

# Ka mahi tahi tātou kia haumaruru ake tō hapūtanga



Maori / Te Reo Māori

Mō te ārai materoto tēnei puka mōhiohio. **Ka kōrero atu mātou ki te katoa mō aua mea.** He wāhanga pūnoa o te haumanu hapū te kōrero mō ngā āhua ki te whakaiti i te tūpono materoto – e pēnei noa iho ki te kōrero mō ngā āhua kia hauora tonu te whaea.

Ehara tēnei i te mea pūnoa, engari ka mate he pēpi i mua o tōna whānautanga mai. Ka hipa atu taua aituā i te 20 wiki o te hapūtanga, ko te materoto tōna ingoa.

Kāre tātou e mōhio ana ki te take o te matenga o te pēpi i mua o te whānautanga mai i ngā wā katoa. Kāore e taea te ārai materoto i ngā wā katoa. Heoi, koia nei he mea e taea ana e koe te mahi i roto i tō hapūtanga kia iti iho te tūpono materoto. Ka kōrero atu ō mātanga hauora ki a koe i aua mea i ia wā hui e pā ana ki tō hapūtanga.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Kei roto i tēnei rauemi he mōhiohio mō **ngā mea e 5 ka taea e koe te mahi kia iti iho tō aituā o te materoto:**

**1** Kia iti iho te whakaraerae auaha tupeka ki a kōrua ko tāu pēpi



**2** Me mahi tahi e koutou ko ō mātanga hauora kia āta titiro i te tiputanga o tāu pēpi



**3** Me ako ngā nekehanga a tāu pēpi, ka whakamōhiohia atu ō mātanga hauora mehemea ka kāti ngā nekehanga a tāu pēpi, ka pōturi ake rānei



**4** Me moe tītaha ina tae mai ki te 28 wiki o tō hapūtanga



**5** Me kōrero te wā pai rawa mō te whānau mai tō pēpi ki tō kaiwhakawhānau, rata rānei



Ko te taenga mai ki ō wā hui hapū tētahi o ngā painga rawa e taea ana e koe te mahi kia kaha tāu pēpi, kia hauora hoki. He tūponotanga ngā wā hui hapū mā koutou ko ō mātanga hauora ki te takitaki i tō toiora, i tō anō hoki o te pēpi. E wātea tonu ngā ratonga whakamāori ā-waha ki ngā wāhine me ngā whānau, he koreutu.

Waeatia atu tō kaiwhakawhānau, rata rānei me he whakaaro nā kei te hē tētahi mea, me he māharahara rānei ōu ki te pēpi. Kauga e whakaaro nei kei te whakareretia ngā wā. Ka tautokona tonutia e ō kaiwhakarato hauora koe.

## Mā tētahi taiao hauora, ka kaha te tiputanga o tāu pēpi, ka hauora hoki.

Mā tētahi whēkau motuhake arā te whenua kia kaha te tiputanga o tāu pēpi, kia hauora hoki. Tuatahi, ka whanake tōmua te whenua i te hapūtanga, ka tautoko tonu i te tiputanga me te whankenga kia whānau rā anō. Ka whiwhi tāu pēpi ki ngā taiora/kai me te hāora/hau māori mā te whenua. Ka tango atu hoki te whenua i ngā para/hau tawhito o te pēpi.

**He āwhina pea te māramatanga ki te āhua o te tipu a tāu pēpi i roto i te hapūtanga, ko tēnei e rite ana ki te āhua o te tipu a tētahi rākau kia kaha, kia hauora hoki i te ngahere.**

Kia kaha, kia hauora hoki te tiputanga, me whai taiao hauora he rākau.. Ko te wai māori, te hau parakore me te kai nā te rā, oneone hoki ka mahi tahi hei tautoko i te tipu a tētahi pihinga kia teitei, kia kaha hoki.

