

Thuëëtthin ENE NYIICPAATH



Duk ba chool thuëëtthin e këdu
e taak. Acit dëpaac arëët yiic
ene loi, e loom luoi.



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

A looy tene Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au

Ken lëek nyuath

- 4 E kun a taak?
5 E kun thuëëtthin kuony
7 Ba maath dë chaam kadë atauwan?
9 Ba maath du taupiny kadë ene chaamyiic
11 Ba nyiic kadë adiik a nɔŋ chɛk juëc?
12 E guop du tiin
15 Enju yiin raak-chaai piny?
16 Kook mothchok na nɔŋ buut thiin wëlëi nuayɔt
18 Gɛɛm ku tou
20 ɔɔ beec ku biraat
22 Thëëmthem maath du
23 Të bin e yök thiin tene thuëëtthin
24 Ka ci looi ku Kaan
26 Ya ŋa ci chöt ene kuony ke thuëëtthin
28 Tëimuk de thuëëtthin lëëklek
30 Wëët de Australian Breastfeeding Association
31 Wargaak e thöönnyiic

Lëek de bukkān e bëi kuony tene haan juëc:

Lëek de Thuëëtthin ku Göör

Paalguopdit Bën ku Göör Waal Amutnhom Nyuoth Chaam de Mëéthkor
(2012)

2010 Australia Chaam de Mëéthkor Bën ene Thaarbei

Australian Breastfeeding Association

Australian Breastfeeding Association amatnhom thaarbei

Yekadë! E yen maan maath nɔŋ laat ka 9 e chɔɔl Jessica ku yen aci ngoot ya ngɔth e piir yiic dë ci raat geer ene pëëi ci ɔ ka 2. Mɛɛn a ci gaai ye ŋu can ye gualööm ke zëec tene yen ‘echök’ adiik agöör kuony! Raandë bi that loi, juëer; l ɔɔk, adukan ka diiny ku ɔu höötthok abi diit apëi. Keek ka kë bën aciraat weel bi lööny tuen chëen ene liith dë yiic, yen aci gɔtnhom NĪĪN!

Thöök luoi dë zaman-bën beec höötyiic, ba tau baai zaman-bën e geere diit arëet ku biët rëëcpuo. Ka maatkë kek dëek ku gaai ce jaal Na luoi kan apaac.

Na taak adiit kaan acuk paal piny tene thiithim ku yen aba meek ene chaath yiic bën ene gëer yiic.

Kaan abi yiic paal. Ba ɔ beec hööt ku raam ka chaaditmäär ken koc e këdiit. Ku ba loiloi chë maatyic zaman thëer- acin këdëen temen ane nyiic! Aca ye kaan taakyiic ca daak ka dë wëlëi aca zuaw e ci këdaan. Ye aci kë pæeth miëtpuo a yök aguop ene nɔŋ maanhð puoth zëen niin ene thiin, të ciin e dë pinyinhom e këdiit.

A nyiic chaditmäär ken koc ayäak wëetnhom ene kë loikë, lakiin i göör bi maatchiin adiik anɔŋ lëek ku kuony tau ene barnamyiic bën kë mëeth tene niin e thuëëtthin.

Thëec APAATH!

Miëtguop path.

E kun a taak?

- Thuëëtthin, e këchaak, a ɲoot e pööc apath, e lëu tene maanmeth. Paalguop ene maanhpuoc zëëth atëwaan anyiic ye ɲu loi të tauke dëël-dëël ene maanguop ëmëtöön zëëth. Diärkok puol thuëëtthin yiic enë aköl töönj ace ɲɔɲ macila, lakiiin ka juëc a ye ɾɔɔm thiin tëdë ɔɔɲ de kuer.
- Të ciin zëëth, maanmeth edaak wëlëi nëëk-niin ku arɛɛm guop de kaɲguop gɛröt akëenythiin. Ace chëët tëmën athuorɲeth kook tɔu ka yiin nhomdu yiic tëne thuëëtthin maanmeth tene maanhde!
- Duk dier na thuëëtthin ace ke taak awaal. Nhiar dëpɛɛc dë, e zaman lööm ku luoidit!
- Macilila aye loi. Kuony atau.
- Tëmën e thuëëtthin e ke poc atëwan, e kony ba naɲ göörde ke määrlen e thuëëtthin



