęc ba:

- juiir ku tĳĳuęc miith talaja yic
- ȳc ka ke that ku miith ku tōuke ke ka kōk (duk nom mĳr ka ke thęc)
- juiir thōny meth ye duōt thurumbilic.

Miith thii kedhia ka bĳ dhiil cath nęc thōny meth yic ka kęc bĳke muōk piny nęc thurumbilic. Yin lęc ba thōny meth kęc meth muōk piny nęc thurumbilic juur ka ba tōk ȳc. Biĳk tęc dhięcth alęc bĳ yiin nyuōth akutnhĳim ye thōc ke miith juōr wei ka ȳaac ku bĳke tĳĳu thurmbilic. Yōk węc juęc kōk ke lęc węc thōny meth thurmbil ku ka ye miith muōk piny thurumbilic, thięc Ajuיעr Cĳth Niiu Thawuth Welith (Transport for NSW) tōu nęc telepuun 13 22 13 ka lōr tęc <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>



Cōl bęcdu juiir ku ba tōu ke yin bĳ lō paan akim- yin kuc kęc bĳ tuōl. Mat bęcdu yic agut tęc bĳ yin dhięcth baai- aĵot ke lęc rōt bĳ naĵ kęc cōl yin lō paan akim.

Na ba dhięcth baai

Gęcmku ka bĳ ka juęc bĳkęc wĳc bęc agut cĳ ka bĳke wĳc tęc le yen kęc wĳc rōt. Ke kĳ e kōc nyuōth ka kōk peei lęc nhiar bake juiir. Muk nambaaiken tęc thiōk ke yiin.

- Milĳiya thער, piac lōk ku cĳ koou, ka cĳt alęcth cunh guōp juęc, milĳiya ku bathĳniyaai ke meth.
- Macĳma dĳt palathtik bĳ tęc dhięcthęc thĳn kum (ka ke kęc r ye cuat wei tęc cĳ london thōk alęc bĳ guōt piny).
- Miith ke tięc kor bĳ keek miith nęc kaam rĳp ku miith bĳ kōc cĳ bęc ke miith.
- Gut ke piu ku ka kōk ye keek dek cĳt nyin ke tiim cĳ nuaai ku nyiac k aka yenęc kōc pęc kōc thuęc keek dek bĳkęc gup riel.
- Ka ke thięc r nom ku nyuc.
- Kęc ye piny tuōc ye muk kōc cin bĳ ȳōt cōl tuc yic.

*Juiir rɔt nē rāp ku
dhiëth*

Getting ready for labour and birth

Aläj guöp ku lucci wëei pial guöp

Aläj guöp thaa röp abí yíin kony tēkic arēem wēt yen duccot guöp nyaai; bī adhiēnhdu cōl lui apiath; ku bī yíin kony ba guöp riel (duccot guöp e riel nyaai!) Yín lēu ba rot piöcc tē yenē guöp cōl lōlāj nē dhōl ke rou.

Ka gäär tueej lucci alāj guöp

Acīe tē liēec yín yetök yen bī ka piath ke yekän yök. Alēu bī yíin cōl tiam duccot guöp (ku ye yíin kuony ba nin) nē pīrdu yic ebēn. Ye luui ye kän arak tōk ka arak rou baai nē digiik ke 10 nē pīrdu yic tē lēu yín yeen. Apiath na bī muonydu ka raan kony yíin bī yekän nyic eya.

Tij tē bī yín guöp luyum- nyuöccē ka tōc piiny yilööm. Löm ka ke thiēer nhom bikē yän cī röth tot muök nhial. Tääuē madhika ye koc cōl duēr nin ba pij tē nhiēer yín madhika.

Dol ciin cuēecdu. Miēetē rīj ke köjdu nhial tē jīēer. Emenē päle yīguöp piny. Wēēiē, miēetē aliir ayeer ke cī yīguöp päl piny. Päle cinku piny. Döt tē yenē wēēi ayeer yen yíin kuony

ba guöp lōlāj. Päle yīguöp piny arak dēt tē wēēi yín ayeer.

Dhuöckē yekēnē thīn kenē:

- ciin ciēem ku kök
- cōök cuēec ku cök
- cōök ciēem ku cōök ciēem.

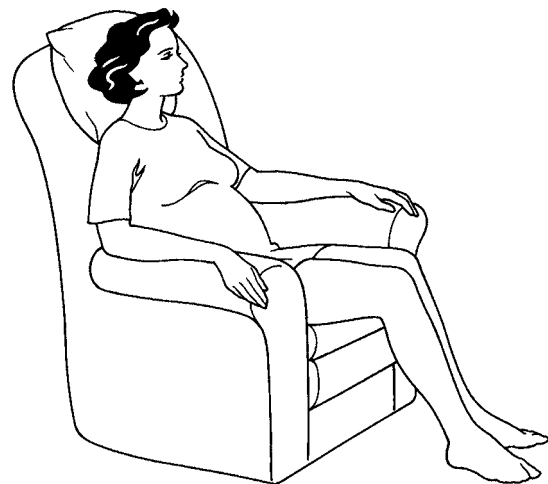
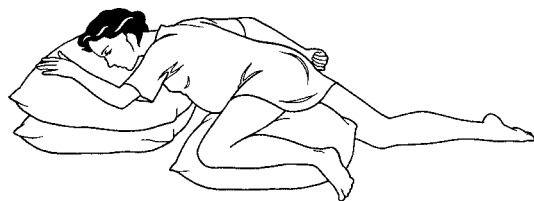
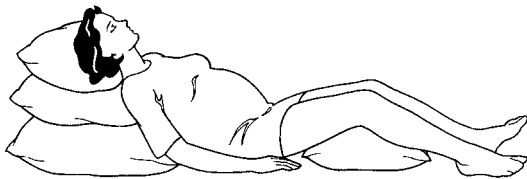
Miēetē jīirku nhil tē yīthku. Yök tē yen guöpdu cōl duccot emenē päle jīirku piny ke yín wēēi ayeer.

Miēetē rīj tōu tē thiäak kenē yän ke dhiēth ku amook (ke rīj kāk ka ye biäk aḡumdu. Mat aḡuemku yīic etök. Päлке ku wēēiē ayeer.

Kac yīgēm ku loi yinyin ke cīt ke cī ḡeeny, miēetē deel ke nyindu ku nhomdu. Jal wēēi emenē ku päle rot piny.

Tē cīnē wuöcc yenē rīj cī röth duccot ku rīj cī röth päl piny nyic, yín lēu ke dhōl kāk bake biöcch ke yín kēc rīj guöpdu cōl mit rot. Cōl duccot guöpdu- gōl nyindu (agut cī gēm), kök ku cök, aḡuem ku aḡuum. Päل keek ku cōlke löḡ apei.

Yök tē bī yín guöp luyum



Dhöl lucci wëei pial guöp

Kɔc aköl juéc kaye aliir miæet thîn kaam cekic të tōu kek ke diæer ka lekë gup lɔcuei. Ba kë wääc kenë yeen- wëei bäär, emäath ku mec alëu bī yīin kuɔny ba tōu ke guöpdu cī rōt päl piny ku cī guöp lɔlāj.

Nyiny të yīn wëei thīn ke yīn liac ku ba cɔl cɔl lɔ piny alëu bī:

- kony nyæi lɔcuei guöp ku bī guöp cɔl ye lɔlāj
- kony ba “kuëer” miit thīn riŋ ku cie bīke lɔcuei
- kony ba kuc wët bī yeen wīc thuny rɔt tueŋ mæn ba yök të thöök biäk tueŋ röp të goot nhom adhiëëth ke këc rɔt liep apëi (gëmdu ka akīm paandu abī yīin nyuöth ago rɔt thuŋny tueŋ të cenë thaade bën)
- juak aliir lɔ të meth kaam röp
- kony bī wëei cekic, thiök yic ye yiëk aræem yɔth cök ku cin gël.

Liep yīnyin wët pial guöp! Röp apiath të menhdu

Röp ku dhiënh dhöl wath ka piath të mīth wët ye kek yöökken juiir bīkë wëei. Miët yenë adhiënhdu rɔt miæet thīn e meth kony bī wëeidæn tueŋ lööm.

Lucci wëei pial guöp

Them ba wëei emäath ku bääric ke yīin cɔl guöp lɔyum.

Të yīn wëei ayeer, them ba lɔcuei guöp jël yīguöp, kenë aliir bö yöökku yiic. Alëu bī yīin kuɔny ba keŋ, ba wëei eyut ka ba gäär (“ayyy” ka “ymm”) ke yīn loi yekän.

Lon yän ke rëer, nyuc ku kööc nē rāpic

Wëer yän ke rëer, nyuc ka kööc nē röp ka lëu bīkë yīin kuɔny wët të yenë yiëëk dhiëth ku aræem lucci thīn. Ku cie yän kä nyic apiath (cīt cööp ka thāny piny yīcin ku nhiɔl) apiath ba rɔt piöök nē keek thaa liëc.

Lucci riiny guöp

Lon yenë guöp riny alëu bī yīin kuɔny ba yän kök wääc të röp ku cie bī guc tōu yīn lɔguöp yum apëi, bī riŋkuön cī dak cɔl pël rōth piny ku ba guöp köc.

Yīn lëu ba lucci riiny guöp looi guööt kaam liëc. Riënyë cīt mæn wīc yīn yeen (yuul lik adik). Juak thaa bī yīn yeen looi emäath agut të bī yīn muk agut cī digik.

Riiny cuet

Kääcë ke yīn yoi pāny, ke cökku ye thentimitiir ke 30 mec ke pāny. Riënyë kökku wei të pāny, thanyë biäk guöpduön nhial tueŋ, ba thiëk guöpdu cɔl yëëc cienku. Miæetë cöök tōŋdu ke mitir tök nē yīköu, ku dhuökkë nhiaal tueŋdu ciëën ku thanyë nuŋduön ciëën piny. Cɔl cienku ke cöökduön tueŋ yëëc thiëk guöpdu. Yīn bī cuën cöökduön köu yök ke mit rɔt. Muökkë yeen etënë ku kuöthë të cī miit. Bæerë looi kenë cöök dëtë.

Yiëc jīæer

Yīn lëu ba ye kæn looi ke yīkääc ka yirëer ke yī lɔguöp lāj nē thöök nhom. Tääuë cīnku tōŋ nē jīæer tök ku kääre ka cī gööl yiic nē yīköc. Riny yīkök nē yīnhom bī ruöt cenë jīr rōth ruut dök. Ye kæn e cī kuet agöndu yic dök eya.

Räp ku dhiëth

Labour and birth

Bĕn meth adhiĕĕth yic

Rĕp ebĕn ku dhiĕth acĕ ye thĕj ku wuĕĕ tĕ yen rĕt jĕk ku kaam yĕndĭ ye jĕt. Gĕmdu ka akĭm paandu alĕu bĭ tĕj ka wĭc bake thiĕĕc wĕt rĕpdu ku dhiĕnhdu ku nĕ kĕ lĕu bake looi wenĕ muĕnydu nĕ ajuiĕer dhuk nhĭim. Kaam ye rĕp jĕt acĭ tekic arak diĕk. Kaam ye tĕj kĕ jĕt acĕ thĕj kenĕ diĕĕr kedhia. Kĕc kedhia ka cĕ thĕj.

Ba nyic wudi mĕn ke yĭn bĭ rĕĕp? Diĕĕr juĕc kaye tĕj de kĕ ka kĕk juĕc ke ka nyooth yĕen mĕn ke rĕpdu rĕt jĕk:

- yiĕĕk rĕp
- adhiĕĕth liep thok
- buĕĕc yic rĕet.

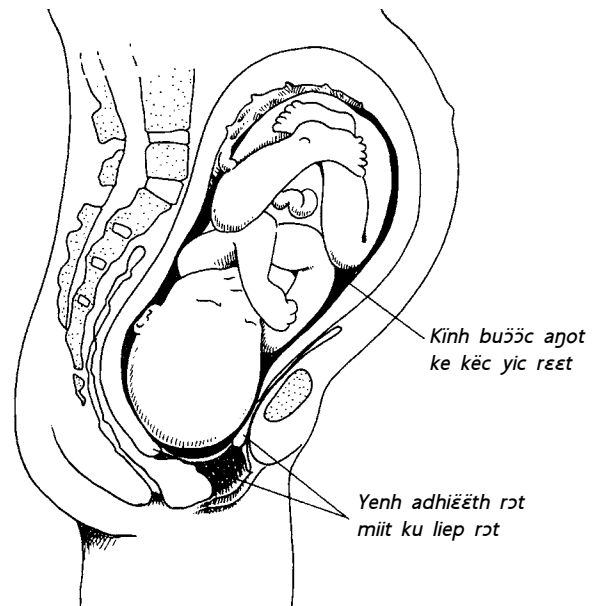
Tĕ tueej gĕl rĕp, ke adhiĕnhdu alui bĭ bĕn ke nholmde koor ku thoi. Nĕ rĕpduĕn tueej, ye kĕ yenĕ nhom adhiĕth bĕn ke koor ku thoi alĕu bĭ tĕu ke ye lon rilic ku ka lĕu bĭ yĭin cĕl dhĕĕr nĕ yekĕnĕ apiath ba lĕj tĕ lĕu yen rĕt. Yen kĕn alĕu bĭ nĭn diĕĕk jĕt.

Tĕ cenĕ meth bĕn adhiĕĕth yic, ke adhiĕnhdu abĭ yiĕĕk rĕt jĕk bĭ yenhde liep. Ke miĕĕt rĭj ke rĭj kĕ ka ye kuet agut tĕ bĭ yenh adhiĕĕth bĕn ke ye thentĭmĭtĭir ke 10 ke yĕĕr, adĭt lĕu bĭ meth tĕĕk thĭn.

Ye kaam yĕndĭ ye jĕt?

Nĕ yĕn juĕc, ye kaam bĕn meth adhiĕĕth yic kĕn aye gĕl theĕ ke 10 agut theĕ ke 14 tĕ mĕnh tueej, ku kĕ cĭt theĕ ke bĕt e mĕnh rou.

Tĕu meth tĕ cen bĕn adhiĕĕth yic



Döt dhöl lucci wëei pial guöp!

Të ye yin yiëëk röp tueej në röpduön tueej, them ba guöp päl piny ke wëei cit men theerdu. Apiath ba yiëëk në kaam kän yöögic ku loi kakuön loike, cathë cit men wic yin yeen.

Të cen bën ke rilic ba yigüöp päl piny në dhöl wëei cit men theer në kaam yiëëk dhiëth, ba lo yin wëei kaam bäär ku emääth të lëu rot. Wëeidu abï rot looi ke cekic të cenë yiëëk röp bën ke ril, ku them ba wëei päl piny emääth agut të wëei theerdu ka lo piny emääth.

Në göl ku thök yiëëk röp ebën miëetë aliir thïn ku ayeer (cit keej dït) ku päle jjiirku piny ku yin wëei ayeer. Kän abï yïin kuony bï nyuöth menhdu bï guöp loläj.

Döt ba dhuk të theerduön yin wëei thïn të biöth thök yiëëk röp cök ebën.

Yiëëk röp

Të yenë yiëëk röp rot lucci thïn acie thöy të diäär kedhia. Kek alëu bikë töu cit:

- arëem biäk piiny yac ye döm cit bën riem thëk
- arëem cïe yoth biäk piiny köu cïe kööc
- arëem të biäk thïn yäm lëu bï cath agut cï cökku.

Në göcde, yiëëk röp ka yiic ciëk ku mec kem ye kek tuöl yiic- aköl kök ka lëu bï kaam digiik ke 30 jpt. Ku kaye bën ke kek bär, ril ku bikë thiök kemken yiic.

Yiëëk röp abï bën ke kek thiök yiic, bï bën ke bec apeï ku bï yuul agut të bike bëer ku lac bën- kë digiik ke rou ka diäk.

Yin lëu ba rot yök ke yin diëer ku ke yin cïn riel bï yin käj looi të cenë miët ku dhuk thïn bën ke ril ku thiök. Apiath ba wëei bääric apeï lööm të göl yiëëk röp ke yin wëei dhöl miit aliir thïn ku wëeie ayeer dït. Alëu bï kony të ba wëei lo nhial ku piny looi ke yin wëei ayeer. Them ba tak wët miët ku dhuk ciëen, të ye kek bën. Të cï yiëëk röp thök, wëeie apeï ku cöl aliir lo ayeer. Kän e yïin cöl guöp loyum në kem ke yiëëk röp. Aye diäär juëc lueel men yene cäth bikë yän yuc reer ka kööc loyum yök- në kaam miët ku dhuk ciëen e ba rot gëei ku rit yiyöi ka ba mol. Ba rot juööl piü juëc yiic ka laak ke yin käac abï arëem röp cöl koor ku ba rot yök ke yin lëu ke loi. Gëmdu abï lëk ka juëc bï yïin kuony ke röp loi rot ku döt men ke guöpdu abï lëk yïin kë ba looi wët cänhdu ka wëei.

Kë nyooth dhiëth

Cuut thith nyin tōu riem thīn alëu bī bēn bei nē adhiēnhdu yic. Wēt kǎn e mēn ke yēn adhiēth agol bī rot liep. Ye cuut kǎn yōn e cī adhiēth thiōōk thok. Cuut alëu bī tuōl nē theε cuut cī nīn ke yiēēk rǎp goot.

Kīnh buōōc yic rēet

Rēet yic kīnh buōōc muk mēnhdu e yic rēet ku ku kīnh e yic rēet ku bī ka cīt pīu wēl wei ka bīkē kuēer ayeer. Yen kē tiōp kǎn bēn bei kayekē pīu ke liēce; piwāān gōōl mēnhdu piny ku ye gēl ke cil nē yīyic. Ye kētiōp kǎn alëu ciēn cīt ku ka lëu bī tōu ke ye maketh ka cīt cīn noon cī riēl. Na ye maōōk ka thiith, ke kē rilic atōu. Ye cīn yīndi, tāāuē alanh riem thēk ku yuōpē gēmdu, biāk dhiēth paan akīm ka akīm paandu, rin bī yīn ke lo tē dhiēth ka paan akīm agokē yīin ka tǎn tōu mēnhdu thīn caar.

Tē cenē buōōc yic rēet ku yīn gōt ke buōōc gōot ke theε ke 24 thōk ku yiēēk rǎpdu aōōt kē rǎpdu abī kōc ke cin mat thīn wēt lëu bī tuaany dōm. gēmdu ka akīm paandu abī jam kenē yīin wēt kǎn.

Kony bī muōnydu ka raan kuony kony

Alē ka juēc lëu bī muōnydu ka raan kony yīn lëu bīkē looi bī rǎpdu col lōlǎng ku duk nhom mār kek awīc bīkē tōu ke kek cī rōth juiir eya. Aba dhil looi bīkē deetic yēōō rot looi tē dhiēthē. Lēk yēen ajuieerdōn dhiēth ku tē bī kek yīn kuony tē rǎpdu.

Kek alëu bīkē:

- rēer kenē yīin ku kōl yīnyin. (Alëu bī piath bī cīe ye raan tōk yen kuny; rou apiath. Tōk aleu bī rēer ku lo dēt le lōng)
- dōm yīcin, jam kenē yīin, yīin wei piōu ku bī ya lēk yīn mēn ke arēem bī jāl
- bī yīin yiēk pīu ku pīu cī duōt
- bī lēk yīin ba lon ka guōp lōlǎng looi
- bī yīin duāāny
- bī kony wēer ke yān ke rēer ku tē bī yīn rēer thīn
- bī kōc paan akīm lēk na wickē
- Bī yīin kuony tāk wēt ka bī luōi yīin ka wēt wēl bake lōōm.

Diāār kōk acikē wīc bīke jak ka bī jam kenē ke tē cenē rǎp riēl. Acīn kēraac thīn. Apiath bī raan rot yōk ke kōc kāac kenē yēen ku bī cīe riōōc wēt rǎp Yēen e guōpdu kony bī rot tiit yetōk bī yīin kony ba arēem yiēēk rǎp tiaam. Yīn lëu ba rot yōk ke yīn cī rot dōm ye thōōng ke yīin yītōk ke yīn cī nhom tāāu wēt yiēēk. Wēl ke weei piōu bēn tē kōc kāac ke yīin ka luui apei thaa rǎp.

Ba lo paan akim të cin gäau?

Duk piöu lo jeth wei. Apiath ba gëmdu ka akim paandu cöl ku jam wenë yeen wët yiëëk räpdu ku të yen yin rot yök. Aba dhil lëk yeen na ci buöc dhiäm. Adik kaam thok ebën ba them ba löj baai emääh na:

- yin töu të jock räp rot
- cöl guöp löläj
- ci kan liac theer apiath ku piöl guöp.

Në kaam kän, adik ba:

- cath ku tëk kem ke miët ku dhuk ciëën
- loi ka töu yööt (ka thii -cin ka thiëk jotke)
- Laak ka rëer piü mor yic.

Apiath ba cam ku dek cit men theer. apiath ba töu ke guöp le piü ye dek kem thook ebën

Kaam liëc, gëmdu ka akim paandu abi töu ke ci jam kenë iin wët ye nen bi yin lo paan akim, ku yega ba tij të cenë thaa kän bën.

Në këriëëc ebën yin wic ba gëmdu, akm paandu ka biäk dhiënh diäär ku lo paan akim na:

- ye kë tiöp le guöp rim bën bei wathic
- yin piü wöl ka kë tiöp cit piü duat (yekënë alëu bi ya piü ke dhiëth)
- arëem e bën ku cië tæem
- yiin ka mucnydu ale ka diir week.

Cöl gëm, akim paandu ka biäk diäär liac nyic men ke yin töu dholic ke yin got ke yin këc rot guo jot lo paan akim. Na le raan ye kony töu kenë yiin duk nhom mär ba cöl të cië töu kenë yiin wën theer.

Yegö tuöl të can lo paan akim?

Yekënë e köc cit paan akim ci yin lo thin, ku në yän juëc gëm abi:

- ruökë kë nyooth yiin yicin
- luel kë loi rot të yiin
- tij tuöc/liëer guöpdu, gut piöu ku tau riem
- tij tän meth dhöl yac thap
- them gun ye piön meth gut
- kuen thaa yiëëk räpdu
- them læcku
- tek bi athëm biäk ka thin looi (të ye gëm ye tak men räp yiin) bi tij ci yenh adhiëëth ci rot liep yedi, ku bi tän meth -ci luug ka bi yenhom tueej- nyic.

Kaam thok ebën gëm abi të looi käj roth kenë yiin ku tän menhdu tij të cenë meth bën adhiëëth yic. Alëu wic ba yän yin reëer, nyuc ka köc waar kaam thok ebën, rot moor piü yiköu ka yiyic, cunh köu, laak piü mor ka yoot të kuaj piü mor yic.

Thiëc gëmdu ka raan kony yiin bi yiin kuony bi të bi yiin cöl guöp loyum yök ku ba them cit köc, cööp ka töu yicin ku yinhiol.

Kony räp agut thökde

Cänh yenë räpdu ceth thin e lo cit men ceth ka kök thin kök, agut ci bën piny meth ka lo piny meth dhöl anuum, ku yenh adhiëëth ka thoj wath aci rot liep ku yiëëk ril cië käac. Dhöl juëc bi yin ke räpdu kuony bi cath cit mende.

Rot yök ke guöp loyum

Ka lëu bikë kony kaye yii:

- madhika
- duëëny wal
- Aläj guöp piny ku lucci wëei pial guöp.

Gut ke piü yenë guöp moor kaye ke tääu biäk piiny yac ka köu ka lëu bike yiin cöl guöp loyum. Bëi kök ke akim ka cië keek päl thin wët riöc bikë koc nyop.

Tōu ke guōp luōōi

Cathē yōōt ka lō yān ke tē tōu yīn thīn tē lēu yīn yeen. Ba tōu ke guōpdu luōōi alēu bī tēk ye yīn tak wēt arēem nyaai yīnhom. Geiē rōt tē muōnydu ka raan kony yīin tē bī yen luui.

Yān waar

Them:

- kääc/kōōc
- cāāp
- mol yīnhōl ku kōōr
- nyuc ke yīn wēl kōu raan dēt.

Duēēny

Duēēny alēu bī lōcwei guōp tekic nē rāp, ku bī yīin kuōny ba guōp lōlāḡ. Muōnydu ka raan dēt kony yīin alēu bī duāāny gut kōōr ka duēēny cin. Tē arēem biāk kōu piiny, yeen alēu bī duēēny cāth koor loi. Muōkē cin bīkē guōp jak nē thaa thok ebēn.

Keḡ ka guāt

Yīn cīe bī leec tē bit yīn tē rāp (na ye kōc ka thuēec ku kōc ka thiek jōt keḡ tē cīke tiaam apēi, ke yeḡō cīe yīn keḡ eya). Ba them ba biēt alēu bī guōp cōl duōōt.



*“Ke yēn cath tē ḡōn naḡ
yēn miēt ku dhuk ciēēn aci
ḡēēn bēn kuōny ba arēem
tiaam apēi e ke wār mēn
ḡōn yēn tōu piiny”. Linet*

Yeḡō piū?

Ba tōu piū yīic kaam rāp alēu bī luui wēt yen arēem nyaai ku ye guōp cōl lāḡ. Piū ka ye jāc ku bī yīin cōl thōōr ku ka ye kony bī guōpdu cōl lōlāḡ.

Thōōr piū yīic thaa rāp alēu bī ḡōrmoon ye acuei guōp bēi ku arēem nyaai rin yen guōpdu kony bī ka ye arēem nyaai tē cīn lon wal ye cōl yīndōrpin. Alēu aduōōt rīḡ tekic ku kony yīin ba guōp lōlāḡ nē kēem yiēēk rāp. Rāp piū yīic alēu bī:

- arēem tekic apēi
- wēt bī wal lōōm ku bī lon akīm wīc cōl koor, jal lōōm epidurool
- yīn cōl yōk rōt ke yīn ril kaam rāp ku miēt piōu tē tiēem yīn arēem
- yīn cōl yōk rōt ke piōl- dhāār ku duōōt guōp tekic
- rāp lac cōl tul
- alāḡ guōp bēi ku guōp cōl tōu ke ril.

Nyëei arëem rãp

Kɔc ka cïe thöŋ tē ye kek arëem yök thïn ku tē yekē yeen luɔɔi thïn. Ka juëc ka tōu lēu bikē yïin kuɔny tē bï yïin arëem rãp luɔɔi thïn. Ku agut tē bï yïn arëem dhiëth luɔɔi thïn ka ye kaye ka cït gō luui apiath-juuir rɔt ba dhöl kök kuöt yiic them.

Ka kök lēu bikē naŋ kē lui kē yïin wēt bï yïn arëem luɔɔi thïn ka tōu yi:

- kaam ye rãp jɔt ka mēn rēëpē yïin aköl ka wakōu. Na ca dhäär rin rãp looi rɔt wakōu, arilic ba arëem guum
- ye diëer. Diëer e guöpdu cɔl tōu ke cï rot ku yekēnē e guööt arëem ka guöp lɔcui cɔl rac apei. Cït mēn nyic yïn kē bï rɔt looi, bï kɔc bï yïin wëei ku muk piöu ku tē tōu yïn thïn yïin cɔl guöp lɔyum ku ba riel.

Ke wël juëc cike lueel wēn nhial, cït ba rēer ke guöpdu ye luɔɔi, wër ɣän bï yïn ke rēer, nyuc ka kōc, abï yïin kuɔny guöm arëem. Ku nē aköl kök ke yïn bï lööm wal dhiil wïc. Yekēnē e kē nyooth rin ke wël juëc tōu yeke lööm ɣän juëc yiic. Yök wël juëc kök ke lëk wēt wël bï keek lööm ku ka ril yiic cath ke löömden, jam wenē gēmdu ka akim paandu.

*“Yen cï löŋ ke ɣen rēer
nē piu mor yiic, ku ya rɔt
miëet nhial, tē yenē yiëëk
rãp bën. Nē kem ke döm
arëem ɣen cï rɔt päl piny,
taar nē piu yiic. Aya tak
mēn ka ke riadha yoga wän
cenē ke ɣeen piöc ka cï
ɣeen kuɔny ba luui wenē
yiëëk cï bën, ku cïe ba
arëem guum”. Karen*



Nyeei areem rāp

Wāi	Juiēer wēl	Ka piath gāār yōk thīn	Ka rec dāār yōk thīn	Kē ye luōi meth
Parathetamool	Abuup ka kapthuul.	<ul style="list-style-type: none"> • Alēu bake lööm baai • Apiath bī lööm nē kaam liēc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lon yen areem nyaai akoor. 	<p>Kē ye looi akuc.</p>
Naitoruuth Ƴakthait (Cīt allir)	Naitoruuth cī liäp kenē Ƴakthijin (allir), ye yīin col wēēi dhōi akum wum ka agēi guāt.	<ul style="list-style-type: none"> • Tē yīn luocci thīn atōu yīcin • Kē ye bēi acie yuul • E luui tē cenē allir miēet thīn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ke areem tekic, acie nyaai ebēn • E yīin col wic ba gɔk, nēk nīn ka nhom riēer. 	<p>Kē ye looi akuc.</p>
Mɔrpiin	Yeen e wēl tuocm kɔc col nin.	<ul style="list-style-type: none"> • Apiath nyeei areem tē jɔk rāp rɔt • E luui thōk digiik ke 20 ku kē ye looi guōpic e tōu thee 2 agut thee ke 4. 	<ul style="list-style-type: none"> • E yīn col wic ba gɔk ku wic ba nin. 	<p>Nē akōl kōk, meth abi tōu ke le nēk nīn koor ku koor wēēide tē piacē yeen dhiēeth ku ka lēu bī jɔk bī yen thuat riōōk.</p>
Yīpidurol	E wēl areem nyaai, e yīin luany guōp gal biäk piiny kōu agut cōk. Kē Ƴōōric koor aye tāau biäk piiny kōu ku metē yīpidurol thīn tē wicē yeen.	<ul style="list-style-type: none"> • E areem nyaai tē Ƴeen kaam bāāric • Wēl areem nyaai cī gam men piath yen ku londe aril ku jal tē cenē meth bēn ayeer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yīn cīe lēu ba cath kaam rāp • Abī col rilic tē yīin ba meth cōi bei kaam rāp • E juakic bī lon kōk cīt Ƴakthitokthin looi bī rāp col lac cath; lon miit bei dhōi portheep ka kuōth allir bī meth miēēt bei • Alēu bī cōk duany kaam cekic biōth dhiēnh meth. 	<p>Kē ye bēi ke tōu cī men ka kōk cīt ka ke met kɔc cin thīn nē dhiēnh meth. Wēl kōk yenē ke luui nē epidurol ka lēu biäk lap bakic ku ka lēu biäk thūēn meth riōōk nē nīn tueeg biōth dhiēth cōk.</p>

Të wice kuɔɔny: lon yenë akim cin mat thïn

“Met cin thïn” e kē ye looi nē gēm ka akim bī rɔt man thïn lon dhiēthic. Diæer atōu mēn ke met cin dhiēthic nē Awuthtereliya ka cī wäär nyin. Dēt eya, ka cī raan ebēn yenë jam yelë. Kɔc kɔk ayekë tīj mēn ke cīn kēræc tōu lon yenë akiim ke cīn mat dhiēnh mīth yiic. Kɔk ka ye jam ye lon tōj met kɔc cin dhiēthic abī kɔc cɔl lɔ bikë kɔk bæer looi. Cīt kån: met kɔc cin nē rāp alëu yeen cɔl rilic bī yiëëk rāp gum rin yiëëk e rɔt lac gɔl ku rilic apēi. Nē dhöl kån ke yīn bī kē ril apēi bī aræem nyaai, kē cīe lëu bī looi tē cæth rāp erɔt ke cīn raan cī cin mat thïn.

Të piɔɔl yīn guɔp ku liēnydu ku rāpdu ka cath apiath, ke ka cīn yic bī kɔc ke cin mat thïn.

Biäk kån e jam kɔk ke dhiēth yenë ke kɔc ke cin mat thïn nē rāp ku dhiēth. Jam wenë gēmdu ka akim paandu nē wētden ke yīn liac. Yīn lëu ba wic ba kɔk ke kã thiëëc:

- yejɔ ye ɣen lon yenë kɔc ke cin mat thïn wic
- ye karæc ka ye kapiath cīt jɔ ke bī tuɔl tē ɣeen ku mēnhdi
- nɔj dhöl kɔk ka tē dēt yenë ke luɔɔi thïn tōu
- lëu bī tē ɣen lon met kɔc cin juakic ba wic bī kɔk bæer luɔi ɣeen rial
- le kē lëu ba looi tē liac ɣen ba tē bī ɣen lon yenë kɔc ke cin mat thïn cɔl koor
- yejɔ ye paan akim lueel wēt lon yenë kɔc ke cin mat thïn ku yejɔ nyooth yeen
- bī bæc
- bī naɣ kē luɔi ɣeen rin ɣöör ban ɣöör
- bī naɣ kē bī luɔi tē ɣen meth thuëët
- bī naɣ kē bī luɔi liēny ban liac nē aköl dēt.

Gēmdu ka akim paandu abī yīn lëk ka piath ku ka cīe piath tōu nē ka ke lon yenë kɔc ke cin mat thïn.

Bī rāp lac cɔl bō

Nē aköl kɔk, akimdu alëu bikë lueel bī rāp looi bī lac bēn- bī bëi lon kɔc ku cīe kɔc bī tiit bī bēn yetök. Ka ye dhiēnh meth cɔl looi kɔc e wēt ka cīt mēn ke tik aliac acuek, tuaany thukari, ka ril yiic tōu kenë rok, riem cī lɔ nhial apēi ke tē cenë liëc pēi ke dheguan waan.

Të looi rāpdu bī lac cɔl bō apiath ba ye lon kån jaamic wenë akimdu ka gēmdu. Kē piath tōu nē lon yenë kɔc ke cin mat thïn abī dhiil dīt ku piath ka wār kērëëc lëu bī tuɔl. Bī rāp cɔl lac bēn anɔj yic ka lëu bīke rac thïn, cīt mēn ke këræc ka lëu bī tuɔl kenë pɔrtheep ka bakiyōm ka dhiēnh rēt yic.

