

Ia Tatou Galulue Faatasi mo le Saogalemu o lou Ma'itaga (Ma'itō)



Samoan / Faasamoa

O le lautusi (booklet) lenei o fa'amatalaga e uiga i le puipuia o le fanau le au. **Matou te talanoa ai ma tagata uma e uiga i nei mea.** O le talanoa e uiga i auala e faaitiitia ai le fanau le au o se vaega masani o le tausiga o le ma'itaga – e pei lava o le talanoa e uiga i auala e fesoasoani e tausia ai le soifua maloloina o le tinā o se vaega masani o le tausiga o ma'itaga.

E le masani ai, ae o nisi taimi o le a ma'imau ai le ola o se pepe a'o le'i fanau mai. Pe a tupu lenei mea i le tuana'i o le 20 vaiaso o le ma'itaga e ta'ua lea o le fanau le au.

Tatou te leiloa i le tele o taimi pe aisea ua ma'imau ai le ola o se pepe ao lei fanau mai. E le o taimi uma e mafai ona puipui ai le fanau le au. Peitai e iai nisi mea e mafai ona e faia a'o e ma'itaga e fesoasoani e faaitiitia ai le avanoa o le fanau le au. O le a talanoa atu lau foma'i e uiga i nei mea i taimi o faatalanoaga i lou ma'itaga.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

O lenei alaga'oa e aofia ai faamatalaga e uiga i **mea e 5 e mafai ona e faia e fesoasoani e faaitiitia ai lou avanoa mai le fanau le au:**

1 Faaitiitia aafiaga o oe ma lau pepe i le asu o sikaleti



2 Galulue faatasi ma lau foma'i e siaki le tuputupu a'e o lau pepe



3 Ia iloa gaioiga a lau pepe ma fa'ailoa i lau foma'i pe afai ua le gaioi poo ua tau le gaioi lau pepe



4 Moe faatafa pe a aulia le 28 vaiaso o lou ma'itaga



5 Talanoa ma lau fa'atosaga poo foma'i e uiga i le taimi fetau e fanau ai lau pepe



O se tasi o mea lelei e mafai ona e faia ia fesoasoani ai i le tausiga o lau pepe ia malosia ma manuia i taimi o ma'itaga o le auai i faatalanoaga o lou ma'itaga. O faatalanoaga i ma'itaga o se avanoa mo oe ma lau foma'i ia siaki ai le tulaga manuia o oe ma lau pepe. E maua avanoa o auunaga a faamatalaupu mo tinā ma aiga i taimi uma e leai se totogi.

Valaau lau faatosaga poo foma'i pe a e faalogoina ua iai se faaletonu, poo ua e popole i lau pepe. Aua ete manatu faapea ua e faaoga sese se taimi o seisi. O loo e feagai pea ma lau tausi soifua e lagolago ia te oe.

E fesoasoani se siosiomaga maloloina ia ola malosī ma manuia lau pepe

E ola malosī ma manuia lau pepe ao feagai ai ma ma'itaga ona o se totoga aogā e ta'ua o le fanua (placenta). E muamua ona atina'e le fanua i le amataga o le ma'itaga ma fa'aaauu pea ona lagolagoina le tuputupu a'e o lau pepe seia fanau mai. E maua e lau pepe nutrients/meaai ma le okesene/ea fou e ala mai le fanua. E aveesea foi e le fanua otaota/ea tuai i pepe.

E mafai ona fesoasoani ia malamalama i auala e ola a'e ai lau pepe a'o feagai ma ma'itaga e pei o le ola a'e malosī ma lelei se togalaau. Ina ia ola malosī ma lelei, e manaomia e se togalaau se siosiomaga lelei. Vai mamā, ea mamā, ma meaai mai le la ma le eleele e galulue faatasi e lagolagoina le tama'i laau ina ia ola malosī ma maualuga

E pei o tama'i laau i totonu o le togalaau, e manaomia e lau pepe le ea mamā ma meaai lelei e ui atu i le fanua ia ola malosī ma manuia ai.

O le fanua e sili ona tāua mo le manuia ma le ola saogalemu o se pepe. Ae ui i lea, e iai lava mea e faigata ai e le fanua ona galueaina a'o feagai ai ma ma'itaga, lea e faigata ai ona ola malosī ma manuia ai lau pepe.



O le tele o mea ua talanoaina i leni lautusi o mea e uiga i le fesoasoani i lou fanua ia ola lelei ao feagai ma ma'itaga, ma ia faapea ona fesoasoani ia ola malosī ma manuia lau pepe.