E kun thuëëtthin kuony

Meeth

- Thuëët chaai e kony chaam bën ku dëëk meeth göör të ciit pɛɛi ka 6 tuenj ene piir.
- Thuëët chaai e kony bi tuenytueny muokwe tënë kënguop gëelwe ku kook rilyiic e thɔɔɾ enë wuɔk.
- Mëëth këëc thuëëtthin a ye naɲ rilyiic de:
 - tuenytueny juëc tëmën tuanyyaac, tuanywëi ku wuɔk yiic
 - tuenytueny guɛɛc yiic
 - dīitguop ku kuocdaai
 - kuur IQ

'A ngooth thuëëtthin e bën ci chaak. Maanhde ku yen o an ɔɲ ka riiryiic ka kaɲ maathin. E lööm zaman emath ba jaal rëër apaath ku ba rëërthiin pɛɛi.'

Maanmeth

- Thuëëtthin e maanmeth kuony enë paalguop. Määrken këec thuëëtthin anɔŋ rilyiic thiin ku tuany muryiic.
- Thuëëtthin e tètök dhukchën të këkek gua-laac ku kuony guop dhukpiny.
- Thuëëtthin e bën rïem gau.
- Thuëëtthindit e raat loi e gëel kajuëc.

Akutnhom

- Thuëëtthin e tiin chaam loiapaath, möök ku riël.
- Mëëth këke-thuëëtthin aye gör këdit tënde paal kaan guop.
- Thuëëtthin e këpaath ku maajan, lakïn tëdeeloithin ku käj chaam a gaal.
- Thuëëtthin e kë pæth e taubec (aci kë ræc, aci waal).
- Määrkenmëëth ce thuëëtthin aye paalguop de gaal enë zaman baryiic.
- Määrkenmëëth ce-thuëëtthin tenä mëëth anɔŋ zaman juëc biik ke muok bën.

Ba maath dë chaam kadë atawan?

- Thuëëtthin maanhdu të göör e yen e këpaath e chaai ci buth gaam ku gëel ka juëc. Kan e nyuoth adik ba maanhdu muoc thiin të nyuoth chɔk akoldëryiic ku makou. A ye nyuoth adik bi thök chaam enë zaman de e tök ku bëëi bi kueth thiin etök.
- Mëëth aye rööot geer chaamde yiic. Agöör chaam eyiic tëmën araa 10-15 wëlëi tëmën kur araa 6-8 enë thaa 24. Kook aye chaam arëët yiic, kook aye chaam maath. Kook aye chaam tuc kek kook taukamyiic ku kook aye tiin ke chëem 'zaman bën'!
- Yiin aci lëu ba maanh thuëëtthin chaamarët. Mëëth ci dhïëth kek këden nyiic kë të nɔŋ kek këdit ku kaan abi rɔm ka göör miith ken.
- Chaam ayekën gëer. Chɔk maanhdu ngor yiin.
- Chaam tëmën göör e!

'E zaman këëc James gua nɔŋ laa ka 6, anɔŋ niin ka 3 ayen ke yök aguop adik a chaam zaman bën. Anyiic aca loibën, emëtöŋ yen aci nɔŋ maanh path ku jɔk niin etëtöŋ nê makou - e kë juëkthïn!!'



Na muok maanhdu guop-guop enë pɛɛmdu ku chɔk bī raat maat etök bīchēth, abī ya thuētthin aluot apath.

Ba maath du taupiny kadë ene chaamyiic

- Të cī maanhdu thuäätthin, e rëer apaath ku ace ye reem. Arɛɛm e kënye nyuoth adik meeth aci tau thiinyic apaath.
- Të cī maanhdu tau thiinyic enë kuer path:
 - ~ ace ye reem
 - ~ maanhdu anɔŋ thokpeth thiin
 - ~ thuck maanhdu a lɔliplip chiën
 - ~ yuaal maanhdu apaath pei enë thiinku
 - ~ pɛɛm maanhdu apaath ka pɛɛmdu
 - ~ tɛk e piing maanhdu aleekkan
 - ~ leep maanhdu aci chɔktueng enë nyaarakar nhom ku ke thiindɔm.