Dhöl yenë rāp cɔl lac bēn ku göl yiëëk rāp:

- **Bī dhiēth tē cī kaam liëc thök e lon cīe yic ril.** Kaam yenë wanh dhiēth caar, gēm ka akim abī jak nē yecin bī räl puɔɔc ye göl rāp kuony ku ye dhöl kɔk ke met kɔc cin thïn cɔl koor. Aye nyuɔɔth mēn ke jāj rāäl e rāp cɔl jɔk rɔt ku cīe ka kɔk ke met kɔc cin thïn bī bæer looi.
- **Porothtagalandiin e ɣörmon ye guɔpdu looi.** Yeen e yenh adhiēnhdu cɔl kɔc. Prostin® (Porothtin) ku Cirvidil® (Thirbidil) kaye wæl ke porothtagalandiin cīke liäap bīke bēn ke tōk. Aye ke cuɔɔk wanh dhiēthic tē thiääk kenë yenh adhiëëth bī cɔl kɔc. Yen eya alëu bī yiëëk gɔl. Ka lëu bikë luui nē kem ke theæ ke 6 agut cī theæ ke 18. Tōj kēræc tōu thïn e mēn yenë lon yiëëk kån alëu bī adhiēnhdu cɔl lui apēi ku bī k aril yiic bëi tē meth.
- **Yenh adhiëëth liep bī dhiēth lac bēn e luui bī yenh adhiëëth cɔl kɔc ku bī rɔt liep.**
- **Dhiäm kīnh buɔɔc kōu** (ye cɔl amictomi) e lon yenë akim ka gēm kē moth thok tääu wanh dhiēthic ku nē dhöl yenh adhiëëth cī rɔt liep, ye kīnh buɔɔc toom kōu emääth. Ye kån e nhom meth cɔl rɔt theny piny tē yenh adhiëëth, bī ɣörmoon ku yiëëk cɔl juak röth.

- **Yǎkthitǎkthin e yǎrmon ye guǎpdu looi kaam rǎp.** E adhiǎǎeth cǎl yiǎǎk rǎt e kony bǐ yiǎǎk cǎl gǎl rǎt. Biǎk rǎec yǎkthitǎkthin e kǎ yen yiǎǎk cǎl rilic bǐ gum. Tǎ lǎm yǐn yeen ke yǐn lǎu bǐ wǎel arǎem nyaai. Thiǎc bǐ kǎ cǐ tuǎom ruǎk tǎ kǎ kǎac ye jǎt ago ya cath tǎ wǐc yǐn yeen. Ka rǎc lǎu bǐ yǎkthitǎkthinbǎi ka thǎj ke ka ye porothtagalandin ke bǎi ku nǎ kǎn arǎem adit apǎi ku ye bǎn tǎ cǐn gǎau, ku ka lǎu bǐ lac jǎl acǐe jǎl... Yiin ku menhdu wek wǐc bǐ week tǐj nǎ thaa thok ebǎn kaam rǎp bǐ kǎ looi wal nyic.

Alǎu bǐ wal liǎap ku benǎke luui agokǎ rǎp jǎk.

Lon ajuǎk bǐ piath ka bǐ ril

Luǎl kǎn e bǐ rǎp cǎl lac tuǎl. Alǎu bǐ looi tǎ cen rǎp rǎt jǎk yetǎk, ku ye cath emǎath. Nǎ yǎn juǎc aye gǎmdu ka akǐm paandu looi dhiǎm kǐnh buǎǎc kǎu ku bǐ yuith tuǎom (wǎl ye yiǎǎk juakic). Karac lǎu bǐkǎ tuǎl ka thǎj kenǎ tǎ cenǎ yǎkthitǎkthin gam bǐ yiǎǎk rǎp cǎl bǎ.

Tǐj tǎn meth kaam rǎp

Apiath bǐ gun yenǎ piǎn meth gut kaam rǎp tǐj bǐ nyic mǎn ke kǎj ka cath apiath. Wǎǎ gun ye piǎn meth gut alǎu bǐ tǎu keye kǎ nyooth yeen mǎn ke meth adek aliir. Yekǎnǎ aye cǎl “duǎt menh liǎecǎ”.

Gun yenǎ piǎu gut alǎu bǐ nyic nǎ:

- **Pǐj Gǎm e kǎ looi rǎt tǐj thaa thok ebǎn** (kaam digiik ke 15 agut cǐ digiik ke 30) nǎ dhǎl yen kǎ pǐj tǎau yeyǐc ku theny yǎnydu kǎu bǐ gun yenǎ piǎn meth gut piǐj. Yen tǐj kǎn apiath bǐ looi tǎ tǎu liǎnydu ke cǐn kǎ rilic tǎu thǐn ku yǐn piǎl eya.
- **Tǐj ayeer meth cǐe kǎǎc.** Nǎ lon ke luui yiletonon yenǎ tǐj cǐ ruǎk lǎj ruǎk yǐkǎu. Yekǎnǎ e gun ye piǎn meth gut ku yiǎǎkdu gǎt piny athǎr yic. Kǎ ye tǐj ayeer aye looi na nǎj k aril yiic ka tǎ bǐ k aril yiic tuǎl. Ka kǎk ke tǐj ka ye cǎnh pǎen. Na cǐ yiin yǎǎk bǐ tǐj kaam cǐe kǎu tǎem, thiǎc na mǎn ke nǎj raan bǐ yiin caath.
- **Tǐj meth thǐn cǐe kǎu tǎem.** Yekǎnǎ ke luui lon yilektonon cǐ ruǎk kǎ cǎl poroop (probe) ye cuǎk wanh dhiǎthic tǎ nhom meth. Abǐ luui tǎ cǐe kǎ tǐj ayeer luui apiath, ka tǎ yen cǐe gǎt piny apiath, ka tǎ liǎcǎ nǎ acuek. Acǐe bǐ luui tǎ tǎu yǐn ke yǐn nǎj Yǎc Aii Bii ka tǎu wǎe tǎac C.
- **Rǐǎm meth nhom caar.** Rim lik kay eke lǎom dǎl nhom menhdu (cǐt bǐ gut nǎ yuith). Ye dhǎl cǎar kǎn e tǎn meth nǎ kaam rǎp nyuǎth tǎ cǐn gǎau. Athǎm kǎn aye looi tǎ wǐc akǐm bǐ wǎl juǎc kǎk ke lǎk kǎc tǐj cǐe kǎǎc ke nyuǎth nyic. Nǎ akǎl kǎk athǎm kǎn alǎu bǐ looi arak kuǎt. Kǎ bǐ athǎm nyuǎth alǎu bǐ lǎk kǎc mǎn ke meth wǐc bǐ dhiǎǎeth tǎ cǐn gǎau.

Ye tãn yĩndi yen piath benē dhiēth thĩn?

Tē piath e tē ye yĩn ɔt yök ke guöp ye lɔyum thĩn apēi. Yãn luui ka ke thēm cīt nyuc piiny, cōöp, thōöc ccam piny, ka piath wärkē tōc piiny yĩkōu. Miēt piny kãg miit e yĩin kony ba rɔt piēk tueg ku kony meth nhom bĩ bēn nē dhöl wath. Yĩn lēu ba dhöl ba nhiɔl tuk ku thany piny yĩcin nhiaar. Ye dhöl kãn alēu bĩ yĩin kony tēg aɾεεmic wēt yen kē thieek tōu yĩkōu nyaai. Ba thōöŋ ke dhiēnh ye yĩn tōc piiny, ke yãn kã ka lēu bĩ rãp cɔl cekic ku cīe bĩ bec apēi. Ba tōc yĩkōu alēu bĩ cīe lɔyum tē nɔg yĩn aɾem biäk piiny kōu kenē yiēēk rãp.

Kem ke rãp

Kãn e thaa bēn nē thök bēn meth adhiēēthic. Thog adhiēnhdu e cĩ rɔt duēr liep ebēn. Nē kaam cekic meth abĩ gɔl bĩ lɔ tē wath.

Aye diäär kök lueel men kãn yenē biäk rãp rilic apēi. Yiēēk ril alēu bĩ lɔ digik agut cĩ digik ku abak ku kök alēu bĩkē lɔ digiik ke rou nē kemken. Yĩn lēu ba rɔt yök ke:

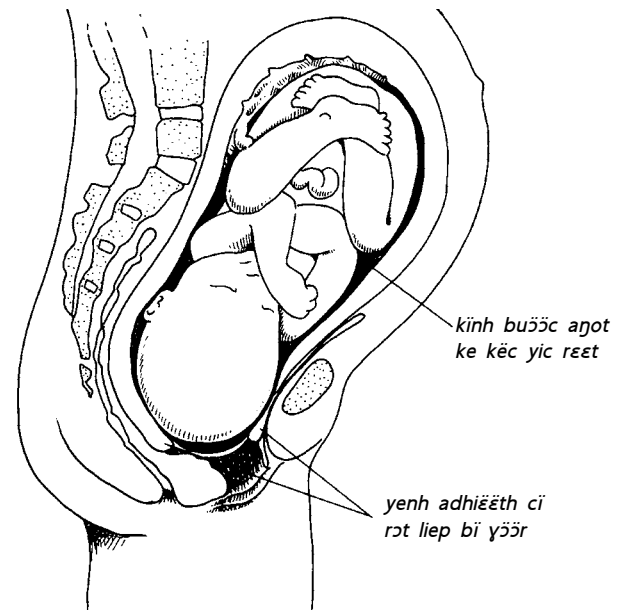
- lath guöp
- tuc ku liir
- wĩc bĩ ɔk
- aririr ku diεεr
- cīt ke cĩ rɔt pãl wei
- cĩn kē lēu.

Ke kã ka ye tē yenē raan rɔt yök ku ka cĩn kēɾεεc tōu thĩn, ku ka lēu rɔt bake kã cīe yök.

Ye kaam yĩndi jɔt?

Bĩ adhiēēth rɔt liep alēu bĩ gɔl digiik ke dhiēc agut cĩ thaa.

Tãu meth nē kaam yenē adhiēēth rɔt liep kinh buöc aɔot ke kēc yic rεεt

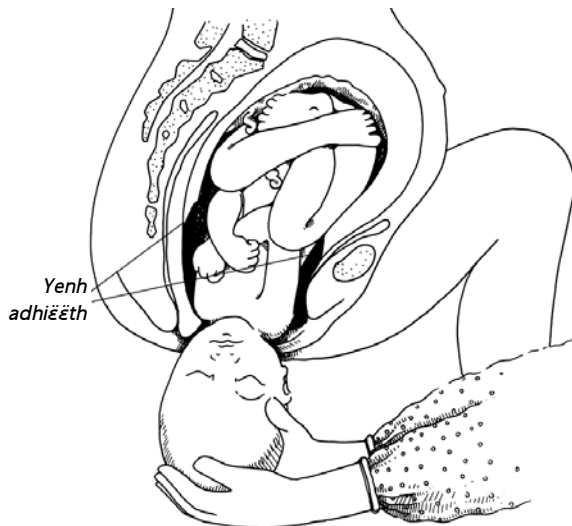
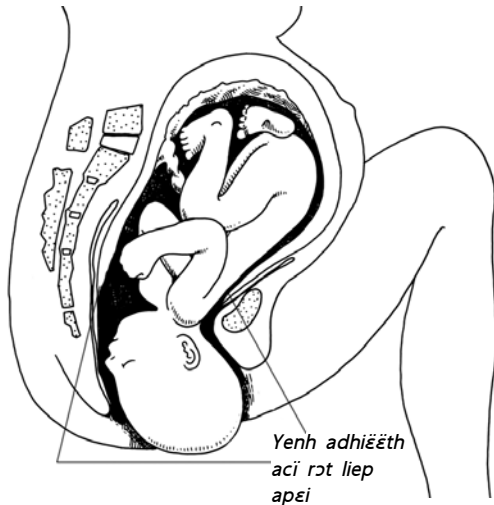


Bĕn meth ayeer adhiĕĕthic

Tĕ cĭ meth bĕn bei adhiĕĕthic, yĭn kony ba menhdu piek ayeer. Yĭn lĕu ba rĕt yĕk ke wĭc apeĭ ba cĕl cĭt ke yĭn wĭc ba lĕ yĕn laac. Alĕu bĭ miĕt rĕl, arĕem yĕth tĕ bĭi nhom meth thoĭ adhiĕĕth.

Ye kaam yĭndi bĭ jĕt?

Bĕn bei meth adhiĕĕthic e lĕ thee ke 2 nĕ yĕn kuĕc tĕ rĕp tueeĭ ku agut cĭ thaa ku abak nĕ bĕn bei meth ayeer adhiĕĕthic, ku yĭpidurol alĕu bĭ ye kaam kĕn cĕl bĕar.



Rĕt yipithĕtomi- kĕ piath ku kĕ cĭe piath thĭn

Yipithĕtomi e rĕt ye looi tik thar (kaam mur ku amook). Tĕ dhiĕĕth yĭn alĕu bĭ dĕl tĕu kaam amook ke mur rĕet tĕ tĕĕk nhom meth thĭn. Yekĕnĕ alĕu bĭ tuĕl tĕ cenĕ meth miĕet bei nĕ pĕrtheep. Acĭ yĕk men ke lon yipithĕtomi ye luĕi raan cĭ yĕen thiĕĕc alĕu bĭ ka ril yĭic wĕt rĕet dĕĕl ke mur ku dĕl kaam amook ke mur cĭe gĕl. Rĕet dĕl kaam amook ke mur yĭc alĕu bikĕ bĕer tuĕl nĕ dhiĕnh pĕrtheep. Diĕar cikĕ kan luĕi rĕt epithĕtomi ka rĕet riĭĭ ka wĭc bikĕ kĕc. Jam wenĕ gĕmdu ka akim paandu wĕt yekĕnĕ tĕ goot rĕp.

“Yĕn e nhiaar rĕp. Arĕem e rac apeĭ, ku yĕn cĭ piĕu miĕt apeĭ rin nyĭec yĕn yĕen ba tiaam”.
Katrina

Dhiënh looi p̄ortheep ka miit bei aliir (lon ka yeke luui-cit luug ka tim)

Në aköl kök mīth kay eke bëi bei dhöl p̄ortheep ka miit aliir. Kä ayeke looi wēt:

- arilic bī man meth piëk ayeer
- meth atōu të nuan koc
- meth acie aliir wic ebën ye yök ku ka wic bī lac bëi bei.

Dhöl ke rou ke dhiënh ka ke luoi:

- **P̄ortheep** e kë ye nom rou ye täau ku bī röj kenë nom meth. Keek ka yenë ke luui bī meth miëët bei ne wathic. Na wic dhiënh dhöl p̄ortheep, ke yin bī dhil luoi rät yipithictomi eya.
- **Miit bei bakiyiöm** e kë cit kubän cī cäp turumba thok. Kubäi aye cuock wath dhiëth yic ku nom meth. Turumba ke aliir kuockh. Yekënë e nom meth täau kubäi yic ago akim meth miëët bei emääh, në yän juëc ke yin yiëëk rot ku bī piek ayeer.

Akimdu abī dhöl dhiëth loc cit men ka loi röth në dhiëthic- në aköl kök dhiënh dhöl p̄ortheep ka piath apeī, ku në aköl kök ke dhiënh dhöl bakiyiöm yen dik. Në aköl kök ye dhöl dhiëth yindi yne bī loc e wēt ye takic në thaa dhiëth, ku ka cie lëu bī takic ke thaade goot ke këc bën. Abī gëmdu ka akim paandu juiëër yiin të goot ke kä, yejö bī tuöl ku ka kök kucke lëu bikë tuöl.

Amëliya dhiëth rët yic

Të yenë amëliya dhiënh rët yic looi, meth aye dhiëëth dhöl të cī liep biäk piiny yäc le adhiëëth. Amëliya dhiënh rët yic ayenë yäc reet ke cī riūu gōl ciëem le cuëec ye cin ke rou ka diäk të them bëërde tōu yuockh nhim ke juny nom. Kök ke amëliyaaī ke dhiënh rët yic ka yeke juiir ke dhiëth goot, kök kaye të cenë kë rilic tuöl ka bī gël bī cie tul.

Amëliyaaī ye juiir ke dhiëth goot ka yeke looi ke rāp gōt ke këc rot gōl. Kek ka cie bī looi ke liëc ke pëi ke dheḡuan thöl e na të le yen wēt tuaany rin lëu bī yeen ka ril yic bëi të meth.

Amëliyaaī ke dhiënh rët yic ka lëu bīke looi wēt:

- meth atōu të nuan koc- aluöög, ka cī tōc yekōu
- acuek (në yän kök)
- meth acī tiaam räpic
- yiin ka menhdu ka tōu ke le kërlic wēt dët rot tēëm, ku dhiëth abī lac tuöl
- lap acī dhöl meth thiöök thok
- Rāp acie l tueḡ.

Amëliya dhiëth rët yic në yän juëc aye looi kenë yipidurool ka wël arëem cōl anathetik wuöm kōu, ka anathetik tuockh bī lō guöpic ebën. Na wic bī yiin luoi amëliya dhiëth rët yic, ke ka ba yök ke piath ba wël ke lëk wēt ke londe agut cī ka anathetik bī yin ke loc thīn.

Amëliya dhiëth rët yic ye looi në anathetik epidurool yin bī yin të dhiëëthë menhdu. Muonydu ka raan kony yiin alëu bī tōu yōn looi amëliya thīn aguokë meth tīḡ wedhia të dhiëëthë yeen. Yipidurool e luoi apiath eya ke wëël arëem nyaai të cī amëliya thök.

Alëu ba thiëëc ba meth dōm të cenë yeen dhiëth yōn amëliya. Yekënë abī thiök meth kenë man cōl thiökic, menhdu cōl mor guöp ku bī yeen kony bī thuet jock. Na lëu ba meth jōt ku muk ke thiäak apeī kenë yiin tueḡ, kon muonydu thiëëc, ku bom meth bī tōu yipëem elantōḡ lëu yen rot ba looi.

Bën ayeer lap

Të cî amëliya dhiënh rët yic thök, menhdu alëu bî tîj dët bî yeen tîj wïc ku yin lëu ba tïu paan akim kaam dët bääric. Nê yän juëc ke yin lëu bî yïin luïi tuöm räalic ku kê yööric (kê cît tuj bî lac miëet wei) nê kööl tök ka nïn ke rou. Ku të cî yin lo baai yin bî tïu ke yin wïc kaam bääric bî yin ke yöör thïn wët amëliya dhiënh rët yic rin yen amëliya cïe koor. Bî raan pial alëu bî kê cît pëei ku abak jït ku ka lëu bî yic riel ba menhdu tîj. Lon riadha apiath bî looi të cî amëliya dhiënh rët yic looi ago riïj ke guöpdü cöl ye bæer luui cît men thæerden. Gëmdü, akimdu ka raan lon duëeny guöp ka bî yïin lëk ye nen bî yin yeen jïk.

Thuëët meth thïn nê nïn lik tueej biöth dhiëth cök apiath apeï të man meth ku menh dhiëth. Na yin cî luïi amëliya dhiënh rët yic, ka yin cî dhäär apeï ka nak nïn yïin të biöth dhiëth cök, ke yin lëu ban yin tïit apeï wët bî yin ke menhdu thuëët apiath.

Bën ayeer lap ku yeen kê ciëen të röp e rot göl të dhiëëthë meth and ye lo agut të bî adhiëëth lap thuöny wei. Yenë kaam kân nê yän juëc e ciëk ku ka cïe bec cît kakë ke rou. Ku dët, yeen e kaam bî dhiil döt ku ka bî dhiil thöl ke yin göt ke yin këc guo löj.

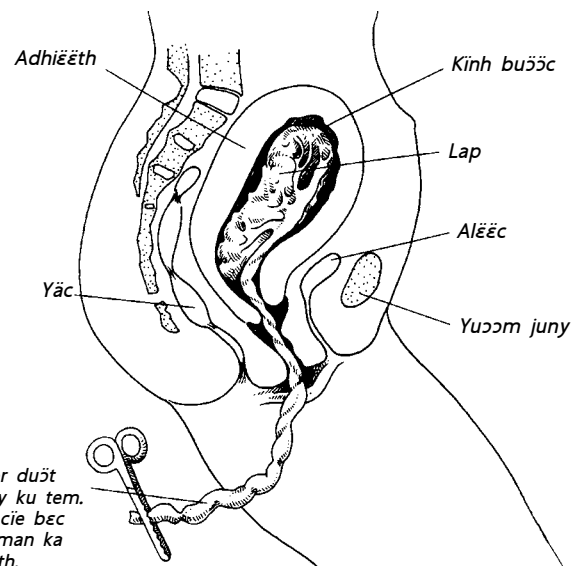
Ye kân kaam yindï jït?

Diäär juëc ka ye toom kuan wal cöl yökthitökthiin (Syntocinon®) bî adhiëëth kuöny bî lap piëk ayeer të cïn gääu. Yen kân aye cöl aktiip menicmen ku ke dhöl piath benë kuëer dît dhiëth biöth cök gël. Të cenë tuöm looi, ye kaam kân alëu bî kê cît digiik ke 5 agut digiik ke 10 jït. Diäär kök ka nhiaar bikë tïit bî lap bën ayeer rot ke cïn tuöm (ye cöl bën ayeer meth bën rot). Yeen alëu bî lo agut bî kaam wäär thaa jït.

Bën lap ayeer yetök alëu bî kê cît thaa jït. Jam wenë gëmdü ka akim paandu të liëec yin wët ye dhöl yindï yen bî piath kenë yïin. Yekënë alëu bî yïin cöl looi ke ca deetic.

Liep yinyin wët pial guöp!

Tuony juëc mïththii kor döm cïke yiic juak të looi amëliya dhiënh rët yic ke meth göt ke këc pëi ke dhejwan dööt ku të liiu röp. Nê ye wët kân, ke dhiënh rët yic acïe bî looi ke meth këc pëi thöl.



Yegö ye tuöl të cī menhdī dhiëëth?

Këriëëc e röt jock apiath, menhdu abī yiëk yīin and ku yeen aba lööm ku bom, jak ku mätë yīguöp ba thiök wenë yeen. Bī gup ke meth ku man thiääk apeī ke meth abī tōu ke cīn alanh cej ku bī tōc pæmduön cīn alath. Kän apiath të yīn ku meth rin yen:

- e meth mat kenë man
- e guöp meth cöl mor
- cöl meth yök gun yenë piöndu gut ku bī dëldu nõör. Yekënë aye lëk menhdu men ke yīn tōu
- e meth cöl nhiaar thuën thīn (ku thiääk meth kenë man apiath agut na thuët cak liu thīn)
- e guöpdu cöl looi yckthitckthīn ye adhiënhdū cöl miit röt thīn, bī kuëer riem kuur.

Në thaa kän, tōcr aye duööt piny ku tem teemë tōcr wei (kän acie bī bec të yīin ka menhdu). Në yän juëc, muonydu abī thiëëc na wīc bī tōcr tēëm bei. Na juir bën lap yetök, ke jam wenë gëmd ka akīm ke yīn not ke liac ka të piac röp röt göl wët cie tōcr ye teem agut të cen röt päl piny ku cī lap bën ayeer.

Yegö yen menhdī thuëët?

Na pialke gup wenë menhdu, kuonyë menhdu bī thīn yök elantöj dhiëëthë yeen. Yekënë e kony në:

- jök piath thuëët thīn
- adhiënhdū e röt yäak ku bī lap piëk ayeer
- e kuëer yīn kuëer riem cöl koor
- e thukar tōu riem menhdu cöl dik

Ku duk diëer na cie menhdu wīc bī thuat ka të le yen wët tuaany cie yīin ye cöl thuëët meth elantöj dhiëëthë yeen- alëu ba thuëët apiath agut të cak thuëët në kaam tueej röt lëu.

Cäär guöp të menhdu dhiëëth

Yīn bom menhdu, gëmdū ka akīmdu abī athëm ye cöl athëm Apgar looi. Abī looi arak rou (digiḡ tōk ku digiike ke dhiëc biöth dhiëth cök). E gëm ka akīm lëk men bī meth kuony loī thok peei bī piirde dik. Athëm Apgar aye looi cīt ka ke meth kã:

- wëei yen wëei
- gun yenë piöu gut
- cīn dël
- tãn tōu riḡ ke guöp
- dhuḡ räl ku riḡ röth dhuk e röt.

Tëk dët ka cie bī döt të looi yeen në gëm ka akīm wët yenë yeen looi ke cīn awucū të meth. Yīin wenë muonydu wek bī yiëk kaam bī wek tōu wenë menhduön aguökë röth nyic. Apiath ba rëer e röt wenë menhdu të piöl wek gup wedhia.

Në kaam cekic, menhdu abī caar guöp, them thiekde, them bëerde ku ruök cin kë benë yeen nyic. Na ba gam, ke meth abī toom bitamin K ku wël täac B. Meth abi ciëëḡ kōu alëth ku kum në bathāniya. Na nõḡ kë diir kōc wët bī menhdu cöl tōu ke mor guöp agut të cenë yeen boom kaam bäaric yen alëu bī të mor (agen koor ke lamba le many tuc).

Lök menhdu

Apiath bī mīth piac dhiëëth cīke bī ya lōck kaam thok ebën të dhiëëth keek.

Ku dët, lök menh piac dhiëëth apiath të tōu man ke cī täac B ku täac C ka Yëc Aii Bii.

Tuöm bī menhdu tiit guöp

Aye atëet lueel men ke mīth piac dhiëëth bīke yiëk wël ke tuöm ke rou. Ke kã ka ye tuöm bitamin K, ku tuöm wëël kek tiit guöp nē tãac B. E wëtdu bī meth toom ka cīe bī toom nē ke kã- ku ka ye lueel men piath yen bīkë menhdu tiit guöp. Ke wël bīke menhdu toom kã ka lãäu, cīke γααα. Nē γãn jëc yīn bī wël ke lëk wët wël ke tuöm kã- bitamin K ku tuöm gël guöp tē tãac B- kaam liëc.

Yegö bī menhdu piath bitamin K?

Bitamin K e kony bī tuaany cīe lac tōu... rac apeī ye cōl Tuaany Kuëër Riem Mīth Piac Dhiëëth, men lëu bī kuëër ye riem kuëër apeī bëi ku ka lëu bī këracc luōi nyith. Mīth piac dhiëëth ka cīe lëu bīkë bitamin K dīt bīke gël nē kuëër riem mīth piac dhiëëth. Gōl tē cīke pëi ke dhetem dööt ke mīth ka lëu bī gupken naγ bitamin K. Apiath apeī bī mīth toom nē bitamin K na:

- yekë athörbei ka tuεenykë
- γãn tōk yök γon nē dhiëthic ka tē lon amëliya rët yic dhiëth
- märken wël ke nok, duöt riem ka tuaany γααl piōu lööm γon liεεc kek. Lëkkë akīmdu ka gëmdu na ye tōγ wël kã lööm.

Bitamin K alëu bī gam nē thok ka nē dhöl tuöm. Lon tuöm aye nhiaar, wët yen luui nē pëi ku ka ye gam arak tōk. Bitamin K lööm nē thok ka cīe guöp gël nē kaam bäär. Na wīc bī menhdu bitamin K lööm nē yethok, ke yeen alëu bī yiëk yeen arak diäk- tē dhiëth, ke ye nīn 3 ka nīn 5 ku nīn ke 28 tē cenë yeen dhiëëth. Tuöm diäk apiath apeī bī mëdhiëëth döt! Na liiu ke gël meth aγoot.

Le kërεεc ye bitamin K looi?

Bitamin K agëmë mīth nē Awuthtereliya gōl run 1980 ku ajuir ka ke pial guöp ke Awuthtereliya ayekë gam men ke tuöm bitamin K apiath, acīn kërεεc tōu thīn. Mëdhiëth kuc bī mīthken yiëk bitamin K ka bī nyīn dhiil tiit bī ka nyooth tuaany kuëër mīth tiγ. Kek ka tōu kã thīn:

- kuëër riem kuc kē bī yeen ka tëtök
- guööt kē guöp cōl keth ka tē yeer nyīn ke meth nīn thiërou ku tōk tē dhiëëth yeen.

Mīth nyooth ka cīt kã ka bī akīm dhiil tiγ, agut tē cīke cak toom nē bitamin K.

Yegö bī menhdu yen wīc bī toom wël bī tiit guöp nē tãac B?

Tãac B e tuaany dōm cuāny ku ka ye bairath bëi. Kαc kōk cī tuaany kãn kek dōm ka cīn kē ye yeen nyuααth ka bī naγ ka thii nyooth tuaany. Ku agut cī kαc ke 25 nē kαc ke 100 yiic tōu ke tuaany ka lëu bīkë tuaany apeī nē piirdenic rial, ku na kek dōm tãac B kek γon ye kek mīth. Tuöm wäl e kony bī dōm tuaany tiεεt wei.

Apiath ba tuöm wëël kαc tiit gup nē tãac B tē cīn gãäu tē cenë meth dgiëëth ago tōu yen wäl ke lui. Mīth dhiëth ka wīc bīke toom arak diäk wëël ke kek pëi rou, pëi γuan ku pël ke dhetem bī kek tiit gup nē tãac B.

Na tōu ke tãac B cath riemdu yic, ke menhdu ka tōu ke lëu bī tãac B dōm. Ba gël ba menhdu cīe wok, menhdu abī dhiil toom nē wëël bī yeen tiit guöp bī gam cīt men theer dhia ku tōγ ka ke tãac B ye cōl yimiyiōnogolobulin, ku ye dik bī tuααm nē kaam theε 12 biαth dhiëth cōk ku kaam nīn ke 7 yiic. Tē cī kãn looi, menhdu abī ka bī wīc eya bī toom arak diäk nē wëël tiët guöp nē tãac B, nē kem ke pëi ke rou, pëi ke γuan ku pëi ke dhetem gōl kōl dhiëëcé yeen.

Le kærεεc ye tuöm wëël guöp gël nē tãac B bëi?

Kærεεc ril yiic ye wël tuöm bī guöp gël nē tãac B ke bëi ka lik apeī. Ka ril yiic nē γãn juëc ye tuōl e ka cīt abuöt tē thoγ yuith, atuöör thiin koor ku arεεm yom thook. Tiγ akīmdu tē diir yīn.

*Të cenë menhdu
dhiëëth*

After your baby is born

Tij rot apiath

Adhiēnhdu e nin juēc jot bī bæer dhuk të theerde. E rot looi kaam cekic të yin meth thuëët. Yin lëu ba të bec yök të yenë adhiēnhdu dhuk piny të theerde. Ka lëu bīke tij të thuët meth. Diäär kök cī dhiēth ka ye “aræem biöth” e bec apëi në dhiēnh dët bī bën rial. Duk tak mæn ke yānydu bī lpatat në kaam cīe bäär.

Kuëer ye bën bei në wanh adhiēth yic e kë tuöl ku ke tōu në nin ke thiērou ku tōk agut cī nin ke thiērou ku bët. Ye kuëer riem kån aye cōl lōkiya (ka cīe riemduön thëk). në thee tueej ke 12 agut cī thee ke 24 biöth dhiēth cök, yen alëu dīt wëer kuëer thëk. Ku ka bī thök bī bën ke ye kë nyin mathiāj yen bën bei. Kuëer alëu bī dīt kaam thuët. Rökkë gutun gutun thëk ku cīe kë thëk ye cōl tampon.

Murdu ku dël kaam amook Na yin dhiēth në dhöl wanh dhiēth, nyuc piiny alëu bī guöp cōl lōcui. Ket ye guöp ke lööm ka yenë ke kööc, ka cīn kë rot nuaan bīke miëët bei. Gëem ka bīkë kek tij mæn cī yen dem cīt mende. Cōl piny tōu ke cīin acuol ku bī cīe tiöp. Ye gutun thëk waar thaa thok ebën në dhöl yin yeen lōk arak rou akōlakōl ku të cī yin lō yōn laac. Ye gutunduön thëk waar kaam thok ebën. dhöl piath yenë aræem tekic e ba tōc piiny ku ba lōj bī kë thiëk jāl të dël kaam mur ke amook. Löm wël aræem nyaai ye yōcc ayeer cīt parathetamool të wic yin keek.

Thinku Diäär kedhia ka thinken ca looi. Në yān juēc lon ca aye gōcc në pen ŋuan e liēc ku diäär kök kaye cek lik yök ke kuëer në nin ciēen ke liēc. Në nin tueej biöth dhiēth cök, thin kaye kōc wët menhdu wic yen cek lik ke thin. Të cī mith röth yök ke kek nök cōk ku bīkë cam kaam thok ebën, ke thin kaye cek juēc looi. Thinku ka lëu bīkë ke kek cī thiāj ku thiekë ke cekku “bö thin”. Thuëët meth cīt mæn ka wicke ku bī thin dëtë cōl duat ku thuët në biäk dëtë abī yīin kony ago thinku kööc cīkë bī thiāj në ca. Parathetamool (lööm cīt mæn kë cī gōt akuäth kōu) pīu lir (yīpæem) ku laak pīu lir ka bī kony nyæi guööt kë cī but ku të ril.

Na ca lueel ba meth cīe thuëët në thin, ke yin lëu ba të lōcui yök nin lik biöth dhiēth cök rin ye thinku got ke kek ca looi. Yekënë abī kööc në nin lik yic. Yin lëu ba guöp lōlāj në ciēj thitiyān lāau thenyë piny alanh kōc cīt kuöc, bī jāj thinku cōl koor. Yin lëu ba guöp lōlāj në lööm yin parathetamool (cīt mæn kë gōt akuäth kōu).

Piäärduön **amëliyaduön dhiēth rët yic** e tōu në yān juēc ke ye të cī ŋoot yāndu cī rīiu gōl ciæem le thök cuëec. Yuil ye guöp mat thin ayenë ke kööc emenë ku nyæiden acī liu. Të ret alëu bī bec ku ba rot yök ke yin cīe guöp lōyum në nin. Yin bī yiëk wël aræem nyaai në nin tueej bīkë aræem cōl lō piny ke yin cath emäath ku ke yin tij menhdu. Gëm ka raan lon duëny abī yīin nyuöth riadha bay a looi ku cīe të cī reet bej. Gëem ka bī yīin kuyon në tij menhdu.

Ba tōu wenë menhdu yōnduön paan akīm abī yīin ku menhdu cōl nyic röth!

Të yin rot yök thin Na yin cī cak dhäär, yin lëu ba rot yök ke yin mit piöu. aköl tueej të cī yin dhiēth. Kaam kån aye cōl mum nhom tij dhiēth në aköl kōk- ka lëu bīkë biöth në mum nhom. Yin lëu ba rot yök ke guöpdu e lō mum nhom, wic dhiëu ku ye piöu lac riäk. Diäär juēc kaye tēek në kaam kån në lik cīke dhiēth ka agut nin ke thiē ku ŋuan. Na lō ke kā nin juēc kōk, jam wenë gēmdu ka akīm. Yök wël juēc kōk ke lëk, tij *Nin tueej ke mëdhiëth* tōu në apām 104 and *Të yin rot yök thin në liēc ku mëdhiëth tueej:kë wic bī mëdhiëth kedhia në nyic* tōu në apām 136.

