

Luiku e tok ku buk liëcdu cöl anjic ben bei ke pëth



DINKA / Thuojän

Wël tōu athor kënë yic aci kek looi tē bi thëerbei/
määr riēm gël thîn. **Yok a jām kek kuat raan eben
e rin wël kāk.** Jam dhël wën bi thëerbei tekic ku gël
wei aya kån tiēt nyin liec - cimēne jam dhël wën bi
maan meth kony bi rëel ke puōlguop a kån theer
wën tōu tiēt nyin liēc.

Acie ke wën rot läac looi, ku tedët pir meth aleu bi
gua määr tē kēec yen gua dhiēt. Kuna looi kënë
rot wiik 20 cok liēc yic ka yen aye cōl määr ë riēm/
thëerbei.

yok acuk ye njic e bak ye wët ɲo lëu ku bi piir meth
määr tuēɲ keec yën gua dhiēt. Acie lɔn puōl yen yic
bi määr riēm bi rot gël. Kōckun ɲiēc piālguöp abi
jam kek yin wët kāk kuat kaam rɔm ci mēt e liēc yic.



Safer Baby 
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Athor kënë alëŋ yic wël yön ka **5 kāk lëu ba keek looi bik yin kuŋny ku ba thëërbëi tekic**

1

Mec rot wei wek mënhdhu ë tool ë taap lööm



2

Luoi kã kek köckun ñiëc piälguöp ku bāk tē dit mënhdhu thin ya tiŋ ke diët



3

Piöc tē ciëth mënhdhu thin ku cöl a ñic köckun ñiëc piälguöp ku bik ñic tē cī mënhdhu köc cãth walã ci cãth dhuk piny.



4

ye niin yī ci rot roŋ tē ci liëcdu wiik 28 doot.



5

Jãm kek gëmdu wala ya akiëmdu wët kam pëth wën lo cök bi mënhdhu dhiët.



Töŋ ka pëth leu ku ba looi bi mënhdhukony rëel keril ku a puölguoop e liëc yic e ku ba lo kaamröm ci mat e liëcdu yic. Röm ci mat kaam liën yic e yen kaam läu tenë yin ku köc le ñiëc piälguöp ku bik yin ku mënhdhu caath tē piäldun.

Loiloi wëërthok a rëel thin bakbak ten diär ku kääcken ke cī giic nyiëi.

Yuöp gëmdu ka ye akiëmdu na ye yiök loñ lëŋ yen ke wääc, wala na lëŋ ke diir yin wët mënhdhu.

Piny cin yic tuäny akony mēnhdhu ku bi dit keril ku puɔlguöp.

Mēnhdhu abi dit keril ku puɔlguop kam liēc yin yic e rin alēŋ kāk guöp loithok ye cɔl laap. Laap e yen ye kǎŋ cak tuēŋ liēc yic ku leer tuēŋ ke kony mēnhdhu ditde yic ku kela tuēŋ agut bi dhiēt. Mēnhdhu e yïök kek miïth/miēth piäl ku alir/wēi diik alōŋ laapic. Laap e kǎrēc nyiäi mēth guöp/alir thēer.

Yen alēu ku bi piäth ku ba dēetic dhel ye mēnhdhu dit kaam liēc yic cīmēnē tē ye goor dit keril ku puɔlguöp. Ku bi dit keril. Ku bi dit keriel ku piälguöp goor awic piny laduk. Piu lɔ cēlcēl, alir peth, ku miēth bēn tēn akol ku tiɔp kek eben a lui etök ku bik tim pōc pir kony bi dit kebar ku ril.

Cimēne tim kor rēel goor yic, mēnhdhu awic alir peth ku miēth wēn lɔ cök ye yïök laapic yic ku bi dit keril ku puɔlguop.

Laap e kerilic apsidit tēn piäl ku piir e meth. Kedēt rēēl thin mēn alēŋ kōk wēn leu bi kek looi kerilic tēn laap ku bi luui apeth kaam liēc yic, ku kēn dhēl dēt aleu ku bi yen cɔl aril yic tēn mēnhdhu ku bi dit keril ku puɔl.