Chöökpiny: Anɔŋ haan juëc yen ke thiin chɔkpiny. Acin kë ‘paath’ chöökpiny. Na luoi tënë yīin, kë maanhdu aci yök ka chaai ku ka rɛɛm-apath – lɔr ka ye!

Amaatkeye: Maanhdu apath bī nɔŋ thok pɛɛth thiin puolyiic. Thuok de apath bī leep dīit, thuck apath bī ka weel beec (wëlëi bichiit) ku bī ya wëëi majaan.



‘E tiiŋ Lucy aciit kē bē chaam pei tē chaan thōk. Yen aci kuen buk e zaman rēer Lucy e tōk laaryiic enē zaman le zaman, ku abi thīec ene chaam juēc. Enē nīn liik aci dhuk chēn e maath.’

Ba nyiic kadē adiik a n ᠘᠗ chεεk juēc?

Dhiar juēc aye takarēt biik chaai thuētthin tēnē meeth yōk ka dē. Yōk chaai liik ene macila dīit atēwan tēnē mārken ci thuētthin gaam nhial. Anjot ariilyiic tēnē mārken ku biik chaai juēc bēibe. Elēu ba mārkenliik ke ci thuētthin wēet macilia guop.

N᠗᠗ kan ye nyuoth adik maanhdu a yōk chaai juēc:

- E maanhdu nyiic ku miitpuo?
- E maanhdu chaam enē zaman juēc tēmēn gōr e ye araakyiic 6 akol?
- N᠗᠗ maanhdu angok maketh tēchiit 6, alaath t᠗᠗ wēlēi 5 ka t᠗᠗ theek ci cuatwe kangyiic akaltōk?
- N᠗᠗ maanhdu tuany e hōōi? Mēōth tau laat ka 6 nī run a ye nanj tēchiit 3-4 tuany hōōi enē thaa 24 zamanyiic. Mēēth ci dīit enē kak ace nanj tuany hōōi dīt apeī.
- Keer maanhdu thīek ku lōōm alaath loiyiic?

Bi nanj zaman kook e maanhdu raat tiiŋ bi raatmuok e tōk ku gōr bi thuētthin ka juēc tēmēn aluot. Yīn alēu ba piing zaman kan aci luel’e dīit cheekyiic’ wēlēä ‘bi chaamnyay e puo’. Abi yīn ping e laat paath’. A nyiic mēen, nē zaman puocdhēth yiic, mēēth aci gōr juēkyic chaai tē chii ka dīit. Gεem magorok achen e kēlēu ee zaman kan. Kan pacok abe macila chaai ku pēen, wēt᠗᠗ maanhdu abi lōōm kē koor thiin yiic ku abi l᠗ chaai dhuokpiny. Kuer path e ba maanhdu buth chōk ku bi path enē chaam kook maatyic enē nīn ku maanhdu abi rēer piny pei.

E guop du tiiŋ

Määrken juéc (ku wunken) anɔŋ rëër riil zaman laat liik wëlëi pei dhiëth chook. Agut lɔn cɔn ke juüir, yiin aba nyiic arëëtyiic enë dëëkyiic, wëengthok ku kaan guop waanröt guopdu yiic. A riil yiic ba raat tiiŋ apaath e zaman kan. Kook kuony akak:

- Lakin yiin thuëëtthin, guopdu loi kuin ka juéc path lakin yiin abi puo raak të mën aluat. Aci kë gör kuin path apëi. Lɔɔc kuin juéc puol guop tënë kan ja dhiëc yiic
- Loi thuëëtthin e zaman lɔŋ tëne thuëëtthin lɔpiny na lëuraat.
- Na niin maanhdu, loom niin path na lëuraat.
- Loi kaan baai.
- Gaam kaan kuony!
- Theem ba tiiŋ kaman puol të yök dään kan. Thiëc ka bi yi muoc kë deek wëlëi kuony ene luoi tëmën lɔk wëlëi tēpiny lɔk lanyiic.
- Lɔɔr beec hoot ku loom aliir.
- Lööm zaman ene yiin e tók.
- Ba raat muok e tók kë yiin amuok maanhdu e tók.
- E këpaath ba rɔɔm ka kuony määrken kook lɔu luoi thöön e yiin tiiŋ.