Faaitiitia oe ma lau pepe i aafiaga o le ulaula tapaa

O le ea mamā e fesoasoani i le pepe ina ia ola malosi ma manuia ai.

O ituaiga ulaula uma e mafai ona afaina ai oe ma lau pepe a'o feagai ai ma ma'itaga, e aofia ai le asu mai sikaleti, shisha, e-cigarettes/vaping, ma sika (cigars).

Afai ete ulaula tapaa o le tu'u o se auala saogalemu mo oe ma lau pepe. O le tuu i soo se taimi ao feagai oe ma ma'itaga e fesoasoani ia te oe ma lau pepe.

Afai e te nofo pe fa'aalu se taimi ma isi tagata ulaula tapaa e mafai ona afaina ai oe ma lau pepe, ae maise pe afai o e iai i nofoaga va-apiapi e pei o se taavale po'o totonu o se fale e iai tagata ulaula tapaa

E tusa lava pe ete le ulaula tapaa, i le fa'atasi ai ma isi tagata ulaula tapaa (from cigarettes, shisha, e-cigarettes, ma sika) e mafai ona afaina ai oe ma lau pepe. E mafai ona e fesoasoani ia te oe ma lau pepe i le alo'ese mai tagata ulaula tapaa.

O le asu o mai soo se ituaiga ulaula tapaa e faaitiitia ai le alu o le toto ma le okesene mo lau pepe.



O le asu o sikaleti e faatupulaia ai avanoa o:

- Ma'ifafano poo le fanau le au
- Pepe ua vave fanau (a'o lumana'i le 37 vaiaso o le ma'itaga)
- Pepe fanau laitiiti
- Pepe e faigata le mānava i le fanau mai
- Pepe e maliu fa'afuase'i e aunoa ma se mafuaaga a'o laitiiti

O fea oute maua ai nisi faamatalaga?

E mafai ona e talanoa i lau foma'i poo faatosaga e uiga i le ulaula tapaa ao feagai ma ma'itaga, e aofia ai nofoaga e maua ai fesoasoani pe afai e te ulaula tapaa ma ua e mana'o e taofi. E iai le auaunaga lagolago i le atunuu mo tagata ua manana'o e tuu le ulaula tapaa ua igoa o le Quitline e leai se totogi.

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

Soo se tasi ua manao e tuu le ulaula tapaa, e aofia ai oe ma ou soatau, e mafai ona valaau i latou mo se fesoasoani.

O tagata e manaomia se faamatalaga e mafai ona maua le Quitline i le tele o auala. E mafai ona:

- Valaau le Quitline ma talosaga latou e toe valaau mai ma se faamatalaupu o lau gagana
- Talosaga se uo poo se tagata o le aiga e lelei lana tautala faa-Peretania e valaau le Quitline ma fai se taimi e valaau mai ai ma se faamatalaupu
- Talosaga lau fomai soifua maloloina i le faatumu ma lafo pepa faasinomaga o Quitline i upega tafailagi ina ia mafai e le auaunaga a Quitline ona valaau mai ma le faamatalaupu sa'o i luga o le laina.





O le tuputupu a'e o lau pepe

O faatalanoaga i ma'itaga o se avanoa mo oe ma lau foma'i ia siaki ai le tulaga manuia o oe ma lau pepe. Ua aofia ai mea nei i le tuputupu a'e o lau pepe. E mai le 24 vaiaso o le ma'itaga, o le a siaki ai e lau foma'i le tuputupu a'e o lau pepe e ala i le fuaina ise fua toso lou manava

O lou auai i faatalanoaga o ma'itaga e masani ona maua ai le tele o avanoa e siaki ai le tuputupu a'e ma le manuia o lau pepe.



O nisi pepe e foliga maua ai faalavelave i lo latou tuputupu a'e nai lo isi. Afai ua iloa e lau foma'i ni faailoga ua gese le tuputupu a'e o lau pepe, poo ua latou manatu e tele le avanoa e fanau mai ai e laititi lau pepe i lo isi, atonu e latou te fautuaina ia fai ma siaki i le ultrasounds e fua ai lau pepe a'o faagasolo taimi o lou ma'itaga.

O le maua o pepe e iai faalavelave i le tuputupu a'e e fesoasosani lea i le faaitiitia o tamaiti fanau le au.

Afai e iai sau fesili poo atugaluga e faatatau i le tuputupu a'e o lau pepe e mafai ona e talanoa i lau faatosaga poo foma'i.