**Kuät kajuëc ci jäämic rëël athor kënë yic aci kek looi ku
bik laapdu ku bi lui apëth kaam e liëc yic, ku tenë kuöny
menhdhu ku bi dit keril ku puölguöp.**





Tëk kaam ye yin ku mënhhu ya ka loi tol tap lööm

Alir pëth ee meth kony ku bi dit keril ku puölgüöp.

Kuät käk ye math alëu bi lëñ kerëec tën yin ku mënhdhu kaam e liëc yic, mët thin agut ci tool bën bei tën tap, shisha, e-cigarettes/yemiit ku tap.

Kuna ye math muöl math tap e kepeth ku ba looi tën yin ku mënhdhu. Muöl mëth tap kuat kamdun ca yïök liëc yic aleu ku bi kuöny tën yin ku mënhdhu.

Kuna ye rëël kek aye ye kam nëëk ke kek kök kök math, këne abi yin ku mënhdhu luöi tē tok, alooi thok kuna ye kewën rëël wëk tē koor cīt riäi /aribia wala yot tewen ye kōc mëth thin.

Na cök ya lön ci yin ye math, bā rëël tē thiök ke kōc kōk math (jök tap, shisha*, e-cigarettes, ku cigars) aleu bi rëec tën yin ku mënhdhu. Yin aleu ku ba rot kony ku mënhdhu erin cīn yen kaam ba ya nök kek kōc tēwën mëth kek.

Tol bën tën kuät ka ye kek maath e riëm ku alir pëth tekic kewën leu bi cath bi yet tēnë mënhdhu.



Tolbën bei tenë tap aleu bi ke juec bëi cimënë:

- Rääk riëm wala thæerbei
- Bi meth laac dhiët (kaam tuëŋ këec yen wiik 37 liëc doot)
- Bi meth dhiet ke koor
- Bi meth näŋ ke dhël tæ wei yen tæ cï keek dhiët
- Bi meth nyinjal nyinic kecin kæk kæk ñic kaam mëëthic

Ye tæ nen bi yën wël juëc yïök thin?

Yin a leu ba jam kek akiëmdu aye gëëmdu wët määh kam liëc yic, met thin agut ye teno bi yïn kuöny yïök thin na ye ke ye yïn math tap ku awic ku ba math tap puöl. Aleŋ kuöny tzu ke cïn yic ariöp tën kæk wën kek wïc yïn ku bi muöl math tap yuöpe Quitline.

Kuat raan wen wic yen ku muöl math tap, mët thin agut ci yïn ku kæk yïn kuöny, aleu ba kek yuopë ba thiëc kuöny.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

Kæk wën wïc wëërthok aleu bik yïök Quitline dhëël juëc kæk yic. Keek aleu:

- **Yuopë Quitline** ku thiëc kek bik kek caal ciën kek raan wëerthok thuŋden nhiëër ye kek jäm
- **Thiëc mäthdhu wala raantöŋdu** wen rot yïök ke ñic yer puou bi jam English ku bik yuop Quitline ku guir bik yïn caal ciën ke raan wëërthok
- **Thiëc kæk kækken ñiëc piälguöp** ku bik athor gat yon ahukar Quitline athör ye thiöŋ erin ku bi kæk luçi Quitline lëu ku bik yïn yuöp kek raan lö cæk wëerthok telpun yic.





Dit e mënhdhu

Rom ci mat kaam liën yic e yen kaam lău tenë yin ku kôc le njëc piälguöp ku bik yin ku mënhdhu caath tē puöl wek thin. Kënë aye mat thin agut dit mënhdhu. Jök wiik 24 liëc yic, kôckun njëc piälguöp a bik tîj tē dit mënhdhu thin ku them kë yï yaac pîny ke den thënthëm.

Ba ya lō rôm cï maat liëc yiic bak a gëm kajuëc e kaamdit lăäu ten piälguöp mënhdhu ku tē dit yen thin guä tîj.



Miith kök alëu bik näñ kajuec dhelke ku bik dit ten miith kök.
Kuna ye köckun njëc piälguöp tñj ke lëñ käk yen nyuöth mënhdhu
aleu ku bi diit amääth, wala yeka täk mënhdhu aley tedit lääu tē thöñ
yen kek kök ke cī dhiēt ke koor, kək aleu bik yiök lön yin awic ku bi
cääth meth laac ya tñj kaam liēc yic ku bi mënhdhu ya them ke kam
lotuēñ.