Enu yiin raak-chaai piny?

- En raak-chaai piny wëlëi lo chaai-piny e luoi chaath chaai – wëlëi pöoc path – ltueng de niin.
- Të määrlen kook raak-chaai a biit e path ene rëer de. Määrlen juéc ace kë yök ke guop, lakin ace ye miin raak-chaai aci loi. Chaai alëu bi lo piny tënë thiin kook.
- Ake peec e ye nyuoth tënë chaam maanhdu ka röölo path ku pīij de nyii.
- Ba raak-chaai du loi apath, akony be rëer ku pëel e guoppiny.
- Pëel kuocloi ku loi maanhdu. Yīin aba yök adik zamandu pīij maanhdu zuaw raak-chaai koth!

Raak-chaai piny e raatnyuoth e kë chaak bī raat loi ka thuëtthin ku yen ariilyic ene luoi yiic kunyic maanhdu abī chaai gör.

Kook mothchok na ၀၅ buut thiin wëlëi nuayrət

- Theem chöökpin y hakook.
- Të ci chaam, gaam bën të lëu chaai raat tëmën han reem.
- Të ci chaam, gaam chëk thii kor ene thiinhokdu ku raalthiinyic ku aliirpath.
- Yaath karton liir të chen chaam na kony yïi apath kuba rëer apëeidit.
- Tau kator liir të chëem yin chaan bi kuony rëerapaath.

Töök thiinhok – e raat dæc loi ene nïin thuëëtthinn. Kan aye määät maanhdu koc ene thiin yïic të ci ka maathin atok (lɔtueng maat yïic path e tètöök loi bi thiin thok dem).

Raal ci thöök – aye reem ariilyiic arëëtyiic ene thiin yïic; ariilyiic tek bi tïij e luat ku rëer liplip ku yïin abï n ၀၅ atuoc (ba ၀၀၀ bën, tëmën lakyiic ku chaam yïic, tèn lɔtueng thiin thok kuony bïik jüür).

Buut – luok de thiin e raal chaai thïit nhïem wëlëi thääj reem thiinhok. Yen ၀၅ ci luok tënë thiin ebën ye luat, atuoc ku reem. Yïin aye tïij ba ၀၅ atuoc ku chïët-aloryiic humbec. Tïij akim bi wëët na lëraat eme tööj ñë.



Lɔtuej aræm aci puolyiic të thuëëtthinn. Na e yök yïin reem, yuop kudunthii thuëëtthinn yïic tënë raan koc wëët wëlëi Thuëëtthinn Kuony (Breastfeeding Helpline) 1800 mum 2 mum (1800 686 268) ene ka juëc.

Gεεμ ku tou cheekthiin

Thiinthok kook aye gaam ene cheekthiin

- Nyiic anɔŋ makana loi apath aci juir wantheer ku chiinku aci ɔɔk apɛɛidit.
- Taurɛɛt tɛɛdu yi tok ku tɛɛdu rɛɛrpath. Taak ene maanhdu ku ba nɔŋ thurade bay a tiir ku bi kuony luoi de raak-chaai piny.
- Nyuoc tɛɛdu path ku rɛɛr apaath tɛ lɛuraat.

Anɔŋ kɛɛŋ ka rou e loi:

- Chiin: kaan e kɛ path bi ya ɔɔɔ, loibɛn, acike-nya ku arɛɛrpath.
- Baabur: ɛne panakim tɛɛk yiinabi kaarba loi ɛnɛ baakur thiin. Na gɔr tɔk baai ka nɔŋ baabur juɛc koor, kaanloi-chiin ku karba, ba ke ɔɔɔ.

Nyiic: Yiin alɛu ba karbaɛit baabur thiin nyangpiny. E Australian Breastfeeding Association bi jamiic bi dhukupiny tene nyangpiny baabur thiin tɛ nɔŋ membeth.