He pēnei noa iho ki te pihinga i te ngahere, ka hiahiatia e tāu pēpi te hau parakore me te kai tika mā te whenua kia kaha tōna tiputanga, kia hauora hoki.

**He tino hira te whenua mō te hauora me te toiora o tētahi pēpi.** Heoi, he mea māna e uaua ake te mahi a te whenua i roto i te hapūtanga, mā ēnei e uaua ake te tipu a tāu pēpi kia kaha, kia hauora hoki.



He maha ngā pito e matapakina ana i te puka nei mō te āwhina kia mahi pai tō whenua i roto i te hapūtanga, otia ka āwhina i te tipu a tāu pēpi kia kaha, kia hauora hoki.





## Te whakaiti i te whakaraerae auahi ki a kōrua ko tāu pēpi

### Mā te hau parakore tāu pēpi e tipu ai kia kaha, kia hauora.

Ko ngā momo momi katoa ka tūkinotia kōrua ko tāu pēpi i roto i te hapūtanga, tae noa ki te auahi mai i ngā hikareti, shisha, ī-hikareti/ momirehu me ngā hikā.

**Mehemea e momi ana koe,** Hei whakamutu te tikanga pai rawa mō kōrua ko tāu pēpi. Ka āwhina ai te whakamutu momi i roto i tō hapūtanga ahakoa te wāhanga ki a kōrua ko tāu pēpi.

**Mehemea ka noho koe ki te taha o ētahi atu e momi ana, ka huihui rānei,** ka tūkinotia pea kōrua ko tāu pēpi, otiia mehemea e noho ana kōrua i ngā wāhi iti pērā i te waka, i roto i te whare ina momi ana ngā iwi.

Ahakoa kāre tonu koe e momi ana, ka tata ki te auahi o ētahi atu iwi (nō ngā hikareti, shisha, ī-hikareti, hikā hoki), ka tūkinotia pea kōrua ko tāu pēpi. He āwhina ki a kōrua ko tāu pēpi mā te kore e huihui me ngā iwi i a rātou e momi ana.

Mā te auahi ahakoa te momo momi ka iti iho te maha toto me te hāora e taea ana te tae ake ki tāu pēpi.

Mā te auahi hikareti e tinga ake te aituā o:

- Te Materoto
- Te whānautanga tōmua o te pēpi (i mua o te 37 wiki o te hapūtanga)
- Te rahi iti o te piripoho
- Te hē manawa o te pēpi ina whānau mai
- Te matenga ohorere me te kore he take kē ina nohinohi tonu ana

### Kei hea ka whiwhi ahau ki ētahi mōhiohio anō?

Me kōrero pea koe ki tō rata, kaiwhakawhānau mō te momi i roto i te hapūtanga, tae noa ki ngā wāhi hei kimi āwhina mehemea ka momi koe, ka hia whakamutu hoki. Kei reira he ratonga tautoko ā-motu mō ngā iwi e hia whakamutu ana, arā ko Quitline.

Ko tētahi tangata e hia whakamutu momi ana tae noa ki a koutou me ō iwi tautoko ka taea te waea atu mō te āwhina.

Ko ētahi āhua nei mā tētahi tangata e hia kaiwhakamāori ā-waha ana ki te uru ki a Quitline. Ka taea e ia te:

- Waea atu ki a Quitline, ā ka tono i a rātou kia waea hoki mai me tētahi kaiwhakamāori ā-waha i tōna reo manako
- Tono he hoa, mema whānau rānei e rongu māia ana ki te kōrero Pākehā kia waeatia atu a Quitline, ka whakaritea he waea hoki mai me tētahi kaiwhakamāori ā-waha
- Tono tōna mātanga hauora ki te tāpae atu i tētahi puka tohutoro Quitline tuihono kia waea ai te kaimahi me te kaiwhakamāori ā-waha tika i te waea.