**Ba mënhdhu yiök ke lëñ ke dhël yen dīt yic kony ku buk tēkic
kaam bi meth theerbei/riäk riëem.**

**Kuna lëñ kuät käk
thiēc wala diir yin tēn
mënhdhu dit yic yin äleu
ku ba jam ke gëemdu ku
akiiimdu.**





Cäth menhdhu yëëc

Ci mën da, cäth menhdhu yëëc alëu ku bi ya këne yen nyuoth tē ye keek rot yiök thin. Na ye kewën ye yök rot yiök yök puöl, ka yök a mor guop ku thiëŋku riël. Kuna ye ke ci yök tuääny ke yeku guopda aci puöl, Ka yök acie caath apëi cimen tē tē ye yök rot yiök ke yök puöl.

Kuna ye kecie mënhdhu puöl wala lëŋ kedhël yen diëtde yic, kek aleu ku bïk cath amäth tē cït ten ka ye kek cëth thin tē rëël kek aya.

Këne e yen ke pëth yen tën yïn ku bā njic tē ye mënhdhu cëëth thin.

Kuat mëth eben alooi thok. Mïth kök ya rëël ke cath apëi akol, ku mïth kök aleu bïk guup tuöc kam den cï yiök aköl, cïmën anhiärke bïk kam miëth buöth wala kaam wëër yic.

Mïth kök ya tuuc guup apeidiettet ten käckäk kök. Ku acïn akuën tē ye keek cëëth thin cï njuëk ten cääth ten mëth. Kënë ee yen kë pëth yen bï naŋ kaam thin yë nök ku bi yïn mënh **dhu** njic ku cäthden tē yën rot wëël thin.



Yen aleu ku bi kony ku ba takic tɛ ye meth cɛ̃eth thin erin leŋ yen kuĩr ye buõthic. Tɛ thõõŋ yen kälä, aleu bi tik luel lɔn nada mɛ̃nhdhe e läac cath tɛ puõl yen thõk mieth ku kaam thiei tɛ jõk yen lɔ tõc yõt. Yõk aleu buk kënë cɔl ke kaam yen mɛ̃nhdhe cãth-kaam akõl wën ye mɛ̃th rot muõk nhiäl ku kaam wën ci yen ye bën la nyoŋnyõŋ thin.

Yë kada lëu bi yën mɛ̃nhdhe njic tɛ ye yen cɛ̃eth thin?

- Kuäny kaam akõl wën ye mɛ̃nhdhu rot muõknhiäl thin
- Wiëc rot tewën lääu leu ku bi yin lõŋ ku cãät yĩ nyin mɛ̃nhdhu guõp
- Nyiäi kaam ba looi bi yin tɛ yen mɛ̃nhdhu cieth thin njic. Yëŋo ca yiõk thin? Ril kã apɛl kada? Ye kek yiõk ke yienda?

Tɛ ye yen rot luõi thin abi rëel thin agut tɛ bi mɛ̃nhdhu dhiët.

Ye kada lëu bi yën yen njic lɔn tɛ ye mɛ̃nhdhe thin aci rot waar?

- Yic aca njic lɔn nada mɛ̃nhdhu ee cath kã ci dhuõk piny ten tɛn keye yen cɛ̃eth theer
- Aye yiõk teden theer cãäth aci bën riël apɛi tɛ cit teden tuëŋ waar
- Yin aye yiõk alen kedɛŋ cie teden

Acin raan dët bi mɛ̃nhdhu njic yen apɛth cimendu.



Yeŋo leu ku ba looi tɛ cī ɣɛn ye daak wēi tɛ ye mēth cēēth thin aci kōcc wala bi nyin dhuk piny wala ɣɛn rot yiök ɣe diēr?

Yɛn e kɛn rot läac looi ten diär bik rot ya yiök ke diēr wēt mēhdhe tɛdēt kaam liēc yic, ba rot yä yiök ke yī diēr bak acii ye nyuōth ke lōn lɛŋ yen kēwäac. Na ciē keya tɛdēt cäāth mēth e rot waar erin keek acie rot yiök ke puɔl wala lɛŋ ke dhël keek dit yic. Miith wɛn ke cīe puɔl wala lɛŋ ke dhël keek diētden yic alɛŋ kaam kedit wɛn leu bi kēk thēērbei ke koor tɛ thōōŋ yen kek miith kōk.