Thiinthok e tau thiinchaai

- Na thiinchaai ci ɔɔɔ, paal han kook ene kontana nom (e chuɔt chɛɛn tɛmɛn ɔɔɔ yen).
- ɔɔɔ ene kɛ koor yiic bi kareec puol tɛmen 50 mL.
- Ku ba tɛne cheek ci duot thɔɔk, tɛɛk ba tau talaajayiic makou, wɛlɛi tau thiin ene aduk piiu moorthok yiic (aci tuuc) ku nya ka bɛn.
- Na paal cheekthiin, kɛ mɔɔk abe thok wɛɛŋ ku le nhial. Kɛyen loi bɛn e chalaap.

Tɛde tau thiinchaai ene loi baai

Kaŋ cheekthiin	Atuoc de hɔɔtɔnyic (26 °C wɛlɛi piny)	Talaajayiic (5 °C wɛlɛi piny)	Talaja
Loi e tɔɔp ene kontana yiic	Zaman 6-8 Na talaajayiic, e chaai tau tɛnɛ	Aci juɛc ene zaman 72 Maakzan atau tɛ liir.	Laat ka 2 ene aliriyci akanythiin talaajayiic (-15 °C) ene pɛi ka dhiak yiic aliriyci ene talaajayiic ka thuok ka pɛɛc (-18 °C) Pɛi 6-12 etau aliriyci (-20 °C*)
Kɛɛn ci lɛɛr ene talaajayiic wantheer kwa kɛɛc tuoc	Thɛɛi ka 4 wɛlɛi liik ka kɛɛi agut ci chaam dɛɛi	Zaman 24	Duk bɛi tautiin bi kool
Tau talaaja beec ene piu moorthok yiic	ɛne chan bi chaam thɔɔl	Thɛɛi ka 4 wɛlɛi agut ci chaam dɛ	Duk bɛi tautiin bi kool
Meeth aci chaam g ɔɔɔ	E thɔɔk chaam e tɔk	paalpiny	paalpiny

* Pɛɛm wɛlɛi nyɛɛi raac akanythiin aliriyci ene leep ace atɛwan ku muok atuc paath

Bi looi ka pɛɛl Amatnom de Paalguop ku Gɔɔr waal Akutnom 2012 Mɛɛth Chaam Kuony, NHMRC, Canberra p59.



ԼՈՇ beec ku biraat

Thuëttihin meeth ace ye miin adïik yïin aci ԼՈՇ piny. Enë yiic bi yiic paal ba ԼՈՇ beec ene læëk thiin kor wëëtju yïin anոյ chaam maanhdu ku ka ken deeke görke en tēlei yïin thiin!

Aye maan cadiit yïi ayö°k yi guop e tök ku arilyiic ba naոյ zaman kaan chëոյ ke kakuan. B apooc tē gaam ku tau cheekthiin e kony ene gëem du ba naոյ nholmou.

Ba meeth thuëttihin ace ye miin adïk yïin atau piny.



Thuëttihin ku luoi

Anոյ ka juëc bi ԼՈՇ bi ke leep tēnē luoi maan tēmēn:

- ba gaam ene luoiyiic ku chaam meth e cheekthiin gaam
- ba ուոյ maanh muok e thöök wëlēi luoi baai
- ba yëëk margorok chaam tē chauke ku thuëttihin kook ene zaman.

Kooc juëc arëet yiic aye yök tēne mēët thuëttihin määrenyiic ku luoi:

- meeth ace ba tuany aluot
- maan alëu bi Լöëk ոյոտ muok kë cit hook ka maanhde ku muok paalguop de diit atauwan
- Tē luoi e kooc kuony wëëtju thuëttihin meeth miin kur zaman ci thök tēnē kocke, liik koc ci bëēn, dhuok pöoc piny diit ku luoiթeeth kem ke kooc.

Enë deec læëk tēne breastfeeding friendly workplaces ku ba kedu looi ku gëemkadē dhuakchën tē chïin-arëernhom neem webthit da:
breastfeedingfriendly.com.au

Thëemthem maath du

Määrken kook aye dier mëethken ace dīit tēmēn wēlēi thōōŋ ke ka mëeth kook nyiic ke arēēt yiic. Mëeth bēn a waac. Thīēekde ku bēerde aye looi tēnē koooc mëeth loi bīik guop paal ku kouny tēnē de nyuoth ēnē wēl chadiit paalguop maanhdu.