Gaioiga o lau pepe

E pei lava o tatou, o le gaioiga o lau pepe e ta'u mai ai faailoga o le mea o latou lagona. Pe a tatou maua le manuia, tatou te mata tiotio ma malosi. Ae a tatou mama'i ma faalogoina ua lē malosi, e le mafai ona tutusa le gaioi ma taimi e lagona ai le malosi. Afai e le malosi lau pepe poo iai se faalavelave i lona tuputupu a'e, atonu o le a gaioi lēmū nai lo le mea e masani ai.

O le mea lea e taua tele ai lou iloa lelei o le gaioiga o lau pepe.

E eseese uma pepe. O nisi pepe e alu le aso atoa o gaioi, ae o isi atonu e sili ona tiotio i taimi faapitoa o le aso, e pei o le uma o meaai poo taimi o le po.

O nisi pepe e sili atu le tiotio i lo isi, ma e leai se numera faatulagaina o gaioiga masani mo se pepe. O le mea lea e taua ai lou fa'aalu o sina taimi e te iloa lelei ai lau pepe ma latou gaioiga.



E mafai ona fesoasoani e mafaufau i gaioiga a pepe e iai se mamanu. O se faataitaiga, atonu e maua se lipoti mai se tinā e faapea o lana pepe e sili ona tiotio pe a uma meaai ma le afiafi o le a alu e moe. Tatou te ta'ua lea o le mamanu a lana pepe – o le taimi o le aso e masani ona tiotio ai le pepe ma le taimi o le aso e masani ona faaitiiti ai le tiotio.

Faapefea ona ou iloa le mamanu o gaioiga o la'u pepe?

- Filifili se taimi o le aso e masani ona tiotio ai lau pepe
- Saili se nofoaga toafilemu e mafai ona e malolo ai ma tulimata'i lau vaai i lau pepe
- Faaaoga se taimi ete iloa ai gaioiga a lau pepe. O le a se mea ua e maitauina? Faapefea lo latou malosi? O a mea latou te lagona?

O lenei mamanu e tatau ona fa'aauau seia fanau lau pepe.

E mafai faapefea ona ou iloa ua suia mamanu o gaioiga o la'u pepe?

- Ua e maitauina ua tau le gaioi soo lau pepe nai lo le mea e masani ai
- E lagona e pei ua le malosi le gaioi nai lo le taimi muamua
- Ua e lagona e iai se mea e le o sa'o



E leai se isi e sili atu lona iloa o lau pepe i lo o oe.

O le a la'u mea e fai pe a ua ou maitauina ua le gaioi la'u pepe poo ua fa'agesegese poo ua ou lagona le popole?

E masani lava ona lagona e tinā le popole ia latou pepe i nisi taimi ao feagai ma ma'itaga. O le lagona popole e le masani ona faapea ua iai se mea o faaletonu. Peitai, e suia gaiioiga a le pepe i nisi taimi ona e le o maua le malosi poo iai se fa'afitauli i le tuputupu a'e. O pepe e le o maua le malosi poo iai se fa'afitauli i le tuputupu a'e e maualuga le avanoa e fanau le au ai e pei o isi pepe.

E masani lava ona lagona e tinā le popole ia latou pepe i nisi taimi ao feagai ma ma'itaga. O le lagona popole e le masani ona faapea ua iai se mea o faaletonu. Peitai, e suia gaiioiga a le pepe i nisi taimi ona e le o maua le malosi poo iai se fa'afitauli i le tuputupu a'e. O pepe e le o maua le malosi poo iai se fa'afitauli i le tuputupu a'e e maualuga le avanoa e fanau le au ai e pei o isi pepe.



Afai e te maitauina le gaiioiga o lau pepe ua taofi poo ua telegese, **faamolemole aua le tuai ona faafeso'otai lau foma'i**. O le ā latou fiafia tele e fa'alogo mai ia te oe ma fa'alogo i ou popolega. Latou te sauni e fesoasoani ia te oe i soo se taimi o le ao poo le po.

O le a le mea e sosoo ai?

O le a valaaulia oe e lau foma'i i le falema'i ina ia latou fesoasoani i le siakiina o le manuia o lau pepe. E mafai ona latou siakiina le pepe i auala eseese, aofia ai:

Cardiotocograph (CTG) - O le CTG e aofia ai le tuuina o fusipa'u meme'i e lua faataamilo i lou manava e fua ai le tātā ma le manavanava (contractions) o le fatu o le pepe (pe afai o lo'o e maua ai) i se taimi umi. O le a fuaina foi e lau foma'i lou manava se'i vaai poo faapefea le tuputupu a'e ma le tulaga o taoto ai le pepe.