Ku ba ɣok kuōny buk ŋic ye nɛn cīi miith puɔl wala tē lɛŋ kek ke dhëlke dit yic, ɣok ɣa kuät rēēl liēc ku bi latuɛŋ ke ŋic tɛ ye mɛnhden cäāth thin. ɣok ɣa kuät thiēc ku bi jām ke kōcken ŋiēc piälguöp na ye ki ci kek yen dakwei tɛ ye mɛnhden cēēth thin aci kōcc wala ci nyin dhuk piny.



Kuna lëj kuät tɛ ca daak wëi tɛ ye mëth cëëth thin aci kööc wala bi nyin dhuk piny, **mënhë duk gääu ba jäm kek köckun njëc piäl guöp**. Këk abi puöth miët apëi ku bik piñ tën yin ku bik piñ wët kæk kun diir yin. Këk arëël tën ku bik yin kuñny kuat kaam akööi aye wäköu.

Yejo dɛt bi rot looi?

Köckun njëc piälguöp aleu ku bik yin tuöc ku ba lɔ pën akim ku bik yin la tiñ ku tiñke piäl mënhdhu. Këk alëu ku bik mënhdhu tiñ dhël juëc looi yic, mëtthin gut ci:

Cardiotocograph (CTG) - A CTG aye looi bi a lot tiil karou duot yï cöör cök piny yï yäac ku bi tɛ ye puön mëth guut thin piñ ku tɛ ye yen rot jɔt thin (na lëj yin ketɔu) kam latuën. Köckun njëc piälguöp abi yäacdu them ku bik tiñ tɛ ye mëth dit thin ku yen lëj nen ci yen töc thin.

Ultrasound - Cëër bi mëth cääth aleu bi kɔc njëc piälguöp kony bi athëm lɔ cok looi bik dit meth tiñ, ku ye kaam tön këñ yic abi mëth gua piñ puou ku tɛ cëth riëm thin.

Tiñtiñ piäl guöp midhiët.

Raandun njëc piälguöp aleu ku bi yin tiñ tɛ rëël yin thin erin bi akuën riëmdu cääth, atuöc, kuënriëm, ku tɛdɛt athëm riëm.







Ba niin yi yǒu

Měnhdhu aleu ku bi dit ke ril ku puǒlguop erin bīk alir yīok ku mièth wic guōp ye yīok tən riēmdu yic ye yīok tən lāap. Tε ye mēnhdhu alir yīok ku ka wīc guōp tēnē aye thāāny kǒōth tēwēn ye riēm cēēth thin bōu tēn laap.

Kuna ca niin kōu wiik 28 cok ciēn liēc yic (tēwēn jǒk mēnhdhu yen bi dit apēi) ka riēm koor aleu ku bi leu bi laap doot.

Yīn aleu ba mēnhdhu kony bi dit keril ku puǒlguōp erin ba niin yi yǒu jǒk thok wiik 28 liēc yic. Yic mēn, wēl yam ci wic thook acik nyuōth lǒn ba gua niin yi yǒu jǒk wiik 28 aye tēkic kaam bi riēm riāk tε thooŋ yen kek kaam na ye yīn niin yīi kōu e bakkak.

Yīn aleu bi niin yǒndun cuēc wala yǒndun caam- kuat kedun wēn ye yīok ke yīn pāal guōp piny. Yen kēnē e rot lāac looi tən diāār ku lǒn bi ke yīōth ku lek pāac ke taar ke kōth.

Kuna ye ke looi kēne rot, duk diēr!

Kēn yen keril yic e ku ba kuat niin tōŋ jǒk yi yǒu. Kuna ye ke leer rot pāac yi taar, ka cīn ke rēēl thin, yīn aleu ba ŋuōt yi wēl rot yi yǒu.



Jëemku kaam te bin dhiët

Athor alɔŋ kënë alɛnjic wël lëk bi yin kuɔny ku bin jam kek gɛemdu wala akiɛmdu wët kaam pëth wën te bi mënhdhu dhiët thin.

Ye nen bi mënhdhie dhiët?