Ariilyiic chan ba bēn e gōōr na yōōk maanhdu thīēek ene laat took apaath tēmēn bīin ye thōōŋ ka laat dē. Ka juēc kook e thīēek rōōt maathhīn lōm, tēmēn tuany, alaath cheŋ meeth, wēlēi thōōŋ ki bēn ku dīit maanhdu pēē.

Thuētthhin mëeth anōŋ thīēek ka waac tēnē de chaam de mëeth.

Nyiic yi nhom adīk thīēek aye lōōm e tōk ene kook yiic bi looi bi paalguop meth looiapath (jam ka akim paalguop de maanhdu tē nōŋ yiin ka juēc gōōr ke).

Na looi thīēek paalguop maanhdu, kē yīin agōr ba kääŋ tīiŋ apaath. E tuany e mëēdit ē, ye ŋu e thīēek de chadiit tōŋ dhīēth ye ku kun e kook pēēi tēmēn bēēr? Yen ye agōōr ba kuat du nyiic tēden bēi kekbe thiin ku maanhdu tē mëēn aye maanhwuor.

Yōōk de ka juēc tēne thuētthhin

Yen Austaralian Breastfeeding Association (ABA) anōŋ kajuēc baany e yīi kuony ene thuētthhin. Kan anōŋ yiic lēēk de määrken nōŋ kēē gōōr kē, tēmēn chaam meeth deaduk thin kor wēlēi chaam de diidhīēth ka akaaltōk! Kook atau ene thuok kook yiic.

ABA yen akutnhom chiīn ke yōk thiīn a yōk 1964 (ye kēn Akutnhom de diarpanakim) tēnē deetpuo ku kuony diar gōōr thuētthhin tēnē mëethken, ku yen achaak akutnhom de wēēt ka riilyiic de cheek maanhhrn.

Looiloi kuan juēc arēētyiic a loi ke majaan tēnē koooc kony ene ‘pummyic’ lanyiic en akunhomyiic. ABA e kuony tēnde riil paalguop ku koooc ci pōōc ene mëēthkor ku paalguop meeth ku cīēu. Ook aci nyiic pinynhom bēn oo yen amatnhom lēēk tē de muok de thuētthhin.

Yīin alōōm buk kwa *Breastfeeding... naturally* apaath (temen \$34.95) tē bēēi yīin e yīi member.



Ka ci looi ku Kaan

Yen Australian Breastfeeding Association agæem kaan juéc bi yii kuony, temen:

Breastfeeding Helpline (Thuëëtthiin Kuony)

Thaai-24 enë Thuëëtthiin Kuony 1800 mum 2 mum (1800 686 268) e majaan* ku taau tënë raanbëen. Pöoc, thuëëtthiin majaan kocwëëtkoc bi chööt gaam tënë zaman riin kooc.

* Chööt de telpon abi nanj kē göör

Memberdu

Të ci kaan ABA ku tau majaan te chiin wëu, kooc abi nanj kē yöök kēi kubi thööl apeiidiit kēi ABA kēen temen thuëëtthiin buk, imel kony kēen, pæi-karou ene bukɔt, wargak kuen yiic pæi bën, chöön adukan yiic ku baabur thiin ci nyanhpiny bi dhukpiny ku kē cithöök akunhom thiin koor bēen.

Amatnhom thiin kuony

Anɔŋ tē ciit 230 ka thii ABA akutnhomtau Australia. Yiin alëu ba bën ba rɔɔm ka maath ku cadiit, na ci juop du dhuknhom ku rom loidutheer. Kē raan bën aci puol.

Webthat

ABA anɔŋ webthat ci dëëtyiic ke lëek thuëëtthiin, akarbar, imel koc kuony ku amatnhom tau yiin ka ɔɔt ka raan ku määrlen kook.

Neem: www.breastfeeding.asn.au

Këlëkooc

ABA a lëëkoc ë nēi wëljuéc wëet thuëëtthiin temen buk ene wëëttok yiic temen juëkyiic chaai bi ya lo, gaam thiinchaai tēchen thöök dhiëth kalaath.

Breastfeeding Friendly Workplaces

ABA's Breastfeeding Friendly Workplaces barnamiyiic kuony tēne de loi ke kuony tē kony maan ci dhuk loiyiic.