Quitline - 13 78 48  
[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)





## Te tiputanga o tāu pēpi

He tūponotanga ngā wā hui hapū mā koutou ko ō mātanga hauora ki te takitaki i tō toiora, i tō anō hoki o te pēpi. Kei roto i aua mea te tiputanga o tāu pēpi. Mai i te 24 wiki o te hapūtanga, ka takitaki ō mātanga hauora i te tiputanga o tāu pēpi mā te ine i tō puku ki tētahi tēpa ine.

**Ka auau te taenga mai ki ngā wā hui hapū, ka nunui ake he tūpononga kia takitakina te hauora o tāu pēpi, tōna tiputanga.**



Ko ētahi pēpi he tinga ake te uaua te tipu i ērā atu. Me he kitenga nā a ō mātanga hauora ka pōturi pea te tipu a tāu pēpi, me he whakaaro rānei ā rātou ka tinga ake te rahi iti ina whānau mai tāu pēpi i ērā atu, he tohutohu pea kia auau ō whakaahua oro ikeike i roto i tō hapūtanga kia inea tāu pēpi i roto i te wā.

**Mā te kimi pēpi e uaua ana te tipu, he āwhina kia iti iho te tūpono materoto.**

**Me he pātai āu, he māharahara rānei mō te tiputanga o tāu pēpi, ka taea e koe te kōrero atu ki tō kaiwhakawhānau, rata rānei.**





## Ngā nekehanga a tāu pēpi

He pēnei noa iho ki a tātou, ākene pea ko ngā nekehanga a tāu pēpi he tohu o ōna kare ā-roto. Ina ora ana ō tātou kare ā-roto, ka hohe tātou, ka whitawhita hoki. Engari ina māuiui ana tātou, kāre ā tātou nekehanga e maha ana ki tō ina ora ana. Mehemea e māuiui ana tāu pēpi, ka uaua rānei tōna tiputanga, ka iti iho āna nekehanga i tō ina pūnoa ana.

Nō reira he tino hira nei māu e mōhio ai ki te tauira o te nekehanga a tāu pēpi.

**He rerekē ia pēpi.** Ka maha ngā nekehanga a ētahi pēpi i te awatea, engari ka tino hohe rawa pea ērā atu i ētahi ake wā o te rangi, hei tauira whai muri mai i te kai, tērā rānei i te pō.

He hohe ake ētahi pēpi i ērā atu, ā kore he maha pū ngā nekehanga mō te pēpi. Nō reira he tino hira nei kia whai wā koe ki te mōhio ki **tāu ake** pēpi me āna nekehanga.



He āwhina pea ki te whakaaro nei pēnā he ritenga i roto i ngā nekehanga a te pēpi. Hei tauira, hei tā tētahi wahine ka tino hohe rawa tāna pēpi whai muri mai i ngā kai, ā, i te pō i a ia e hoki ana ki te moenga. Ka kīia tēnei ko te ritenga - te wā o te rangi ina hohe ai te pēpi me te wā o te rangi ina iti ai te hohenga a te pēpi.

### Me pēhea ahau e mōhio ki ngā ritenga neke o tāku pēpi?

- Kōwhiria he wā o te rangi ina hohe ai tāu pēpi
- Kimihia he wāhi mārire e taea ana e koe te whakatā me te arotahi ki tāu pēpi
- Whai wā kia mōhio ki ngā nekehanga a tāu pēpi He aha ō māramatanga? He pēhea ōna kaha? He pēhea ngā kare ā-roto nā aua mea?

### Me haere tonu tēnei ritenga kia whānau rā anō tāu pēpi.

### Me pēhea ahau e mōhio nei kua hurihia te ritenga neke o tāku pēpi?

- Ka mōhio nei koe kei te auau iho te nekehanga a tāu pēpi i tō ina pūnoa ana.
- Ko te āhua nei he ngoikore ake te nekehanga i tō o mua
- Ki ō rongō nei kei te hē tētahi mea.