Ka lëu bikë yiin cɔl gäi

Ba tuöm wëël guöp gël në ajuäŋ diäär liac ka tojolok wïc?

Na nyooth athëem riem e cake looi të ɣɔn goot liëc ke koor men ke agël guöpdu akoor ka liiu bi yiin gël në ajuäŋ diäär liac, ke ka piath bi yiin toom të goot yin paan akim. Ye wäl kän e luui käng ke diäk ye guöp gël në ajuäk ku makuyey. Apiath eya ba cie liac pëei të ci yiin toom.

Na këcë yiin toom wël gël guöp në tojolok, ke yin bi tuöm wëël guöp gël ajuäk dhiil lööm ke yin ɣot ke yin këc jäl paan akim. Muonydu, märdiit ku wärdiit ke meth ku guööt raan nem ka koc muöök meth ka bikë dhiil tuöm wëël guöp gël në ajuäk ke meth ɣot ke këcë dhiëëth.

Ye nen ba ɣen lo baai?

Yin lëu ba lo baai kaam theε ke ɣuan ku theε ke dhetem biöth dhiëth cök. Bëi ke akim juëc apeï, kaye diäär ku mïthken, piol gup, bikë lo bei elantöŋ ci kek dhiëth. Juieer lo baai kaam cekic të ci yin dhiëth e bi menhduön yam bën ke raan mat yiin kenë mëëthku ku koc ruääi kenë yiin të piath loyumu ku të adöoc paandu. Dhuk baai të biöth dhiëth cök e bi piir paandu cie töu ke ci köc ku men ke yin bi bæer rëer wenë mïth kökku të cïn gääu. Gëm abi yiin neem baai bi yiin luöi ka ke tiŋ apiac dhiëth ku tiŋ menhdu ku agut wel ke lëk rin ke thuëet meth. Gëëm ka lëu bikë yiin kuony wët ka ke dhiëth agut të bi menhdu nin ke 14 dööt.

Rëer bäär apiac dhiëth paan akim e rot looi të dhiëëth yin dhöl pörtheep ka aliir bakiyiöm, amëliya dhiënh rët yic, ka të tuëny yin ka menhdu. Në ɣän juëc, rëer paan akim e töu kaam theε ke 24 agut ci theε ke 48 të diäär ke dhiëth wath ku ye nin ke diäk agut ci nin ke ɣuan të diäär cike luöi amëliya rët yic. Të dhuk yin baai ke yin ci rëer kaam baäärac paan akim, yin lëu bi yiin yiëk lon tiŋ apiac dhiëth ku kuony të gëëm. Gëëm ka lëu bikë kuony apiac dhiëth yiëk yiin agut të bi menhdu nin 14 dööt. Bi ajuieer kän töu ka bi liu acie nhom thöŋ bëi ke akim kedhia. Thiëc gëmdu ka akim paandu bi lëk yiin.

Të ci yin dhuk baai ke yin lëu bi yiin neem në temerji ka ke pial guöp mïth kor ku macthok bi athëem looi në kaam nin ke dherou agut ci nin ke thiërou ku bët ku bi yiin cɔl tiŋ ajuir kök ke kuony eya. Tiŋ apäm 92 ba wël juëc kök ke lëk yök.

Cäär guöp mïth piac ke dhiëëth

Në nin biöth dhiënh menhdu cök, yeen abi them në akim ka gëm ci piöc lon cäär ye cɔl **athëm mïth piac dhiëëth**. Akim ka gëm abi meth caar guöp ɣol yenhom agut ci riöp cök menhdu bi tiŋ men kë rilic töu.

Diäär kedhia töu në Niiu Thawuth Welith (NSW) kaye lëkke bikë mïthken cɔl caar gup wët tueny tueny ku ka wäac në guöpic cie töu ku cike lac tuöl. Ye athëm kän aye cɔl **Cäär Guöp Menh Piac Dhiëëth**. Yin lëu ba piŋ ke ye cɔl “cök toom” Lon athëm kän ayenë riem thiin koor lööm në cöök menhdu. Ke rimkë ayeke tääu në athör loi thok peeir ku thenë ke yön athëm bike caar yiic.

Tueny tueny ku ka wäac guöpic ye athëem Cäär Guöp Menh Piac Dhiëëth athëem ke nyuöth ka cië tueny nyicke ku rëcke apeï. Apiath ba nyic ke këc ceŋ na töu menhdu ke töŋ kakë. Në ye lone, të bi yeen luöi thin alëu bi jock te cïn gääu. Athëm ke wïc bi kä nyuöth:

- **Guäk dhiëth ke meth aye bëi** në ka ril yiic ɣoiŋoi röl. Bi lac yiëk wal abi mïth cɔl cil apiath ke cïn kërac.
- **Penilketonuriya** luëlde e meth acie lëu bi ka töu ca yiic ku miëth (ye cɔl penilalaniin) bi luui apiath yen e porotiin looi në guöpic. Na këce luöi kë bi yeen nyaai, ke penilalaniin e kuet riemic ku riëëk nyith. Të cenë yeen nyaai, ke meth alëu bi cil apiath ke cïn kërac.
- **Galaktohamiya** e bën të ci kuan thukar ye cɔl galaktooth -ku ka töu në cæk ke thin ku cæk ke weŋ-të ci yen kuet riemic. Bi lac nyaai në dhöl cæk loi thook pei cinic galaktooth abi döm tuaany diit apeï tiëet wei. Liu kë nyëei yeen, alëu bi meth cɔl tuaany apeï ku thou.

- **Thithtik piprothith** e guöp col loi...yäcic ku göyöök. Yeen alëu bi döm tueny ke agöu bëi ku yäny wat ku ka lëu bi meth pën bi cuai. Lööm ka nyëei tuaany alëu bi koc ci thithtik piprothith ka lëu bi kaam bike piir thin bëër.

Yök yenë tuaany yök ke këc cej ku gem ka bi tuaany nyaai ka piath në wët tueny ke ka ci röth wuöcc guöpic

Na nyooth athëem ka cin kërac- ku ka juëc ka athëem ka ye bën bei elä- ke ka cie bike gam yiin. Kë cit menh tök në mith ke buccot yiic ka bike bëer yiëk athëem riem na këc athëem tueej ka locar nyuocoth. Yin bi lëk thok na wic bi athëem rou looi. Në yan juëc athëem rou kë ye nyuocoth ke cin kërac. Akimdu abi yiëk ka nyooth athëem keek.

Në mith lik athëem riem në yan juëc e bën bei ke piath. Meth awic bi luöi athëem kök ku lëu bi lööm wal ka kök tuaany nyaai. Akimdu abi yiin col nyic ka töu thin.

Athëem diäk ye luöi mith kedhia töu në Niu Thawuth Welith e **cäär pij**. Menh tök ka mith ke rou në mith ke biänabuur yiic (1-2-1,000) awic kuocny wët k aril yiic në pij. Ajuieer Wilaya yic Ebën Cäär Pij Miththii Niu Thawuth Welith (NSW Statewide Infant Screening Hearing Program - SWIS-H) londe e bi miththii kor bike dhiil yök. Na cie athëem lëu bi looi paan akim te ncy wët cie yeen col looi, ke ka lëu bi looi paan akim cenë koc täac thin ka Të ka ke Pial Guöp Komioniti thiäak ke të rëer yin thin elantöj jël yin paan akim.

Athëem pij aye looi në digiik ke 10 agut ci digiik ke 20 ku ka ye looi të niin menhdu ka të lööj yen ke ldiu. Yin lëu ba rëer wenë meth të looi athëem. Yin bi yiëk kë ci yök të cenë athëem thök. Kë ci yök abi gät në Ka Adöc ke Pial Guöp Gät Piny ka në Buluu Buk yic.

Na ye ka ke athëem nyuocoth men ke menhdu abi bëer luöi athëem, ke ka men ke menhdu ancy ka ril yiic pij. Abi naq kök wët ka nyooth kä (cit men ke menhdu e cie lduuk të wën looi athëem, ka lëu men ke ka cit piu ka kë yic thiökic në kaam cekic).

Bi tuöm ku athëem ke riem menhdí luöi kërac?

Guööt thaa bi naq ke bi luöi menhdu cit tuöm ka athëem ke riem, dhöl lëu bi yin ke menhdu töu ke guöp löläg ku bi areem col koor. Yin lëu ba menhdu thuëët të ncy yen kë lui yeen k aba gam ciin ci lök bi thuat. Yin lëu ba jam në röl cit röl raan kët të menhdu, duäänyë ka ruaar guöp ku ye yoi nyin në thaa thok ebën. Kaam dët, menhdu alëu bi yiëk piu ci miococ yiic thukar bi yeen col mär nhom kë lëu bi yeen jöör.



Cäär Guöp Menh Piac Dhiëeth

Të cenë riem ci riel them, ke ka bi tööu yon athëem në run ke 18 ku jal riöök. Wët yenë athëem tööu në kaam bëer kän yic alëu ba kueen të <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



Thöny meth thurumbil/kapthuul

Na wic ba menhdu yäth baai në thurumbil, ke ka wic löj ba naq diöny meth ka kapthuul bi duööt thurumbilic. Alëu ba thöny thurumbil meth juur, yococ ka dheen.

Yin lëu ba wël ke lëk wët kapthuul ku ka yenë ke mith duööt piny thurumbilic yök të wëbthait RMS. Nem <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

Ka Adöc ke Pial Guöp Gät Piny ke menhdu (Buluu Buk)

Në nin lik tueej biöth dhiëth cök, menhdu abi yiëk Buluu Buk. Buluu Buk kân e bi mëdhiëth ke meth, akim, temerji ke ka ke pial guöp mihthii kor ku koc kök lui ka ke pial guöp bi kek këriëc ebën ka ke pial guöp menhdu gät piny gäl kööl dhiëthë yeen tëek të yen riënythii agut dhiöp. E dhöl diik yenë wël ke lëk pial guöp raan muk të tök.

Ye Buluu Buk muk kaam thok ebën yëth yin meth të akim, të Ajuier Kucony Pial Guöp Mith Kor ka paan akim. Buluu Buk atöu ka ye koc lëk ka ke pial guöp bi caar ku tuöm wël guöp tiit tuaany ke menhdu, nambaai ke telepuun ku apäm bi yin ke nambaai wic keek gät thin.



Na cie menhdu guöp piäl, ka dieerë wët kë pial guöp, ke yin yëth menhdu të akim paandu ka Biäk Käräk paan akim thiäak kenë të cïn gäau. Tän ka ke menh piac dhiëth e rot waar kaam cekic apai.

Mith piac dhiëth: ka thöj kemken ku k aril yiic

Dël

- **Telajjetatik nebi** (këc jak) ka ye ka mameer ka thith ye töu dël nyin köu, ka wum ka yeth. Ka lëu bake tij apiath të dhiëu meth. Ka cïn këreec yekë looi ku ka ye bën jäl.
- **“Mogolian thepöt”** ka ye ka cool ye tuäl ye töu aguem köth. Ayeke yök në yän juëc të mith col dëlken. Ka cïn këreec yekë bei ku ka ye bën jäl të ci meth ruöön ka run ke rou dööt.
- **Nebuth palamawuth** (ke piü ke abiei ci käj nyuel) ka ye ka yän thith-mathiäj në yän juëc ka ye tuöl në nyin. Ka cie dît ku ka cie jäl eya.
- **Nebuth bathculothath** (cit ke parawala) ka cie mucony ku ka ci röth jat nhial, biäk cool thith në yän juëc ye tuöl nhom. Të tul kek ka ye bën ke kek juëc ku ka ye bën lo piny.
- **Milia** Ci piir bei, yän yer lëu bikë töu wum ka në aköl kök në nyin meth. Ke kä ka goigooi töu biäk thin dël ku cïn këreec töu kenë keek ku ye bën jäl.
- **Yirthema tokthikam** (akuj menh paic dhiëth) e akuj piir yer ka maketh lëu bikë tuöl kaam cekic, në yän juëc në meth pæem, yäc ku të yenë alëth thar ruök thin në nin ke piacë ke yeen dhiëth. Kë yeen bëi akuc. Ka bi jäl në kaam cie cek.
- **Täac** e mith juëc piac dhiëth döm. Dël meth aye tij ke duër ya maketh nin tueej ke dhiëth. Në yän juëc yeen acie kë rilic ku në yän kök athëm alëu bi looi bi tän kë ye col bilirabin töu riëm meth yic bi lo ci yen lo nhial tij. Na ci bilirubin tij ke ci lo nhial awëer ke piath ke meth bi ya col dek piü juëc, ku ka lëu bi täau të yer ka të ye col BiliBed në kaam thaa agut të bi täac jäl. Na wic ba wël kök ke lëk wët täac nyic, ke yin jam wenë gëmdu ka akim paandu.

Nyîn

Mîth kôk piac dhiëëth ka ye nyîken anuet në nin tueeg biath dhiëëth cök. Acie kë rilic ku ka bi jâl. Yin lëu ban yin menhdu weec në piu piäär ci liëer. Na cie jël ke yin jam wëë akimdu ka gëmdu.

Ka ke dhiëëth

Në aköl kôk, nyiir piac dhiëëth ka ye naq kuëer thiin bën bei në teden laac- ke dhil, ayer arogrorj në yän kôk alëu bi riem tïu thin. Kän aye cöl kuäc lueth (pseudomenstruation) ku ke tuöl wët menhdu acie hërmoonku beer yök në dhöl lap. Yeen acin këreec tïu thin. Kë yeer cit anuat ye cöl themegma (smegma) në aköl kôk aye yök të dël mur. Kän eya, acin këreec tïu thin.

Acin ke yin dël ayuuk menhduön këc goot theny ciëën: e dhuk ciëën yetök të ye runke 3 agut ci 4. Teer wët ka lëu bi rack u ka piath tïu në guöt yic. Akutnhom dit akiim ye cöl the Royal Australasian College of Physians ayekë lueel men ke cin wët kiim jam bi mîth dhuök dhiëëthke goot. Wël juëc kôk ke lëk ka tïu të www.racp.edu.au gut të ci göt “policy and advocacy” ku jal ya “Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy” ku jal ya “Paediatrics & Child Health”.

Tij tawr

Të tueeg, tawr menhdu ayer, adhil ku ye läläkläk. Në kaam thaa ka thee ke rou ke dhiëëth, yen abi göl bi riel ku ka bi lööny wei në nin ke 7 agut nin ke 10 yiic. Thar tawr anorj kë thiin kuëer thin ku në yän juëc e tuöl në kööl lönyë töör wei, ka në kaam në cök. Yin lëu ba yetenë cöl tïu ke cin acuöl ye weec në nom gutun ci juööl piü liir, piäär ku cöl ril në nom alanh gutun dët. Jam wenë gëmdu ka akim paandu na goot kuëer ke cie käac, të cen bën ke thith, ka ci but.

Ka bake looi...lon maktap

Arjom Dhiëëth ku Awata Kuwony Macthok

Të cenë menhdu dhiëëth, ke yin bi yiëk athör të Maktam Akuma Awuthtereliya Kuxxny Macthok (Australian Government’s Family Assitance Office) bi yiin luui ba kuwony wëu biäkdu ku menhduön yam thiëëc ba lööm. Emene kuwony aci tëëkic ariöp ke gvan cit kä:

1. Arjom Ajatha Mëdhiëëth ajuieer mëdhiëëth lui: Arjom Ajatha Mëdhiëëth e ajuieer yam ye yiëk mëdhiëëth lui norj mîth dhiëëthke ka cike döp göl Pæi Tok run 2011 ke nin 1. Mëdhiëëth lui ka lëu bikë arjom pëi ke dhiëc döm (Parental Leave Pay)- ci kuen cit men Arjom Tïu Piiny Baai Ebën.

2. Ajuëk Wëu Menh Dhiëëth: Ajuak Wëu ke Menh Dhiëëth e wëu bën wët men ci dhiëëth ka ci döp në macthook cit men lög. E kony muöök menh yam ka meth ku ka ye cuat piny në ke ci tek pëi ke dhetem yiic. Aye cuat piny të menh tök të yeke acuek. Yin cie lëu ba Arjom Ajatha Mëdhiëëth ku Ajuak Wëu Menh Dhiëëth döm kedhia, na yök ke yin lëu bake döm kedhia, ke yin päl rot piny ku kuen ye kë yindi yen bi piath kenë yiin.

3. Arjom Tuöm Tij Dhiëëth: Ka ye wëu ye yiëk mëdhiëëth bike mîthken cöl tom wëël ke tiit gup tueny. Ayeke cuat arak rou të mîth ci tuöm thöl kenë arjom tueeg kaam pëi ke 18 ku pëi ke 24 ku arjom rou kaam run ke 4 ku run ke 5 ke mîth.

4. Awata Kuwony Macthok: Ye kän ka ye wëu yenë ke macthook kuwony muöök mîth. Aye looi dhöl yenë wëu bën të macthok në ruöön thök ebën, ku run mîth ku ciin mîth koor got ke kek rëër baai.

Në wël juëc kôk ke lëk, nem www.humanservices.gov.au ku gut “Families”, yuöpë laany kuwony macthok tïu të 136 150 ka nem Maktam Kuwony Macthok. Yuöpë 131 202 tïu wët bi yiin kony ku wël ke lëk në thoj cië Digliith të Centrelink gem wëu ku ka ke kuwony. Yök wël ke lëk në thoj cië Digliith nem www.humanservices.gov.au ku gut “Information in other languages”.

Ajuir ke Kuɔɔny ka ke Pjal Guɔp ke Mith Kor (lëu bi cɔl Të Pjal Guɔp Meth ku Macthok ka Të Pjal Guɔp Mənh Dhiëth) ka ye lon kuɔɔny cɪn wëu cuat piny yiëk məcthook nɔɟ mɪth tɔu runke kəc dhiëc dōöt, agut cɪ lon cäär wët pjal guɔp mənhdu. Paan akim abı ka nyooth të yenë yök thın nē dhöl temerji ka ke pjal guɔp tɔu të rëer yın thın, bı yiın thiëc ba nēm juiir të cɪn lɔ baai wenë mənhduɔn yam.

Ajuir ke Kuɔɔny ka ke Pjal Guɔp Mith Kor ka lëu bikë kony ku lək kɔc ke bı looi nē wëtdu nē ka cıt:

- miith mənhdu
- dhiëu ku ba mənhdu cɔl lɔduk
- ajuier tɔc ye thon mənh koor rɔt tēem gəl
- tēet muɔk meth nē mēdhiëth
- tuk wenë mənhdu
- ajuier tuɔm mənhdu
- piir diikdu
- pjal guɔp mənhdu ka pjal guɔp ku cil mənh ɟot ke kəc paan abun
- ajuir kɔk ke kuɔɔny tɔu të rëer yın thın.

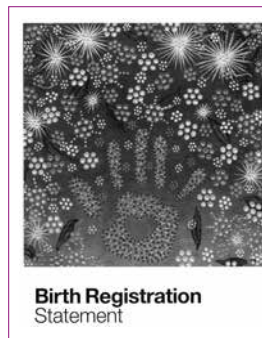
Paan akimdu ka gēmdu alëu bı yın cɔl yök wenë Ajuier Kuɔɔny Ka ke Pjal Guɔp Miththi Kor tɔu të rëer yın thın.

Gët piny rin ke mənhdu

Paan akim ka gēm abı yiın yiëk athör **Wët cı Göt Nyooth Dhiëth** tɔu ke cı juiir lon wël ke lək të cı yın mənhdu dhiëth. Thiɔɟ yen athör kən ku tuɔcë të Gët Piny Rin Dhiëth, Thuɔɔu ku Thiëk Niiu Thawuth Welith (NSW Registry of Births, Deaths & Marriages) tɔu wël nyuuth kɔc kã thın:

- Gët piny rin abı dhiil looi cıt mən löɟ ku ka cɪn wëu ye cuat piny
- Paan akim ka gēm acen ye rin ke mənhdu gät piny
- Yın bı rink e mənh dhiil gët piny nē nın ke **60 yiic**
- Yın bı rin ke mənhdu gät bı cäätaden dhiëth yök (ayenë wëu cuat piny).

Cääta dhiëth e run ke mənhdu nyuɔɔth cıt mən löɟ, të dhiëthë yeen thın ku wël ke lək man ku wun ku ka ye kek wic wët ka kɔk ke kuɔɔny yök të akuma, gät lɔ pan Abun ku ka ke thuëc, liëm yiıhaap nē bəɟic ku të wicë päthpɔɔt.



Gët piny rin cı gäau (të cı nın ke 60 biɔth dhiënh mənhdu cök thök) aye Maktam Gät Piny Rin (Registry) gam.

Na wic kuɔɔny wët tɔɟ ke ka ajuier gët piny rin dhiëth, ke yın yuɔpë Maktap Gät Rin Piny (Registry) tɔu nē 13 77 88. Wël kɔk ke lək cıt të tɔu Maktam Gät Piny Rin thın, ka lëu bike yök të wəbthait Maktam Gät Piny Rin www.bdm.nsw.gov.au

Medikëer ku Maktam Gät Piny Tuɔm Mith Wel Gël Mith Gup Tueny Awuthtereliya

Apiath ba mənhdu göt rin të Medikëer (Medicare) elantɔɟ dhiëthë yeen. Gät rin mənhdu të Medikëer e mənhdu göt rin kenë Ajuier Gät Awuthtereliya Tuɔm Wel Gël Mith Gup Tueny (Australian Childhood Immunisation Register). Yın bı wēt lək yiın ye nen bı tuɔm wel gël mɪth tueny bı yen rɔt looi ka cı thök. Të cı gët piny rin thök, ke yın lëu ba wël ke lək rin ke mənhdu ku tən ajuier tuɔmde nē wel mɪth gël gup tueny yök ɔnlaany.

Bı mənhdu göt rin të Medikëer, ke yın cak yiıham ɔnlaany nē dhöl wəbthait myGov tɔu të www.my.gov.au

Menhdu miëëth

Feeding your baby

Thuëët meth-apiath apei të e meth ku mär ke mïth

Në pëi tueej ke dhetem pïir methic, yeen kë tög wïc kaye cek thïn.

Na pialke gup, yïin ke menhdu, ke thuën meth aleu röt në thaa tueej biöth dhiëth cök. Meth aye dhiëth ke le aciëj yeen cöl wïc bï thuat, kun a ca tääu yïyau ka yïpæem, abi të tïu thïn wïc.

Në nin lik biöth dhiënhdu cök, guöpdu e cek cï yïic thiäj ke ye cöl kolothoram ye meth muk ke yïn juir thuëët. Në thök nin ke diäk ka nin ke nuan, cekku ka bï “bën thïn” and thinku ka bï bën ke dït and yekë lopit.

Në pëi ke dhetem, mïth ka wïc bïke yiëk mïith yeke cam baai. Cek ke thïn ka bï goot ke kek miëth tueej meth agut të cen ruöön thöl. Kaam ruöön ku run ke rou, thuët alëu bï güt ke tïu ke ye ka ke pial guöp menhdu.

Meth alëu bï yiëk pïu në kaam pen 6 agut cï pen 8 ku cek ke wej alëu bïke yiëk meth göl të ye pëike 12. Mïth ka ye cam apiath të gadhäh ku kubän piöoc, ku gadhëëth ka cïe piath të mïth cï pëi ke 12 waan.

Thuëët apiath të mïth wët yen:

- e lon gël guöp bën të mïth ku të pïirdenic të cïke dït
- lon cil piath ku dït kuony
- luui bï cil nyith cöl tuej apiath
- döm tueny ku tueny ke mïth tek yïic
- e tuöl thon meth röt tëëm (SIDS-THIDÏTH) tekic
- döm thukari kuan 1 tekic
- döm tueny ke wëi- koc piöth, tueny ke yäc, tuaany yïc cielic, tueny akuöök ku akuöök yiel tekic.

Thuëët meth apiath të man wët yen:

- e kony bï man ku meth bïkë thiök apei
- e kony bï yomku cöl ril
- e kony bï guöp cöl lac dem të cëë meth dhiëëth
- e döm mïri thïn ..thukari ka mïri yön tog tekic
- e guöpdu cöl dhuk röt tëduön yon këc yïn dhiëth
- e diëer yïn diëer men ke menhdu ayök kë wïc nyaa. Cek ke thïn ka cïe kan riel ka yekë kan niop-ka dik nyindia.

Göc

Në dhiëth cök- në yän juëc ke kaam thaa tueej-aye mïth kaye kaye ka nyooth mæn kek ka wïc thuëndén tueej të cïke thiääk kenë gup ke kɔc. Gëmdu abï tïj mæn ke yïin ku mænhdu wek tōu ke wek lɔgup lāj ku wek konyë keek apiath të cäm. Të cenë cäm tueej thök, mïth në nyindhia ka nin apeï.

Duk diëer k aba piöu riääk na cie kāj cath apiath të mænhdu emenë-thuët e kë ye piöcc ku yenë piöc të yïin ku mænhdu ku ka lëu bï kaam bäär jɔt bï thuëët cök piny. Elantöj cïn yeen nyic, e bën ke kɔcic ku bï londe yic kɔc. Diäär juëc eke gɔl thuëët ke rilic ka ye bën ke kek thuëët yök ke piath ku loikë apiath.

Gëem ku temerjïi ke mïth ku machthok ka yeke piöcc lon thuëët mïth ku ka lëu bikë kɔc lëk wël lɔcök benë ke luui wët thuëët. Na wïc, ke yïn lëu ba kuɔɔny raan atët në lon thuëët (nyindhia ke gëm) cï piöcc apeï ka ke thuëët mïth ku märken mïth ku mïth.

Mænhdu yiëk thïn

Të got ke yïn këc meth cääm apiath ba të lɔyum rëer ka nyuc yök. Na ca nyuc piiny ba meth thuëët, ke them ba tïj mæn ke:

- yïn cï kōu gæi
- yöömku ka cake pet yiic
- cökku ka lɔpatat (yïn lëu ba thöoc ka athör thiek bï yïn yicök thiir)
- ba naɔ athiir nhom kök bikë yïin jöcc kōu ku kök të wïc yïn ke.

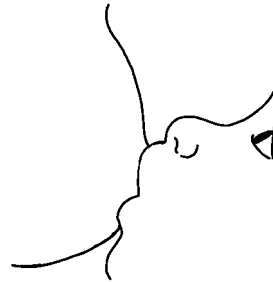
Anɔj dhöl juëc kök lëu bï yïn ke mænhdu muk të thuët yen. Gëmdu abï yïin kuɔny ba të nyuc ka rëer ye yök ke lɔyum të yïin. Guööt të cï nhiaar:

- dɔm mænhdu ke thiääk kenë yïin
- mænhdu abï nhom wël yithin ke nhom, kët ku guöp ke lɔcök (pæem-ku-pæem)
- wumde ka thoj nhial abï tōu ciëem thïn thok
- yeen alëu bï thïn lac yök, ku cie miit ka bï mic
- bï nöj meth rɔt thäny thïn.

Thiääk piath



Ka këc thiääk apiath



Të cenë mənhdu thīn nyic apiath ku kəriëc alɔ apiath të yīin, thuëet meth ke yīn cīt tōc alëu bī dik-e yīin kuɔny ba lōŋ ku mənhdu athuët, tīŋ mən ken yin meth atōu të bī yen wëëi apiath. Apiath eya ba dōt mən ke mith këc pëi ke ŋuan dōöt ka lëu bī kërac kek yök – kë cīt thon meth rɔt tēëm të rɔm yīn agen wenë muɔnydu. Yök wël kōk ke lëk wët nīn cīn kërac bī tuöl thīn, tīŋ *Nīn tueej ke mëdhiëth* tōu nē apām 104



Na le kë wic ba thiëc thaa liëc wët thuëet meth, ke gëmdu ka akīm paandu alëu bī kuɔny ku yīk yīin wël ke lëk.

Buōm mənhdu

Apiath ba dhiil looi bī meth thiōk kenë thīn apēi, na cīe yeen ke ka cīe ca bī yök apiath të thuët yen ku thinku ka bī but. Ba mənhdu cɔl thiäak kenë thinku:

- cɔl meth tōu ke wumde ka thoŋ nhialde biäk ciεem thīn
- tiëëte agut të bī meth bī meth yethok liep apēi (yīn lëu ba thoŋde coth nē thīndu bī yeen cɔl gεm
- jɔt mənhdu të cīn gäau ba yäth të thinku ku bī mεc kenë thar thīn. Nē ye dhöl kän, thoŋ thīndu abī nhom wël röl cielic mənhdu
- ye dōt nyindhia ba mənhdu cuɔt të thīn ku cīe thīn ke yeke thāny meth.

Të cene mənhdu dɔm apiath yīn bī kã tīŋ:

- të cool thīn thar bī tōu nhial të thoŋ nhial mənhdu ku cīe bī tōu të thoŋ piiny
- thuën ye meth thuat abī rɔt waar ke cekic, thuat rekic agut cī thuën bäär ye miit ku ye bæεr kōōc
- kë ye yök ke miit ka dhuk thīn të thīndu ku tōu ke cīe bec
- mənhdu abī tīŋ ke cīt ke guöp lɔyum ku cī nyinke liep apēi të tueej. Keek ka bī rōth thiōk të bī thuët thök
- të cenë mənhdu thīn puöl, ke thoŋ thīndu abī tīŋ ke cī kōc ku bëër nē yethar, këcë nhiaac ka cī pat piny
- ku na cī ca ke yīic juak ke ka ba piŋ ke liëk.

Në nīn tueej yīic, yīn lëu ba arεem ka lɔcui guöp yök të tueej boom yīn meth. Yeen abī lac jäl, ku na cīe jël kaam e thuët, ke mənhdu ke ka këc dɔm apiath, ku ka wīc ba mənhdu bëi emäath ku kuɔnyë bī dhuk.

Acin kërac bi thinku t̄ou ke bec n̄e nin tueej ke 7 agut nin ke 10 bīoth dhīeth c̄ok. Al̄eu ca tīj t̄e lōck yīn ka t̄e yen̄e alath thinku coth.

Ar̄eem n̄e kaam thūēt ku thīn acī nhiac ka cī dol t̄e ʒoōc̄e meth ayek̄e nyuoc̄th men ke meth ak̄ec̄e d̄om apiath. Thīēc ḡem̄du, temerji ka pial gūop mīth ku macthok, ka raan at̄et lon thūēt ku ca bī kony ku bī thūēt tīj t̄e lui rot. Yīn l̄eu ba jam eya wen̄e Ajūīēr Akutnhom Thūēt Mīth Awuthtereliya (the Australian Breastfeeding Association's Breastfeeding Helpline) t̄o n̄e telepuun 1800 686 268 (1800 mum2mum).

L̄eu ba nyic yadī men ke menhdī ayok̄ c̄ek wic̄ke kedhia?

Thūēt thīn e luui dh̄ol yen̄e k̄ed̄e looi bī ḡam raan wic̄ yeen. T̄e wic̄ menhdu c̄ek jūec̄ ke thinku ka bī c̄ek jūec̄ looi. Ba nyic men ke yīn c̄ek jūec̄ bēi t̄e menhdu:

- mīēth̄e meth t̄e tīj yeen ke n̄ek c̄ok. Duk col tit! Dhīēu e k̄e c̄ok nyuoc̄th
- n̄e nin tueej yīic, nyic ke yīn ba meth mīēth̄ k̄e cīt arak 6 agut arak 8 n̄e k̄ōol t̄ok (ku tek d̄et agut cīt arak 10 ka arak 12 n̄e k̄ōol t̄ok). K̄ok ke kem bike meth mīēth̄ ka bike looi wak̄ou
- menhdu abī nāj k̄e cīt al̄ēth ke 4 (ke cuat wei) ka al̄ēth tīop ke mīth ke 6
- yen al̄eu bī lo roor arak t̄ok n̄e k̄ōol t̄ok ku arak t̄ok n̄e nin lik yīic- ceth ka bī k̄oth k̄oc kuc cītk̄e pīu wat-nyin makec
- yīn bī k̄e thīn miit yok̄ t̄e thūet meth
- yīn bī līēj liek meth ca pig
- Nyic men ke meth bī gūop lōlāj t̄e cī yen thuat ku bī lōririr n̄e kem k̄ok t̄e cī yen thuat- abī t̄ou keye rot t̄ēem n̄e nin tueej ku ka bī lōc̄ok nin k̄ok bī ben̄.

Ke t̄ou tueej bike thīēc...

L̄eu ba meth thūēt ke ʒen cī t̄aac B d̄om?

E yic, ka cin k̄erac- t̄e cen̄e menhdu toom w̄el ye tiit gūop ʒon dhīēth̄e yeen, ku ka cī tūom w̄ēl ye ḡel n̄e t̄aac B ḡol.

L̄eu ba meth thūēt ke ʒen cī Ȳec Aii Bīi d̄om?

N̄e Awuthtereliya, dīaar t̄ou ken̄e Ȳec Aii Bīi ayeke ȳock bik̄e mīth cīe thūēt. Ac̄i yok̄ men ke bī Ȳec Aii Bīi wuoc̄k dh̄ol thūēt ke t̄ou.

L̄eu ba meth thūēt na cī t̄aac C ʒeen d̄om?

Al̄eu ba thūēt, thūen bī meth thuat at̄ou nhial e ka w̄ar k̄e l̄eu bī rot looi- d̄om t̄aac C t̄ou n̄e ca yīic. Na t̄ou thinku ke cī ʒaar ka kūēr, ke luel bī meth thūen ye thīn̄e pūl agut t̄e cen dem, w̄et l̄eu yen rot bī riem t̄ou n̄e c̄ek ke thīn yīic. Yok̄ w̄el jūec̄ k̄ok ke l̄ek, tīj T̄aac Niiu Welith (Hepatitis NSW). Telepuun (02) 9332 1853.

Nin tueej

Mīth ku m̄arken n̄e ʒan jūec̄ kaye lo n̄e nin jūec̄ bik̄e rōth yok̄ ke cī gup al̄aj ku l̄euk̄e thūēt mīth. E cīt p̄ēi j̄ot bī ben̄ c̄ekku e k̄e bī luui. T̄e tueej, thinku ka l̄eu bik̄e thīaj ca ku yek̄e yīin tiaam ku ka bī jal.

Mīth kaye ruur yīn wak̄ou ku yek̄e rōth yok̄ ke n̄ek ninke ak̄ol n̄e kaam nin ke dherou agut nin ke their ku ʒuan bīoth dhīeth c̄ok w̄et yen t̄anden ʒon t̄ou kek m̄arken yīic. Mīth jūec̄ kaye wic̄ bik̄e thuat arak rou wak̄ou n̄e w̄ēr thok eb̄en n̄e p̄ei jūec̄ rin bike cil ku dīt apiath.

