

Na ye të thuëët yin menhdu

Na ye të thuëët yin meth, ke miääu acie piath tënë menhdu të thuët yen.

Miääu ee lo në ca yiic. Na thuëëtë menhdu, ke miääu cī lo në cek ku yiic ee thōŋ kenë tēn de rimku.

Gun tōŋ de miääu alëu bī ya tō në cek ku yiic në theer keerou.

Miääu në ca yiic alëu bī cil de nyith ku jol ya yuɔmdeen de yen kōu ya riōk të cenë meth dhiëeth.

Miääu alëu bī cek ku cië ye cōk dhiäm apieth ku ka lëu bī menhdu ya gām anyuok de guōp.

Yin lëu ba App de Feed Safe ya tääu në telepundu yic ago yin ya nyuōth theer benne miääu ya jāl në cek ku yiic.



Kä ba kek ya muk në yinhom

- Na liaacë ka kōr ba liac, ke yin cī lëu ba ya dek në miääu.
- Ē thaar bīn guīŋ de meth ya gōl cōk kënnë, yenëka bī ya thaar pieth lëu bīn dēŋ de miääu ya puōl.
- Miän ba ya dek në thaa liëec yin, ee tëëk tënë menhdu ku ka lëu bī cil de nyinh ë meth, guōpde, ku jol ya yänkëen ke piir kedhie ya riōkiic.
- Alëu bī yic ya riel arëëtic ago miääu ya puōl ë dëk ka ba ya tekic amääh, yin lëu ba ya jam wennë akīmdu, akīm de diäär liac, ka dugēm du, ago yin ya kuony ëyadēŋ.
- Apieth ba miääu cië ye bæer dek të thuët menhdu.

Na noŋ kä cīn kek diëer në kä cī kek guir ëtënnë, ke yin lëu ba ya jam wennë akīmdu, akīm de diäär liac, ka dugēm du.

Na kōr ba wël juëc kōk kuen ku jol ya käjuëc kōk ke kuōny

Ke yī kuen käjuëc në kë de miääu, kë de liëc, ke de thuëët ku jol ya kë de FASD ëtënnë

everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (Lany de kuōny në kë de liëc, dhiëth ku jol ya meth)

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD Lany de kuōny në Authërelia)

1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (Lany yenë akut amatnhom de jōny de miääu ku jol ya wël kōk peei)

1800 250 015

Lōŋ ke nyuuth në Australia në kuëer benëke kä nuan kōc ya tek yiic të de dēŋ ë miääu yic.

nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (Akut ë thuëët ë mīth në Australia)

në 1800 686 268

App de Feed Safe

Feedsafe.net

fare



Acī gōr në akut de Foundation for Alcohol Research and Education (FARE).
Ku ka cī gam ku kony në wëu në akut de akīm tënë akuma de Authërelia yic
(Australian Government Department of Health).

Kuen käjuëc kōk tënnë FARE në fare.org.au

Ruōn ë gëtë yen - 2021

Wël cī lëu ba kek
ya ŋic në kë de

liëc ku jol

ya dēŋ de miääu

fare

Thæer ke liéc aye ya thæer ye kɔc miët piõõth arëëtíc, men ye ya thæer yennë kɔc naŋ kãjuéc kɔɔr bikkë keek ya looi ya ŋic, agokë ya tã ëke piɔl gup ku bikkë miþken ya gãm piir pieth në jkde.

Të liécë tik ka të tã yen në tãŋ de liéc yic, ke ka thiekic ba cië ye dek ë miäü. Jiëëm ye akut diit de Australia cɔl ‘ National Health and Medical Research Council’ looi në kë de pial ë guõp ku riþhãc de tãõk ë kɔc, ee:

Na liaacë ka kɔɔr ba liac, ke yin kɔɔr ba cië ye bæer dek në miäü.

Kãn ee rot looi në ŋõ, në thæer kedhië ke liéc yiic, ke miãn ye tik dek ëbën ee tãëk tãnnë menhdeen tã yiëc. Dëŋ de miäü në thæer ke liéc yiic alëu bi cil de nyinh ë meth, guõpde, ku jɔl ya yãnkæen ke piir kedhië ya riõõk.