Yen webthat: www.breastfeedingfriendly.com.au yen aye anɔŋ ke thiintɔ nhial bin jam ka raandu luoiyiin wëëtba dhuk baai ba loluoi.

Ten kãŋ tauthiïn

Mothers Direct e tenkãŋ de ABA ku kony loidiit, kaang path ene thuëëtthiin ku dæc dhëec. Yiin alëu ba tau-adukanyiic de Melbourne wëlëi Brisbane, wëlëi lanyicc 24 zaman.

Melbourne

1818-1822 Malvern Road, East Malvern
9 am-5 pm Mon-Fri, 11 am-3 pm Sat
P: 03 9805 5501

Brisbane

2A/26 Eva Street, Coorparoo
9 am-5 pm Mon-Fri, 10 am-3.30 pm Sat
P: 07 3847 5187

Lanyiic de tau: www.mothersdirect.com.au

Kãŋ koochöc/telpum thëec: 1800 032 926

Breastfeeding Helpline (Thuëëtthin Kuony)

Yen Australian Breastfeeding Association aci kony zaman-24 ene Kony Thuëëtthin. Yiin alëu ba chööt tädëi Australia yiic.

Raan e koc kuony lɔɔ thuëëtthin e jaam kë yiin thuëëtthin mëethku ku thääp chaatya IV ene Thuëëtthin Pöoc koothde. Koc thïec ke aloimajan ku apaath kuony zaman de bïik kony tënë thuëëtthin määarken. Kony edë tau enë akutnhom e luoi kë thiinkor wëlëi thïëec de ABA webthat.

Ku ba koc Australian Breastfeeding Helpline chool:



Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum

1800 686 268

Amatnhomdit Thuëëtthin e koc kuony aye kuony bi muoc tëne Akuma de Australia.



'A ye maan cadiit a yök aci kädïit anyiic. Ekun e maanhde zaaw, ekun ba loi? Yen agör lëek ku nyuoth peeth loi tuenj.'

Photo courtesy Vicky Leon

Na göör ba member

Ba bën yiiib ye member de Australian Breastfeeding Association (ABA) akony yïin peei ba nɔŋ kɛ nyiic ene thuëëtthin ku dhëëc. Wëlëi e yïin e thuëëtthin arëëtyiic, aluat thuëëtthin wëlëi geem, yïen abi naŋ kɛ yök thiin tëne de thöök de ABA kaang ku kaan.

Enëmaatthiin geemkaang beec ABA memberdu anɔŋ kook majaan e yöök:

Buk. Atawan \$34.95, member chadiit agöör geemkaang k ɔpi ene bukdu *Breastfeeding ... naturally* ye baranamyiic ke ci juiir tene de thuëëtthiin, ba looi ku muok kɛ geera agöör diit meeth.

Thuëëtthiin Pöoc kalath yiiic. Aci looi yen kën kooç ci gaam, member kaak-kepëëc kalaathyiic atau ka ci ke pooç thuëëtthiin kooç kony wëlëi kooç ci pöoc. Lööm agut ci-akal ku kɛ looi ye kɛ yen yïin abi raat chɔk piny.

Wargak ci gɔt. Rɔɔm ene anyangköl yiiic ke määrlen kook ku loam agut ci-akal ene lëäk yiiic de thuëëtthin ku deec dhëëth barbnamyiic. Kupidu *Essence* wwragakyiic abi tuoc yii imel yiiic ene pëëi ka 2 yiiic.

Imel e koockuony. Ca thuldu yak juop ka memba ku enë imel-etök de kuony tëne kooç kuony ci ɔɔc ene thuëëtthin.

Akutnhom thiin kony. Aci yiin tau tɛn yiin tök! Raam ke maathku ca diit ku ba naŋ thual kun thiin koor ku luoi ke juop tɛnɛ rɔm-duyiic bën alooi raan ci pooç e luoi majaan thuëëtthiin kuony wëlëi raan ci pöoc. Membas alööm kɛ ce thöök ene akutnhom yiiic ebën ene Australia.

Wargak kooç lëäk. Nɔŋ wëël ca diit, lëëklëk ku ka peeth kook ene lɔŋ Australian Breastfeeding Association tau imel emëtöŋŋɛ te yiin pɛëi thok bën.