Yin yen̄e menhdu yīn wak̄ou abī rot waar le ḡēēj ak̄ol ku theīi nom. N̄e kaam k̄an, mīth ka wic̄ bike guuc and thūētke n̄e kaam thok eb̄en. Yeen e k̄e piath: keek ayek̄e looi bī c̄ek jūec̄ t̄ou mīak rin wic̄ thīn bik̄e bēer thīaj t̄e cī kek yīic thok t̄e cene ak̄ol lo.

Döt, thuëët e lon jam piöc wek bakë nyic wedhia yïin ku mēnhdu. Agut yïn cī meth kan thuëët thæer, mēnhdu akuc thuët ku yïn lēu ba kuɔɔny dhiil wic nē nīn tueej ke dhiëth. Yän bī yïn ke kuɔɔny yök thīn ka juëc:

- gēmdu
- Akutnhom Thuëët Mīth Awuthtereliya (the Australian Breastfeeding Association) ye yök telepuun 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- temerji ka ke pial guöp meth ku macthok tōu tē reer yïn thīn- tīj Yän ke ka Pial Guöp ke Kōmiyōniti ka Ajuir ke ka Pial Guöp ke Mīth Kor ye yök nē *White Pages*
- Karitane tōu nē telepuun 9794 2300 ka 1800 677 961
- Yän ke Terethilian Tīj Kɔc nē telepuun (02) 9787 0855 (Biäkthīn Gendīt Thidni) ka 1800 637 357 (Niiu Thawuth Welith ayeer)
- akim paandu ka akim mīth
- aan cī nyic lon cæk meth ku thuëët.



Ye nen ban ye ciëëm meth mīith ril köth gɔl?

Bī meth cam mīith ril köth alēu ba gɔl ke ye pēi dhetem. Jam wenë temerjidoön ka ke pial guöp nīth ku macthok bī yïin lëk kē ba looi.

Mīththii ka cil eluɔöt, nē yekënë ka cie kē gāi bīkē naɲ “aköl cɔk” nē nīn ke dherou yiic bī kek cam thīn kəm kuɔt yiic. Nē thök nīn kōk, ka bīkē tōu ke kek wic cām apēi ku berkē kōc. Acin kërac nē yekënë yic; ka juak mieth yic.

Kē cī käär nē biäk ayeer athör anyooth ciëëm meth nē nī tueej biöth dhiënhde cök.

Bī ciëkku wat ku bī ciën këræ bēn cīt goigoj thiök dhöl ca ka döm atak, apiath bī ciën cæk bī döj thinic tē cenē thuët thök. Cɔl mēnhdu thuat thīn tueej agut tē bī thīndu lääu, ku jal yiëk thīn rou. Matē dīt meth thīn, cɔɲ nāk meth, kaam cī yen thuat ku bī bæer thuat, ye cæk juëc yīndī tōu nē thīn tueejic ku ye biäk aköl yīndī, mēnhdu alēu bī wic bī thīn tök thuat ka thīn kedhia. Ye gēm thīn wëër (gɔl nē thīn cuëec nē thuën tök ku gɔl nē thīn ciæem nē thuën rou).

Thuëët meth ku mīith

Tē gɔl yïn thuëët meth, e tuöl ba rɔt yök ke næk cɔk ku ca yal nē dhöl wäär ke ye rɔt looi tē yïin thæer. Yïn lēu ba mīith juëc piath wicke cam. Tōu yïn juir mīithku cīt mēn ka cīke nyuɔɔth nē kē cī käär tōu nē *Cām piath wēt liëc* (apäm 28), ku mate abīny tök ka abīny ke rou nē kuat mīith kã:

- ayup, thīrial, ruth, makarona, ceriya
- wēl maɲöök, ɲɔr
- nyin tiim.

Lëu ba thïn lithik ka kē meth math yiëk meth?

Ku na cak mēn yenē diäär juëc mïthken yiëk thook thin ke lithik, ke kã kaye ka bï yïn ke tak thïn nē wēt ba gəl ka cïe bï gəl. Acï yök mēn ke bï meth yiëk thok thïn lithik tē goot thuët anyic mēn cïe yen meth ye cəl thuët nē kaam bääric ku bï meth thuët nhiaar. Tē ye meth thuat thïn lithik ku thuēn yen thïn thuat ka cïe piath rin yen wat ca thïnic rac. Mïth cï guëñn ka nyicke ke thuēn thïn lithik ku thuēn thïn man ka cïe thöj.

Na ca tak ba mēnhdu cəl thïn lithik thuat, ke ka luelku ye yïn bï tiit agut tē bï meth tē yen thuat thïn nyic apiath. Ye thin ke lithik ke mēnhdu lək ku piääre keek akölaköl. Ye thïn lithik cəl tōu tē yenē yeen tōu thïn tē cïe meth yen thuat. Duk thïn lithik tēëu yïthok (ba “lək”) ku duk kuan miëth k aka kök (cït miök ciëc) nē guöp.

Jam wenē gēmdu ka temerji ka ke pial guöp mïth ku macthok wēt dhöl juëc wääc bï yïn ke mēnhdu cəl rëër ke ləduk.

Miäu, wəl rēc kök ku thuëët meth

Miäu ku wəl kök ka lëu yiëk mēnhdu nē dhöl ciëk ke thïn. Kē piath bï looi, tē yïin ku mēnhdu, e ba miäu cïe dek k aba lööm wəl rac tē thuatē yïin. Aye atëët lueel mēn ke cïe diäär bï dek miäu nē kē cït pēei biöth dhiēnh mēnhdu agut tē bï thuëët meth tōu ke lək. Yïn lëu ba jal dek miäu tē cenē kaamē wan. Aye atëët lueel eya mēn ke miän ba dek cïe abïy ke rou bï wuöör nē kööl tök.

Miäu e lə riēmdu yic ke ciëkkuön ke thïn kaam digiik ke 30 agut digiik ke 60 gəl tē gəc yïn dēk. Duk miäu dek tē bï yïn meth thuëët ku tak ba ca raak wei ke yïn gət key n kēc dēk gəl tē wïc yïn ba miäu dek. Yïn lëu ba wəl juëc kök ke lək yök tōu tē wəbthait www.mothersafe.org.au

Akutnhom Thuëët Thïn Awuthtereliya eya ke athörthiin kəc lək wēt miäu ku thuëët meth thïn bëi bei. Alëu ba yök onlaany tē <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

Liepē yinyin wēt pial guöp! ku thuëët meth thïn

Na wïc ba wəl gēt akim ka wəl gəc yön wal lööm, lëkkē akim paandu ka raan gəc wal mēn ke yïn thuëët meth yïthin. Yeen abï yïin kuony ne kuan wëäl ba ləc. Yen lëu eya ba MotherSafe yuöpe telepuun tē (02) 9382 6539 (Biäk Gendit Thidni) ka 1800 647 848 (Niiu Thawuth Welith ayeer).



Lööm methodiin, buperenopiin ku thuëët meth thïn

Na löm methodiin ka ke yïn lëu ba gət ke yïn thuëët meth yïthin, tē tōu yïn ke cïn wəl kök lömke. E kē thiin koor methodiin ka burerenopiin ye lə ciëk ke thïn yiic.

Jam wenē akim paandu bakē ka ba keek looi ku karec lëu bikē tōu thïn. Kuony dēt ku wəl juëc kök ke lək ka tōu tē MotherSafe tōu nē telepuun (02) 9382 6539 (Thidni) ka 1800 647 848 (Niiu Thawuth Welith ayeer) ka tē ADIS tē (02) 9361 8000 (Thidni) ka 1800 422 599 (Niiu Thawuth Welith ayeer).

*“Կոն տւեղ, թուէ՛տ մեծ ինն ա ծւը
յիւ ըիւ կու կու տօս կե շիւ Լոյսն նը
կաամ ճէ՛տ. Ասա բնն լիւս կոն ան
կուսոնյ բնն յօկ տը գեմճի կու տեմըյի
կա կե թիւ գո՛թ մի՛ծ կու մաճոկ
կու կա աս լոււլ կե ճիւլ Լուի-թիւ կու
աբակ, թիւ կե ճիւլ, կու կօկ շիւ կա. Ե՛
կոն ան կը տւեղ յօկ, կե թուէ՛տ աճի
բնն կե յե կը թիւլ կու կօճիւլ կա թիւս
միւլ կու յոտ կե կոն Լո տւեղ կա կը շիւ
ճոյ թիւլ Լուի. Կոն թիւլ կե, յե շիւ
մեծ բնն թուէ՛տ նը թիւ կե 16. Նը կե
նիւն տւեղ կոն ըիւլ յիւլ, ե կեճ կոն գամ
մե՛ն կե յե իւլ յեկե՛ն Լուի”.* Կիւլ

Thuëet meth abí muonydu tōu thīn eya

Kuɔɔny muonydu bī kōɔc kenē yīin lon thuëet meth atōu tueej ku bī yīin ku menhdu kony nē cōk piny thuëet. Acī yōk men ke diäär ye rōorken ke kōɔc kenē keek ku kɔc paande ka ye lon mēdhiëeth yōk ke ye kē piath ku bīkē nhiaar apeī.

Muonydu alēu bī:

- tīj ba tōu ke yīn ye guōp loyumu ku yīn ale miëth ku ka bake dek tōu nē kaam thuëet yīn meth
- yiëk “kaam lääu” ba kony muj meth tē cen thuat
- kony ka cīt lōk meth ku wëër alëthke tē goot ka tē cī thuëet thōk
- kɔc nēm tīj ku ba rëer wenē keek nīn tueej ke dhiëth cīn kē tiaam yīin wët dhäär.

Wët ræk wei cæk ke thīn

Diäär juëc ka ye ca raak wei rin ka juëc cīe thōj. Yīn lēu ba wīc ba ca raak wei rin:

- thinku ka cī thiāj apeī nē ca bī menhdu thīn dɔm apiath, ye wët kǎn yīn wīc ba cæk kōk raak weei ke yīn goot ke yīn kēc meth guo thuëet
- menhdu atuaany apeī ka koor bī thuat thīn yetōk
- yīn wīc ba mɛc tē meth nē thɛɛ lik ku bī thuët wīc
- yīn dhuk tē lusi ku ka wīc ba ca wēn raan muk meth bī meth miëeth.

Yīn lēu ba ca raak wei nē yīcin, ka lon turumba cin. Tē ye yīn ye lusi thīn e kōɔc cīt mən yejō ye yīn ke raak weei, ku ye arak dī yen wīc bī yīn yeen looi. Yīn lēu ba gēmdu ka atët lon thuëet ku cæk ke thīn lui paan akīm bī yīin nyuōth lon yenē ca raak wei kɔc cin ku tē yenē turumba lusi thīn. Ale kuat turumbaai juëc wäac tōu. Yīn lēu ba tōk ɔɔc ka jur. Apiath ba jam wenē atën thuëet ku ca ka

Akutnhom Thuëet Mīth Awutthereliya bī yīin lëk kē ba looi wët kē bī luui kenē yīin.

Raakē cekuōn ke thīn aduɔ cī lɔɔk. Cæk cī raak ka bīke lööm tē cīn gääu, ka bīkē tōōu tē thiōök thok tē talaja lir apeī (biäk ciëen) agut tē bī yīn luui nē keek. Cæk ke thīn ka lēu bīke cɔl lir bīkē duōt.

Ba kǎ juëc kōk nyic wët ræk ku tǎu cæk ke thīn, thiëc gēmdu ka temerji pial guōp meth ku macthok bī yīin yiëk athör *Thuëet menhdu thīn*. Atōu eya ɔnlaany tē http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

Ka ril yiic ke thuëet meth lēu bīke tuōl

Thinthook bec

Thinthook ye bec ku cīke riääk nē ɔn juëc e rɔt looi wët kēc meth thīn dɔm apiath. Pälē thitiyāndu nhial ka nhom miëet wei ago thok ke thinku riël, bīkē cīe tɔɔp. Na goot tōj kǎ tē cī nīn ke dherou tueej ke thuëet wan, ke yīn tīj temerjīduōn ka ke pial guōp meth ku macthok ka Akutnhom Thuëet Mīth Awutthereliya na le:

- bec thinthook cīe kōɔc
- tētōk tōu dēl ke thinku thok
- thinthook cī rɔt dol ka nhiaac.

Atak

Atak e abuōt ku bec thīn. Nē ɔn juëc e tōu nē nīn tueej goot kueer ca ke goot ke kēc guo lɔcök. Bī wal gam tē cīn gääu abī atak nyaai kaam cekic.

Tiëtē nyin nē:

- ɔn bec ka thith tōu thīn kōu
- ɔn cī but ku ka dhīl tōu thīn kōu
- ka ke tuaany cīt juäi ku ku guōp atuc emäath ka bī bēn ke cī tuaany kaam cekic ku tuc guōp ku arɛem nhom.

Miith meth mieth ayeer

Kä ka lëu bikë atak bëi:

- thïn tueej akëc thölic ca të goot thïn rou yiëk meth
- thïnthok aci riäak (guet ka yaar bën të këc meth thïn döm apiath)
- yööt ca wat thïn cï thiöök
- ajuieer thuet rot waar kaam cekic
- dhäär apeï ku këc miith në kem kök yiic.

Na tul ka nyooth döm atak të yiin ke yin cöl thïn cï tuaany bëi:

- thuëët meth në kaam thok ebën, bë ca nyaai thinic apiath
- raak ca të cï yin lëu ba meth thuëët
- jök thuëët në biäk kån thuëët arak rou kuany ke cök (ku dhuökë ciëën ba dhuk të wën)
- thïn thany piü lir ke thuet goot e të cenë thuet thök të tul ka nyooth tuaany ne nïn tueej ke thiëër ke thuet
- tääuë kë tiöp tuc (cït laak, jool rot piü yiic ka duëëny piü lir të cï kakë thök luci na bë ka nyooth tuaany bæer tuöl të lon thuëët
- duäänyë të thiäak kenë thïnthok emääth kaam thuëët
- löj, lööm ka piü ku ka cït keek juëc ku gam ba luui wenë koc wïc bikë yiin kuony.

Na cie lëu ba kë cï but ba cöl köc ke yän cï but ka bë thieth tekic në kaam cït thee ke 12 ka ba jök ke yin rot yök ke yin cï piöl, apiath ba akimdu tiñ wët bë yin wël ke kuan penithiliin wïc. Wël ke kuan penithiliin cïn këreec yekë bëi të yiin ku menhdu ka töu, ku yin lëu ba got ke yin thuëët menhdu. Apiath bë yiin thuat bë thinku yiic lääu.

Na ca tak ba menhdu cääm miith ayeer, cöl dik të menhdu:

- yiëkë menhdu mieth meth cï gam cït men löj
- miith ke miith ke Awuthtereliya kedhia ka ye looi bike piath ku cike kërac bë bëi
- tiëëtë nyin të yeen luci thïn, të yenë yeen piäär ku të yenë tööu thïn:
 - > biöth ka cï göt në kë töu mieth köu thïn wët të looi yeen thïn ku tööude cök
 - > piäärë ka yenë miith juir kedhia.

Në nyindhia ye ka nyuuth koc piath mieth tiñ ku luöië në keek:

- luöië në wët cï koc loi mieth lueel rin tööu mieth të cie yen bë riäak
- liääpe mieth ayeer meth të wïc yin yeen rin yenë baktëriya cil në miith ayeer ke miith këc cam
- cuatë miith ayeer ke miith töu në gut yic këc menhdu thöl wei-duk töu bë bæer miith aköl dët.

Të yen mieth meth ayeer ke yegö bë yäth paan akim?

Na ca tak men ke menhdu abi cam mieth ayeer meth, ke yin lëu ba mieth ayeer meth ku ka yenë yeen looi bëi paan akim të dhiëëth yin. Bëië ke yiin:

- töj töu mieth ayeer meth ca löc thïn
- Gutthii nöj thook thin (liithik), akumnhom ku ka yenë thin ke liithik thiöök thook. E yic riel bë ca cï jiet ka bë gut të yän jömjöm bike löc. Dët eya acin kë yeen nyöoth men keek ka ye aliir bën bei yäny meth yic ka rëm yäc gël.

Të goot yin ke yin këc dhuk baai, kɔc luui paan akim abikë nyic men ke yin lëu lon liëëp miith ayeer ke meth ku të yin meth miëëth. Gëëm ka bi yin yiëk wël ke lëk wët të luši miëth ayeer meth ku tōōu yenë yeen tōōu. Tij gëmdu ka temerji ka pial guōp miith ku macthok yök wël ke lëk, kuɔɔny ku kōōc bi yeen kōōc ke yin të looi yin miëth ayeer meth.

Lëu ba thuëët meth thïn mat kenë cëëm miith ayeer ke miith?

Wëër thuët në miëth ayeer meth në kaam thok ebën abi kuëër cëkkuō ke thïn ɔl lɔ piny. Yin bi ca raak bi menhdu ke lööm në gut të ci yin yeen lëu ba thuëët. Looi kân ke thaade goot ago cië rij wët thaa tōu akoor. Na liu cëkkuōn cake raak, ke cëk miëth ayeer meth ka lëu bïke yiëk meth. Ku ka piath ba meth thuëët ka ba ca bëer raak të lëu yen rɔt. Diäär juëc le miith kor ayekë lëu bikë miith thuëët të dhukke të luçi ka kuën në dhöl ye kek thuëët ku räak ku tōōu cëkken. Yök wël juëc kōk ke lëk, jam wenë ajuiëerduōn Ajuiëer Kuɔɔny ka ke Pial Guōp Miith Kor ka Akutnhom Thuëët Miith Awuthtereliya.

Liep yinyin wët pial guōp!

Miithhii ka lëu bikë tuaany të cëm kek miëth miith ayeer ci kuōc looi. Luōōië ci men ka ci ke göt në ka tōu miëth thïn kōu.

Thuëët meth, miith meth miëth ayeer ku akuōōk

Thuëët meth alëu bi miith gël në döm akuōōk ku akuɔ yil. Të tōu ke yin ke akuōōk ku akuɔ yil rij kuandu yic ku yin diëer wët bi menhdu abi yiëk miëth ayeer miith jam wenë gëmdu, akim paandu ka akim miith të liëec yin.

Na nɔɔ kē wīc ba thiëëc- të liëc yin- wët thuëët meth, gëmdu ka akim paandu alëu bïke yin yiëk kuɔɔny ku wël ke lëk.

*Niin Tueeŋ cī
raan bän ke
mädhiëëth*

The first weeks of parenthood

Yegö loi rot të yeen?

Ba töu baai wenë menhduön piac dhiëeth e kaam dik apeï, ku yeen eya ke cï liäap ku yenë dak thïn.

Piir ke menh yam arilic ku e thiäŋ nê ka kuc lëu bikë tuöl. Kän e yeen cöl rilic ba thaa yök bi yin kakuön wicke looi cit laak ka ba miëth adööcdu thaal. Yin ci dhäär ku nê thaa dët yin ye tiaam. Aye tiŋ cit ke yin ci piirdu dhal.

Kän e rot looi ku ka cïn kërac thïn. Acie yuul. Nê kaam pëi ku abak agut pëi ke rou, yin bi dhuk të thëerdu, ku bi göl bi kaku lócök. Kaam pëi ke diäk agut pëi ke gjan, këriëc ebën abi dik.

Të yin nin tueeg ke dhiëth tiaam thïn

- Them ku ba löŋ ka nin aköl të cenë meth nin.
- Loi lon koor të lëu yen rot. Cöl lon baai koor (yiin ku menh wek ka töu tueeg nê këriëc ebën).
- Cöl muonydu lok meth ku bi alëth ke meth waar- e yiin cöl löŋ ku meth cöl nyic rot kenë wun ku man.
- Döt dhölkuön ke yin guöp löläŋ (tiŋ *Juier rot wët räp ku dhiëth* töu nê apäm 67). Luöië nê dhölë na ye rot yök ke yin guöp löcuië ka të wic yin ba löŋ.
- Cöl riel guödu töu kenë yiin nê dhöl rëer piiny ba käŋ looi. Nyuöccë piiny ka të yenë rëer thïn ku nyuöcce piiny ku dol alëth cike lok.
- Cöl miëth pialic, rin cie yin bi naŋ riel guöp bi yin ke thal kaam bäär. Miith thii thoi ka ye töu yän juëc ke kek miith ke pial guöp, thalatha ci mat ke riŋ nol ci nyop ka rëc ka ajinh ci lieer kenë ayum arap töu ayiëer thïn. Löm nyin tim tiop ku cek wac ke kek miëth tiët.
- Na bö mëëth, thiëcke bikë yiin kony na le ka loike cit yoc käŋ thuuk ka kär alëth bikë riël. Koc anhiaarkë bikë röth yök ke kek koc kuony.
- Aliir piath ku riadha looi emäath cit bi meth yäth ku caath aŋeer ka lëu bikë yiin kuony ba rot yök ke yin këcë “mac piny yööt”.
- Döt men na cie diëer yenhdu, ke yin cie lëu ba koc kök luöi.

Mëdhiëeth yam kedhia ka wic kuony, ku jal na liu koc ruäi töu të thiök ka të ye yin tiŋ muk meth/miith yetök. Duk riöc ba thiëc bi yiin kuony ka ba kuony gam.

Mëdhiëeth kök ayekë yök ke rilic kë bikë gam ka kë bike rëe nê wël yiic ye lëk keek nê mëthken, koc paanden ku koc lui nê ka ke pial guöp. Kök ke wël ye lëk yiin ka lëu bikë luui kenë yiin, ku kök ka cie bi piath. Apiath ba wël ke koc diäak yeke gam piöth piŋ. Ku looi kë bi luui kenë yiin ku menh-gam kë duciëŋdu lëk yiin. Na ca nhom diaŋ ka të kuc yin kë ba looi, ke yin cöl lon Ajuier Kuony ka ke Pial Guöp Miith Kor ka:

- Karitane Careline töu nê
1300 227 464 (1300 CARING)
- Tresillian Parent’s Helpline töu të
(02) 9787 0855 (Biäk thïn Gendit Thidni) ka 1800 637 357 (Niiu Thawuth Welith aŋeer)
- Akutnhom Thuëet Miith Thïn)
1800 686 268 (1800 mum2mum)
- Yän k eke Pial Guöp Diäär Baai ku Kocöniiti ka ye lon jjëem ku duööt piöu looi ku akutnhiim kuony. Yin lëu ba ke yän kä tiŋ të wëbthat Pial Guöp Diäär ke Niiu Thawuth Welith <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> ka kuen wël kök ke lëk të internet ka ke Pial Guöp Niiu Thawuth Welith wëbthat (www.health.nsw.gov.au).

Tij menhdu apiath

Mëdhiëth yam juëc ka ye röth yök ke kek cī tiaam në nin tueej ke piir baai, ku mith juëc eya ayekë yök ke thöj. Menhdu aci të piath luyum, col në yiyic waan ku bi të kuc ku në aköl kök ke ye të yeen col riöcc cī thiäjä në ka ye tij ku piñ kucke. Ke kä ka ye ka bike dot të mith yam:

- Duk ka piath ke menh piac dhiëëth riäk. Dhiëëu yenë ke dhöl töj bi meth yeen lueel men wic yiin. Mith piac dhiëëth ka këc guo dit bikë koc riir nhiim ka bikë wickë dhiil yök ka bi luöike.
- Mith dhiëth kedhia ka ye dhiaau. Mith kök ka ye dhiaau awärkë mith kök. Kök ke kek ka ye dhiaau në dhöl cie lëu ba thöj. Gëëj aköl ku thei thok ka ye kem rac apej wët dhiën meth. Ba menhdu col guöp luyum të cīn gääu të dhiëu yen e menhdu kuöny bi rot yök ke cīn kë rac të yeen.
- Mith ye col gup luyum të cī kek piöth riäk ku ka ye ka wickë lac yök- ka ye dhienden kuur.
- Dot na cak men yen kän ye menhdu, kaamdu wenë yeen e yam të week wedhia. Të yin röm piny wenë raan yam, e kaam jot bi nyic të yenë käj luöi thin, yegö yeen riöcc piöu ku të bi yeen col mit piöu. Yen ke cöckde ke miththii...agut na cī cak nañ wën theer.
- Aliäap diit nin tueej biöth ben menh yam acie bi yuul. Menhdu abi dhölken ke nin ku cäm göl luoi ku nyiëc keek emääh.
- Apiath bi mith kor piir të liu tol tap. Mith piir të yenë tap maath thin ka lëu bikë ka ril yiic biäk wëi ke yök ka thon menh koor rot tæem ye col Thidith (SIDS).

Ku na cie meth dhiëu pä?

Alëu bi piir col rilic të cīn yen kë ye looi bi meth col guöp luyum luui.

- Kë tueej, tij men ke menhdu acie cök näk, ka cie guöp tuc apej ka liir apej, ku ka cej alëth thar cie tiop.
- Dot men ke mith kor ka lëu, cit raan ebën, bi raan cī piöu riäk bi col lдук e kaam bäär jot.
- Na lo menhdu ririr aköl, them ba tääu diöny ku lakkë wenë yeen bakë lo ayeer të töu aliir piath thin bi gupken col löläg. Na cie yekënë rot lëu, ke döm ku jäj guöp ka lëu bi yeen col päl rot piny. Na cie këne kony, ke yin tääuë menhdu të piac cīn kë bi yeen liöi kërac (agen meth) ku col raan bi bën kuöny. Në aköl juëc, mith kor ka koc kök cië märken gam të cī kek riëer apej.
- Na cīn raan dët töu baai ke yin lëu ba mäthdu ka raan paandu cöl bi bën të yiin. Na meckë, në aköl kök ba meth tääu thurumbilic ku ba geer paan dët abi luui.

Na wic kuöny guööt thaa, ke yin lëu ba yup eya:

- Tresillian Parent's Helpline töu të (02) 9787 0855 (Biäk thin Gendit Thidni) ka 1800 637 357 (Niiu Thawuth Welith ayeer)
- Katitane Careline töu në 1300 227 464 (1300 CARING)
- Göl Jöör Mith Yëplaany (Child Abuse Prevention Helpline) töu në 1800 688 009
- Laany Röör (Men's Line) töu në 1300 789 978
- (healthdirect Australia) töu në 1800 022 222

Tij rot apiath

*“Yok e töu ke yok cī röth
juir apēi-juir rot wēt dhiēēu.
Tōj piath ka piöccē keek
wēt liēc cī wok lo thin e
dhöl cī kek bī dhiil looi
buku yok lēk tē yenē menh
koor kake lucci thin agut cī
ye dhiaau yedī ku ye kaam
yīndī yen dhiaau nin tueej
ke dhiēth. Ka ke piöccē ke
ka cī yok kuony eya buku
deetic men ke bī meth col
guöp luyum yen kē piath bī
raan looi ku men ke mīth
kor ka ye lac röth lac päl
piny nē ye dhöl yic. Nē wēt
yok nyic kē buku yök ku
nē tēk tēkdī yeen acī yok
kuony buku lēu”. Tim*

Guöpdü

Kuëer wath dhiēth (lokiya) abī jot ke kuëer nē kaam nin ke thiëer ku nuan agut cī nin ke ke thiërou ku bēt. Tē cenē nin diääk wan, ke yeen abī bēn ke ye kē mathiāj ku cie thith. Tij akimdu na cī kuëer bēn ke lōkir, thiek, ku ye riem cī duöt bēi ayeer ka tē yenē riem nūac.

Kuäi alēu bī töu ke ye kē rilic ku tē bī bī luōi yeen atōu. kök ke mīith ye lac thaal – thalata dīt cī mat ke wēl maḡök thith (kēc tuak), nyin ke tiim tiop, ayum loi kuan rap le yic ayiēēr, ḡōr cī nyōr- keek ka töu ayiēēr thin ku ka bī kony. Dēj pīu ku ka cīt keek (cāi ku gāwa koor) ku cāth ka ye kony.

Yān cī kōc nē mur ku dēl kaam amook ku mur Na cī yīin kōc ke yin lēu ba ḡöt ke yin bec. Tij akimdu na cī tē cī kōc bēn ke ye rem ka cī but. Yin lēu bī ka cī dōj ke yuil ke kōc tij eya. Yān e cīke kōc ka cī dāk- e kē yuilku kek ka jēl emäāth tē deem yān cī kōc. Laak pīu ka awai acī piath rin yenē awai yuiēel col niop.

Akol thar Yin lēu ba arēm yök tē biäkdūn amook ḡon cenē meth dhiēēth. Apiath ba cie ccōl apēi tē cīn lo ḡon laac. Yin lēu ba laak pīu mor bikē tē bec col rot päl piny ku tacē miök tōc ye ḡaac thuuk ku/ka wēl cīt parathetamool.

Yök nin Apiath bī yök nin looi tē kuëer riem köcc- nē aköl juēc ke lo nē pēei agut cī pēei ku abak. Aye diäär kök wic bikē yök nin looi nē kaam kän yic ku kē wic ba looi nē agen yic e ba nin! Tē met yin dhäär thin, ka kök lēu bikē yök nin col rilic ka ye yīi:

Yuil Na yin e cī kōc, ka lēu bī pēei ku abak agut cī pēi ke rou jōt bī yök nin dik. Na lo thin e moc ye bec nē thök pēi ke diäk biōth kōc cök, ke yin tij akimdu.

Awic bī tōc Ka röth waar guöpic ye ḡormoon ke bēi e murdu col töu ka ke cie lāk cīt men thēer. Yekēnē abī piath thök cīt pēi ke rou ku abak. Agut cī ye kaamē, them kē yenē yeen tōc ku bake we gup jāäk.

Liep yinyin wēt pial guōp! Duk menhdu ye met

Ba menhdu met e yeen nhomde cōl lō ciēēn ku tuej ku ka lēu bī kuēer riem bei nē nyithic. Yekēnē alēu bī nyith riōōk ku ka lēu bī tuōl thon meth. Na ye rōt yōk ke kāj cī cath apiath tē yīin, piōu riāāk ku ca gōth, ke yīn tēēu menh tē cīn kē rēac lēu bī yeen yōk thīn (diōnyde ka agende), jālē ku yiēke rōt kaam bī yīn rōt tīj. Thiēc bī yīin kuony. Na nōj raan dēt tōu baai, ke thiēc bī bī them bī meth cōl lōduk. Na tōu yitōk, yuōpē māthdu ka raan ruāāi ke yīin bī bēn bī yīin kuony. Dōt, na ca piōu acīt gō ke yīn duk meth met.

Tē yīn yōk wēt guōpdu Diäär kōk ka ye rōth yōk kē cīn kērac nē kegup tē kaamē- ku ka cie diäär kōk yōk ke yīn ya. Alēu ba yōk ke guōpdu ke cīt ke cie kēdu. Ka cie cīt guōpduōn liac- ku ka cie guōpduōn yōn kēc yīn liac.

Cek ke thīn Diäär kōk ka bī ca ke kuēer tē looi ke yōk nīn. Na cie kēnē nhiaar ka cie muonydu nhiaar them ba menhdu thuēt ka ba ca raak wei tueej ba ca tek yiic ka cej thitiyān nōj yic ajoc ca.

Wēt piath e nē kaam pēi lik ke tām guōpdu ku piirduōn yōk nīn abī rōt waar bī dik. Ku nē ye kaamē yic:

- yakē jam rōth wēt tē yīn rōt yōk thīn
- yakē naḡ kaam bake tōu ke wek ye “moc ku tik”
- duk kēriēēc ye thōōj ke bī bēn cīt ke wīc tē bī yīn yōk nīn looi tueej
- na cie dik, ke yīn tīt nē nīn kōk bī bēer bēn
- dōt men ke dhōl kōk ka tōu lēu bī wek ke thiāāk rōth ku bakē rēerduōn etōk nhiaar wedhia.

Pēi ku abak ke tīj menh piac dhiēēth Tīj gēmdu ka akīm paandu wēt pēi ku abak tīj menh piac dhiēēth. Yen cāār kān e lon bī yīin ku menhdu kony. Yeen apiath eya ba athēm miri adhiēēth nyuōōth looi tē kēc yīn tōjnde looi nē run ke rou ka ke diāk cī wan.

*“Akuc yenē nīn ke dherou tueej
thōl baai yiic bikē yiēndī. Tōj
kony yēen apēi e bī muonydī bī
jāl tē luōi tē can dhiēēth. Dēt cī
bēn ke ye kē piath e thāt miīth
ku bīke cōl lir nē nīn ke thiēr ku
guan ke dhiēēth gōot- apiath eya
bī marōōldu yīn luōi riḡ cīt mat ke
makarona”. Keit*

Ka liëc gël

Apiath ba tak wët lööm ka liëc gël të cïn menhdu dhiëth. Duk tit agut pëei ke abak-nin ke cäär guöp apiac dhiëth- yïn lëu ba liac në kaam kànic yic (na yïn cak thuat) wët bi guöpdu tuog cak ka riem thëk got ke këc dhuk. Thuën meth alëu bi cëk tuog gööu ku na wïc liëny dëtduön bö juuir, ke kë piath ba ka dhiëth gël lööm.

Na thuëëtë meth, ke yïn cie lëu ba wël cï mat ke gël liëc lööm wët keek ka lëu bën cëkku riöök. Ka kök lëu bikë looi cï lëu bikë cëkku riöök ka töu. tiŋ akimdu ka ayada Ajuieer Dhiëth Niiu Thawuth Welith bi yïin lëk kë bi piath ke apeï. Yïn lëu ba wël juëc kök ke lëk yök të webthait www.fpnsw.org.au ka yuöpë Ajuieer Dhiëth Niiu Thawuth Welith (Family Planning NSW Healthline) töu në 1300 658 886.

Ka yörmoon liëc gël

- **Tuöm wëël liëc gël (Depo-Provera®) e** yörmon ye tuöom ye lööm thök pëi ke diäk bi liëc gël. Na wïc ba lööm ke yïn cï dhiëth, ke kaam piath bi yïin tom thïn e thök nin ke thiër diäk ku dhiëc ka pëei ku abak të biöth dhiënh meth cök. Kë thiin yörmon abi lo cëk ke thiin yiic. Depo-Provera e luui apeï ku të cïn gäau. Apiath ba nyic men ke yïn cie liac të goot yïn ke yïn këcë toom.
- **Progestogen-only pill (ka pil koor) e** wël piath gël liëc, të nyic yïn yeen men ba ya lööm në thaa töŋ ca week akölaköl. Alëu ba lööm në kaam cekic biöth dhiëth cök (jam wenë akimdu). Yïn bi kondoom dhiil lööm në theë ke 48 agut te cï abum thiin pil londe jök. Dhi Mornig Apta Pil (wëël liëc gël ye lööm të cï nin ke agël liëc liu)-e wëël liëc gël töu yörmon thïn cït mini-pil, ku yeen aye lööm ke dit. Yeen atöu ke ye abum tök ka abup ke rou cike dol kïnh tök yic. Yïn lëu ba got ke yïn thuëët meth na ye ke kã lööm.
- **Agël liëc tuöom dël thar (Implanon NXT®) e** luŋ thiin cï täau në dël thar biäk thiin kök. E kë thiin yörmon luony ye liëc gël ku bi cie luui apiath atöu ke ye tök në buöot yic (1-100). Yeen e töu tëde në run ke diäk. Yïmpalanön abi dhiil täau në raan lon ka

ke pial guöp cï piöc bi ye lon kãn looi. Yïmpalanön alëu bi cït nin ke dherou jot ku jal luui. Yïn wïc ba luui wenë kondoom agut të bi kãn luui. Diäär kök ka kuëer bën ku bi tæem wët ke kë rilic ye agël liëc bëi.