Rëëc de dëŋ ë miäü të liécë tik

Dëŋ de miäü në thæer ke liéc yiic ee yin ku jɔl ya menhduõõn liéc yin gãm ŋããth, agut ci:

- Ee riããk de meth dɔc cɔk loi rot
- Ee meth dɔc cɔk thou ke kënnë guɔ dhiëëth, bi meth guɔ cɔk dhiëth ke thaarde ŋootwei ku jɔl ya bi meth ya cɔk dhiëth ke koor guõp arëëtíc
- Ee cil de nyinh ë meth, guõpde, ku jɔl ya yãnkæen ke piir kedhië ya riõõk, ku
- Ee tuany rilic cɔl ‘Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)’ cɔk lui rot tik.

Kã ba kek ya ŋic në kë de tuany rilic cɔl Fetal Alcohol Spectrum Disorder ka FASD

FASD ee tuany ye tik yiën niõõp de guõp në piirde yic ëbën ku kee rot looi të yennë tik dek ë miäü në thaŋ ŋoot yen ke liac. Diããr juéc ci tuany ë FASD keek dɔm aye ciën kã yekë kek nyuõõth në ke gup, ku diããr juéc ke kek aye naŋ kee kãkë:

- Gãü yennë yiknhial de guõpde ku tãëkde gãü arëëtíc (Physical and emotional developmental delay)
- Bi raan ya cɔk cië beer ya jam apieth
- Bi puõõc yennë yen piõõc ya cɔk rilic arëëtíc, ci men de, bi raan ya cɔk cië beer ya tak apieth, ku
- Bi raan aciëëk ke cië ye mac apieth.

Kɔc nɔŋ gup tuany ë FASD aye naŋ kãjuéc ye kek tiaam gup arëëtíc ku kaa lëu bikkë kuõny ya guik në kãõl thok ëbën.

Jaamë wennë akimduõõn de GP, akiim ye diããr liac tãõk (obstetrician), ka dugëm

Na yi ci miäü dek në thæer yon ŋoot yin ke yi kën liëny tã kenë yin guɔ ŋic ku nɔŋ kë ci yin diëer në yen, ka na nɔŋ kë rir yin në pãl de miäü yic, ke yin lëu ba jam wennë akimdu, dugëm du, ku jɔl ya akiimduõõn ye luui kenë diããr liac.

Kɔc ci piëc ke akiim (Health professionals) aye jam kenë kɔc juéc arëëtíc në kë de miäü. Aalëu bikkë wëlkuõõn tã kenë yin ya bæër ku bikkë yin ya lëk wël juéc arëëtíc në kë de loilooi ye kek yiën kɔc piõõmduõõn tã yin thiin agonë yin ya kuõny ku jɔl ya menhdu.

Na kɔɔr ba liac ka liéc yök

Ke thaar kɔɔr yin liéc cõk kënnë, yenëke thaar pieth bin miäü kɔn puõl ë dëk.

Diããr juéc aye thæer ëke yök kek liéc dɔc kuc, ku yenëka yen piath ba miäü kɔn ya puõl ke yi kën liéc guɔ gɔl në guiŋ ë cõk.

Miäü alëu bi dhiëth ya riõõkic tënë moc kenë tik ku ka lëu bi thæer ke ŋuiŋ de meth ya juakiic agokë meth cië ye dɔc yök në kaamdenic.

Kɔc juéc aalëu bikkë yin ya thiëc në kë cín ye bæer dek në miäü. Naa ci yen nhiaar ba ye wët kãn ya rom wennë keek ku ba lëk kek wu yin kɔɔr liéc cõk ka cín ci liac, ke lëkë kek wulë:

- Yen nɔŋ guõp tuany ku ëkënë aci yen cɔk pãl miäü amããth
- Jaië ku leec kek arëëtíc, ku luel wulë; yen ci bi dek në ye wëër kënë yic.
- Yen bi naŋ këdiit ba looi miãk akõl, ku na yin ya, ke yon ci bi dek ë miäü në yemæen ku gãmë kek alæc.

Na nhiaar yen ba ya lëk kɔc, ke lëkë kek wu “Yen ci jai ku we ca kek leec. Yen ci miäü puõl amããth në kë naŋ yen piõu ba liac” ka “ Yen ci jai ku we ca kek leec. Yen ci miäü puõl amããth në kë de liëny tã kenë yen.”

Monydu/tiŋdu, math ku, ka kɔc ke paanduõõn kedhië aalëu bikkë yin ya jõõny ëyadëŋ ago miäü cië ye bæer dek ku bikkë yin ya kuõny në kãjuéc yiic.

Alëu bi yic ya riel arëëtíc ago miäü ya puõl ë dëk ka ba ya tekic amããth, yin lëu ba ya jam wennë akimdu, akiim de diããr liac, ka dugëm du, ago yin ya kuõny ëyadëŋ.