Niin ci thöŋ te bi mënhdhu dhiët thin wala aköl bi yen dhiët e jal ben wiik 40 cök ciën ci kuërdun ciën kööc bën. Yemën, yen tedët aye yup yic ke thëny köu kek cëërdun wënthëër ci looi.



- Diär juääc (tɛcit ten 90%) ɣa miëthken dhiët kaam **wiik 37 ku 42** ku kënë e yën cöl **kamliëc**.
- **Kamtuëŋ wiik 37** yen ye cöl **kam këctuöm**
- **Jɔk wiik 37 ɣet wiik 38** ku **niin ka 6** ɣa kek ye cöl **lac dhiët**
- **Jɔk wiik 42** ɣet tuëŋ e yen ye cöl **kam ciën liëcic**

Liëc juääc yic kam bi mëth dhiët aye jal tak tɛwën ci rööp ye cök jɔl thin e rot. Ke bī yin lääc dhiët ke cī thiök kek kööldun ke bi yin dhiët ee kë pëth apëi ten dit mënhdhu. Yemën, ɣön kök mith awic ku bī lääc dhiët käm ɲot kënë aye cöl **dhiën ci guïk**.

Yeŋo kënë dhiët ci guïk?

Dhiët ci guïk e këwën ye tik nänj mëth kaam wën guïk tën lön ke bi yen tiit ku

bi rööp ku bi mēnhdhe dhiēt. Kēnē e ke ye looi ku bi rööp cɔl ajk rok aye, kuna lēu rot, dhiēn amilēēi. kukēnē, kunā ye kī dhiēt guik tākic, ye e keril yic apēi ku ba kaam pēth.

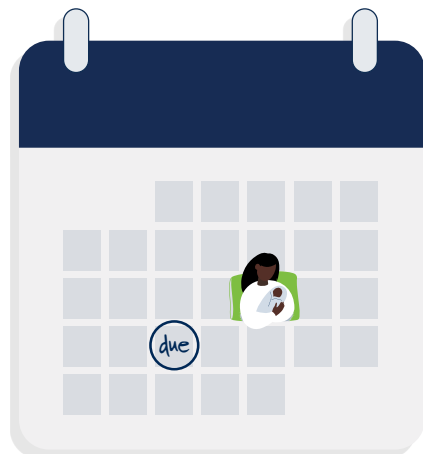
Kuāt wiik aye kuēn

Mēnhdhu aṅuōt lɔ ke diēt, ṅuōt latuēṅ kediēt kua bi bēn keril apēi yet nhial wiik 39-40. Kuat wiik ye meth laac dhiēt thin aleth ke ye looi tēnē pialden. Tēdēt yīn aleu ku ba ṅiēc thiēc ‘ye wen ṅo cī yen tit agut bi tuōm?’ cimēne na lēṅ kuāt ke diir yen. Yīth rēēl thin acī dhiēt kam kēctuōm (ṅuōt kēc thiōk ten wiik 37), ku kaam tuēṅ liēc yic wiik (37-39 [+niin 6]) aleu ku bi yiēc kedit lāāu det lēṅ ke kēēcbei thin tēn mīth, cīmen nāṅ ka rīlic dhēl piōōc yic pēn abun ku/ayē bi kuōc ciēṅ. Bā kedāṅ ṅiēc tīṅ apeth kam ke ba yiōk thin ku kerēēc riēl thin e kēril yic tewēn tēk yīn yē yic kaam e dhiēt.

Ye nēn leu bi dhiēn ci guik tākic?

Wēt lɔ gēi ye diār ye kek nāṅ aguiēr ku bik dhiēt guik e ku bi kām kerēēc bi rot looi tekic ten kek ku wala mīethken, metthin ci riākriēm/thēērbei. Kāām dit lēu bi riēmriāk abi dit amāāth lathēēr liēc yic kua leu bi dit aya tē yen niin līir nhīim (juēēc ten wiik 42).

Ten diāār wēn lēṅ gup tuēny ci ciēēṅthin (e.g. cukari aye ke ye riēm lɔ nhiāl), kuna lēṅ kāril yic liēc yic (e.g. diēr e dit mēth yic) ka dhiēn ci guik aleu ku bi yīn wēt bi looi. Kā kōk wen yen juāāc yic tē tīk rēēc leu bi riēm wāāc mēt thin agut bi dit, bi guōp rot juāk (nāṅ guōpdīt apēi ci mēc aye BMI), ba nāṅ mēnhdhun tuēṅ, ba liēc ke yī luui IVF, ku leer ke ṅuōt mēth, luui wēl rēēc aye dēkdēk mōu kam wēn ebēn liēc yic.