Ka ka ye liëc gël kã ka cïn kë yekë luöi kuëer cëkkuön ke thïn. Ka lik ke yörmoon ka lëu bikë lo ca yiic, ku ka cïn kë yekë luöi meth.

Ka cï täau adhiëth yic (Intra Uterin Devices (IUDs))

Kë thiin ye täau biäk thïn adhiënhdu (wanh dhiëth). Yeen aye täau thök pëei ku abak cï yïin caar thïn kaam biöth dhiëth meth cök.

Töŋ agël dhiëth –Aii Yu Dii- cöl Mirna™ atöu ka yörmon thïn eya. Yen kãn acïn këræec nyic ye luöi mith ka ye guöp cëk thïn looi. Në yekënë, ke diäär thuatke ka lëu bikë lööm ku ka cïn këræec bi tuöl.

Kondoom e röör

Kondoom ka ye luui apiath gël liëc të lui koc keek eluööt. Ka cïn yiic yörmoon. Yïn lëu ba kondoom töc bikë läk të thuëët yïn meth. Kondoom ye looi në kë ye cöl poliyuthein ka töu bi koc ye ka looi lithik yiëk akuöök. Kondoom aye koc tiit gup tueny yök nin.

Kondoom diäär

Diäär ka lëu bikë ceŋ kondoom kãn të yenë lithik keek yiëk akuöök. Yeen e rot thany biäk thïn mur ku ye bën tok ke moc tiet wei ku e tueny ke yök nin tiet wei eya. Kondoom ke diäär ka ye kek yök në dhöl Ajuieer Dhiëth Macthok Niiu Thawuth Welith ka ayadaai ka pial guöp ka ke yök nin.

Daiparam

Na ye daiparam ka akum nom, ke yïn lëu ba dit wär ka theer waan yïn luui wenë keek. Akimdu alëu bi yekënë tiŋ të nẽmduön pëei ku abak cäär biöth dhiëth cök.

Na cie meth thuëët, ke yïn lëu ba wël cike määat yiic ka töŋ kã lööm.

Bī thuëët meth liëc gël?

Aye Ajuieer ka ke Pjal Guöp Piny Nhom Ebën (World Health Organisation) lueel men ke thuëët meth alëu luui apiath në gël liëc në diäär ke 98 në diäär ke 100 të pëi ke dhetem tueeg ke dhiëth na:

- yin menhdu thuëët aköl ku waköu
- yin cie lo kaam wär theε ke guan ke yin këc meth thuëët (na lo ke yin cie meth thuëët në kaam wär kän, ke yin wic ba ca raak wei në thök theε ke guan)
- yin cie meth yiëk miëth dët peei ka ka dekke (mīththii ka wic ca ka pëc të pëi ke dhetem tueeg ke dhiëth)
- yin këcë riem thëk bën.

Yin lëu ba lo ba thuëët meth mat kenë dhöl dët gël liëc.

Ye nën bī riem thëkdī dhuk?

Në aköl juëc diäär thuëët mith ka cie lëu biikë thëk agut të bī kek thuëët puöl. Në diäär këk, riem thëk alëu bī dhuk ke ye kaam kän goot. Të yin menhdu thuëët gut (bitha), ke yin lëu bī riem dhuk në nin ke thiërou ku bët dhiëth cök. Döt men ke guöpdu abī tuog cak ke riemdu got ke këc bën ku yin lëu ba liac na cie luui ka liëc gël.

Guöp dhuk të theerde

Duk gäth ba guo dhuk ciëg alëth theerkuön lopit. Gam men ke yänydu abī dhug ayeer në kaam ku dël abī töu ke lääu- ku ka cie bī töu yelä agut athëer.

Cäm miith piath, riadha eluööt ku ..ka bī yiin cöl dhuk rot të theerdu. Yök wël ke lëk wët riadha apiac dhiëth, tiŋ yän ke *Yiëkkë yeen riel:riadha diäär liac ku apiac dhiëth* töu në apäm 37. Ba töu ke yin rot luöoi ke yin noŋ menh yam apialic ka cie thöŋ ke të ye yin yeen tiëŋ thin. Yin lëu ba:

- Thuëëc wenë menhdu/cöl mit piöu bī daai ke yin loi riadhaduön apiac dhiëth.
- Lo cath eluööt wenë meth töu ajururkic ka diöny ye thöoc. Cäth e yiin kuony ba guöp dik ku riel, ku bī yiin yiëk riel. Mith kor anhiaarkë bīke lo ayeer ku bīkë ka yam tiŋ. E keek cöl piöc, bīkë piny ku ka töu thin nyic.
- Mate rot të akutnhom diäär noŋ ajuieer cäth diöny thöoc (pram-walking group) ye röm piny, jam ku bīkë ke nyin gäät. Keek ka cī dhöl ye kek lo ayeer, piny rom kenë koc këk, yiin cöl waar yinhom ku ba bæer dhuk të theerdu. Ba yök men ke param-wökig gurup (pram-walking group) töu të thiäak kenë, jam wenë Ajuieer Kuony ka ke Pjal Guöp Mith Kor töu në 13 13 02. Yin lëu ba wël juëc këk ke lëk yök në wët luoi param wökig gurup të <http://www.dsr.nsw.gov.au/> ku gut të 'Get Active'.
- Yök ka këk yeke looi töu të rëer yin thin- ajuier riadha ye komiöniti yiëk koc. Thiëc Të Pjal Guöp Komiöniti.

Cäär guöp menhdu eluööt

Apiath na lëu ba menhdu yäth eluööt të temerji ka ke pial guöp meth ku macthok të në Ajuieer Kuwoony Pial Guöp Mith Kor töu të rëer yin thin; Temerji kån abi:

- tijing cil, dīt ku ka ke pial guöp kedhia menhdu
- ka wic bake thiēc wēt muöök menhdu dhuk
- yiin kuwoony ka ril yiic ka në ka diir yiin wēt yenhdu ku paandu
- yiin tuwooc të ajuuir kök ke kuwoony lëu bikë kony.

Temerjiduön ka ke pial guöp mith kor ku macthok alëu bi yiin col yök wenë akutnom medhiëeth yam men ynë dhöl piath ba röm piny wenë medhiëeth kök yam të rëer yin thin ku ba piöc ka muöök meth.

Duk baktëriya thok rom

Cie lëu ba tak arak rou wēt ba kë bi yiék menhdu tääu në yithok- “lök” thin lueth menhdu në yithok, ke kë nyooth wēt lueel, ka röm thial. Ku ye kån alëu bi baktëriya ye riäk lec bëi jål thöjdu yic le të meth. Kån alëu bi naq kë lui lec ke meth rial.

Tëëu meth agenic kenë gut alëu eya bi riäk lec bëi. Göl ba lec ke menhdu gock elantöj cil kek, në piu ke päc. Gock thok në kë gök thok meth köc ku koor.

Ye lec ke menhdu col tijing në raan lon ka ke pial guöp në kem kedhia ke nëm rin pial guöp menhdu.

Në Niu Thawuth Welith mëcthook kedhia koj mith piac dhiëeth ka yeke yiék Nëm Baai Pial Guöp Piny Nhom Ebën (Universal Health Home Visit) nëm lääu në temerji ka ke pial guöp meth ku macthok. Yen temerji abi röm piny kenë yiin ku bi nëm bi yen yiin neem të cin dhuk baai wenë menhduön yam. Pan akim dhiëth yin menhdu thin abi yiin col yök wenë Ajuieer Kuwoony ka ke Pial Guöp Mith Kor töu të rëer yin thin. Yin lëu ba jam wenë keek eya ne dhöl Të ka ke Pial Guöp Kominiöni. Yök ka nyooth yök të thiäk ke të rëer yin thin töu në *White Pages* ka onlaany töu në www.whitepages.com.au

Të Nëm Baai Pial Guöp Piny Nhom Ebën temerji ka ke pial guöp meth ku macthok abi piny ku lëk yiin kë bi looi wēt menhduön piac dhiëeth ka cit thuëet menhdu, dhiëëu ku të yenë meth col bi rot päl piny, ajuuir nin bi meth gël ka cit thon menh koor rot tëëm, Ajuieer Kuwoony ka ke Mith Kor ku ka kök cit keek. Temerji ka ke pial guöp meth ku macthok abi yiin thiëec eya ka cit pial guöpdu, mum nhom, adieer dīt apei, cieej rac baai koj, akutnhim ku kuwoony ku jal ka jöör köc piac tuöl.

Diäär kedhia töu në Niu Thawuth Welith ka bike thiēc ke kä bi nyc men ke yin bi yiék kuwoony ajuuir ke kuwoony piath wic lëu rot në dhöl bi kek menhdu tijing.

Bī tuōl thon menh koor rot tēem col koor

Thon menh koor rot tēem e tē cī menh koor goot ke kēc ruōōn thōl bī thou kaam cekic apei ku cīn raan nyic yeen. Nē akōl kōk ke kē bīi thucōu alēu bī yōk ku thon cīt ke kā kay eke lueel yekē Thon Menh Koor Rot Tēem Menh Koor ye col Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) nē Thoŋ Dīgliith. Ku na cak men ŋot ke cie nyic apiath ye ka cīt ŋō ke yeen bēi, nē run ke 20 cī wan, ciin mīth cī thou nē dhōl kān yic acī lō piny nē 80 nē buōōtic (80-100). Tēk tek cī ye thon mīth kān athiāāk ke lon cī tōc yenē mēdhiēēth tōc lēk kōc, bī mīth tāau nē ke kōth tē niin kek. Kā ka cī looi ku mīth kor aŋot ke kek thou. Thucōu adit kaam pēi tueeŋ ke dhetem nē piir meth yic.

Ba ŷān yenē ke niin thīn piath cī nyucōōth piiny, ku thuēēt meth na ba lēu, ke yīn lēu ba kē rēec lēu bī tuōl wēt thon menh koor rot tēem col koor.

Nīn piath cīn kērēec tuōl thīn ku menhdu

Apiath ba nyic tē yenē menhdu tāac tē piath cīn kē lēu bī yeen ŷōm ago thon meth rot tēem gēl:

- ye menhdu tāac bī nin yekōu gōl kōōl dhiēth, ku cie keyiic ka nē yelōōm
- ye nhom ku nyin menhdu col tōu ke kēcē kum tē niin yen
- ye menhdu col lāau tol tē kēcē yeen dhiēēth ku tē cī yeen dhiēēth
- yiēk menhdu tē piath cīn kē lēu bī yeen ŷōm, wakōu ku akōl:
 - > ka ke tōōc cīn yiic kē lēu bī yeen luōi kērac (acīn alēth lāau yiic, athiir nhom, ku ka ke thuēēc kōc/tiōp
 - > diōny piath (abī dhiil thōŋ ke cī lōŋ cāk ye col Australian Standard AS2172
 - > martaba piath, (abī dhiil riēl, ku lōpatat ku thōŋ kenē agen)

Tāacē menhdu yēkōu, ŋōk kōl dhiēth

Bī kērēēc thon meth rot tēem col koor e bī meth tōc yekōu. Mīth kor ka lēu bikē thou thon rot tēem na tōōckē keyiic ka kelōm. E tē na tōu wēt cī gōt lēk yīin kē ba looi, cī akīm mīth lueel, duk menhdu tēēc nē yeyāc ka nē yelōōm.

Mīth kor cīke tāac bikē nin kekōth ka ye tōu ke lēu bikē mou ŋōk yiic cīt mīth tōc keyiic.

Biāk lōōm acīe piath tē mīth rin ye kek rōth wel bikē tōc nē keyiic tē niin kek.

Tē yīn menhdu, apiath ba meth wel tē tōc yekōu. Thuēēc yeyāc apiath ka cīn kērēēc tōu thīn ku ka piath tē mīth tē yīn kek ku tōu raan dīt. Tē kōōm yīn menhdu ye kōŋ muk yīn yeen waar ago meth bī tē ciem ku tē cuēēc nyic.

Mīth cī pēi ke ŋuan waan nē ŷān juēc ka rōth wel diōōny. Mīth ka lēu bike tāau agen niin cīn kē rēec bī ke yōk thīn (cī yiēk tē ŷōōr nē yeth ku kōk, ku cīn akum nhom). Tāauē ke yekōu ku duk ke col tē tōc. Bī meth thou nē thon rot tēem nē mīth pēi dhetem waan akoor apei.

Liep yīnyin wēt pial guōp!

Tē piath apei bī menhdu nin thīn nē pēi tueeŋ ke dhetem e tē diōnyden cī juiri apiath thiāāk kenē agendu.

Them bī nhom mənhdu tōu ke kəcēē kum tē niin yen

Ka ke tōc lääu yiic ka lēu bikē nhom mənhdu kum. Thiēth agen bī cōk ke meth tōu agen cōk. Tāacē mənhdu nē dhōl cī yen bī liḡ alēth ke nīn yiic, ku ka ke thuēec kōc/nīp ku ke diōny cieke bī tāäu tē yenē nīn nē run tueḡ dhiēēthē yeen.

Ba mənhdu ḡāth agenic ke yīin acīe lēu bī piath ke yeen:

- dōm alēth tōc ka athiir nhom kōc dīt
- kək kaam pāny ke agen
- löny agenic
- təc yic raan dēt cī nīn apēi ka cī yuiēet nē wēl rac ka miäu
- tōc kenē raan math tap
- tōc kenē raan cī dhäär apēi.

Yān ke nīn tē bī nyin meth rōt kum:

- alēu rōt bī kārək tuōl nīnic na nīn wenē meth tē nyuc ka thōny rēer kōu
- Duk meth tāäu tē martaba piū ka ke thuēec meth.

Cōl mənhdu mec tē tol tap, kaam liēc ku tē cī yeen dhiēēth

Tol tap e mīth luōi kērac. Mēdhiēēth math tē liēc kek ku tē cenē meth dhiēēth ka lēu bikē thon mənhdu koor rōt tēēm bēi tē mīthken.

Na ye man meth math, ke bī thon mənhdu koor rōt tēēm tuōl e tōu ke cī lō nīal arak 4 wēer kek mār ke mīth cīe math tap.

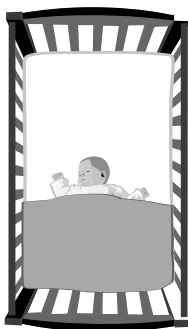
Na ye wun math eya, ke kē rēec lēu bī tuōl wēt thon meth rōt tēēm e rōt juak arak rou.

Them bī mēēthku ku kōc ruaāi kenē yīin bikē cīe math tē thiāäk kenē mənhdu.

Na tōu mənhdu nē thurumbil, cōl thurumbil ye yic cīn tol.

Yīn lēu ba wēl juēc kōk ke lēk yōk wēt thon mənhdu koor rōt tēēm ku tē lēu bī yīn tuōl bī tuōl cōl koor tē mənhdu tē wēbthait SIDS and Kids (Thon Mənhdu Koor Rōt Tēēm ku Mīth) tōu nē www.sidandkids.org

Dhōl piath ke dhetem lēu bī thon mənhdu koor rōt tēēm cōl koor:



- ✓ Tāacē meth bī nīn nē yekōu
- ✓ Cōl nhom kun yīn tōu ke kek kəcē ke kum
- ✓ Cōl meth mec tē tol kaam liēc ku tē cenē yeen dhiēēth
- ✓ Tāac tē piath cīn kē bī yeen luōi kērac wakōu ku akōl
- ✓ Tāacē meth nē agen piath yōn man ku wun
- ✓ Thuēēthē meth tē lēu yīn yeen

Liep yīnyin wēt pial ḡōp!

Ba nīn nē agen tōk wenē mənhdu ka tē dēt tōc e Thon Meth Rōt Tēēm (SIDS) ka kārək thucōu ke nīn bēi cōl tōu ke dīt.

Alēc loi thok peei tē (ajuiir ke) Thon Mənhdu Koor Rōt Tēēm, Dīpāätmen ka ke ḡāāth, Yān Cīeḡ ku Ajuiēer ka ke Kucōny Kōmūiōniti (akuma) Gendīt tōu Thōny Muḡ Awuthtereliya thīn wēt lon cīke looi nē ḡāt athōr kān.

*Athëm liëc ku lëk
ku nyuuth kë bi
looi wët ka ril yiic
tuaany ye caal*

Prenatal testing and genetic counselling

Mëdhiëëth kedhia ayekë wic bikë dhiëth mïth piol gup. Ku dët eya, mëdhiëth kök töu menhden cï (ka bi) le kë rilic apëi wët tuaany guöp ku/ka ka lon nhom. Anöj athëëm juëc töu ye keek looi bike pial ku cil meth nyic të goot yen ke këcë dhiëëth. Töj athëëm kä anöj yiic ka piath ku ka cie piath ku ka niop. Bi raan luöi athëm kaam liëc e wët ye gëk tak yetok. Yeen e wët ye raan lueel bi looi të ci yen wël ke lëk kedhia töu deet yiic.

Yejö luel athëëm ke liëc?

Athëëm ke liëc ka ye ke looi të liëc yin bi pial ku cil menhdu nyic. Athëëm ke liëc ka ci tek yiic ka ke rou nyicke:

Athëëm tij tuaany

Athëëm ke tij ka lëu bikë nyuocöth men ke athëm dët awic bi looi (ye cöl athëm bi tij), ku ka cie bi lueel yejö rilic töu kenë menhdu. Alëu ba loc ba athëm tij tuaany meth looi ka cie bi looi.

Athëm tij tuaany meth alëu looi göl pëi ke rou ku abak ke liëc ku ka lëu bi kä töu thin:

- athëm altrathawun menh cil ku athëëm rimku
- athëm niukal altrathawun rij ka ril yiic ke ciëëk të meth aköl kök ye mat ke athëm riem man meth të pëi ke diäk tueej ke liëc
- athëm riem man meth lööm të yenë pëi ke liëc dhetem.

Athëëm ke liëc ke yök tuaany

Athëëm ke yök tuaany ka ye bi ka ril yiic leu bikë tuöl të menhdu yök. Në yän juëc ka yeke looi të ci athëm tij tuaany yeen nyuocöth men ke menhdu abi töu kë rilic loi thok peei lëu bi tuöl të yeen (agut ci diäär ci runken 35 waan ka lëu bikë athëm tij tuaany loc). Kek kuët ke athëëm kä ka lëu bikë menhdu tij wët ka koromothom ci wääc ka në kë rilic ci riem ciëëk töj ci rot waar bëi (keek aye keek cöl ka ril yiic ke guöp ka lon nhom lëu bi töu ke menhdu).

Athëëm ke tij tuaany töu koronik bilath thempolij (CVS) ku amniocenthiith.

Töj athëëm ke liëcaye looi kem liëc. Ku athëëm ku kaam yenë keek looi ka ci nyuocöth në kë ci kääc töu në athör *Athëm liëc tij ka ril yiic ke Ciëëk ye Caal ku tij tuaany meth* töu në apëm 118-119.

Yejö ye athëm liëc lëk koc?

Athëm liëc alëu bi looi bi tij na cil mehdu në dhöl ke cïn kërac të yeen. Alëu bi looi eya bi tij na töu menhdu ke lëu bi (ka bi döm) në kërilic të guöp ku/ka lon nhom meth.

Kök k aril yiic lëu bi athëëm ke liëcyök ka ye yii ka ril yiic ciëëk caal.

Ka ril yiic ciëëk ka lëu bi ka juëc ke ka ril yiic të guöp ku/ka lon nhom yekë yök të dhiëth, mïth kor, menh ci dit ka raan ci dit. Ka ril yiic ke ciëëk alëu bikë tuöl wët ka juëc. Athëëm liëc e ka cit ka ril yiic ye koromothom ci wääc bëi nyuocöth (ka ril yiic ke koromothom) ka në ka ci röth waar në riem ciëëk tök yic.

Kë rilic koromothom e tuöl të ci meth rot waar në yän juëc cit tän guöp-koor ka dit ka të ci koromothom luocö thin. Kë ye rot waar kän e bën ke ye wët lëk riem ciëëk ka në dhöl ci yeen juieer thin të mei ke rij alëu bi kë rilic bëi të cil, dit ku/ka lon ye guöp luui ebën.

Wër ye koromothom rot waar alëu bi caal të meth. Në yän juëc, wër rot koromothom e tuöl të ci mei ke tuöj ka mei riem dhiëth moc ka göl göj, kaam cek meth ka të ci meth cak. Kë ye kä cöl waar röth akuc. Töj ka ke wëer koromothom nyic e kë rilic Dawun Thindoroom (Down Syndrome).

Ka kök ril yiic ke ciëëk caal, ye wëer ye riem ciëëk tök cöl riäk bëi, ka nyicke ke mïth döm në bëi kök yiic. Tik ku moc ka lëu men cike nañ meth wën theer ka nöj töj ke ka ril yiic kä, ka töj mëdhiëëth alëu bi töu kenë kërilic. Ka cit ke kä, athëm liëc alëu bi looi bi tij men ke meth nöj riem ciëëc rëec yenë kë rilic ye caal bëi.

Athëm liëc: Athëem loi thook peei kaam liëc e athör cī thiäng wël lëk e bii bei nē Të Nyiny ka ke Ciëëk ye Caal (Centre for Genetics Education). Ba athör kân yök, yuöpe telepuun: (02) 9462 9599 ka nem <http://www.genetics.edu.au/> Wël ke lëk wët ke athëem kâ atöu eya nē thook kök të <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



Jam lëk ke athëm ñot ke këcë looi abī yiin kuöony ye athëm yindī yen ba looi, të bī yeen looi, yen piath kenë yiin ku menhdu.

Athör thiin ye cōl Kë ba lōc:athëem tiñ tuaany nē kaam liëc atöu onlaany. Yeen e jam wët athëem kuöt töu, juiir ka ril yiic lëu bīke yök ku ke yiin yiëk ka bī yin ke tak thiin bī yiin kuöony ba lueel athëm ba looi nē liënydu yic. Alëu ba yök të <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>

Yegö ba yeen tak ba athëm liëc looi?

Të ñoot yin ke ke këcë tak bī yiin luöi athëm liëc aba dhiil them ba wël juëc ke lëk yök ago rot yök ke yin looi kë piath wëtdu yitök. Yin wic ba ka diir yiin ku ka yeke tak wët athëm liëc jaam yiic wenë koc nyic londen të piath ku töu piñ röth thiin. Yök kuöony ku wël lëk yiin ka lëu bīkë yiin kony ba nyic looi rin ke ka liënyduön rial.

Apiath ba jam wët:

- të yenë athëem luöi thiin ku ye nen yenë ke looi
- ka piath ku ka ræc töu nē töñ athëem
- ñoñ këæc bī tuöl të yiin të menhdu lëu bī töñ athëem bëi
- athëm dët bī bæer looi ku yegö bī töu thiin.

Ku na nyooth athëm ke menhdī ñoñ kë rilic töu ke yeen?

Na nyooth athëm liëc men ke menhdu acie cil apiath ka aleu bī kë rilic yök të cī yeen dhiëëth, yiin ku muönydu ka bī yiëk wël ke lëk wët kë rilic cī yök të meth. Lëk ku nyuuth ke bī looi wët kë rilic ciëëk abī yiin cōl kâ jam yiic:

- luel ke nyooth athëem të menhdu ku paandu
- ka kök bake looi rink e athëm dët bī bæer looi ku ka töu thiin
- të yin tek thiin wët koc töu kenë ñëth ke guöp ku/ka lon nom
- të yin rot yök wët bī liëc riöök.

Na wic ba ka kök juëc nyic wët athëm liëc ku lëk ku nyuuth ka ril yiic ke ciëëk jam wenë Të Nyiny ka ke Ciëëk ye Caal (Centre for Genetics Education) nē telepuun (02) 9462 9599 ka nem webthat www.genetics.edu.au

Yegö yenë lëk ku nyuuth wët ka ke ciëëk?

Lëk ku nyuuth wët ka ke ciëëk atöu bëi ke akim ku yän juëc ka ke pial guöp ke kómioniti. Aye akutnhom kóc nyic lon ka ke pial guöp luui etök bikë yiin yiëk yam ke lëk ku nyuuth wët ka ril yiic ke ka ke ciëëk në cil, dīt ku pial guöp menhdu. Alëu bë yiin kuony ba deetic ku kë nyic looi wët athëm liëc bë looi të liëc yin ka kë ba.... yök nyooth kë rilic cī yök të menhdu.

Yega yen bë röt yök bë luüi lëk ku nyuuth wët ka ke ciëëk të noot liëc ke koor?

Të liëc yin apiath bakë ka pial guöp diir week jam yiic wenë muonydu ku men ke yiin ka raan dēt paanduön tōu kenë tueny lëu bikë caal në kuatic.

Anoḡ ka juëc ke lëk ku nyuuth wët ka ril yiic ke ciëëk ye caal bë kek kony. Ke kã ka yii:

- yiin ka muonydu anoḡ raan thiäak kenë në ruäai thiök yic ka menh noḡ kë rilic yeguöp ku/ka kë rilic ka ke nhom
- yiin ka muonydu le kë rilic/tuaany lëu bë cäl meth
- yiin ku muonydu kaye tōu kërëc ciëëk ye caal në riëmic
- yiin dīt wär runku 35 (ku ka cī yen dhiënhduön tueej) cīt men bë kë rilic cī röt juak tōu bë menh tō kenë kë rilic ciëëk ye caal
- yin cī thiäak wenë kemikool ka ka rëc tō piiny ku aliiric kaam liëc
- ka nyooth athëm tiḡ tuaany cīt altrathawun ka tḡ meth në pëi tueḡ ke diäk ku në thök pëi ke dhetem ke liëc ayekë nyuooth ke menhdu atōu ke lëu bë naḡ kë rilic wët ciëëk ye caal
- yiin ku muonydu ka ruäai, cīt wek röm ma-dīt ka wädīt
- yiin ku muonydu wek kuat ka akutnhom ciëej ye tueny caal të rëer wek thin.

Ba ka cath kuandu yic wët pial guöp ku tuen nyic apiath

Wël ke lëk thiäak kenë ka ke pial guöp ku tuaanytë yiin ku muonydu ku man ku wun muonydu, wëtakëcke ku nyiir akëcke ka bë luui bë ke ka kök ril yiic ke pial guöp yök ku yekë ka lëu bake cäl mith. Në yän kök, alëu ba luui kë lëu bë ka ril yiic cī yök gël në bën të yiin ku të kuat bë bën rial.

Ka ril yiic ke pial guöp juëc yeke caal në kuatic. Ku dēt eya, apiath ba döt men ke ka ke piir (cīt mäh tap ka cäm mith cie piath) ka lëu bikë luui bikë kë rilic bë eya.

Të jëem kóc ka ke pial guöp kóc ruäai kenë yiin, you bë dhiil tak kök ke k aril yiic nyicke cīt:

- ka ke ril yiic wët piḡ
- ka ril yiic ke piöc cil ku dīt
- thithititik piborothith- kë rilic ciëëk ye caal ye gōyöök ku guär miëth yiëc dom
- thalathamiya- e kë rilic ciëëk ye tuöl lon riëmic
- tuaany thikel thel- e kë rilic ye caal ku ke lik rim rilic apeī bëi
- tuaany kuëer riem- e kë ye caal ye dhäk dom ku ke kuëer bëi
- tuaany piöu
- tuaany thukari
- ka ril yiic ke kolethterol
- mīri thin, yön toḡ ke meth ka yäc.

Në wët kã kedhia tak yän ciëḡ paanduön ku paan muonydu ke thin. Cīt kãn, kóc ke bö Yorop tōu rut ku paan cöl Yunaitit Kinḡom ka lëu bë thithititik piprothith ku cie thalathamiya tōu riëmden yic e kóc juëc ke Midil Yiith ku kóc e ke bö në baai Wëer-dīt Pathipik.

Wël juëc kök ke lëk wët ka pial guöp ku tueny cath kuandu yic ku kök ke ka ril yiic cīke lueel nhial ka lëu bike yök të thiëc yin Të Piöc ke Ciëëk ye Caal (Centre for Genetics Education) tōu të telepuun (02) 9462 9599 ka nem www.genetics.edu.au

Athëem liëc ke tij ka ril yiic ke ciëëk ku tij tueny

Pëi ke liëc	Rin ke athëm	Kuan athëm	Ye athëm looi kadi?
Pëi ke rou agut pëi ke diäk	Altrathawun në pëi ke liëc ke diäk-tij nen benë meth dhiëëth.	Athëm ... tij tuaany.	Kë luuj aye cuock biäk piiny yäny man meth ka në wanh dhiëth yic. Kän e kë cï käär menh goj nyuocoth.
Pëi ku abak agut pëi ke rou	Athëm tij ka ril yiic ke ciëëk te meth	Athëm tij tuaany.	Në lon the altrathawun, kë thiin e lap cï lööm man yäc, në dhöl aliprot thoi ka në dhöl adhiëëth në dhöl kë yöör thoi köu.
Pëi ke rou ku abak agut pëi ke diäk	Athëm niukal tij ka ril yiic ke ciëëk (altrathawun) ka cïe riem man meth bi them.	Athëm tij menh liëcë	Lon altrathawun, dhöl loi thok peei thëm (athëm niukal tij ka ril yiic ke ciëëk) aye lööm të meth. Ku kë thiin riem man meth aye lööm bi them.
Pëi ke diäk ku abak agut pëi ke guan	Të ye liëc pëi dhetem athëm tuaany riem man meth aye lööm bi them.	Athëm tij menh liëcë	Kë thiin riem man meth aye lööm bi them.
Pëi ke diäk ku abak agut pëi ke guan ku abak	Amniothentethith.	Athëm tij tuaany.	Në lon altrathawun, kë thiin buöc aye lööm ne; dhöl biäk piiny yäny man meth në dhöl aliprot.
Pëi ke guan agut pëi ku abak	Në kaam ye liëc pëi dhetem altrathawun- tij ka cï wäac të meth.	Athëm ... tij tuaany.	Kë cït maikapoon aye thaany biäk piiny yäny man meth. Kän e kë cï käär menh goj nyuocoth.

	Yejō ye athēm wīc bī yōk?	Ɔɔɔ karec bī luōi meth ka man?
	Yen athēm kǎn tǎn guōp meth-dīt ku kuur-, bī nyuɔɔth mɛn ke cīe mɛnh tōk ku bī tīj ka kōk lon guōp cīt gun ye piōu gut.	Ye athēm kǎn acīn kēreec ye luōi meth ka man.
	Yen athēm kǎn alēu bī ka juēc ril yiic lēu bīkē tōu kenē meth. Ke kāk ka yeke ɔɔɔ ka ril yiic ye koromothoom ke bēi. Nē yǎn kōk athēem kōk ka lēu bī dhiil luoi. Nē yǎn kōk athēem kōk ka wīc bīke dhiil luoi.	Bī athēm kǎn bī mɛnh liēēcē ɔɔɔ riāāk akoor apɛi (akoor bī tuōi acīt ke koor tōk nē 100 yic). Man meth alēu bī rɔt yōk ke lɔguōp cuei emāāth tē looiē athēm.
	<p>Ye athēm kǎn alēu bī lueel mɛn na ɔɔɔ meth ka ril yiic kōk ke lon nhom.</p> <p>Ka cīt mīth ke 5 nē mīth ke 100 yiic cī keek them athēmden abī nyuɔɔth mɛn kek tōu kē rilic cī rɔt juak. Ka juēc ke mīth kǎ ka bī CĪE tōu kenē kē rilic.</p> <p>Na cīe athēm niukal ka ril yiic ke ciēēk ke cīn athēm riem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ka cīt mīth ke 75 nē mīth ke 100 yiic ɔɔɔ kē rilic ye kē ɔɔɔ Dawun Thindoroom bēi ka bī nyuɔɔth mɛn kek lēu bīkē tōu ke kē rilic cī rɔt juak. Thierou ku dhiēc mīth nē mīth ke 100 yiic tōu kenē Dawun Thindoroom ka bī liu thīn. <p>Na ye niukal... ualtrathawun ye looi kenē athēm riem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kē cīt mīth ke 80 agut cī mīth 90 nē mīth ke 100 ɔɔɔ Dawun Thindoroom ka bī kē rilic cī rɔt juak nyuɔɔth tē them keek. Mīth ke 10 agut mīth ke 20 nē mīth ke 100 yiic tōu kenē Dawun Thindoroom ka bī liu nē athēm kǎnic. 	Ye athēm kǎn acīn kēreec ye luōi meth ka man.
	<p>Yen athēm kǎn alēu bī lueel mɛn ke meth tōu ke bī tōu kenē ke rilic wēt ka ke guōp ku/ka kelon nhom.</p> <p>Ka cīt mīth ke 5 nē mīth ke 100 cīke them ka lēu bīkē nyuɔɔth k eke tōu ke kek lēu bī ciēēk keek dɔm. Mīth juēc ke kek ka CĪE bī tōu ke kē rilic.</p> <p>Ka cīt mīth ke 60 nē mīth ke 100 yiic tōu kenē ciēēk Dawun Tindorom ka bīkē nyuɔɔth ke kek dōm ciēēk tōu nhial apɛi.</p> <p>Mīth ke 40 nē mīth ke 100 tōu kenē Dawun Thindorom ka bīkē waan nē athēm.</p> <p>Na looi ye athēm kǎn nē thaa tōj looi tīj altrathawun, ke yeen eya abī ka cīt mīth ke 95 nē mīth ke 100 yiic nyuɔɔth ke kek tōu kenē ka ril yiic ke nyol yuɔm kōu ka cī riāāk tē yōn nyith.</p>	Ye athēm kǎn acīn kēreec ye luōi meth ka man.
	Yen athēm kǎn alēu ka juēc ril yiic tē guōp ku/ka lon nhom lēu bīkē tōu kenē meth, agut cī ka ke koromothoom cī wāac.	Anɔj tē thiin (akoor, ye tōk nē mīth ke 1000) lēu bī keek riāāk. Man meth alēu bī guōp lɔcui tē looi athēm.
	Yen athēm kǎn alēu bī dīt ka kuur guōp meth ku ka juēc kōk ke guōp cīt cil ku dīt piōu, nyith, nyol ku rok nyuɔɔth.	Ye athēm kǎn acīn kēreec ye luōi meth ka man.