Ultrasound - E mafai ona fesoasoani susesuega o le ultrasound mo au foma'i ia sa'o lelei le fuaina o le tuputupu a'e o le pepe, faatasi ai ma le siaki o le tātā o le fatu ma le fegasoloa'i o le toto o le pepe.

Siaki le soifua maloloina o le Tinā - Atonu e susesue foi e foma'i lou soifua maloloina e ala i le siaki o le malosi o lou toto, vevela, uaua, ma su'e le toto i nisi o taimi.





Moe faatafa

E mafai ona ola malosi ma manuia lau pepe auā latou te maua le okesene ma meaai mai lou toto e ui mai i le fanua. E maua e lau pepe le okesene ma meaai ona e faalagolago i le tafe mai o le toto e masani ona sau mai le fanua.

Afai e te moe taliaga ina ua tuanai le 28 vaiaso o le ma'itaga (i le taimi ua faasolo ina lapoa lau pepe) atonu o le a maualalo le toto e sao atu i le fanua.

E mafai ona e fesoasoani ia ola malosi ma manuia lau pepe e ala i lou moe faatafa mai le 28 vaiaso o le ma'itaga. O le mea moni,ua faailoa mai e suesuega fou o lou moe faatafa mai le 28 vaiaso ua maua ai le avanoa e nao le afa o fanau le au pe a faatusatusa i avanoa e maua i le masani ona moe taliaga.

E mafai ona e moe faatafa i le itu agavale poo le itu taumatau – soo se itu e lelei ai lau moe. Ua masani tinā i le moe faatafa e ala a'e ua taliaga. **A tupu se mea faapea, aua le popole!**

O le mea taua o le amata ona e moe faatafa i soo se taimi e te moe ai. Afai ete ala a'e ua e taliaga, e leai se mea o iai, e mafai lava ona e toe taavale i lou autafa.



Se'i o tatou talanoa i le taimi e fanau ai

Ua iai i totonu o lenei vaega faamatalaga e fesoasoani ai ia oe e te talanoa ai ma lau faatosaga poo fomai e faatatau i le taimi sa'o e fanau ai lau pepe.

O afea e fanau ai la'u pepe?

O le aso ua fuafua e fanau ai lau pepe poo le aso ua faitau iai e masani ona 40 vaiaso pe a te'a le aso muamua ina ua uma lou periota mulimuli. Peitai, e fuafua i nisi o taimi e faavae i lou ultrasound muamua.



- O le toatele o tinā (tusa o le 90%) e maua latou pepe i le va **o le 37 ma le 42 vaiaso** ma e ta'u o le term.
- **O luma mai o le 37 vaiaso** e ta'u o le **preterm**.
- **Mai le 37 i le 38 vaiaso** (+6 aso) ua faaigoa o le early term.
- **Mai le 42 vaiaso agai i luma** e ta'u o le **post term**.

I le taimi o ma'itaga e filifili le taimi e fanau ai ina ua amata ona e faatiga. I le latalata ona fanau i le taimi sa e faitau iai e masani ona lelei tele lea mo le tuputuu a'e o lau pepe. Peitai, o nisi taimi ua manaomia ai le vave fanau o se pepe ma e ta'ua lea o le fanau mai sa fuafuaina (**planned birth**).

O lea le planned birth?

O se planned birth o le maua lea o le pepe a se tinā ise taimi patino ai lo le uia o taimi faatiga ma fanau ai le pepe. E masani ona

faatosina ia faatiga poo, a talafeagai, ua fai se taotoga e aumai ai i fafo le pepe. Peitai, a filifili ise planned birth, e taua tele ona fai ise taimi sa'o.

E Faitau Vaiaso Taitasi

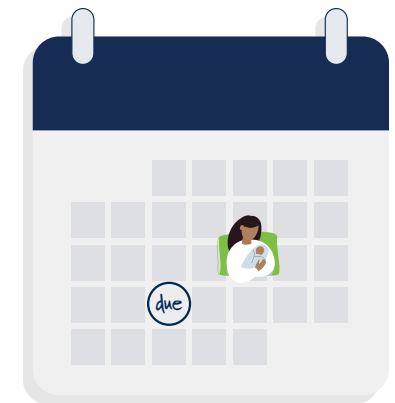
E tele le avanoa e ola a'e ai lau pepe, e faapea le tuputupu a'e ma oo ina malosi seia pai i le 39-40 vaiaso. O vaiaso uma o le pepe sa vave fanau mai e mafai ona aafia o latou soifua maloloina. O nisi taimi atonu e te manatu ai 'aisea ua faatali ai i le term?' ae maise pe a iai ni atugaluga. O tulaga moni o le fanau preterm (e tusa pe lata i le 37 vaiaso), ma le periota early term (37-38 vaiaso [+6 aso]) e mafai ona oo i avanoa maualuga e maua ai e tamaiti, tulaga faigata ona aoaoina i aoga ma/poo faafitauli i amio. O le maua o le paleni sa'o i le va o le manuia ma le lamatia e sili ona taua pe a filifili le taimi e fanau ai.