Mothers Direct dhupiny. Looi wëu ene kërëëc bën yiiic göör tɛnɛ thuëëtthiin ku geem de 10% dhukpiny tɛnɛ ke kwan geekaang beec, Mothers Direct.

Enë lɔɔthuk de dhukpiny. A lëu bi ya kɛ rɛɛc wëu ene mezanyayiic ka kuat thiin koor. Ke barnamyiic dan looi ku yiin a looi tɛ kwen eye - tɛmɛn kaang temen kuin, kadiiny ku jaath (tɛmɛn kãŋ chiit ka geem, chaath ku tikit bido).

Nhuuc hooc thiin ci nyang piny. Kony 50% thiin babur nyang piny ku yök de geem beec ku ba lööm kuony tɛnɛ raan ci pooç tueny de thiin babur ci nyang piny.

Maathiin looi My ABA. A lööm ka juek chiin ku membas-kepëëc ci gɔɔt ene pathwot e lɔŋ ye gëël tɛnde webthat chɔɔl My ABA. Yiin abi naŋ looi chiën tɛnɛ membas kua de wragak *Essence*.

Yiin a jony kuat ABA! Tɛmɛn yen-akutnhom nɔŋ kɛ yök chiin, e Australian Breastfeeding Association aye muoth membas thiin koor. Membadu e ook chɔl alooi lɔɔtueng ka kaang kua enë kony ju kooç kua ci pöoc, tuenydit paalguop ku akutnhom de thuëëtthiin.

Wëët de Australian Breastfeeding Association (ABA)

ABA aye akutnhom tök de diar ci kë yök chiin. Anɔŋ tē chiit 230 ABA akutnhom pinyinhom bēn 800 ci pook ene thuētthiin kuony. Tēchiit 200,000 de Australia anɔŋ membas de Akutnhom zaman dēi tōŋ keer ye chook.

Ook ayuēc kuony ku deetpuo diar gör bi thuētthiin mīithken ku bëi ki akutnhom nhial ku bi nyiic e reel yiic de thuētthiin ku chæk maanhraan tēne meeth ku muokde pan akim.

Wëët thuētthiin ene Australia

Tōōŋ yen 1964, Australian Breastfeeding Association alooi mēdiit ē chook piny de thuētthiin ret. Angot kuer kook alɔɔ!

Ene Australia, zaman thuētthiin angot abi löny e chiek tēne de Akut Paalguop Pinyinhom bēn aci gaam tēne thuētthiin ene mæɛtchiin pæi ka 6 (tēmen aci kuin wëlēi kë deek anguēn chækchiin) ku letueng ka run ka 2 ku lɔtueng, ene mæɛtchiin chæm riilkou.

Tēchiit 96% mēeth tau Australia ajɔk thuētthiin, kë yen pæi ka 6 ene run e këkoor e tök ene nyuuth aci loom chækthiin bēn. Määrken juēc arēet agör thuētthiin, lakin kooc juēc aci puol wëët kuony path ku kony dē. ABA alooi bi kuony kan akony määrlen chan bi thuētthiin tēmen nhial yiin ye tēmen.



Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association
PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or
join online at www.breastfeeding.asn.au or
phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00^

Concession (one year)..... \$50.00^

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$_____ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website. Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

Göör oo:

National Head Office (Maaltap maat e nhom)

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

T: 1800 686 268 (Thuëttthin kuony)

T: 03 9885 0855 (Amaatnhom de thiëc/Muokthuya)

F: 03 9885 0866

E: info@breastfeeding.asn.au

W: www.breastfeeding.asn.au

KĒDU TAU A RIIL YIIC TĒNĒ OK

Yen Australian Breastfeeding Association aci riin maatyic, kaanj raan bën ku tēwpiny ene wëët kuony kaanj Akutnhom. Wëël ku yi tōk aci bi gaam raan dē ene lööj tē göör ke ke. Kē da kaanj tau abi nyuoth tene: www.breastfeeding.asn.au wēlēi lōm ku chɔl 03 9885 0855 zaman loikang thukyic. Kaang ku abi looi ene wëët kaang akenyhiin. Aci gör ba raat juiir ba ke loom kēn yiin göör ook ene.

© Australian Breastfeeding Association November 2013