*Naŋ meth ke run
35 ku wëër*

Having a baby at 35+

Diäär juéc emenë ka ye ale mïthken tueej ke runken cï 30 waan. E yic men ke k aril yiic ka ye bën ke kek juéc kenë dït, ku jal të cï yen 35 waan. Ku ka piath bï döt men ke diäär juéc cï runken 35 waan ka ye mïth piçl gup dhiëëth.

Ka juéc rac ku k aril yiic tuöl ka cïe ye thiääk ke runku; keek ka ye tuöl wët ka ril yiic cït riem cï lç nhial ka thukari (ku pial guöp kçc nuaan ke dït ku dhiçp). Ba tçu ke yïn piçl guöp, mïth mïith piath, ba le ajuieer piath tiç diäär liac, ba cam mïith pial guöp, ba riadha looi eluöt ka bï ka nuan yïin ka ril yiic lëu bikë tuöl të yïin çol lik.

Ye kçk rec cït gç lëu bikë tuöl?

- **Dhiëëc wei** Bï dhiëëth wei tuöl e tçu ke ye tçk në dhiëc yiic (1-5). Ku ye kån e lç nhial agut cï 25 në buççt yiic (25-100) të cï run ke tik 40 dçöt. Ku bï diäär juéc çot ke kek liaac acïe kççc.
- **Nag meth tçu kenë kë rilic koromothoom** cït Dawun Thindoroom. Bï bën a yic juak ke bï raan dït. Ka ril yiic ciëëk koromothom cï riää e dët lëu bï tuöl. dhiën athçrbei yen ke riäk mïth bëi të diäär cï dït. Të tçu run ke 37, bï meth tçu ke rilic ciëëk koromothom cï riaak adït apeï- ye tçk në buççt ke rou yiic (1-200). Të cï run ke 40 dçöt ke kë rilic e lç nhial awëer arak rou- cït tçk në thiër bët ku çuan (1-84). Të cï run ke 45 dçöt, ke tçk në thiër diäk ku rou (1-32).

Të diäär cï runken 35 dçöt, ke kë rilic tçu nhial në:

- dhiënh athçrbei
- dhiënh menh niçp guöp/nçl (cïe mæth tap e bën kån çol koor)
- lap adhiëëth thiççk thok
- lç nhial riem
- kuëer riem thaa liëc
- lç nhial riem liëc
- thukari diäär liac ççm
- dhiëëc wei.

Në yçk wël juéc kçk ke lëk tiç athçr *Karil yiic në liëc* tçu në apäm 124.

Të beer yeen lueel, ye kån ka cïe kë bï kçc riääc- diäär juéc cï runken 35 waan ka cïn ke ka ril yiic kã (ku jal na piçlkë gup). Ku ke kã ka lëu bikë çol lik në dhçl ajuieer piath tiç diäär liac ku piir dik.

*Liěny acuek:
të ye kek acuek ka
juëckë*

*Multiple pregnancy: when it's twins
or more*

Acuek ka ye tuöl arak tök në mïth ke buccot cïke dhiëëth (1-100). Yin lëu ba dhiëth acuek na:

- yïin ka muonydu ካጋ acuek thöḡ kuandunic
- yin ye runku 35
- yin cï luöi ka ke dhiëth.

Acuek thöḡ ka ye tuöl të cenë tuḡḡ tök ye yic tek bikë bën ke ke duöl rim ke rou ke cïe määt. Töḡ duöl riem e cil ke ye meth. Rin bïi kek të tuḡḡ tök, mïth ka ካጋ duöl rim thöḡ. Keek ka ye nyïir ka ye dhuök ku ka thöḡ gup. Acuek thöḡ ka lëu bikë lam tök ṛom ku ka ካጋ ḡek ካጋṛde.

Acuek cïe thöḡ ka ye tuöl te cenë toḡ ke rou rim ke moc. Keek kaye thöḡ cït dhöl ye dhuk thöḡ kenë wänmëëth ku nyïirkëëi thöḡ röth. Keek ka acuek ḡek anḡḡ lamde. Acuek cïe thöḡ ka lëu bikë wuöcc, dhäk ku nyïir.

Mïth ke diäk dhiëth etök arilic ka cïe lac tuöl ku mïth ke ḡuan dhiëth etök tuölden arilic apeï. Ku lööm wël ke dhiëth ka ye dhiënh mïth juëc dhiëth etök cöl kë ye tuöl apeï emenë ku cïe cït men theer.

Ye ka cït ḡö ke yeen nyuöcḡh men ke cïe menh tök yen liëc ḡen?

Cuai kaam cekic ka bï adhiëëth dït apeï wëër kë ye ṛot looi ḡän juëc ku në të kaam ca thöl ke yin liac ka lëu bikë liëny mïth juëc nyuöcḡh. Men dët tōu thïin alëu bï ka cath kenë liëc cït wïc ba ḡok ka lo ḡön laac kaam kuötic, ka ye dït apeï. Altrathawun looi kaam pëi ke rou ku abak agut cï pëi ke ḡuan ku abak alëu bï liëny mïth juëc nyuöcḡh.

Bï menh tōḡ acuek riääk të tueeḡ liëc akoor.

Yeḡö wääc në liëny mïth juëc?

Bën acuek e kë dït apeï, ku liëny mïth juëc e cath kenë ka ril yïic lëu bikë tuöl. Kek ka tōu kä thïin:

- lik rim
- dhiënh athör bei
- menh tök ke yïic ka ke kedhia cïe bï cil apiath.

Yekënë e nëëm të diääṛ liac looi kaam thok ebën cöl wët tōu tueeḡ- ajuieer tiḡ piath e kony bï ka ril yïic cöl lik. Apiath bï dhiil nyic men ke acuek ṛom lam tök. Yen liëny acuek mïth juëc kân e cath kenë kë rilic apeï enḡḡ mïth ku ka wïc bï tiḡ apiath.

Apiath ba tōu paan akïm tōu ka bake wïc thïin rin abak thöḡ diääṛ liac mïth juëc röḡḡ ke kaamden ḡoot. Jam wenë ḡëḡḡdu ka akïm paandu ba nyic men ke paan akïm atōu ka wïcke rin dhiënh mïth juëc ka tōu.

Diääṛ juëc liac mïth juëc ka lëu bikë cït men theer, ku tek dët ba dhiënh amëliya rët yic ka bï lon yenë räp cöl bö wïc të tul k aril yïic. Apiath bï tän tōu mïth në kaam liëc ku räp tiḡ apiath. Ye kân alëu bï lon cöl elektornik pital ḡonitariḡ tōu thïin.

Yin lëu ba tōu paan akïm në kaam thiin bäär të cï yin dhiëth- mïth ka lëu bikë tōu ke kek kaam dhiënhden e ḡoot, ka yin wïc kaam bäär ba lon yam thuëet ku tiḡ mïth ke rou nyic.

Nyïny bï yin yeen nyic men ke yin ካጋ mïth ke rou ku cïe menh tök abï yïin cöl diëer. Yin lëu ba diëer ka ril yïic (lëu bikë tuöl), ku men ba muḡ mïth ke rou ka mïth kök lëu. Dhääṛ dït ku tiaam ḡuḡḡ muḡ mïth ke rou alëu bï käḡ cöl ril yïic apeï na ye ṛot yök ke yïin diëer ku ca tiaam.

Duk ke ka ye kek tak cöl tōu kenë yïin yïtök. Jam wenë akïḡḡdu, ḡëḡḡdu, raan kony ka ke ciëeḡ ka raan jïëëm ku duöt piöu

Yök wël juëc kök ke lëk nem Akutnhom Dhiënh Mïth Juëc Etök Awuthtereliya (Australian Multiple Birth Association) tōu të www.amba.org.au

Ka ril yiic në liëc

Complications in pregnancy

Lięc juęc ka ye lo apiath. Ku tięcęc n̄yin ba ka nyooth ka ril yiic ago luui tęc c̄in ḡāu- tęc b̄i yen tuōl akuc. Jam wenē ak̄imdu, gemdu ka paan ak̄im na tōu wenē tōj ka ke nyooth k̄a:

- kuēer riem c̄ie koor wanh dhiēth yic
- w̄ic ḡōk apei ka ḡōk arak kuōk nē kaam cekic
- ar̄em biāk piiny ȳac d̄it apei
- ka c̄it piū nȳin car bēn bei wanh dhiēth yic
- ar̄em nhom d̄it apei c̄ie j̄el (kaam biāk rou lięc)
- buut nuuk, cin ku nyin r̄ot tęcēm
- nyin m̄arm̄ar r̄ot tęcēm
- tuōc guōp c̄i lo nhial węcēr 37.8 diḡiri (Thelthiath e athēm tuōc ku lięc̄er k̄aj ka piny)
- meth aci c̄ath/wēl r̄ot puōl ka c̄ath/wēl r̄ot c̄ol koor apei nē kaam th̄eε ke 24 pen dherou ke lięc le tuen
- yięc̄ek r̄ap c̄ie k̄ōu t̄em ke p̄ei ke bēt ku abak ke lięc ḡoot.

Kuēer ku dhiēc̄th wei

Kuēer tęc ḡoot lięc ke koor (ke p̄ei ke ḡuan ku abak ke ḡoot) aye c̄ol kē w̄ic b̄i dhiēc̄th wei c̄ol tul. Nē ȳan juęc, kuēer e k̄ōc ku lo lięc c̄it m̄ende. Ku na tōu kuēer ku ar̄em ka lo c̄uei tęc biāk piiny k̄ōu ka ȳac (b̄i ciēt ar̄em th̄ek), ke alēu b̄i ya dhiēc̄th wei.

Dhiēc̄th wei e kē tuōl. lieny tōk nē lięc ke dhięc yiic aci yōk e thōk nē dhiēc̄th wei, nē ȳan juęc tęc ye lięc ke p̄ei ke diāk ku abak. Tęc c̄i yen dhiēc̄th wei tuōl, diār ka lēu bikē kē ye c̄ol lōk looi. Nē akōl juęc aye looi kenē wēl ar̄em nyaai (anathetik) ku ke lon yenē ka c̄i dōj cięc̄n nē lięc yic nyaai nē adhięc̄th yic. Lon k̄an e kuēer d̄it ḡel ku ka ye tuaany bēi. Ku na nyooth athēm altrathawun m̄en ke adhięc̄th alāau yic, ke ka c̄in kē yenē Diī ku Thiī (D & C) looi.

Mēdhięc̄th juęc ka dhiaau wēt riāk lięc. Tōj rilic apei b̄i k̄oc k̄ok deetic e dhięc̄n d̄it piū ye yōk tęc j̄el meth dhōl dhięc̄th wei. Agut na ȳin ca kuōny yōk tęc k̄oc ruāai kenē ȳin ku męc̄thku b̄i k̄ōc kenē ȳin, na dhięc̄th meth ke c̄i thou, ka b̄i thou elantōj dhięc̄th yeen, ac̄ie k̄oc juęc dhięc̄nduōn d̄it piū wēt riāk meth dhōl dhięc̄th wei.

Yōk wēl juęc k̄ok ke lēk wēt tęc yenē dhięc̄n piū wēt dhięc̄th wei guōm th̄in, t̄ij *Tęc thou menh dhięc̄th* tōu nē ap̄am 148.

Bēi ke ak̄im ke Niiu Thawuth Welith ka tōu ajuir ke kuōny tęc diār tōu ke kuer riem ka ar̄em biāk piiny ȳac ku lienyden ḡoot ke koor.

Ȳan ke Lieny Koor (Early Pregnancy Units) ka cikē looi bēi ke ak̄im tęc Biāk Kārak tęc yenē temerj̄i c̄i piōc ku nyicke londen apiath diār c̄i dhięc̄th wei ka tōu k eke b̄i dhięc̄th wei t̄ij ku bikē lēk ke b̄i looi tęc c̄in ḡāu.

Lon dēt e Ajuier Kuōny Cār Lieny Koor ye luui nyin ajuier ye c̄ol Biāk Kārak (Emergency Department) looi tęc diār tōu kenē ar̄em biāk piiny ȳac ka kuēer koor kaam p̄ei ke ḡuan ku abak ke lięc. Ajuier Kuōny Cār Lieny Koor ka c̄i ke buth nē bēi juęc ka ak̄im tęc ḡeeth d̄it juęc ku bēi ka ak̄im d̄it tōu ȳan ayeer ke Niiu Thawuth Welith.

Liëny ayeer adhiëëc yic

Liëny ayeer adhiëëc yic e të cī tuɔŋ rɔt tääu biäk ayeer adhiëëth ka yän kök ayeer të adhiëëth. Ka ye liëny ayeer adhiëëc yic nyuɔɔth ka tōu aræem dīt apei biä piiny të yäc, kuëer wanh dhiëth yic, rɔt yök ke yin niɔp, ŋɔk ka aræem në thoŋ jæer tøk. Na ye kã yök, apiath ba akim tiŋ të cīn gääu.

Dhiëëth wei e tuöl yän juëc ke liëny ayeer adhiëëthic ku ka cie gël bikë tuöl.

Kuëer thök pëi ŋuan ku abak

Kuëer të cī pëi ke ŋuan ku abak ke liëc aye cɔl kuëer bën ke dhiëth ŋoot. Acie lac tuöl, ku wic bi tiŋ ku yiëk wal. Në nyindhia ye jam wenë akimdu, gëmdu ka paan akim të tiŋ yin kë nyooth kueer kaam liëc.

Kë lëu bi yeen bëi e lap cī adhiëëc kum thok. Kë loi rɔt e biäk lap yen acī rɔt dæer biäk piiny adhiëëth, ku cie bi tōu biäk nhial adhiëëth. Të ye adhiëëth rɔt miit të cī liëc dīt, yen alëu bi biäk lap cust wei, bi kuëer.

Në aköl kök, lap alëu bi jäl në adhiëëthic, ku cak tōu tëde. Kän alëu bi kuëer koor ka kuëer dīt bëi ku, në yän kök, aræem yäc. Na bö të dīit lap ayeer, ke kë rilic dīt të yiin ku meth atōu. Bi lac tiŋ ku bi looi ke meth alëu bi dhiëëth dhöl rët yic ku bi bën ke athörbei.

Na aköl kök kë kuëer bëi aye kuc.

Thukari

Të nɔŋ raan tuaany thukari, ke guöpde acie cänh golköth (thukar) tōu riem lëu në muk. Cãth thukari cīn ke muk yeen guöpic alëu bi k aril yiic wët pial guöp bëi. Tuaany thukari cī tekic arak rou:

Të kɔc tōu kenë kuat 1 (thukari piir-inthuliin) gupken ka cie inthuliin dīt looi bi thukar tōu riemic muk. Keek ka wic inthuliin bi tuööm rimken yiic bi thukar muk riem yic.

Kɔc tōu kenë tuaany thukari 2, e wët peei. Keek ka nɔŋ inthuliin wickë, ku gupken ka cīkë luui yeen apiath, bi thukari tōu riemic cɔl lɔ nhial. Tuaany thukari 2 aye mac dhöl miëth dik ku riadha, ku wal në aköl kök.

Apiath ba akim paandu ka nyic lon ka ke tuaany thukari të ŋoot liëc ke koor ka agut të ŋoot yin ke yin këc guɔ liac, bi yiin tiŋ apiath ku lon bi thukar tōu riemic muk bi cie lɔ nhial. Në lon yene kɔc tuaany tiŋ apiath ke yekë yiëk wal, diäär juëc nɔŋ thukari ka bi liac ku cīn këriliic bi tuöl të keek. Keek ka nyin dhiil tiit wët miith yekë cam, ku bi röth luöi athëm rɔt bikë tän golköth tōu rimken nyic në aköl juëc yiic. Diäär liac tōu kenë thukari ka bi akimken/atëetken tiŋ kaam thok ebën bi tänden nyic ku wëer wël lömkë keek.

Tuaany thukari liëc

Tuaany thukari liëc alëu bi tuöl të cī liëc lɔ pëi ke dhetem. Diäär tōu kenë thukari liëc ka ye thukar tōu ke cī lɔ nhial rimken yiic. Diäär kedhia cī yök ke kek nɔŋ thukari liëc ka wic bikë ajuæer cãm kuany cök apiath. Në yän kök, diäär ka wic bike yiëk wal cīt tuöm inthuliin.

Ka cīt diäär ke 30 në diäär ke 100 yiic tōu kenë tuaany thukari liëc ke ye miithken gup dīt awärkë miith juëc kök. Ke diäär kã ka wic dhöl kök yenë kɔc cin mat thin në kaam räp.

Acı yök mən ke diäär ye tuaany thukari lięc ke dım ka lëu bı kuan thukari 2 keek dım nē aköl kök pürden yic rial.

E kē rət looi bı diäär cı tuaany thukari lięc ke dım bıkē luđi athēm golköth kē cıt arak tök kaam lięc kek.

Yök wël juęc kök ke lëk wët thukari, jam wenē Amat Tuaany Thukari Awuthtereliya tōu nē 1300 342 238 ka nem wəbthait www.australiandiabetescouncil.com

Lo nhial riem

Wët yenē akım ku gëēm tăn riem caar apiath kaam lięc e mən ke riem cı lo nhial kęcē luđi ke bı yeen cəl dik alëu bı:

- riem lo tē meth tekic bı k aril yiic ke cil ku dıt meth
- e kē rilic bēn tē man meth- rokke, cuänyde ku nyinhde.

Tē yenē cäär looi kaam thok ebēn, lo nhial riem alëu bı lac yök ku bı luđi kē bı yeen cəl piath- dēt yeen cəl wët piath ba akım ka gēm tıj jök kaam nyic yın yeen mən liac, ku ba tōu tē tıj diäär liac.

Lo nhial riem tē cı lięc dıt alëu bı tōu ke kē nyooth lo nhial riem ku tōu porotiin lac yiic cəl piri-yeklamthiya. Ka kök ye piri-yeklamthiya e täu porotiin nē lac yiic ku k aril yiic kenē cuäny ka duöt riem. Piri-yeklamthiya awıc bı lac tıj ku bı yiěk kē bı yeen nyaai ke tekic rin yeen alëu bı bēn ke ye kē rilic bı tuđl acıe dıt ye cəl lo nhial riem lięc bēi.

Diäär lik tōu kenē riem cı lo nhial cıe wel ke thukari ke luui kenē kek ka lëu bıkē tōu paan akım kaam lięc ago tăn riemden tıj ku bı cəl tōu ke piath. Ye rēer kăn alëu bı nın juęc ka pēi jət, ku ke köc cıt tăn tuaany. Bēi dıt kök ke akım emenē ka nıj yän cı week peei yenē ke diäär tıj aköl ku bıkē dhuk baai thēei.

Adhima

Yın lëu ba ıot ke yın löm welkuđn ke adhima ke yın liac. Tıj akımdu eluđt tē lięc yın, wët yenē na tıj adhima apiath ke ka cın kēreec bı tuđl nē kaam lięc. Adhima ciē tıj acı yök ke ye dhiēnh athörbei bēi ku dhiēnh mıth nəl thoi gup. Adhima alëu bı piath ka bı rac kaam lięc.

Nok

Na nıj nok apiath ba tıj tē akım ke yın ıot ke yın kęc liac rin bı wël bake lööm wët nok lëu bıke waar. Duk ka ye keek lööm war tē ıoot yın ke yın kęc ka kök ba looi jaam yic wenē akımdu.

Tuaany nom

Na wıc ba liac ku yın lööm wel ke tuaany nom, tıj te akımdu ba nyic mən ke wäl apiath ke lięc. Ba liac alëu bı tuaanyduđn cəl nom rac. Nē wët kăn apiath ba lëk gēmdu, akım paandu, ka raan lëk nyuuth tē yın rət yök thın agokē kuony dēt juir wëtdu. Na yın ye rət yök thēer ke yın cıe tōu tuaany nom ku gəl tuaany nom ku/ka diēer kaam lięc, ke cəl bı gēmdu ka akım paandu nyic agokē lon kuony juıēer yın.

*Ka ril yiic në röp
ku dhiëth*

Complications in labour and birthing

Agut na yin cak tōu ke yin piol guōp ku ca rot
juir nē rāp ku dhiēth, e rot lēu akōlakōl bī ka
ril yiic cīn raac nyicke rōth tēēm.

Rāp acath emäāth

Gēmdu ka akīm paandu abī cānh rāp caar nē
dhōl bī meth tic yānydu yic, bī tē cenē thoḡ
adhiēēth rot liep thīn ku tē cenē meth bēn
piny tīḡ. Na liep thoḡ adhiēnhdu rot emäāth,
ka cī yiēēk rāp lo piny emäāth ka cī kōōc
gēmdu ka akīm paandu alēu bī lueel mēn ke
rāpdu acie cath apiath cīt mēnde.

Apiath ba yīguōp pāl piny ku ba lo duk- diēer
alēu bī kāḡ col cath emäāth ku kōk eya bī
tuōl. Thiēc kē bī muōnydu ka raan kony yīin
looi bī kāḡ luui apiath. Gēm ka akīm alēu bī
lueel bī:

- bī tān tāu yin (rēer, nyuc, kōōc) waar
- cāth- cāth alēu bī yiēēk col lui ku kony meth
bī rot cust piny
- laak piū mor ka jool rot piū yiic
- bī kōu coth
- nīn thiin koor ba guōp bēer riel
- kē bī cam ka dek.

Na lo kāḡ ke cath emäāth tē yīin ke gēmdu
ka akīm paandu alēu bī lueel bī kīnh buōōc
dhiōm kōu ka bī toom nē ḡkthitōkthin bī
yiēēkdu luui apiath. Na yōk rot ke yin cī dhāār
ku yin nōḡ arēem cī yīin daar, yin lēu ba thiēc
bī yin gām kē bī arēem nyaai.

*“Yin bī tōu ke nōḡ kē ca
juir. Ku cīe lēu bay a tak
ke yin ale riel nē kē ye tuōl
yic”. Katrina*

Tē tōu meth tē kēc rōt tiŋ

Miŋh juēc ka ye keek dhiēēth ke ye nhom bō tueeŋ, ku nē ȳān kōk lēu bikē rāp ka dhiēth cōl rilic.

Nhom wēl piny ku ȳok wēl kōu

Luēl kān e nhom meth wēl piny ku nyin tē ȳānydu ku cīe kōndu. Yeen alēu bī rāp cōl bāār ku arēem dīt kōu. Miŋh juēc ka ye rōth wēl nē kaam rāp, ku ka cīe kōk ye looi. Na cīe meth rōt wēl, ke ȳin lēu ba thāny aȳeer ȳiīn ȳiyeth ka akīm alēu bī nhom meth ku/ka bī kuony mīit bei nē dhōl pōrtheep ka kooth aliir bakiyiōm. ȳin lēu ba kony, lō piny nē ȳicin ku ȳinhiol ku rit ka ȳāākē ȳoidu-kān alēu bī arēem kōu tekic.

Diēer wēt tān meth

Nē akōl kōk kōc ka lēu bikē diēer mēn ke meth acī tiaam kaam rāp. Ka nyooth yeen ka ȳiī:

- piōn meth e gut apeī, emāāth ka nē dhōl cīe lō apiath
- lō roor meth (aye tiŋ kē cīt piū col nyin ku ye maŋōk ye cōl mekoniyiōm nē ka cīt piū tōu meth ȳōp).

Na tōu ke kāŋ cīe lō apiath tē mēnhdu, ke kē tueeŋ bī looi e bī gun ye piōn meth gut bī tiŋ apiath. Mēnhdu awīc bī lac dhiēēth nē dhōl kuōth aliir bakiyiōm ka nē pōrtheep ka agut cī amēliya rēt ȳic.

Kuēer biōth dhiēth cōk (kuēer wār theer nyic)

E kē rōt looi bī kuēer tōu kaam biōth dhiēth cōk. Nē akōl juēc, riŋ ke dhiēnhdu ka bī ȳot ke ȳiēēk rōth agokē kuēer tekic ka gēl. Ku dēt eya, diāār kōk ka ye kuēer apeī wār kē rōt looi, ku ka ye cōl pōthpārtum ȳēmōric (kuēer biōth dhiēth cōk).

Kuēer biōth dhiēth cōk e tuōl tē ye man meth mili-litaai ke riem ke 500 ka ka juēc waar keek kuēr wei. Kē tōŋ nyic ke kuēer biōth dhiēth cōk bēi e cī riŋ ke adhiēēth rōth pāl piny nē nyin ȳiēēk. Tuōm nē wēēl ȳormon (ȳokthitokthin cī liāāp) bī gam tē cī meth dhiēēt e adhiēēth kuony bī lap jāp aȳeer ku bī bēn kuēer dīt apeī tekic. Gēmdu abī adhiēnhdu ya tiŋ eluōōt tē cī ȳin dhiēth ago nyic mēn tōu yen ke ril ku cī dhuk thiin.

Kuēer biōth dhiēth cōk alēu bī ka juēc ril ȳic bēi ku ka lēu bī rēer bāār paan akīm. Ka ril ȳiic ke kuēer ka lēu bikē dīt apeī ku ka cīe thuōōu bēi nē ȳān juēc.

Lam cī dōŋ ciēēn

Nē ȳān kōk lap acīe bēn elantōŋ e dhiēēth meth, ke abī akīm nyaai tē cīn gāāu. Nē akōl juēc yekēnē aye looi ȳōn rēt. ȳin bī ȳiēk ȳipidurool ka anathetik ȳōp ebēn luany.

*Lac bĕn:
tĕ ye meth bĕn
ke kaam de ŋoot*

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

Ku na cak men yenë liëc juëc tōu kaam pēi ke bēt ku abak agut pēi ke dhejvan ku abak, anyic men ke bī mīth dhiëth ke thök pēi ke dhejvan ku abak ku abak ciëñ liëc. ɲoot. Na dhiëth meth ke pen bēt ku abak ɲoot, ke ye tiɲ ke ye athörbei ka menh këc kaamden liëc thöl. Ka cīt mīth ke bēt nē mīth ke buɔɔt (100) yeke dhiëth nē Awuthtereliya ka ye ke dhiëth ke kaamden ɲoot.

Mīth ka ye bēn ke kaamden ɲoot rin ke:

- anɔɲ kë rilic kenë lap ka thoɲ adhiëth
- ka cie menh tök
- buɔɔc aci kōu dhäim
- man meth aci riem lo nhail ka tōu kenë tuaany thukari
- Man meth aci tuaany dom, ku të yen biäk të laac.

Diäär këc kek tiɲ eluɔɔt të ajuier tiɲ diäär liac ka tōu ke kek lēu bikë rōɔp ke kaamden ɲoot, nē ɲän juëc kë yeen bëi akuc. Na nɔɲ ka nyooth räp ke pēi ke bēt ku abak ɲoot, ke yin jam wenë gēmdu, akim paandu ka paan akim të cīn gāau.

Apiath bī mīth ye athörbei bīke dhiëth bëi ke akim dīt tōu ka ke luci thīn ku koc lui cī piɔɔc dhöl loi thok peei bīke mīth kor (mīth dhiëthke nē thök pēi ke dherou ku abak) ya tiɲ. Na ciēɲə baai biäk ayeer, apiath ba lo paan akim të cīn gāau bī yīn tuɔɔc paan akim cī juuir bī athörbei ya tiɲ.

Bī meth piir e tōu cīt men kaam bīi yen thīn ku yen kaam yindī yeen bī tiɲ atëët yök. Të ɲoot pēi ke dhetem ke liëc ka cīdt mīth ke 60 nē mīth ke 100 ka lēu bikë dhiëth ke kek pīr. Nē kaam pēi ke dhetem ku abak agut pēi dherou ke liëc mīth ke 98 nē mīth ke 100 yiic ka bī piir.

Bī rot lēu bī ɲäath tōu e këc cīt kaam cī dhäɲ wei yedī. Ka cīt mīth ke 40 nē mīth ke 100 yiic dhiëth kek nē thök pēi ke dhiëc ku abak ka tōu ke bī naɲ ɲänh koor ka ɲänh dīt cīt ruai guɔp, cōör, mīiɲ ka kë rilic të lon nom. Mīth dhiëthke të thiäak kenë thök liëc nē ɲän juëc ka ye cīen ka ril yiic bī tōu kenë keek nē piir den.

Wēt këcë gōyɔɔkken thök cil, mīth thöörke bei ka ye kä yök:

- **Ka ril yiic të gōyɔɔk** Mīth athörbei nē ɲän juëc ka ye kuɔɔny wic rin këc gōyɔɔkken thöl cil. Tuöm wël cɔl theterɔit (steroid) nē aköl juëc ka ye kek yiëk diäär të ɲoot dhienh athörbei bī ka ril yiic të gōyɔɔk ku ka kök ril yiic ke thöör bei tek yiic.
- **Apɔɔyia** Luël yekene e meth e këc bī wëei. E tuöl wēt biäk nyith luui kenë wëei akëc cil thöl. Mīth athörbei ka wic bikë ya tiɲ apiath agoke kuɔɔny bikë bæer wëei të cī wëei këc.
- **Cäm dhal** Na cie mīth lēu bikë thuat, ke kek ka lēu bīke cāam dhöl kë yōɔric ye aliir tēek thīn agut të bī kek thuat ku yekë liek.
- **Wēt yuūr** Gup ke mīth athörbei ka ɲot ke këc ajuier tuɔc ku liëer guɔp mac looi. Keek ka cīn të yeke tuɔc ku liëer luci thīn. Keek ka wic bīke tiɲ nē kë ye cɔl yumidikirip (humidicrib) ka të cenë kë piny cɔl tuc nōök ke nhiim agut të bī kek dīt ku macke tuɔc ka liëer gupken nē kek kapäc.
- **Täac** Dël meth alëu bī tōu ke maketh rin cie cuāny lui apiath. Yök wël juëc kök ke lëk, tiɲ athör *Të cī menhdu dhiëth* tōu nē apām 86.

Bī menhdī piir?

Nē aköl juëc, nin kök ke dherou kök cī meth ke thöl ke cil nē adhiëthic, ka ye piir bī meth piir cɔl piir juak yiic apeī. Dhiënh yenë meth dhiëth ke koor apeī e bī ka bī yeen cie cɔl piir juak yiic. Mīth dhiëth keek ke pēi ke liëc ke dherou ku abak ɲoot ka yekë tōu ke kek lēu bikë piir na nɔɲ ajuier piath tiɲ akim ku temerji të looi thok peei tiɲ mīth piac dhiëth.

Na dhiëth menhdu ke kaamde ɲoot, ke ka piath të yīn ku muɔnydu bake menhduɔn ya muk ke thiäak apeī kenë wegup nē kaam bäär nē akölaköl. Aye cɔl “muɔɔk kangaruu”. Muɔr guɔpduɔn dik e kony bī tuɔc ku liëer guɔp ya thōɔɲ apiath wärkë lon dhiōny yenë athörbei täac thīn ye cɔl yinköbeita. Dët eya menhdu acie wic riel guɔp dīt bī tōu ke mor. Keek ka ye lac cil ku dītke. Muɔɔk kangaruu e yīn

kuony ba kaam thiök yic wenë menhdu looi, ku bī yīin cɔl rɔt yök ke yīin thiääk wenë yeen ku ba rɔt yök ke yīn thiääk wenë meth. Yeen alëu bī cɔl gɔl wët thuëët ku bën ca bī tōu. Mīth thöörke bei ka ye pīir apiath nē cək ke thin.

Të goot ke pēi ke dhiëc ku abak ke kēc thök, bī meth pīir e yic riël apeī ku të ajuieer tiḡ loī thok peei nē ḡän juëc acie luōi mīth dhiëthke nē kānic. Na ye cīet ke menhdu abī dhiëëth ke pēi ke dhiëc ku abak goot ke akīm paandu abī kenë jaamic kenë yīin. Apiath ba wëtdu lueel mēn ke menhdu bī pīir menhdu kony ka cīe bī kony. Bī yīin kuony wët kē bī piath të yīin ka paandu, akīm paandu alëu bī yiëk wël ke lëk lëu rōth.

Të ye liëc pēi ke dhiëc ku abak, ka ke pīir ka gɔt ke kek tōu piiny apeī, ku ka lëu bīkē piath të cī kaam kān wan. Të cī liëc pēi ke dhetem ku abak, mīth wār 90 nē mīth ke 100 yiic ka bī pīir nē dhöl ajuieer tiḡ loī thok apeī të biäk paan akīm tiḡ mīth piac dhiëëth.

Na wīc ba wël juëc kök nyic wët dhiēnh athörbei ku të yenë luui kaamdu wenë menhdu, alëu ba kueen nē athör *Ka ye mīth athörbei ke bēi: athör lëk koor të medhiëëth.* Aye yök të akīm paandu, ka nem wēbthait www.psn.org.au

Na ye menhdu athörbei ka tōu ke lëu bī dhiëëth ke kaamde goot, ke yīn lëu ba thiëc:

- ye tēnou yenë bī menhdiēn athörbei dhiëëth thin
- yeḡō lëu bī looi të goot dhiëth bī ka ke menhdī cɔl piath
- yeḡō tuōl të cī menhdī dhiëëth
- ku na dhiëth menhdī paan akīm liiu biäk loī thok peei yenë mīth tiḡ thin apiath
- lëu ba menhdī thuëët
- bī menhdī tōu paan akīm kaam yīndī?
- bī menhdī tōu paan akīm nē kaam yīndī
- ye tēnou bī yök wël juëc kök ke lëk yök wët mīth dhiëëth ke kēnken goot?