Diär bɔ kuät kɔk kuotic aye dhietken kɔk, met thin agut ci diär Aboriginal and Torres Strait Islander, ku a diäär kɔk dhiët kek bëi Sub-Saharan Africa or South Asia, ya näj kaam thin koor dit lääu riääkriëm/thëërbei.

Kuna lëj kuät ke lui tën yïn, ka Cïï ye nyuöth lɔn yïn abi näj riëm riääk/ thërbei. Gëm wala akiëmdu abi kuëny yic yïn kaamdun wën lëu bi riëmriääk ku jëëmic kek yic kawën ba ke looi alɔj kaam bi mënhdhu dhiët, kuna yïn ku mënhdhu yen awic bi muuk nom. Kuna ye yiok ke kaam wääc riëm atɔ nom piiny, gem ku akiëmdu ka bik lëk yïn pëth bi looi kua peth ku ba tiit ku bi mënhdhu ben tawën bi rööpdu jɔk.

Bi jääm yic kek yïn ku täkic ye ke peth ɔ leu ku bi loi tən yïn ku mëth

Tëkic ye lɔn bi yïn leu ba näj dhiën ci guik wala aye ba tiit agut abi mënhdhu bi dhiët dhil ci yic puɔl bakbak. Yen aril yic ku ba njic ke ba yiök thin ku riäk kë käk yiic kedhië tən yïn ku mënhdhu. Yën aya arilic ku ba täkic wët kedun ye gam, thiëkic ku nhiäär. Gëm ku akiëmdu ya bik jäämic kakkäk këëk yïn, ku dhuk ke thiëckun ye thiëc nhiim ku kuony ke yin ku ba kedun peth täk. Këne e yen ye col rom ciel tëktëk-wëtic.

Kuät liëc ya looi thok. Tëktëk yic kaam bi mënhdhu dhiët aleu ku bi ya met thin kedun ye täkic ku ke nhiär, ku thöøj kɔu kepëth piälguöp bi yiök thin tən yïn ku mënhdhu ku keek kuät kerëëc thääny kek liëcdu.



Muk yinhom

Muk yi nhom kuät liéc ya looi thok, ku kaam wën leu thëerbëi aye tîŋ rëël nhom piny. Këne ye rëël thin mën, yen arilic ku ba rëël yï ci lëëk ku nyiäi dhël wën bi ke bi rot loi tükic. Jam kek akiëmdu aka gëmdu wët ye keda bïn nänj liéc lɔc cök ku thiëŋ piäl.

Kä leu ku ba keek looi bi yïn thëerbëi tükic aye mëët thin gut:



Ten tik yen math, awïc kuŋny ku bi kőc tɛ ci tɛ bi yen läac leu.



Ye lɔ yŋn ci mët yic ku bi piälguöpdu yä lɔ caath ku diit mënhdhu



Ba yä ŋic tɛ ye mënhdhu ciëth thin ku cöl a ŋic kőckun ŋiéc piäl naye ke ci mënhdhu kőc cäth aye dhuök nyin piny



Ye niin yï ci rot rööŋ tɛ ci yen yet wiik ka 28 yet tuëŋ



Ba kädëŋ thöŋ kőu yic kam ki bä yik thin ku kë rëëc yen arilic apɛi tek yïn yen kām bi mëth dhiët

Ku ba yiök ke wël juec ci wëer yic ku kä ye yoi lɔr ten
saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



E wēt athor kënë

Käk ciëëŋ ci nyiäi Pëth Ten Athor Wël Matic Pial meth, aci keek loi ku bik kony jam thöoŋ Arabic, Dari, Dinka ku Karen akutnhïim jam thökke.

Kë peth kënë aci looi akutnhom Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) ke ye löön ci math yic ke Stronger Futures CRE rël Murdoch Children's Research Institute (MCRI), and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

About this booklet

Culturally adapted Safer Baby Bundle resources have been co-designed to help with Arabic, Dari, Dinka and Karen language-speaking communities.

This resource has been developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).