



**Wël cīi lēu ba kek
ya ŋic nē kē de**

liēc ku jol

ya dēŋ de miääu



fare

Thæer ke liéc aye ya thæer ye kɔc miët piõth arëetic, men ye ya thæer yennë kɔc naŋ käjuéc kɔr bikkë keek ya looi ya ŋic, agokë ya tō ëke piol gup ku bikkë mithken ya gäm piir pieth në jökde.

Të liécë tik ka të tō yen në täŋ 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 guöp ku rithäc de töök ë kɔc, ee:

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



Kän ee rɔt looi në ŋö, në thæer kedhie ke liéc yiic, ke miän ye tik dek ëbën ee tëék tennë menhdeen tō yiëc. Dëŋ de miäü në thæer ke liéc yiic alëu bi cil de nyinh ë meth, guöpde, ku jɔl ya yänkëen ke piir kedhie ya riök.



Rëc de dëŋ ë miäü të liécë tik

Dëŋ de miäü në thæer ke liéc yiic ee yin ku jɔl ya menhduön liéc yin gäm ŋääh, agut ci:

- Ee riäk de meth dɔc cɔk loi rɔt
- Ee meth dɔc cɔk thou ke kënnë guɔ dhiëth, bi meth guɔ cɔk dhiëth ke thaarde ŋootwei ku jɔl ya bi meth ya cɔk dhiëth ke koor guöp arëetic
- Ee cil de nyinh ë meth, guöpde, ku jɔl ya yänkëen ke piir kedhie ya riök, ku
- Ee tuany rilic cɔl 'Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)' cɔk lui rɔt tik.

Kä ba kek ya njic në kë de tuany rilic cöl Fetal Alcohol Spectrum Disorder ka FASD

FASD ee tuany ye tik yiën niööp de guöp në pïirde yic ëbën ku kee rot looi të yennë tik dek ë miääu në thanj noot yen ke liac. Diäär juëc cii tuany ë FASD keek dom aye ciën kä yekë kek nyuwoth në ke gup, ku diäär juëc ke kek aye nanj kee käkë:

- Gääu yenë yiknhial de guöpde ku tëëkde gääu arëetic (Physical and emotional developmental delay)
- Bï raan ya cök cië beer ya jam apieth
- Bï puöc yennë yen piöc ya cök rilic arëetic, cï men de, bï raan ya cök cië beer ya tak apieth, ku
- Bï raan aciëëk ke cië ye mac apieth.

Koc noj gup tuany ë FASD aye nanj käjuëc ye kek tiaam gup arëetic ku kaa lëu bikkë kuwoj ya guik në kööl thok ëbën.



Jaamë wennë akimduöön de GP, akiim ye diäär liac töök (obstetrician), ka dugëm

Na yi cï miääu dek në theer wön noot yin ke yi kën liëny tö kenë yin guo njic ku noj kë cï yin diëer në yen, ka na noj kë rir yin në päl de miääu yic, ke yin lëu ba jam wennë akimdu, dugëm du, ku jol ya akiimduöön ye luui kenë diäär liac.

Koc cï piëc ke akiim (Health professionals) aye jam kenë koc juëc arëetic në kë de miääu. Aalëu bikkë wëlkuöön tö kenë yin ya bëër ku bikkë yin ya lëk wël juëc arëetic në kë de lolooi ye kek yiën koc piomduöön tö yin thïn agonë yin ya kuwoj ku jol ya menhdu.

Na kɔɔr ba liac ka liɛc yɔk

Ke thaar kɔɔr yin liɛc cɔk kɛnnɛ, yenɛke thaar pieth bin miäüu kɔn puɔl ɛ dɛk.

Diäär juɛc aye thɛɛr ɛke yɔk kek liɛc dɔc kuc, ku yenɛka yen piath ba miäüu kɔn ya puɔl ke yi kɛn liɛc guɔ ɔɔl nɛ guiŋ ɛ cɔk.

Miäüu alɛu bi dhiɛth ya riɔkic tɛnɛ moc kenɛ tik ku ka lɛu bi thɛɛr ke ŋuiŋ de meth ya juakiic agokɛ meth ciɛ ye dɔc yɔk nɛ kaamdenic.