“Yen e nḡ acuek ku rāp ḡeen liëc ye pēi ke dhetem ku abak. Të bēer ḡen ye takic emenē, aya bēer tak ke ḡen cī tōc thurumbil kārāk lɔ paan akīm thiök tōu ajuieer tiḡ loī thok peei, ku ḡen cī rɔt pāl piny. Yēn kēc piōu lɔjeth wei. Nē dhöl kök, l ya tak mēn ke cī duciëk cī yīin juir ba ka ril yiic cīt kā tiaam. Yīn kē dēt lëu luoi looi. Ku yeen ebēn, acī bēn thök, ḡuɔ dhiaau nē ye kōölē ebēn. Acuek ka ke tuaany apeī ḡon tueeḡ, ku ka cīke tiḡ apiath nē run tueeḡ ke diäk, ku kek ka dik emenē”.
Karɔl

*Mith ka dhal keek
loi thook peei*

Babies with special needs

Mith k k ka yeke dhi  eth kek n j k  k  p irden c l w ac n  dh l k k ken  p ir k c k k, n  y n k k n  kem ku t. Ka dhi  ethke ke ath rbei, ka n jke tuaany ka k  lon ye gupken ka ny thken luui ri  k. Ke mith k k ka w c ajui er ti j loi thok peei paan ak m. Ajui er ti nden ab  t u n  ciin ak m mith. Na t u paan ak mdu ke liu  ka b  ke menhdu ti j, ke yeen al u b  l  paan ak m d t peei. Ajui er Pial Gu p Niiu Thawuth Welith an j Ajui er Ku ony Menh Piac Dhi  eth ku Ka ke C th Mith w t K r k, b  c th juir thurumbil ka ri n nhial. N  y n ju c e rot l u y in ku mu nydu bak  cath et k wen  meth l  paan ak m yam.

M dhi  eth k k anyick  w n the r men ke menhden b  na  k  rilic, ku b  w t yam b n t  keek ke meth  ot ke k c  dhi  eth ka të cen  yeen dhi  eth, y in t u ke k  ye tak ke rilic b  lueel. Dhi n di t pi u, ag th ku g i mum nhom kek kaye t u n  ye kaam k n. M dhi  eth ju c, ku jal ya m rken mith, ka di er men kek ka n j gup aw c w t k  c  tu l- ku yek n ac e y c.

Mith t u ken  ka dhal k c ke pial gu p ka b  dhiil r er paan ak m bik  ajui er ti j loi thok peei y k t  c  m rken dhuk baai, ku ka piath t  y in ku menhdu bak  r th nyic. Y in b  ya c l looi yek n  elant j c  y n dhi eth, agut na meth cak  ot ke t u n  yumidikirip.

Y n l u ba l gu   j ba menhdu jak ka ba d m t  tue j dhi  eth  yeen. K c luui paan ak m ka nyic t  y n rot y k th n ku ka bik  y in ku ny ba k  t u y n th n l u th ny.

Y n w c ku ony ku w l ke l k c t men b  y n keek y k. Ba jam wen  g mdu, ak m, ka k c lui paan ak m, raan lui ka ci  j ka raan lon l k ku nyuuth ka l u bik  y in ku ny. Jam ken  m r ke mith n j k aril yiic th j, ab  kony eya. Thi c g mdu, ak m, paan ak m ka Të ka ke Pial Gu p K mi niti b  y in c l r m piny wen  ajuiir ke k mi niti ka akutnhom ku ony ka l u bik  y in ku paandu ku ny.

T  c  menhdu pial al u b  l  baai y n b  dhiil jam wen  Ajui er Ku ony ka ke Pial Gu p Mith Kor thi  ak ken  y in ka thi c paan ak mdu bik  y in c l jam wen  keek. Ajui er Ku ony ka ke Pial Gu p Mith Kor al u b  y in, paandu ku menhdu ku ny. Kek ka l u bik  y in l k k  ba looi w t ti j menh koor, ka ke pial gu p ku cil ye y in diir looi. Keek ka ye lon c  r w t pial gu p looi elu t ago ka ril yiic l u bik  tu l ti j ku b  k  loi lac looi. Apiath eya ba ak m paandu ya ti j ago pial menhdu ku kaken pial gu p w c e nyic.

Na n j k  rilic t u ken  menhdu, ke y n ka ku t b  y n ke luui th n; y n b  ka ju c thi  c. Duk g  u ba thi c. Apiath ba thi cke g t piny agoke dhuk nh im kedhia.

*Të yin rət yök ke yin
liac ku jök mädhiëëth:
kë wic bi mädhiëëth
kedhia dhiil nyic*

*Your feelings in pregnancy and early
parenthood: what all parents need to
know*

Liep majala ka liep ku daaië në Tii Bii, aba tak men ke:

- diäär liac kedhia ka töu ke kek mit piöth apei
- ke märken mith piac dhiëeth ci rot yök ke ci dhäär ku tiaam ka liu
- menh piac dhiëeth nög märken ku wärken nhiaar keek apei rom lon kaye looi ka cie naḡ kë keek këëk
- bi raan ya mëdhiëeth acie kë rilic.

Të liëc yin ka theny yin ka ke kaai, piir e bën ke ye dët peei wäac kenë ka diik ye majalaai ku Tii Bii keek nyuöth. Ku ka cie men ke nög kë ci rot wuöc të yiin- kë looi rot e ka piath ye koc thöög wët liëc ku naḡ meth ka cie yiin col juuir rot ba yic tiḡ ku yök.

Yic e jam ye liëc ku kaai ka nög yic ka thiäg ka juëc dhal koc.

Guööt kë diit tuöl piirdu yic (agut ci ka piath) alëu bi lcuei guöp bëi. Yekënë e rot looi të miät piöu thiëëk, lon yam, ḡöth ḡön yam, ba Toto kura gut ka bi koc naḡ mith. Bi guöp lcuei alëu bi col yök rot ke yin ci piöu lüpäk. Bi raan rot yök ke ci dhäär- e kë tuöl kaam liëc të diäär, ku të mëdhiëeth kedhia kaai- e ka thiek juak yiic të kaai. Mëdhiëth kök ka ye dhäär në në nin tueḡ ke dhiëth ka yiic riël apei. tiam apei.

Ku na mat dët thin, diäär ka thany ka waar röth në gupken yiic ku ḡörmoon waar röth biöth dhiëth cök. Keek ka piöc eya lon thuëët meth, ku cit men piath yen të man meth ku meth, kaam thuëët e kaam bäär jöt bi nyic. Ku mith ka piny yam të keek ke rilic bikë lac nyic. Ku na rilic të menhdu bi thuat ku bi rot päl piny, kän alëu bi cath ke ka ke piirdu yic eya.

Duk bi gai na ye rot yök ke yin ci piöu lüpäk wët liëc ku të ci yin dhiëth. Ka lëu bikë kony ka cit:

- jam wenë raan dët- muönydu, mëthdu, gëmdu
- rot yiëk kaam bi yin töu rot-loi kë nhiaar ba looi
- them ba rot cie col dhäär të liëc yin
- lör ba cath
- Yök raan ye gam piöu bi menhdu muk në theë lik bi yin ke nin thin ke cin kë tem nin köu.

Ba thiök wenë menhdu

Aye diäär juëc yök ke rilic bikë ka yeke keek ke diäär ka “ci nhiëer” kenë mithken. Keek ka mit piöth mithken ka töu etën, ku ka cie thiök ye diäär kök, koc paande ku ka ye ajuiir wël lëk ke jam në keek yök.

Të ye kek tiḡ thin, kë thieek ḡäacë wët cie yin töu yin ke cin kë ye yök ye piöu ke diit apei rin meth ku cie raan käḡ looi cit ka ye koc kök thöög bake looi në nin ka pëi tueḡ ci ye bën ke ye man meth bi yök ke rilic.

Acin kë yam në ke kä yiic, ku na bikë bën ke kek ril ka tiamkë yiin ke yin bi kuöny dhil wic bi të yin rot yök thin nyic. Yin lëu ba ya mëdhiënh piath ku cie rot yök ke yin thiäak apei wenë menhdu. Na të yin rot yök ci bën ke ye kë rilic të yiin ke yin cie thiäak wenë menhdu cit men bi yin yeen looi, ke yin jam wenë gëmdu, akim ka temerji k eke pial guöp meth ku macthok.

Tuaany nhom kaam liëc

Ku na cak men yenë raan ebën rot yök ke gōg nyin kaam liëc, diäär kök ka ye röth yök ke gōg nyin në aköl kuöt. Na töu ke yin le tuaany nhom ke ka lëu bi yic riel të yiin ba lueel tän yin rot yök thin. Apiath ba kuöny wïc të cïn gäü. Lëkkë gëmdu ka akim paandu të yin rot yök thin- ka lëu bikë yiin kuöny bikë tij men ke yin gōg nyin, ka ye kë diit dhal köc apeï.

Në akölaköl ye lëk gëmdu ka akimdu na töu ke yin:

- rot yök ke yin gōg nyin në akölaköl
- rot yök ke ale kë ca wuöc
- cie ka nhiaarke theer beer nhiaar
- dhiaau apeï
- rot gök wët ka këc cath apiath në piirdu yic
- piöu lac riääk kem kuöt yic
- yic riel ba nhom täüu kë loi yic apiath ku ba kë tak looi
- rot yök ke cïn kë gäth ka cïn kë lëu luci
- rot tæem wei të köc kök
- ye wïc ba rot luöi kërac.

Na töu ke yin kög ka juëc ke tæk tæk kæk, ke yin wïc kuöny. Tuaany nhom alëu bi luöi ka bi yeen nyaai. Apiath bi kë ba looi emenë ku cie bi tuaany nhom apiac dhiëth-na döm tuaany nhom ke yin liac, ke yin töu ke yin bi tuaany nhom apiac dhiëth döm. Diäär kök ka wïc bikë yiëk wël tuaany nhom nyaai ku bikë gäm wal (wël tuaany nhom nyaai ka lëu bikë lööm tij liac ku ka cïn kërac yekë looi).

Töu emenë ke yin kög tuaany nhom?

Ka juëc tuaany nhom nyuöth ka ye lon muöök meth cöl rilic. Na gum tuaany nhom cit tuaany baipola (yen e tuaany ye raan cöl yök rot ke töu nhial emenë ku bi nyin gōg në kaam dët). Ka tuaany mum nhom, ke yin lëu ba rot yök ke yiin piöu lac riääk, nyin kuany apeï ka dhiaau ka ba rot yök ke thuet ba rot mac menhduön dhiëth ku mithku. Ku dët eya, mëdhiëth tö kenë tuaany nhom ka lëu bikë ya mëdhiëth piath apeï.

Ku na cak men ye märken mith e ci tuaany nhom ke kan döm ka kögkë tuaany nhom emenë tueny ke nhom ka ye lo apiath ke muöök mith, liëc ku bën menh yam alëu bi löcui guöp juakic në piirdu yic. Ku löcui guöp ci lo nhial alëu bi ka dhal köc wët tuaany nhom ka tuaany cöl beer rac.

Na kög ke dhal yiin në ka ke tuaany nhom, apiath ba guöt kë diir cöl nyic raan dët. Yin lëu ba jam wenë gëmdu, temerjiduön ka ke pial guöp meth ku macthok, akim ku/ka raan lui ka ke tuaany nhom. Wël yeke lööm ku ka kök yeke looi bi tuaany nhom nyaai ka lëu bikë kony lon ka nyooth tuaany tek yic agut të bi kek yeen nyaai.

Apiath ba kuöny wïc yök të liëc yin ku ba dhiil looi bi got ke töu agut te ci menhdu dhiëth. Yök köc bi köc kenë yiin ku kuöny wïc abi yiin kuöny eya bi kaam piath töu kenë yiin ku menhdu. Ye kaam töu kaamduön yic abi yiin yiëk gäm yin rot gam men ke yin lëu ka loike ku bi kë lëu bi yin tuaany tekic. Ba kuöny wïc yök në thaa wïc yin yeen abi yiin kuöny ku menhdu bakë töu ke cïn kërac ku bakë pial.

Rot yök ke yin gōg nyin ka dieer tē cī meth dhiēth

Aciē kē yam ba rot yök ke yin gōg nyin, tiaam ka ba naḡ ka yīin riäac ye keek tak tē tōu yin baai wenē menh yam. Yin dhil tōu ke yin cī dak, guōpdu ajal ḡōōr rin dhiēth, ku yin piōc lon yam rilic. Ku na ḡot ke yin ye rot yök ke yin cī tuaany nom dōm, dieer, tōu ka yeke tak wēt yenhdu ka menhdu ka ye rot yök ke yin cī thuēt nē kaam nin ke thiēer ku ḡuan tē cī meth dhiēth, ke yin jam wenē akimdu ka temerjīduōn ka ke pial guōp meth ku macthok tē cīn ḡāau. Yin lēu ba tōu ke yī cī tuaany nom apiac dhiēth dōm ka kē dēt cīt tuaany nom. Dōt, na cī tuaany nom yīin kan dōm theer, ke kē ye rot looi bī bēer dhuk; ka kōk cīt kē dēt rilic wēt liēc; ka wēt yin kaai. Ke kā ka lēu bīkē tuaany bēi. Rink e kā apiath ba jam wenē raan lēu bī yīin kuony tē cīn ḡāau.

Nē wēl ke ajuiēer bīḡōōnbuluu, tuaany nom apiac dhiēth e ka cīt diäar ke 16 nē diäar ke 100 yiic ye kaai ruōōn thok ebēn. Apiath yīin ku muōnydu bakē ka nyooth tuaany nom apiac dhiēth nyic, nē wēt kān wēl ke lēk tē bīḡōōnbuluu ye yök etēn. Yin lēu eya ka juēc kōk yök wēt mum nom apiac dhiēt tē neem yin <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood>

*“Ḣōn liac ḡen, ḡen ye dieer apēi. Kē loi rot e cīt ke cīe yic ku ḡen ye riōōc nē kē kuōc- ḡen kēc naḡ kē ḡeen cōl thiäak wōnē mīth, yen ba ye kān tiḡ apiath yadi?”
Jei*

Yegō yenē tuaany nom apiac dhiēth?

Tuaany nom apiac dhiēth e rin cī ḡām riäak nom ye diäar dōm nē pēi biōth dhiēnh meth cōk. Alēu dōm ḡuōōt kaam run tueeḡ dhiēth menhdu thī ku ka lēu bī rot tēēm ka bēn emäāth ku ka lēu bī tōu ke cīe jēl nē pēi. Na pāl ke kēc tiḡ bī yiēk wal ku loi kōk, ke ka lēu bī bēn ke ye tuaany nom cīe jāl ka bī lo dhuk tē dhiēnh dēt rial.

Yegō yenē tuaany nom apiac dhiēth bēi?

Ka cīe nyic apiath yegō yenē yeen bēi. Aye thōōḡ men ke ka ke ḡuōp ku ka ke nom cī mat, agut cī ka dhal yīin nē piir yic kek yeen bēi. Yin lēu bī tuaany nom apiac dhiēth dōm na:

- yin cī tuaany nom yīin kan dōm ḡōn theer
- yin ale ka dhal week wenē muōnydu/tieḡdu
- acin kuōny dit ye yök (kuōny luci ku wēt tēk yin tek thīn eya)
- ka loi rōth kuōt cī kuet nē piirdu yic
- kōc kōk paanduōn ka cī tuaany nom dōm ka tueny kōk ke nom
- yin tieḡ/muōny muk mīth rot
- yin tōu ke tak ka cīe piath-“biäk col kēriēēc ebēn yenē ye tiḡ”
- rāpdu ku dhiēnhdu ka kek ril yiic
- pial menhdu anḡḡ yic k aril yiic (agut cī dhiēth ke ye athōrbei)
- yin nḡḡ menh “ril nom” (menh dhiēth ye piōu lac riäak, ka riel bī cōl bit, ka tōu ke ka ril yiic thuēt ka nin).

Nē pēi tueeḡ ke muōōk meth, e rot looi ba rot yök ke yin cī ḡuōp loeuei, cīe nin apiath ka bī kāḡ rōth waar tē yin kāḡ luci thīn. Ye kān e yeen cōl rilic tē yīin ba nyic yegō ka dhal yīin lon muōōk meth, ye ka yīndi ke nyooth tuaany nom. Cōl tē yin rot yök thīn nyic kōc kōk ku bīkē yīin kuony. Jam wenē akimdu ka temerjī ka ke pial ḡuōp meth ku macthok wēt tē yin rot yök thīn. Keek ka lēu bīkē kony wēt tiḡden tē thiōk.

*“Diäär kue röȫr ka ke bēn dhiēnh
menh yam yök ke rilicb. Muɔnydī e
cī ɣɛen thiēēc nē ka bike ɣɔɔc bī lɔ
thuuk. Yeen e wīc piōnde thok ebēn
bī kony. Ku kē lēu luci e ba tōc piiny
agenic ku ba dhiaau wēt ɣen e cī
dhäär ba tak nē wiēc. Ku yeen aciē
yuul. Tē cī yīn ɣɔɔc ba nin apiath,
kēriēēc ebēn e rɔt looi ke pialic”. Mina*

Tuaany nom apiac dhiëth ku mum nom apiac dhiëth yekë tök?

Ka cie tök. Tuaany nom apiac dhiëth awääc kenë mum nom apiac dhiëth. Mum nom apiac dhiëth akoor ku ke kaam cekic töu dhiën piöu thün, ye lo nhal nün ke diäk agut nün ke dhiëc biöth dhiëth cök ku ka cit diäär ke 80 në diäär ke 100 yiic döm. Diäär cī dhiën piöu döm ka ye lac dhiäüu ku yeke bën ke kek logup cuei ku yeke lac rac piöth wärkë diäär kök. Wel yenë yeen nyaai aliu. Kë lëu bi looi e bi mëëthke, paande ku koc lui paan akim kööc kenë yiin ku bike yiin col piöu ril.

Yen ya man meth rac na cī tuaany nom yeen döm?

Acie yeen! Ka dhal koc në ka ke bi raan bën kë mëdhikääëth ka dit apēi ku wic ka juëc bike nyic thün. Diaar juëc ayekë wic bike töu ke kek piath të mīthken ku kë ye tij cit ke cie kuuöc looi e koc riöök piöth apēi. Diäär kök ka ye ka cīke lëu yök wic në liëc ku bi raan bën ke mëdhiëëth ku kë rot looi awääc kenë kë yäthkë bi tuöl. Ke ka gäthke käk ka lëu bikë diäär col gäk röth wët tuaanyden nom ku cie bi nhiaar bikë kuöony wic. Märken mīth ka lëu bikë diëer men bike tij keke cī thuëët ka mëdhiëth kuc londen, ku cīke gam men ke wëër rot bikë bën ke kek märken mīth e kaam bäär jot bi tuöl.

Na ye rot yök ke yin cī piöu lopäk ka cīn kë ye nhiaar në ka nhiarke theer, ku yin tö töu wenë töj kã k aka juëc kök, ke yin lëu ba töu ke yin cie tuaany nom apiac dhiëth döm:

- rot yök ke yin cī piöu lopäk
- rot yök ke yin cī thuëet
- rot yök ke yin cie man meth piath
- rot yök ke cīn ke gäth wët ka ke rial
- rot yök ke cīn kë lëu në luöi
- rot yök ke koc kë ca wuöc ka ye yäär
- diëer ka ajeth piöu wei
- riöök wët meth
- riöc ba töu yitök ka lo ayeer

- rot yök ke cī dak, dhiaau, dhiaau piöu ku “cīn kony”
- lac päac ku bi dhuk nünic bi yic riel ka cie bi nin
- cam miëth koor ka cam miëth dit apēi
- rilic ba nom tääu kë looi në kaam bäär, täk kë bi looi ka bi yic riel ba käj dot
- tak bi rot luöi kërac ka wic ba thou
- tak eluööt ba kat të këriëëc ebën
- diëer wët bi muönydu/tiengdu jäl
- Në yän juëc tak wët këreec bi tuöl të menhdu ka muönydu/tiengdu.

Duk yäär wët të yin rot yök thün kän- diäär juëc ka ye röth yök cit mēndu. Tij akimdu ka jam wenë temerjüduön ka ke pial guöp meth ku macthok të cīn gäüu.

Yän kök ka lëu bikë yiin col töu ke yin bi rot yök ke yin cī piöu lopäk ka ca tiaam të liëec yin ka në nün tueej töu yin baai wenë menhdu:

- e këcë juiir ba liac
- yin cī kan naj piöu lo jeth wei piöu theer ka thon meth
- rot yök ke yin yitök ku cīn raan käac kenë yiin
- ka dhal koc ke wëu
- ka ke ciëej ril yiic
- cī kan naj tuaany nom ka ka kök ril yiic wët tuaany nom wään theer
- lööm miäu ku wel kök (rac), ka gum wët lööm miäu, wal ka tap ca nyic
- rot yök ke yin bi ka kuöt dit looi ku ye rot yök ke cake theet në luöi- tak dët ye yök ke yin cī thuëet, ku këcë kë wic ba looi bën looi në yeköölë, ka ye yök ke koc kök ka jam arac rienku
- rot mec wei të koc kök.

E nyic men ke rōor/diäär ka lëu bī tuaany nom apiac dhiëth keek dōm eya?

Muonydu alëu bī tōu ke them bī ke k aril yiic kā tiaam ku wēt kån alëu bī tē yen tēk thīn wel eya. Ku tē tōu kōc ke tīj meth ku man yen tōu tueej, acuei guōp tē rōor e lō ke kuc ke kek ka cie kuōny wickē yōk.

Mēdhiëëth yam kedhia- acie märken mīth kepāc- ka wīc bikē rōth tīj apiath nē ke gup ku ka tē ye kek tēk thīn. Ye kån:

- Ba dhiil looi ba naŋ kaam bī yīn tōu yītōk, tē luōi ku paandu.
- Them ba kakuōn thuëc nhiaarke cie pāl tē lëu yen rōt.
- Jam wenē kōc paandu thiääk kenē yīin nē wēt tē yīn rōt yōk thīn ku ka diir yīin.
- Jam wenē temerjīduōn ka ke pial guōp meth ku macthok ka akīmdu wēt tē theny yīn ka tēek yīn ke thīn.



Na wīc ba jam wenē raan dēt wēt yīn rōt yōk ke yīn cī piōu lōpāk ka cī tuaany nom yīin dōm, ka tē tōu yīn baai wenē menhdu, yuōpē:

- Tresillian Parent’s Helpline tōu nē (02) 9787 0855 (biäk thīn gendit Thidni) ka 1800 637 357 (Niiu Thawuth Welith ayeer)- theε ke 24, nīn ke dherou nē nīn ke dherou yiic.
- Karitane Careline tōu ne 1300 227 464 (1300 CARING)- theε ke 24, nīn ke dherou nē nīn ke dherou yiic.

Ye tuaany nom apiac dhiëth nyaai yadī?

Ka wīc ebēn ka cie thōŋ. Nyεei ku tē ye luōi yeen alëu bī lon kuōt tōu thīn cīt lēk ku nyuuth, lööm wal, kony rōt ku ka juēc kōk ke kuōny bī raan rōt kony ku ajuir kōk ke kuōny.

Thaikothith apiac dhiëth dōm

Tuaany dīt nom apiac dhiëth dōm cōl pothpärtum thaikothith atōu ke cie lac tuōl. Ku yeen adīt ku ka rilic ku ka wīc bī lac yiēk wal ku bi luōi ke bī yeen nyaai. Alëu bëi bēn guōōt kaam dhiëth, nē yān juēc aye jōk nē kaam pεei agut pεei ku abak biōth dhiëth cōk:

- wēër tē ye raan yōk, ke ye gam, tēk tēk
- ka ke gām yenē gāi, tēk tēk ku wēl (liäp nom)
- liäp nom- tīj, piŋ ka ŋōr ka cie tōu
- tē yenē kāŋ luōi thīn cie piath ku cie thōŋ kenē duciēŋ theεr raan nyic
- piōu pāl wei apei
- rōt miεet wei tē kōc
- tak ka jam nē ka ke thuōōu ka luēl ka cīt “yīn bī piath ke yēn liu”.

Tuaany dīt nom apiac dhiëth e tīj tōk ka diäär ke rou in diäär ke 1,000 yiic. Yeen alëu bī dōm diäär cike yōk theεr ke kek nōŋ tuaany nom, ka nōŋ kōc paanden cī tuēny nom keek dōm.

Wal ku ka ye luōi yeen bī nyaai ka tōu tēēc paan akīm ke thīn, lööm walk u kuōny tīj meth.

Tē yenē pēl wei ku jōōr cī tuōl theer alēu bī kek tīc nē ka ke liēc ku kaai yiic

Jōōr ʔən yen meth ka pēl wei meth

Diäär kōk cī tēek ke kā yiic ka ye rōth yōk ke cīn kērac tē liēc keke ku tē cī kek bēn ke kek mēdhiēth. Ku tē nōj diäär kōk liēc ku bī raan bēn ke ye man meth yeen rōt ka lēu ka ril yiic bēi. Alēu bī tōu ke ye yīin cōl tak karec cī tuōl theer, ka bīkē kōc cōl diēer wēt bīkē bēn ke kek mēdhiēth yīndī.

Kōc kōk ka ye diēer bīkē bēn ke kek mēdhiēth cī mīthken tīj apiath ka bīkē mīthken jōōr. Ka lēu bake looi:

- Dōt na cī yīin kan jōōr acīe nyuōōth mēn ke yīn bī bēn ke yīn ye mēdhiēnh rac.
- Jam wenē raan dēt wēt tē yīn rōt yōk thīn. Diäär juēc liac ka yekē rōth yōk mēn ke jam alēu bī kony ku ajuiir ke kuōōny ka tōu. Gēmdu alēu bī yīin cōl rām piny wenē raan lui paan akīm lon kuōōny ka ke ciēēj, ajuiir kuōōny wēt lēk ku nyuuth.
- Na wīc ba londuōn muōōk ba cōl piath, ke kōc bī yīin kuōōny nē yekēnē ka tōu. Ka thiēc bī yīin kony nē muōōth ka raan ruāāi kenē yīin nyic yīn londen muōōk mēn nhiaar (kōc juēc ka bī piōth miet- ku bīkē tīj ke alēc londen-bī keek thiēc).

Jōōr yōk nīn

Kē cīt tīj tōk nē diäär ke ʔuan yiic ka kuat jōōr wēt yōk nīn nē pīirden yic. Ka juēc ke diäär kā ka cīn kērilic yekē yōk tē liēnyden ka tē ye kek mēdhiēth. Ku nē akōl kōk, yekēnē alēu bī ka ril yiic bēi tē liēc, dhiēth ku jōk muōōk meth. Tēk ka theer alēu bī bēer dhuk. Yen lēu ba rōt yōk ke yīn cīe kē tēek yīn thīn lēu ba tiaam. Yīn diēer nē akōl kōk, ku ka cīe kē gāi. E kē rōt looi bī yīin bēer cōl tak ka ril yiic cake gum theer.

Tē nōj diäär kōk, kē rēc jōōr wēt yōk nīn e ye cōl rilic tē keek bīkē kōc kōk- agut cī kōc lon ka ke pial guōōp- cōl jak gupken. Ka lēu bī ka yekē looi paan āim yōk ke ril yiic tē keek, ka agut tē kaam dhiēth. Na yekēnē ye wēt rilic tē yīin, ke yīn lēu ba kuōōny yōk tē raan lui paan akīm lon kuōōny ka ke ciēēj ka raan lui lon lēk ku nyuuth. Keek ka lēu bīkē luui kenē gēmdu ka akīm bīkē yīin cōl guōōp lōyum.

Acīe wīc ba kēriēc cī tuōl wēt jōōr yōk nīn lueel ebēn. Raan lon kuōōny ka ke ciēēj ka raan lon lēk ku nyuuth alēu bī yīin kuōōny wēt juīēer dhiēnhdu, juīēer rōt bēn ke yīn mēdhiēth ku kuōōny guōōt ka ye keek tak rin ciēēj kaamdu wenē muōōnydu ka wenē paanduōn ku cīe bī kēriēc ebēn bī lueel.

Ka kōk lēu bīkē kony ka cīt:

- ba lō wenē māthdu ka raan dēt kony yīin tē athēem ka ʔān yenē ke akīm tīj thīn
- jam wenē māthdu
- thiēc bī athēem looi paan akīm ku ka bī ka ke lon nyēēi tuēny kan juīēer yīin tueēj. Na e rōt yōk ke yīn nōj kē dhal yīin kenē kē dēt tōu, thiēc mēn ke nōj dēt ba looi
- dōt mēn ke ba bēer tak karec cī tuōl tē yīin theer ka ba rōt yōk ke yīn piōu lō jeth wei ka ye ka rōth looi tē diäär cī jōōr yōk nīn kan tuōl tē keek. Na yekēnē tuōl tē yīin, alēu bī kony ba jam wenē raan dēt ku ba rōt yōōk mēn ke ka cīn kērac tē yīin emenē.

Yōk kuōōny ku wēl ke lēk. Jam wenē kōc ke ajuīēer kuōōny wēt jōōr yōk nīn tōu paan akīm thiāāk ke tē rēer yīn thīn ka Tē ka ke Pial Guōōp Kōmīōniti ka Tē Badhaal ke Rum Yōk Nīn Nīiu Thawuth Welith tōu nē 1800 424 017.

*Ciεεη kaam
lięc ku jök piir
mädhiëëth*

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

Bën ke mēdhiēth- juiir rōt ka bī rōth waar...

Kɔc juēc ka tōu ke kēc rōth juiir wēt ka bī rōth waar tē ye kek bēn ke kek mēdhiēth nē ciēɛɣ kaamden. Wēēr rōt looi bī kɔc ke rou pinyden thōl ke kek tōu etōk bikē bēn ke kek mēdhiēth nɔɣ mēnh thiin koor e kēdīt.

Liēpkē wenyīn diäär liac!

Wēt yen e tik yen ka muk meth nē yeyāc, e yic pial tē tīɣ liac bī thiāāk kenē meth ku bī lon yen man meth nyic. Ku tē enɔɣ yīin, acīe kē kɔc. Dhōl kɔc yiic ka tōu bī yīin ke rōt nyic wenē mēnhdu, ku ba bēn emenē ke yīn man meth nyic.

- Ye tōu ba athēm ultrathawun looi. E kēdīt ba yōk ba mēnhdu kan tīɣ tueɛɣ.
- Jam wenē kɔk ke mēēthku nɔɣ mīth. Jam wenē moor ku wuur. Thiēc keek wēt tē ye kek ke piōth yōk ku ka cī kek tēek thīn.
- Na riāac bī muɔnydu tōu tē rēēpē yīin thīn ku dhiēth, jam wenē yeen nē wēt kǎn. Thiēc mēdhiēth kɔk wēt ka nyickē nē rāp ku jam wenē gēm- yekēnē alēu bī yīin cɔl nyic kē rōt looi ku ye thōōɣ ke bī tuōl.
- Lɔr wenē muɔnydu tē yenē kɔc piōc ka ke dhiēth (kay eke juiēer mǎrken ku wǎrken mīth, ku ka cīe mǎrken mīth kepāc). Thiēc na lēu ba tē biāk paan akīm dhiēth caath bī tīɣ ye kē yīndī.
- Tē lēu yen rōt, thap tē ye meth wec man yic.
- Mat rōt lon tīɣ meth tē cenē yeen dhiēth tē lēu yen rōt. Apiath ba yiēk kaam bī yen bēer lāāu: e yīin cɔl yōk rōt ke yīn lēu lon tīɣ meth ku ba thiāāk eya wenē meth.

Cī jal bēn ke mēdhiēth

Aye kɔc kɔk tak mēn ke bēn meth acīe ciēɛɣden bī waar apēi ku meth abī bēn ke biāk piīirden cīt mēn thēer. Ku tē ye yīn piīr thīn abī rōt waar. Ba ye kǎn takic ku ba nyiēc ke meth ɣoot wei abī yīin cɔl juiir rōt wēt tēk ba ke ka waar rōth kǎ gam. Ka bī yīn ke tak thīn:

Mīth dhiēth ka ciē thōɣ. Mēnhdu abī bēn ke ye nɔɣ duciēɣden ku piōnden loi thook peei. Cīt mēn tōu kaamdu wenē kɔc kɔk piīrdu yic, anɔɣ ka tōu kenē mēnhdu cīe lēu bake waar. Yīn bī dhiil kaam bāār thōl wenē yeen ba deet- piōc rēer bī yīn rēer wenē- raan thiin kǎn nē dhōl tōu yen thīn.

Acīe mīth tueɛɣ kek kǎɣ waar. Bēn mīth kɔk eya e ciēɛɣ kaam mǎrken ku wǎrken mīth, ku ciēɛɣ kaam mēdhiēth ku mīthken.

Mīth kor ka nɔɣ dhōl ye kek ciēɛɣ kɔk tōu kem kɔc waar eya, ku jal ya kaam mēdhiēth ku mǎrken ku wǎrken. Diäär kɔk ka yekē yōk wēt cī kek bēn e kek mēdhiēth e kaamden kenē mǎr adōcken cɔl thiōk yiic. Rōor kɔk ka lēu bikē yekēnē yōk ke ye kē riāac kǎɣ tē nɔɣ keek (“yen acī bēer lɔ tē man...”). Ku ye ciēɛɣ kǎn ka cīe nyuɔɔth mēn ke yeen acī muɔnyde waan. E kē rōt looi tē diäär kɔk bikē rōth yōk ke kek thiāāk kenē mǎrken (ka diäär kɔk cīt mǎrken) nē kaam kǎn.

“Na ye moc, jam wēt meth e yīin kuɔny ba thiāāk wenē yeen ku yīn nɔɣ kē loi. Ku altrathawun e cī ɣēen kuɔny nē dhōl dīt eya- yenē kaam cī meth rōt looi kē tīɣ ku tōu”. Mak

Tē yenē kāŋ rōth waar- moc/tik bī bēn ke ye moc/tik-ku-mēdhiēēth alēu bī cie thōj nē raan ebēn. Na yīn raan loi ka juēc ke muōōk mēnhdu nē nīn tueej ke dhiēth, ke ka bī yīn ke tēēk thīn ka bī wuōōc kenē ka bī raan dēt ke tīj. Ku nē ye kaam kān, ka dhal kōc ku ka yōk thīn ka bī duēr thōj. Tīj ka cī nyuōōth piiny kā. Duk rōt cōl riēēcē ke ye mēdhieth juēc tak cikē keek muōōr-aye kōc juēc tīj mēn ke bī raan bēn ke mēdhiēēth adīt ku ka piath ka wāār ka kōk cikē muōōr.

Alēu bī diāār yōk ke kek

- Ka theer wāān yenē ka ŷeen nyic ka cake muōōr.
- Yen cī kē yam bī ŷeen nyic ke ŷen man meth yōk.
- Yen cī ciēej dēt yōk wōnē muōnydī ke yōk piōc etōk buku bēn ke yōk mēdhiēth.
- Yen cī ciēēj yam kaamdī wōnē mēnhdī yōk.
- Kaam ban tōu erot yatōk aci kuur.
- Kaam ban tōu wōnē muōnydī buku rēer etōk wōpāc ku buku jam aci kuur.
- Yeŋō bī tuōl tē yōk nīn tē ŷook?
- Yen kē luoi wāān yenē ŷeen nyic muōōr.
- Yen cī tān tōu guōpdī wāān theer muōōr.
- Yen cī beer tōu kenē riel wēt guōpdī.
- Yen cī beer naŋ riel tē ŷen kāj luoi thīn wāān.