O le a le taimi e ono iloilo ai se planned birth?

O le mafuaaga autu e fai e tinā se planned birth ina ia faaititia avanoa o faafitauli mo latou poo latou pepe, e aofia ai fanau le au. E maualuga teisi le avanoa o le fanau le au ao feagai ai ma ma'itaga ma e maualuga atu fo'i pe a mae'a (i tua atu o le 42 vaiaso).

Mo tina e iai tulaga tau soifua maloloina (e.g. ma'i suka poo toto maualuga), poo iai ni faalavelave i le ma'itaga (e.g. atugaluga i le tuputupu a'e o le pepe), atonu e fautuaina se planned birth. O isi mea e faatuputeleina ai le tulaga lamatia o le fanau le au mai o le tinā e aofia ai le matua o le soifua, ua mamafa tele (o lo'o iai se faailoga mamafa o le tino, poo BMI), i le maua ai o lau pepe muamua, ua to e faaaoga ai le IVF, ma faaaau le ulaula tapaa, faaaoga fualaa oona poo ava malosi i le ma'itaga atoa.

O tinā mai nisi faalapotopotoga faale-aganu'u poo ituaiga, e aofia ai tinā Apoliki ma Atumotu Torres Strait, ma tinā sa fananau i totonu o Sub-Saharan Aferika poo Asia i Saute, e maualuga teisi le avanoa o le fanau le au.



Pe afai o se tasi o nei mea e faatatau ia te oe, e LE faapea o le a e fanau le au mai ai. O le a faamatala atu e lau faatosaga poo lau foma'i pe a iai se tulaga ete ono fanau le au ai ma o le a talanoa atu i nisi auala mo le taimi o le fanau mai o lau pepe, ma pe a manaomia e oe poo lau pepe le mata'ituina lelei. A maualalo le avanoa e te fanau le au ai, e masani ona fautua atu lau faatosaga poo foma'i e faigofie ona e faatali mo lau pepe pe a amata ona e faatigā.

Talanoa ma filifili poo le a le mea e sili mo oe ma le pepe

O le filifili pe tatau ona fai se planned birth poo le faatali i le taimi e fanau ai lava le pepe e masani ona le faigofie. E taua le iloa o tulaga lelei ma lamatia i filifiliga uma mo oe ma lau pepe. E taua foi le mafaufau i ou lava talitonuga, measina ma tulaga faatauaina. O le a talanoa atu lau faatosaga poo foma'i ia oe i mea nei, tali ni au fesili ma lagolagoina oe ina ia e taunuu i se faaiuga sili ona lelei. E ta'ua lea o le fefaasoai o faiga faaiuga.

O ma'itaga uma e tulaga ese. O le faaiuga e uiga i le taimi e fanau mai ai lau pepe e tatau ona e mafaufau i lou talitonuga ma tulaga faatauaina, ma paleni le iloa lelei le soifua maloloina mo oe ma lau pepe ma so'o se tulaga lamatia i lou ma'itaga



Manatua

Manatua o ma'itaga uma e tulaga ese, ma o se avanoa e maualalo ai le fanau le au. Peitai, e taua le faailoa ma fuafua e faaititia ai lou tulaga lamatia. Talanoa ma lau foma'i poo faatosaga e tusa ma ni auala saogalemu ma manuia mo ma'itaga.

O mea e mafai ona e faia e fa'aititia ai lou lamatia i le fanau le au e aofia ai:



Mo tinā ulaula tapaa, saili fesoasoani e taofia ai i se taimi vave talafeagai.



Auai i faatalanoaga uma e mata'itu ai lou soifua maloloina ma le tuputupu a'e o lau pepe.



Ia nofouta i gaiogiga o lau pepe ma faailoa i lau foma'i pe afai ua taofi poo ua gese gaiogiga a lau pepe.



Alu e moe faatafa mai le 28 vaiaso aga'i i luma.



O le sa'o o le paleni i le va o penifiti ma tulaga lamatia e taua tele pe a filifili le taimi e fanau ai.

Ina ia maua nisi faamatalaga ua fa'aliliuina ma vitio alu i saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



E uiga i lenei lautusi

O nei alaga'oa ua fuafuaina-faatasi ma nuu.