**Kārekau kē e mōhio pai ake ki tāu pēpi i a koe.**

## Me aha e ahau mehemea ka mōhio nei kua kāti ngā nekehanga a tāu pēpi, kua pōturi ake, tērā rānei kei te māharahara ahau?

He pūnoa nei ka māharahara ngā wāhine ki ā rātou pēpi i ētahi wāhanga o te hapūtanga. Ehara te rongō māharahara i te tohu tonu nei ka hē tētahi mea. Heoi, i ētahi wā ka huri ngā nekehanga a te pēpi nā te māuiui, nā te uaua rānei tōna tiputanga. He tinga ake te materoto o ngā pēpi e māuiui ana, e uaua rānei te tiputanga i tō o ērā atu pēpi.

Kia tautohua te wā ina māuiui ana ngā pēpi, te uaua rānei te tiputanga, ko te tono nei me mōhio te katoa e hapū ana ki ngā nekehanga a tāna pēpi. Ko te tono anō hoki kia whakapā atu te katoa ki ōna mātanga hauora mehemea e mōhio kau nei ka kāti ngā nekehanga a tāna pēpi, ka pōturi ake.



Mehemea e mōhio kau nei koe ka kāti ngā nekehanga a tāu pēpi, ka pōturi ake rānei, **tēnā, me wawe tonu te whakapā atu ki ō mātanga hauora.** Ka harikoa rātou kia whakarongo ki a koe, kia whakarongo ki ō māharahara. Ka āwhina rātou i a koe ahakoa te wā i te awatea, pō rānei.

## Ka aha ā muri ake?

Ka tono pea tō mātanga hauora kia haramai koe ki te hōhipera hei takitaki i te toiora o te pēpi. He maha ngā āhua mā rātou ki te takitaki i te pēpi, tae noa ki:

**Cardiotocograph (CTG).** Ko te CTG te whakanoho i ngā tātua kūratororo huri noa i tō puku kia inea te kakapa manawa o te pēpi me ngā hukihuki (mehemea ētahi i ā koe) i roto i te wā. Ka inea e ō mātanga hauora tō puku kia kite nei he pēhea te tipu a te pēpi, ā he aha te tūnga o te takotoranga a tāu pēpi.

## Whakaahua oro ikeike.

Mā te karapa oro ikeike, ka tika ake te inenga a ō mātanga hauora i te tiputanga o te pēpi, ka takitakina hoki te kakapa manawa o te pēpi me te rerenga toto.

## Te Takitaki i te hauora o te Whaea.

Ka arotakengia hoki e ō mātanga hauora tō toiora mā te takitaki i tō pēhanga toto, pāmahana, mokowhiti, ā, i ētahi wā he whakamātautau toto.





## Te moe tītaha

Ka tipu ai tāu pēpi kia kaha, kia hauora hoki i te mea ka whiwhi ia ki te hāora, ki ngā taioira hoki mai i ō toto mā te whenua. Kei runga te urunga o tāu pēpi ki te hāora, ki ngā taioira hoki i te rerenga auau o te toto mā te whenua.

Mehemea e moe ana koe i runga i tō tuarā ā muri i te 28 wiki o te hapūtanga (ina nui haere ana tāu pēpi) ka iti iho ngā toto e tae atu ki te whenua.

**Māu e taea ai te tiputanga o tāu pēpi te āwhina kia kaha, kia hauora hoki mā te moe tītaha mai i te 28 wiki o te hapūtanga.** Anā, hei tā te rangahau hou mā te moe tītaha mai i te 28 wiki ka hāwhe ake te tūpono materoto i tō mehemea ka moe auau i runga i tō tuarā.

**Ka taea e koe te moe tītaha ki tō taha mauī, matau rānei - ahakoa te taha āhuru ake māu.** He pūnoa nei hei moe tītaha ngā wāhine, kātahi ka oho ake i runga i ōna tuarā.  
**Kei tūpono tēnā, kaua e māharahara!**

He hira nei kia tīmatahia tēnā moe, tēnā moe ina takoto tītaha ana. Mehemea ka oho ake koe i runga i tō tuarā, he pai noa, me huri tītaha noa.