Ka lēu bī moc ku tīj yōk

- Yen cī kē yenē ŷeen nyic wāān theer muōōr.
- Yen cī kē yenē ŷeen nyic ke ŷen mēdhiēēth yōk.
- Yen cī ciēej kaamdī wōnē muōnydī ke yōk piōc buku bēn ke yōk mēdhiēēth lui etōk yōk.
- Yen cī ciēej yam nē kaamdī wōnē mēnhdī yōk.
- Kaam ban tōu erot yatōk aci kuur.
- Kaam ban tōu wōnē tiējdī buku rēer wōpāc ku buku jam aci kuur.
- Yeŋō bī tuōl tē piirden yōk nīn?
- Yen gāi wēr bī piirdiēn yōk nīn rōt waar thīn?
- Yeŋō bī tuōl tē kaam ŷen rēer wōnē mēēthci?
- Bī naŋ kaam ban ka nhiaar ŷen londen looi?

Ka piath ku ka dhal kōc nē piiric wēt tēk tēk- nyooth tē yenēke luoi thīn.

- Ye bēer lēk rōt mēn ke ka piath ku ka dhal kōc ku teer ka ye ka ye tuōl nē piiric tē week wedhia. Ka ye ka tuōl guōōt thaa- ku jal kaam liēc ku tē piac kōc bēn ke mēdhiēth tē tēēk wek wedhia nē ka waar rōth yiic.
- Yakē ka yakē kek tak rōm. Yekenē abī week kuony bake rōth piŋ ku bake rōth kuony ku kääckē etōk. Ku na cak mēn yen tīj liac yen raan yenē ka looi tul tē yeen yen tōu tueej, acie yīin yītōk yen raan wīc kuony. Tiējdu alui eya wēt ke ka diir week wedhia.
- Dōt mēn ke muōnydu acie kōc kuen nīim. Na ye raan tōj wek rōt yōk ke cie kuony ku piŋ wīc yōk, ke we jam thīn.
- Jamkē wēt ka bī rōth waar nē piirdu yic ke yīn mēdhiēēth. Kān abī ka bī rōth waar wēu, rōm lon ka ŷōōt, rōm muōōk mēnhdu, ka waar rōth nē piir ciēejdu yic, kaam cekic ye wek lō ayeer ke we moc ku tik k aka bī rōth waar nē piir luoi yic.
- Dōt mēn ke tik ku mock a ŷot k eke wīc “thaa moc ku tik” tē cī meth dhiēēth. Kān e biāk ke ciēej rek ku cōl ril tē cie we bēn ke we mēdhiēth. Themkē bakē mēēth ku kōc ruāāi kenē week yōk bī mēnhduōn muk tē tōu werou, ka kaam bī raan rēer yetōk ka werou bakē naŋ theer lik ke nīn.

*“ŷōn cī ŷen bēn ke cī piōu miēt
apei rin wēndiēn yam, ŷen kēc rōt
juiir mēn ke ŷen cie thiāāk wōnē
tiējdī. E cī pēi juēc ŷot bī ciēej
nhiēēr, ku yōk nīn piath tōu theer
kaamda bēer cōk piŋy”. Lekith*

Ciɛɛŋ tɔŋ baai

Ciɛɛŋ tɔŋ baai anɔŋ kɛdɪit ye luʒi piir mɛcthook, ku jal tɛ diäär ku miithken. Ciɛɛŋ tɔŋ baai eya e awäny lõŋ dhoŋ kɔu- awäny nɔŋ kɛ ye luʒi kuat diäär ke ciɛɛŋ kuʒt ku wääc ebɛn.

Ciɛɛŋ tɔŋ baai aciɛ bi raan gut ka bi that yetök. Alɛu bi ka kɔk cit bi raan dɛt pɛn lääu nhom ka bi raan thany nhom piny tɔu thɪn, ka cit ka:

- E yiin riääc
- dɔm riel ba ka ke yök nin ciɛe wic looi
- yiin pɛn wɛuku
- yiin pɛn ba paanduɔn ku määthku tiŋ.

Acɪ yök mɛn ke:

- diäär juɛc ka ciɛɛŋ tɔŋ baai yök piirden yic tueej tɛ liɛc kek
- tɛ diäär piir wɛn thɛɛr ciɛɛŋ tɔŋ baai, tɔŋ ke lɔ ke rac nɛ kaam liɛc.

Ciɛɛŋ tɔŋ baai alɛu bi meth luʒi kɛrac tɛ ɲoot yeen ke kɛcɛ dhiɛɛth. Nɛ aköl kɔk e rin cenɛ ke man yiɛk tɛtök yeguɔp. Ke ci piac yök wɛt ciɛɛŋ tɔŋ baai aye nyuuth eya mɛn ke lɔcwei guɔp wɛt ciɛɛŋ tɔŋ baai (ye tɔŋ guɔp luʒi kɛrac ka ye kuat dɛt ciɛɛŋ tɔŋ) aciɛ piath tɛ diäär liac. Alɛu kɛrac bɛi tɛ cil meth. Miith ke diäär ci ciɛɛŋ tɔŋ baai yök kaam liɛc kek ka lɛu bikɛ thui ku piɔl nɛ kegup tɛ theme keek, ku ka lɛu bikɛ cil ku dit ke kek nɔŋ ka ril yiic nɛ piir ciɛɛŋ yic ku nɛ tɛk tɛk (agut na kek cak ciɛɛŋ tɔŋ yök tɛ cenɛ keek dhiɛɛth).

Yenɛ ka yenɛ diäär kedhia tɔu ke gɛmken ka temerji ka ke pial guɔp meth ku macthok lɛu bikɛ keek thiɛɛc wɛt tɔŋ.

Yin lɛu bi thiɛɛc arak kuɔtic- e biäk ajuiɛɛr ka ke pial guɔp tɔu nɛ Niiu Thawuth Welith. Yin ciɛ lɛu ba ka thiɛcke wɛt tɔŋ baai dhuk nhiim tɛ ci yin yeen wic, ku ka piath ba nyic mɛn ke tɔŋ kɔc yiɛk ɣän tök e biäk lon ka ke pial guɔp. Na lɛkkɛ raan lui lon ajuiɛɛr kuɔny ka ke ciɛɛŋ mɛn tɛɛk yin nɛ ka ke ciɛɛŋ tɔŋ baai yiic, yeen abi yiin kuɔny ba jam wenɛ ajuiir lɛu bikɛ kony.

Na riääcɛ ku diɛɛrɛ wɛt kɛrɛɛc bi tuɔl tɛ yiin ka kɛrɛɛc lɛu bi tuɔl tɛ miithku, ke yin lɛu ba:

- cɔl bolith cɔɔl ka tɛ ajuiɛɛr thiaan tɔu tɛ rɛɛr yin thɪn
- lɛkkɛ raan ye gam piɔu (mähdu, gɛmdu ka akim ka raan lui lon ka ke pial guɔp)
- lɔr tɛ cin kɛrɛɛc tɔu thɪn
- luʒiɛ wenɛ lõŋ bi yiin ku miithku kony- jam tɛ bolith ka tɛ luk thiääk kenɛ yiin dhöl bi kek yiin kuɔny
- juuir kɛ bi yiin luök na wic ba lac jal wenɛ miithku.

Lon ajuiɛɛr lɛk ku nyuuth cin wɛu cuat piny atɔu, wɛl ke lɛk ku kuɔny akim tɛ raan ci luʒi tɔŋ ka ka ke jöör ka tɔu. Ke ajuiir ke kuɔny kã ka tɔu nɛ bɛi juɛc ke akim.

Yin lɛu ba yup tɛ Dɔmethtik Baileneth Yɛplaany (Domestic Violence Helpline) tɔu nɛ 1800 656 463 ka TTY 1800 671 442 (acɪn ye cuat piny, thɛɛ ke 24, nin ke 7 nin ke dherou yiic). Yen ajuiɛɛr kuɔny kãn alɛu bi yiin yiɛk wɛl lɛk tɛ ajuiɛɛr thiaan tɔu tɛ rɛɛr yin thɪn, kuɔny ajuiɛɛr ka ke luk.

Na ye rɔt yök ke kɛrac abi yin yiin yök, ke yin yuɔpɛ bolith nɛ 000.

Të thou menh dhiëth

When a baby dies

Në aköl kök, liëc e thök dhöl dhiën pişu të bî meth jâl dhöl riäak, dhiëeth ke cî thou ka bî thou enlantöj dhiëëthë yeen.

Dhiëeth wei

Dhiëeth wei e kë tuöl, liëny töj cî yök ke tşu në liëc ke dhiëc yiic e thök dhiëeth wei. Ka juëc ka ye tuöl në pëi tueej ke liëc ke rou ku abak, ku riäak tuöl ke pen şuan ku abak liëc bën aye cöl dhiëeth wei.

Agut men cek diäär juëc ka cîn kë gumkë wët riäk meth, aye kök ke kek yök ke ye kë tiam keek apeî. Kë töj ræc tşu thîn e wët cië kıc kök dhiënduön dhiëeu yîn të cî menhdu thou në dhöl kân. Agu na yîn cak yök të kıc kök wët cî menhdu dhiëeth ke cî thou ka thou elantöj dhiëëthë yeen, acië kıc juëc nyic men ke yîn lëu ba dhiaau rin menh şot ke këc thök cäk.

Raan röt yök ke nşj kë cî wuöcc të cî meth riöök e kë röt looi: alëu ba tak men ke riäak meth e tul rin kë ca looi (ka këcë looi). Apiath ba jam wene raan dët bî ka tëek yîn ke thîn deet yiic. Yeen alëu bî tîj dët e cî meth riöök, raan lon ajuieer kuşony ka ke ciëej lui paan akîm, raan lon lëk ku nyuuth, akîm ka gëm.

Aye gup ke diäär jıc bîkë ca looi göl kaam pëi ke diäk ku abak ke liëc. Ku në thon meth në kaam kân liëc ku le tueej, guşpdu abî ka bî waar cît men lon şormoon ku bën cek ke thîn abî röt juak në nîn tueej. Yîn bî thîn yök ke lş dek dek röt looi të thîn cî thiäj në ca, thîn abi bæc ku në şân kök kuëer thîn në ca. Them bî ciën ke bî thîn gıct ku ye ca raak wei bî adek dek tekic të lëu yen röt. Theny gun pişu liir thîn kşu alëu bî acuei guşp tekic. Wel aræm nyaai şıcc thuuk cît parathetamool ka lëu bîkë luui. Thinku ka bî dhuk të theerden në kaam cekic.

Yök wël juëc kök ke lëk wët riäak mîth, tîj Ka ril yiic në liëc tşu në apäm 124.

Menh dhiëeth ke cî thou ke thon menh piac dhiëeth

Të ye meth thou në adhiëethic ku dhiëeth pëi ke şuan ku abak ke liëc, ka ye cöl aci dhiëeth ke cî thou ku ka cië riäak (riem) liëc.

Në kedhia cî dhiëeth në Awuthtereliya, ka cît menh tök në mîth ke buş yiic aye dhiëeth ke cî thou ka ye thou kaam cekic bişth dhiëth cök. Yeen alëu bî tşu ke menh thoi guşp ku pişl (cië thiek) ka ye menh tşu kenë ka ril yiic wët cil ku dît.

Yejö yen cöl menhdu thou, dhiënh pişu bakë yök wenë muşnydu, abî dît apeî. Bëi ke akîm ka nşj kıc lui kenë keek cî keek pişşc bîkë mëdhiëeth dhiaau kuşny. Agut cî lon lëk ku nyuuth thîn, yîn lëu ba nşj kaam ba tşu wenë meth ku ba boom, të wïc yîn yeen. Yîn lëu eya ba lş baai ku ba lş dhuk ku ba bën tşu wenë meth. Ye kân aye kıc kök yök ke ye keek kuşny bîkë thon meth deetic ke ye kë cök tuöl ku ye keek cöl nyooth dhiënden pişu.

Alëu ba wïc bî ka bîke menhdu cöl tak looi-thura, nhiëm cî tueny ka kë cî käär. Alëu röt bî menhdu lşk ku tându etök wenë yeen dşm në bidiyö. Të kıc kök, ke kâ ka ye kek kuşny bî dhiënh cöl koor.

Bî thon meth dhiëu e lon şek ke röt. E wuöcc kaam raan ku raan ku ciëej kuat ku ciëej kuat. Ke dîit tşu tueej ka wicke ku ka bake looi ka ayeke theek. Na tşu ka ciëej kuat ka ka ke duşşr yath bî keek looi, ke cöl nyic kıc lui paan akîm.

*“Thon Rebeka ke kë dît
lääny pişu can kan tëek thîn
në piirdî yic. Muş muşk şen
yeen ku ka ke dhiëëu cake
looi ka cî şæen bën cöl yök
röt ke yen thök”. Debid*

Thon Menh Koor Rot Tëëm ku Mith Kor ke Niiu Thawuth Welith (SIDS and Kids NSW) ka ye mëdhiëeth ku mëcthook cī mīthken thou nē kaam liëc, dhiëth, mīth kor agut cī mīth ye runken ke dhetem kuony. Na ca cak tëëk dhiëeth wei, meth cil adhiëeth kōu, rëc riem, tëm dhiëth kōu (nyëei menh liëcë), menh dhiëth ke cī thou ka thon meth rin ka kō peei ke yīn jam wenë të Laany Dhiën Riääk (Bereavement Line) luui thëe ke 24 tōu nē 1800 651 186 nē wel ke lëk, kuony ku lëk ku nyuuth.



Liëc ku Aköl Mīth Kor Thou Theek

Ke pëei nīn 15 Pen Thiëer ruöön thök ebën, medhiëeth ku mëcthook Awuthtereliya yic ebën ka mīthken cī thou nē dhöl dhiëeth wei, dhiëeth ke cī thou ka thou të cenë keek dhiëeth theek. Yök wël juëc kōk ke lëk nem të [htt://15october.com.au](http://15october.com.au)

“Dhiëndiën diit piöu e kë këc yen Rebeka tij ke cī nyin liep, ku ka cī kääär cinde ku cökke cuku looi ka tōu tueej wär wëu nē piny nom. Yon cī yen bëer liac, yen akiim waar agut ba tōk cī riöc diitdi deetic men ba menh yam kån bëer muöör”. Lindi

E kë tuöl të nōj man/wun meth bī gōth agut bī rot thiëëc men ke cī nōj koc kōk bīke gōk nē thon menhdu. Yīn lëu ba diëer men ke liëc kōk bī thök dhöl yon. Abī kony ba jam wët ke kã wenë akim, gem, raan koc lëk ku nyuöth ka ke dhiëu ka raan lon ajuieer kuony ka ke ciëej lui paan akim.

Të cī yīn jāl paan akim alëu ba yök men ke yīn nē nīn ka pëi biöth dhienh mendu ke cī thou ka thon menhduön dhiëth nōj ka juëc wic bake thiëëc. Raan lon ajuieer kuony ka ke ciëej lui paan akimdu atōu bī jam të yīin nē ka yeke tak, nē ke cī cak tōu kenë yīin nē kaam bäär.

Të thou meth, paan akim abī yīin lëk ke bīi thon menhdu. Ba ka juëc kōk wët kån yök, yīn bī thiëëc ba gam bī guöp meth caar, ka të lëu yen rot bī athëm luöi yīin ka të guöp menhdu. Kån alëu bī kë ye koc ñeer apei. Yīn cīe lëu ba cääär guöp cī thou col loi ka athëem, ku dot men ke yök ke bīi thon meth alëu bī ka ril yīic cilt yeen gël nē liëc rial. Ba jam wenë gem, akim, raan lui paan akim lon ajuieer kuony ka ke ciëej ku muonydu ka lëu bīkë yīin kuony nē tēk kë ba looi.

Të yen menhdu jāl nē dhöl riäk meth ka bī dhiëeth ke cī thou, ke ka lëu ba yök men ke piath ba tōu wenë mëdhiëth cī kan tëëk ka cīt kã yīic. Ba akutnom kuony thiääk ke yīin yök, jam wenë ajuieer Thon Mīth Kor Rot Tëëm ku Mīth Kor ke Niiu Thawuth Welith tōu nē 1800 651 186 (ajuieer luui thëe ke 24) ka nem www.sidsandkidsnsw.org

Lëk ku nyuuth wët ka ril yīic caal të cī meth thou

Nē nīn ku pëi biöth riääk meth ka thon menhdu, koc lon lëk ku nyuuth, gëëm ku koc lon ka ke kuony ciëej ka lëu bīkë kōc kenë yīin apei. Ye këëcden këëcke kenë yīin alëu bī yīin kony bī ba riël ku ba të yīn tek thīn wët kë cī tuöl deetic.

Ku dët eya, ku päl kë cī riääk, yīn lëu bī lon lëk ku nyuuth wët ka ril yīic caal wic të cī yīn meth riöök arak wär rou, dhiën menh cī thou ka na cī menhdu thou elantōj dhiëethë yeen. Yök wël juëc kōk ke lëk, jam wenë akim paandu ka Të Piöc Wët ka ke Caal tōu nē (02) 9462 9599.

*Nyiny ka juëc kök
ke liëc, dhiëth, mith
dhiëth ka bën ke
mëdhiëëth*

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

Ke apëëm bö piiny kä ka nyooth kök ke wëbthait ku të bī ajuir ku akutnhiim ye wël kë lëk, wët bī luui ka kuony të mëdhiëëth yök thīn.

Yän juëc bī ka cake ... ku ba nyic wudī mēn ke wël ke lëk ka yith bikë gam? Kan e kë kōc nyuōōth bī yīin kuony rin ke ye wël ke lëk yīndī ba gam nē ka lēu ba kueen, agut cī thōr kän.

1. **Ye kë wīc wët lëk bī looi ye deetic?** Yējō yenē yīin yiëk wët lëk kän? Ye bī yīin lëk wët ke kēdē ka ye them bī yīin yōōk ba kēdē lōc ka ba kēdē γōōc?
2. **Wët lëk bī tenou?** Lēu ba γεεn raan gāt yeen? Ka ke nyīc ka nyīny luoi cīt γō kek tōu kenē yeen? Cī them bī yök dhō thaany mēn ke yīc? E bö të kōc kuōt yīic nyic käng ka të raan tōk?
3. **Tōu wët lëk ke cī yän kedhia kë lueel juir ku cië biäk tōk yen ye nyuōōth?** Ye yīin yiëk ka juëc bī yīn ke lōc thīn ka ye yīin kuaath dhöl tōkic? Ye bēn të yän juëc kuōt yīic?
4. **Bī luui kenē kän?** Ye kë lueel wët lëk luui kenē kaku ku kakuōn loi rōth?
5. **Ye kë theer cī bæer looi bī bēn ke yam Lēu ba lueel loi nen?** Cī bæer looi bī bēn ke yam? Ye mat ke ke ka lueel wël kök ke lëk ke?
6. **Ye yīn cōl nyic mēn ke kōc nyic käng ka nyic këriëëc ebēn nē wët jεεm kek thīn?** Ye gam mēn ke këriëëc ebēn acië nyic ka mēn ke wët jεεmē thīn atōu teer thīn?
7. **Ye yīin cōl tōu ke yīn ba wët lëk yök nē yän kök peei nē wët lëk cī yiëk yīin?** Ye yīin yōōk ba athōōr, wëbthait ka akutnhiim/ajuir kök jam wët lëk kän tij?
8. **Ye yīin cōl tōu ke yīn ba tak kë ba looi ku ba lōc yīin rōt?** Ye yīin kuaath ba kēdē looi ka ye yīin kuony ba kë ba looi tak rōt kë loi rōt, agut bī kë piōndu looi?

Wēt lək rin ke liēnydu, dhiēth ku mīth dhiēth

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

Ka yenē ke luui ku ajuir ke kuɔɔny wēt liēny piath.

Miäu, tap ku wel rac

Alcohol and Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au
13 78 48 (13 QUIT)

Mīth cam ku liēc

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

Циєг тəг baai ku thät

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au
1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

Dhiēnh piūu ku thuɔɔu

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

Pial guōp ku cīn kē kɔc yōm

The Children's Hospital at Westmead

[www.chw.edu.au/parents/
factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

Roads and Maritime Services

[http://roadsafety.transport.nsw.
gov.au/stayingsafe/children/
childcarseats/index.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html)
13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

Dōm tueny, ka ril yiic caal ku ka kōk ril yiic ke pial guōp

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapc.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au
(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalnsw.org.au
(02) 9550 4844

Räp ku dhiëth

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

Wët wëu

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

Dhiënh acuek/mith juëc

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

Lon medhiëëth ku muöök menhdu

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
<http://raisingchildren.net.au>

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

Tuaany nomh apiac dhiëth

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

Porodek Thepti Awuthetereliya

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

Thuëc ku riadha

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
<http://sma.org.au>
(02) 8116 9815

Lusi ku liëc

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

Wëlku ka bï luui

Na wïc ba jam wët të cenë tîj diäär liac
juieer thîn, ke tak ba jam wenë k aba gët të
akutnhom cï yïin tîj. Na nɔŋ ka wïc bake lueel
k aba guel, apiath ba kân looi rin aye ye yän
wïc bïke luoi cök piny nyuɔɔth.

Na ye dieer wët ka ke pial guöp cï yiëk yïin,
yïn lëu ba jam eya wenë **Ajuieer Guel wët ka
ke Pial Guöp:**

Telepuun: 1800 043 159 (acïn wëu cuat piny)
ka (02) 9219 7444
TTY: (02) 9219 7555
Paketh: (02) 9281 4585
Email: hccc@hccc.nsw.gov.au
Webthait: www.hccc.nsw.gov.au

Indek

A

Acuek, 45, 56, 122-123
Adhima, 12, 15, 127
Aiyon, 3, 30, 33
Ajuäk diäär liac, vi, 3, 20-21, 88
Ajuäj e liéc, 3, 20-21
Ajuieer ka ke Pial Guöp Mith Kor,
90, 92, 111, 135
Ajuieer Nëm Baai Lon Pial Guöp,
111
Ajuol lac, 45
Akäl ye thöög bī meth dhiëth
thīn (EDB), viii, 51, 53, 63
Akīm liéc ku dhiëth, ix, 2, 9, 10
Akoi, vi, 20, 21, 26
Akol thar, 47, 107
Akuöök, 46
Akuöök thar, 24-25
Altrathawun, ix, 53, 115,
118-119
Aluöög, viii, 64
Anti Dii, 3
Apuumic, ix, 41-42, 45
Apgaar Yithkoc, 84
Aret, 46, 47, 62
Aream
– kë yac 44, 45, 125, 126
– në rap, 72-77
Aream köu, 39-40, 72, 44, 40,
58, 62, 72, 75, 130
Aream yac, 24, 45, 125, 126 –
aram rääl dīt, 44
Aromatherapi 13, 58, 74
Atak thīn, ix, 98, 101-102
Athëem menh piac dhiëth, 64,
88-89
Athëem riem, 3, 63, 88, 89, 115
Athëm liéc nyuööth, 114-119
Athëm yic, 89
Atuet thar, 24-25

B

Bendhodiadhepiin, 18
Bī akīm met thīn 60, 78-79
Bitamiin ku minarool, 31
Bitamin Ka, 9, 64, 84, 85
Buluu buk, 89, 90
Buöök, viii 73, 74, 78, 118

C

Cäär guöp
– e menh piac dhiëth, 88-92,
108, 111
Cäi wal, 14
Cäi yith ke parawala, 14

Cänh riän nhial, 58
Cieej në liécic, 144-147
Cieej tøj, wël ku lon rac baai 5,
147, 153
Cuaidīt ka cuaidīt apei, vi, 32,
34, 94

D

Dëel cī put 47, 63
Dhäär, 51, 52, 62, 102, 105,
137
Dhiäm buöök köu, 115, 118
Dhiëth wei, ix, 148-150
Dhiënh cocortheop, viii, 77, 82,
130
Dhiënh baai, 7, 9, 10, 66, 154
Dhiënh rët yic, viii, 60, 82-83,
87, 123, 126
Dhiëth
– ajuieer, viii, 59-60, 73
– yän, 7, 8, 65
– positions, 69, 80
Dhiëth paan akīm, 8
Dhöl tij tuaany ye caal të goot
liéc ke koor, 115, 118
Dīt ye meth dīt, 50, 55, 62
Döm tueny, 3-4, 19-25, 26, 36,
153
Duëeny kaam adhiëth kenë
amook, 63

E

Epidurool, viii, 60, 77, 81, 82, 130

G

Galaktothomiya, 88
Gël liéc, 109, 110
Gël miith, 35, 102
Gëem lui etök, 8
Gëm diäär liac juéc tij, 8
Gëm, ix, 7-10, 154
Gët athör luoi 91-92
Gët piny e dhiëth, 92
Guäk cī dīt apei, 88
Guöp lo yum, 46, 47, 57, 67-69
Guöp rot juak, 34, 123

Y

Yëc Aai Biī, 3, 22, 23, 79, 84,
97
Yektathi, 17, 18
Yokthithoitiin, 79, 83, 129, 130

J

Jiëem ku duöt piöu wët tuaany
ye caal, vi, 114-119, 150
Jöör e nin, 5, 143

K

Ka cī juéc cī mat, viii, 79
Ka töu baai ye karac bëi, 26-27
Ka wic piöu keek apei, 45
Kaam liéc
– lëk ku nyuuth, 57
– tij piath, 1-10, 50, 55, 127,
132
Kalamidiya, 24-25
Kalthiyum, 30, 31, 33, 45
Kanabith
Kapeen, 19, 47
Kaphuul, 65, 66, 89
Kinh buöök, viii, 50, 73
Kokeen, 17, 18
Koromothoom ciëek waar,
115-119, 121
Köc yuiël 81, 87, 107
Kuäi, 41, 45, 47, 107
Kuëer e nyäär, vi, 44
Kuëer riem
– menh piath dhiëth, 85, 91,
108
– muric, 18, 45, 83, 84, 87,
107, 109, 121, 125, 126, 130
Kuëer riem dīt apei, ix, 126, 130
Kuëer wathic, 24, 48, 64, 125
– në nyiir piac dhiëth, 91
Kuën thiek ka pial guöp ku bëer
raan, 34

L

Lääk riäi, 58
Läi rëer ke koc cīt jö, 23, 26
Lap, viii, ix, 50, 83, 126, 130
Lec, vi, 31, 44
Liéc
– ajuieer, vi
– ka ril yiic, 124-127
– kaam de, 51
– në diäär cī dīt, 120-121
– röt yök, 4, 51, 136-138, 157
Liënh adhiëth köu, viii, 45, 126
Liëny acuek, 56, 122-3, 154
Lik rim, viii, 3, 27, 117, 123
Lithteriya, 36
Lo roor ku laac pëen, 42
Luëeth, 47
Luoi
– ciën kërac, vi, 25
– ku liéc, 25, 154
Luoi ku luël e kërac, 5, 143, 147

M

Majinjij, 24-25
Mäth, 15-16, 113
Mëdhiëëth
– nin tueej, 59, 104-113, 143, 144-147
Methadon, 17, 18, 99
methampetamiin, 18
Menh athörbei, ix, 131-133
Menh piac cak, viii, 50
Miäu, alkolyööl vi, 17, 99, 113
Miëth
– cam wal, 33
– miëth piath, 28-36, 153
– miüth ke tiët, 33
– rëc, 30
Miüt bei në aliir, ix, 82
Miüth bi tiet wei, 29, 31, 35, 36
Miüth miüth piath, 28-36
Miüth piac dhiëëth wic tijj loi thok, 134-135
Miüth piac keek dhiëëth, 90-91, 106
Muök e nhiëër apeï, 83, 84, 94, 137, 145

N

Naitoroth yökthait, 77
naptathaliin, 27
Nin dik, 112-113
Nin, töc, 52, 107, 108, 146
Nok, 32, 127
Nyöu
– aduat, 63, 149
– kööc, 52, 87, 101, 149
– thiäj, 87

Ń

Ńääh, 21, 62, 132
Ńuöt, 91

P

Paan akim
– bi lo nen, 74
– ke bi yäth, 65
Parabobairath, 22-23
Penilketonuriya, 88
Pethidiin, 18
Piac dhiëth
– cie piöu mit, 87, 137, 141, 146
– tuaany nom, 139-142, 154
Poleit athit (e rin kök ke bitamin B), viii, 31, 32
Porothtagalandin, 78

R

Raan jiëëm ku duöt piöu në wët tuaany ye caal, viii
Räk ciek ke thün, 99, 101, 102
Räp
– arëem cök lo piny, 76-77
– ka ril yiic, 128-130, 131-133
– kaam tueej, 71-79
– kaam wëër, 80
– kaam rou, 81-83
– kaam diäk, 83
– kööc kenë, 60, 73
– kuöny ye röp cök lo, 74-75
– të 69, 72, 74-75, 80
Rël ci muc bei 25, 47, 48 12
Rëm nom, 20, 22, 46, 64
Rët buöccic, viii, 78
Riadha apiac dhiëth, 37-42
Riadha, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
Riem ci lo nhial, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
Rim lo nhial apeï liëcic, ix, 127, 153
Rij rot miit ku abec, 45, 72, 87
Rot miëet thün bi kuur, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129

T

Täac (C), 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
Täac B, 3, 17, 20-21, 84, 97
– tuöm meth, 64, 84-85
Täac, ix, 20, 90, 132
Tän yenë töu në räpic, 69, 74-76, 80
Të ye piöu luöci thün, 51
Tëk cenë kuat rim tek yiic, 3
Thalathamiya, vi, 117, 153
Theterep Biï, 22-23, 63
Thithtik pipborothith (arëem agöu ku ka yiëëc), vi, 88, 117, 153
Thitiään, 52, 87, 108
Thitomegalbairath, 22-23, 26
Thon menh dhiëth, 148-150
Thon Mënh-koor ci Rot Tëëm (Thidith), 112-113, 150, 153
Thuëët e bitha, 102, 103
Thuëët meth në ciek peei, 102-103
Thuëët thün, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154

Thukari diäär liac döm, 63, 121, 126-127
Thukari, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
Tiëëj röm, 8
Tij apiac dhiëth baaai, 10, 88
Tij e köu apiath, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95
Tij meth liëcic, 79
Tij menh cak, 63, 79, 123
Tökthopalathmothith, 22-23, 26
Töör, ix, 3, 50, 84
– tiët nyin cöör, 91
Tuaany alëëc ye laac cök bec, 45
Tuaany dhöl lac, 45
Tuaany nom vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154
Tuaany Thikol Thel, 117
Tuaany tijj mä, 46-47, 51
Tueny ye yök töcic (Yëth Tii Aii), 3-4, 19-25
Tuöm meth, 64, 84, 85, 89
Tuöcp, ix, 71, 73
Tuöp räp, 78-79

W

Wal
– ke liac, vi, 12-13, 17-19, 27
– ke räp, 77
– ke thuëët meth, 27, 99
– thaa römë agen, 113
Wäl meth, ix, 125, 148-50
Wëc meth, 56, 145
Wël ye meth rot wel, 55, 56, 63-64
Wël ye meth rot wel, 56, 64
Wel ke tiim ye döc, 12, 13-14
Wël ke tuaany nom, 138
Wël ye yöcc ye koc muöj, 77
Wëth, 24-25
Wum kuëer rim, 47

Y

Yök guöp në liëcic, 4, 51, 87, 136-143
Yup, viii, 63, 81, 82

Thuëët thin- nïn tueeg

Menh dhiëth	Thin	Thuëët thin	Ca	Lac	Ceth
<p>Thëë tueeg ke 24 agut 48 biäth dhiëth cök</p> <p>Thëë ke 48 agut thëë ke 72 bën ayeer</p>	<p>Köc.</p> <p>Bën ke ril ku cī thiäg.</p>	<p>Thuëët tueeg e tuöl elantöj dhiëthë meth ku ke meth nyic kë looi rct.</p> <p>Të cenë thuëët tueeg thök, meth alëu bī nïn kaam bääric ka bī töu ke yīen ku bī thuat kaam thok ebën.</p>	<p>Koothoram – ka lik apei, e miëth piath wic guöp. Ril köu cīt nyin piu ku ken yin maketh.</p>	<p>Ka cīt alëth ke meth thar ke 1 agut alëth ke 2.</p> <p>Ka cīt alëth ke meth thar ke 2 agut alëth ke 3.</p> <p>Yin lëu ba læc ril köu thith nyin tij- kë mameer/maketh töu alanh meth thar köu.</p>	<p>ciënh ril köu, cool nyin lcuuet/magök tueeg menh dhiëth.</p> <p>Köc köu, nyin mathiäg/magök.</p>
<p>Acī thëë ke 72 waan</p>	<p>Yän juëc aci thiäg ku dhiil.</p> <p>Thinku ka lëu bikë kuëer kem ke thuëët.</p>	<p>Ka cīt 6 agut 8, ku lëu bikë juëc.</p> <p>Alëu bī thuen thin/liëk pij.</p> <p>Gamë thin kedhia të thuëëtë yeen. Jök thuëët në thïn dëtë.</p>	<p>Ayer nyin, bī juakic.</p> <p>Ca ka cī “bën thīn”.</p>	<p>Ka cīt alëth ke meth thar cīn cīt tiöp ke 3 agut 3 ka alëth tiöp cīn cīt.</p>	<p>Köc köu ka wet, nyin mathiäg/maketh.</p>
<p>Nïn ke 5 agut nïn ke 6 ke dhiëth</p>	<p>Thiäg, aci thuëët cöl köc.</p> <p>Kuëer e tuöl yän juëc.</p>	<p>Ka cīt 6 agut 8. Thuëëtë në biäk tueeg agut të bī rct yök ke lcuöp läj ku berë gäm thin töu në biäk dëtë.</p>	<p>Köc köu ku ayer nyin.</p> <p>Ca ka cī “bën thīn”.</p>	<p>Ka cīt 4 agut ke alëth ke 6 meth thar tiöp.</p>	<p>Wat nyin maketh.</p> <p>Ke wat cīt piu cī duät (cīt miäk).</p>
<p>Nïn ke 7 ku ka juëc keek</p>	<p>Ljäg- thiäg na liu thaa kem ke thuëët yilic.</p>	<p>Ka cīe thöj, 6 agut 10 löm thin tueeg (1) agut thīn rou (2) cīt men wic yeen.</p>	<p>Köc köu ku ayer nyin.</p> <p>Kuëer ke cīn kë gël yeen të thuet.</p>	<p>Alëth meth thar cīn cīt ke 6 ka alëth tiöp ke 6.</p>	



Health

SHPN (NKF) 150122

ISBN 978-1-76000-162-9