Kɔc juɛc aalɛu bikkɛ yin ya thiɛɛc nɛ kɛ cɪn ye bɛɛr dek nɛ miäüu. Naa ci yen nhiaar ba ye wɛt kɔn ya rɔm wennɛ keek ku ba lɛk kek wu yin kɔɔr liɛc cɔk ka cɪn ci liac, ke lɛkɛ kek wulɛ:

- Xɛn nɔŋ guɔp tuany ku ɛkɛnɛ aci yɛn cɔk pɔl miäüu amääh
- Jaiɛ ku leec kek arɛɛtic, ku luel wulɛ; yɛn ci bi dek nɛ ye wɛɛr kɛnɛ yic.
- Xɛn bi naŋ kɛdiit ba looi miäk akɔl, ku na yin ya, ke yɔn ci bi dek ɛ miäüu nɛ yemɛɛn ku gämɛ kek alɛɛc.

Na nhiaar yen ba ya lɛk kɔc, ke lɛkɛ kek wu “Xɛn ci jai ku we ca kek leec. Xɛn ci miäüu puɔl amääh nɛ kɛ naŋ yɛn piɔu ba liac” ka “ Xɛn ci jai ku we ca kek leec. Xɛn ci miäüu puɔl amääh nɛ kɛ de liɛny tɔ kenɛ yɛn.”

Monydu/tiŋdu, math ku, ka kɔc ke paanduɔn kedhiɛ aalɛu bikkɛ yin ya jɔɔny ɛyadɛŋ ago miäüu ciɛ ye bɛɛr dek ku bikkɛ yin ya kuɔny nɛ kajuɛc yiic.

Alɛu bi yic ya riel arɛɛtic ago miäüu ya puɔl ɛ dɛk ka ba ya tekic amääh, yin lɛu ba ya jam wennɛ akimdu, akim de diäär liac, ka dugɛm du, ago yin ya kuɔny ɛyadɛŋ.



Na ye të thuëët yin menhdu

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

Miääu ee lo nē ca yiic. Na thuëëtē menhdu, ke miääu cī lo nē cək ku yiic ee thōj kenē tēn de rimku.

Gun tōj de miääu alēu bī ya tō nē cək ku yiic nē thēer keerou.

Miääu nē ca yiic alēu bī cil de nyith ku jol ya yuɔɔmdeen de yen kōu ya riōök tē cenē meth dhiëëth.

Miääu alēu bī cək ku ciē ye cək dhiäm apieth ku ka lēu bī menhdu ya gām anyuɔk de guöp.

Yin lēu ba App de Feed Safe ya tääu nē telepundu yic ago yin ya nyuōth thēer benne miääu ya jäl nē cək ku yiic.



Kä ba kek ya muk nē yinhom

- Na liaacē ka kɔɔr ba liac, ke yin cīi lēu ba ya dek nē miääu.
- Ē thaar bīn guiŋ de meth ya gɔl cök kēnnē, yenēka bī ya thaar pieth lēu bīn dēj de miääu ya puöl.
- Miän ba ya dek nē thaa liēc yin, ee tēek tēnē menhdu ku ka lēu bī cil de nyinh ē meth, guöpde, ku jol ya ɣänkēen ke piir kedhie ya riōökiic.
- Alēu bī yic ya riel arēetic ago miääu ya puöl ē dēk ka ba ya tekic amääth, yin lēu ba ya jam wennē akimdu, akiim de diäär liac, ka dugēm du, ago yin ya kuɔny ēyadēj.
- Apieth ba miääu ciē ye bēer dek të thuët menhdu.

Na nɔj kä cin kek diēer nē kä cī kek guiir ëtēnnē, ke yin lēu ba ya jam wennē akimdu, akiim de diäär liac, ka dugēm du.

Na koor ba wël juëc kōk kueen ku jol ya kajuëc kōk ke kuwoony



Ke yī kuen kajuëc në kë de miäü, kë de liëc, ke de
thuëet ku jol ya kë de FASD ëtënnë

everymomentmatters.org.au

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

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD Lany de kuwoony
në Authërelia)

1800 860 613

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

1800 250 015

Lööj ke nyuuth në Australia në kuëer benëke kä nuan
koc ya tek yic të de dëj ë miäü yic.

nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (Akut ë thuëet ë
mïth në Australia)

në 1800 686 268

App de Feed Safe

Feedsafe.net

fare.



Acı göör në akut de Foundation for Alcohol Research and Education (FARE).
Ku ka cı gam ku kony në wëu në akut de akıim tënë akuma de Authërelia yic
(Australian Government Department of Health).

Kuen kajuëc kōk tënnë FARE në fare.org.au

Ruöön ë gëtë yen - 2021