## Ka kōrero tātou mō te wā whānau

Kei roto i tēnei wāhanga he mōhiohio hei āwhina i a koe ki te kōrero atu ki tō kaiwhakawhānau, rata rānei mō te wā pai rawa ki te whakawhānau i tōu pēpi.

### Ā hea ka whānau mai tāku pēpi?

I te nuinga o te wā, kia 40 ngā wiki ā muri i te rā tuatahi o tō rerenga ikura whakamutunga ko te rā whakatata o te whānautanga mai o tōu pēpi arā te rā oti. Heoi, i ētahi wā ka tātaihia tēnā i runga anō i tō whakaahua oro ikeike tōmua rawa.



- Mō te nuinga o ngā wāhine (āhua 90%) ka whānau mai ā rātou pēpi **i waenga i te 37 me te 42 wiki**, ko tēnei te **wā hapū**.
- I **mua o te 37 wiki**, ka kīia nei ko **mua o te wā hapū**
- **Mai i te 37 ki te 38 wiki** (+6 ngā rā), ka kīia nei ko te **wā hapū tōmua**.
- **Mai i te 42 wiki**, ka kīia nei ko **muri o te wā hapū**.

I ngā hapūtanga maha, ka whakatauhia te wā whānau ina tīmata kau ai te whakawhānau ā ia anō. Hei whānui, he pai rawa kia tata te whakawhānau ki tō rā oti mō te whanaketanga o tōu pēpi. Heoi, i ētahi wā me whānau mai ngā pēpi ā te wā tōmua ake, ā, ka kīia nei ko te **whakawhānau whakarite**.

### He aha te whakawhānau whakarite?

He whakawhānau whakarite te mea ina whakawhānau ana he wahine i tāna pēpi

i te wā tauwhāiti mahue kē i te tatari i te whānau mai tāna pēpi. I te nuinga o te wā, ka ākitia te whakawhānau, tērā rānei, ina hiahiatia ana ka whakawhānau poka. Heoi, ki te whakatau i tētahi whakawhānau whakarite, he mea tino nui nei kia tika te wā.

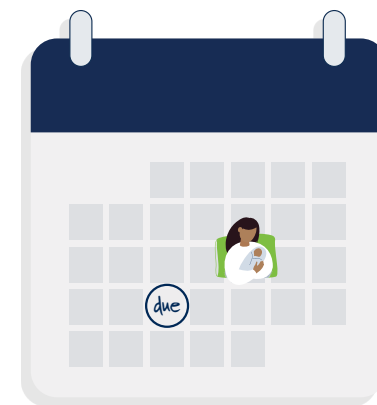
### Ka Kaute Ia Wiki

Ka tipu tonu tōu pēpi, ka whanake tonu, ka kaha haere hoki tae atu ki te 39-40 wiki. Ka whai pānga pea ia wiki o te whānau tōmua o tētahi pēpi ki tōna hauora. I ētahi wā, he tika nei tōu pātai 'he aha e tatari ai kia oti rā anō te wā hapū?', otiia me he māharahara. Ko te meka nei ka whānau i mua o te wā hapū (he tata noa iho ki te 37 wiki), ā, i houanga o te wā hapū tōmua (37-38 wiki [+6 ngā rā]), ka nunui ake ētahi hua mō ngā tamariki, pērā i ngā uaua ako i te kura, i ngā take whanonga. He mea tino nui te tautika pai i waenga i ngā painga me ngā mōrea ina whakatau ana i te wā whānau.

### Ā hea me whakaaro he whakawhānau whakarite?

Ko te take matua o te whakawhānau whakarite mā tētahi wahine kia iti iho te tūpono raru māna, mā tāna pēpi rānei, tae noa ki te materoto. He āhua nui ake te tūpono materoto ina tōmuri ake i te hapūtanga, anā, he tino nui ake ā muri o te wā hapū (i tua atu i te 42 wiki).

Mō ngā wāhine e mate ana (hei taurira, te mate huka, te mate pēhanga toto teitei), me he mate āpiti rānei (hei taurira, ngā māharahara ki te tiputanga o te pēpi), ka marohia pea he whakawhānau whakarite. Ko ētahi atu āhuatanga reremua e nui ake te mōrea o te materoto mō ngā wāhine: te pakeketanga, te pukunati (he nui te tauine taumaharoa arā ko BMI), te whakawhānau i te pēpi tuatahi, te whakatōnga mōwaho (IVF), me te momi tonu, te kai pūroi tonu, te inu waipiro tonu rānei i roto i te hapūtanga.



He āhua nui ake te tūpono materoto mō ngā wāhine o ētahi ake iwi, rōpū ahurea, tae noa ki: ngā wāhine taketake nō Ahitereiria me ngā wāhine nō Awherika ki te tonga o te kohara Sahara, nō Āhia ki te Pitonga.

Mehemea e hāngai ana he mea o ēnei ki a koe, EHARA te tikanga i te materoto ki a koe. Mā tō kaiwhakawhānau, rata rānei e whakamārama tō tūpono materoto ka matapakina ki a koe ngā kōwhiringa mō te wā whānau o tāu pēpi, ā, mehemea me tata ake te takitaki i a koe, i tāu pēpi rānei. Ki te tino iti te tūpono materoto, i te nuinga o te wā he tūtohunga nei tā tō kaiwhakawhānau, rata rānei kia tāria noatia te whānau mai tāu pēpi ina tīmata ana tō whakawhānau.

### **Te kōrerorero tonu me te whakatau i te mea pai rawa mō kōrua ko tāu pēpi**

Kāre te whakatau ahakoa te whakarite whakawhānau, te tatari rānei i te whānau mai te pēpi e māmā tonu. He hira nei te mōhio ki te painga me te mōrea o ngā kōwhiringa e rua mā kōrua ko tāu pēpi. He hira hoki te whakaaro i ōu ake whakapono, uara, manakonga hoki. Ka matapaki tō kaiwhakawhānau, rata rānei i aua mea ki a koe, ka whakautu ki ō pātai me te tautoko i a koe kia tae mai ki te whakataunga pai rawa. Koia nei te whakatau tahi

**He ahurei ia hapūtanga** Me whakaaro te whakataunga mō te wā whānau o tāu pēpi i ōu ake whakapono, manakonga hoki, ā, k whakatautikatia ngā painga hauora mō kōrua ko tāu pēpi ki ngā mōrea e tauwhāiti ana ki tōu hapūtanga.



## **Maumahara nei**

Maumahara nei he ahurei ia hapūtanga, ā, he tino iti te tūpono materoto. Heoi, he hira nei kia mārama, ka whakarite kia iti iho ō mōrea. Kōrero atu ki tō rata, kaiwhakawhānau rānei he pēhea te hapū haumarū, hauora hoki.

### **He mea nei e taea ana kia iti iho tō aituā materoto:**



Mō ngā wāhine e momi ana, me wawe tonu te kimi āwhina ki te whakamutu ina taea ana.



Me tae mai ki ngā wā hui katoa hei aroturuki i tō hauora, i te tiputanga o tāu pēpi.



Kia mataara ki ngā nekehanga a tāu pēpi, ka whakamōhioia atu ō mātanga hauora mehemea ka kāti aua nekehanga, ka pōturi ake rānei.



Me moe tītaha mai i te 28 wiki, ka haere tonu pēnei.



He mea tino nui te tautika pai i waenga i ngā painga me ngā mōrea ina whakatau ana i te wā whānau.

Hei uru atu ki ētahi mōhio whakamāori anō me ngā ataata haere atu ki [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Mō tēnei puka

Nā ngā hapori ēnei rauemi i hoahoa tahi.