

# Kau Mai Ke Tau Ngaue Fakataha Ke To e Malu Ange Ho'o Fa'ele



Tongan / Lea Fakatonga

Ko e tohi fakamatala eni fekau'aki mo hono ta'ofi 'a e mate 'a e pepe 'i manava. **'Oku mau fakatalanoa ki he tokotaha kotoa pe 'o fekau'aki mo e ngaahi me'a ni.** Ko e me'a anga maheni pe ia 'a hono talanga'i 'a hono tokangaekina 'a e taimi feitama 'o fekau'aki mo ha ngaahi founga ke fakasi'isi'i ai 'a e faingamalie ke mate 'a e fanga ki'i pepe 'i manava - 'o hange pe ko e taimi 'oku tau talanoa ai ki ha ngaahi founga ke tauhi 'a e fa'e ke mo'ui lelei.

'Oku 'ikai ke hoko ma'u pe, ka ko e taimi 'e ni'ihi 'oku mole 'a e mo'ui 'a e pepe kimu'a pea toki fanau'i. Ko e taimi 'oku hoko ai eni lolotonga 'a e uike 'e 20 'o e feitama 'oku ui ko e mate 'i manava.

'Oku 'ikai ke tau 'ilo'i fakapapau'i ma'u pe 'a e 'uhinga 'oku mole ai 'a e mo'ui 'o e pepe kimu'a hono fanau'i. 'Oku 'ikai ke tau lava 'o 'ilo'i pau 'a e 'uhinga 'oku mole ai 'a e mo'ui 'o e pepe kimu'a hono fanau'i. 'Oku 'iai 'a e ngaahi me'a teke lava 'o fakahoko ke tokoni 'i he lolotonga 'a ho'o feitama ke fakasi'isi'i 'a e mole 'a e mo'ui 'a e pepe kimu'a hono fanau'i. 'E fakatalanoa atu 'a ho'o 'ofisa mo'ui 'o fekau'aki mo e ngaahi me'a ni 'i ho'o ngaahi taimi sivi feitama.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

'Oku kau heni mo ha ngaahi fakamatala 'o fekau'aki mo e ngaahi **me'a 'e 5 teke lava 'o fakahoko ke tokoni ki hono fakasi'isi'i 'a e faingamalie 'e mate 'i manava:**

**1** Fakasi'isi'i ho'o nofo 'i he ngaahi 'atakai ifi tapaka mo ho'o pepe' lolotonga hono feitama'i.



**2** Fengaue'aki ma'u pe mo ho'o 'ofisa mo'ui ke tokangaekina 'a e tupulaki 'a ho'o pepe.



**3** 'Ilo'i ma'u pe 'a e taimi 'oku ngaungaue ai 'a ho'o pepe pea tala ki ho'o 'ofisa mo'ui kapau ko ho'o pepe 'oku 'ikai to e ngaungaue pe 'oku mamalie 'a 'ene ngaungaue.



**4** Mohe fakataha ki ha tafa'aki pe 'e taha 'i he 'uluaki uike 'e 28 'a ho'o feitama.



**5** Talanoa ma'u pe ki ho'o ma'uli pe toketa 'o fekau'aki mo e taimi 'e fa'ele'i ai 'a ho'o pepe.



Ko e taha 'o e ngaahi me'a lelei taha keke fakahoko ke tokoni ki he malohi mo mo'ui lelei 'a ho'o pepe lolotonga ho'o feitama ko ho'o 'alu ma'u pe ki ho'o taimi sivi feitama. Ko e ngaahi taimi sivi feitama ko e faingamalie ia kia koe mo ho'o 'ofisa mo'ui ke vakai'i ma'u pe 'a ho'o tu'unga mo'ui lelei mo ho'o pepe. 'Oku 'iai ma'u pe 'a e tokotaha fakatonu lea ki he kakai fefine mo honau famili pea ko e sevesi ko eni 'oku ta'etotongi.

Fetu'utaki ki ho'o ma'uli pe toketa kapau 'oku ongo'i 'oku 'iai ha me'a 'oku hoko kia koe pe 'oku ke hoha'a fekau'aki mo ho'o pepe. 'Oua teke fakakaukau 'oku ke fakamoleki ha taimi 'o ha taha. 'Oku 'i heni ma'u pe 'a e kau 'ofisa mo'ui ke tokoni kia koe.

## Ko e 'ataakai mo'ui lelei 'e tokoni ki he tupu mo'ui lelei mo malohi 'a ho'o pepe

'Oku malava ke tupu mo'ui lelei mo malohi 'a ho'o pepe lolotonga 'a hono feitama'i ko e 'uhi ko e 'okani mahu'inga 'oku ui ko e placenta. 'Oku tupu 'a e placenta 'i he kamata pe 'o e feitama pea hokohoko atu aipe 'a 'ene tokoni'i 'a e tupu 'a e pepe 'o a'u ki hono fa'ele'i. 'Oku fakafou 'i he placenta 'a e me'akai mo e 'ea manava ki ho'o pepe. 'Oku to e to'o pe 'e he placenta 'a e 'ea 'oku motu'a mo ta'e'aonga.

**'E tokoni lahi keke mahino'i 'a e anga e tupu 'a ho'o pepe lolotonga hono feitama'i 'o hange tofu pe ko e tupu mo'ui lelei mo malohi 'o ha ngoue.** Ke tupu malohi mo mo'ui lele, 'e fiema'u 'e he ngoue ha 'ataakai mo'ui lelei. Kuopau ke ngaue fakataha 'a e vai kei fo'ou, 'ea 'oku ma'a, mo ha me'a tokoni mei he la'a mo e kelekele ke tokonia 'a e tupu lahi mo malohi 'o ha ki'i fu'u 'akau.

Hange ko e ki'i fu'u 'akau 'i ha ngoue, 'e fiema'u ho'o pepe keke fafanga ia 'aki ha'o 'oange ha 'ea 'oku ma'a mo e me'akai totonu 'o fakafou 'i he placenta.

**'Oku mahu'inga 'aupito 'a e placenta ki he mo'ui lelei mo e tupu lelei 'a e pepe'e.** Kaekehe, 'oku 'iai 'a e ngaahi me'a te ne fakafaingata'a'ia'i 'a e ngaue 'a e placenta 'i he lolotonga 'a e feitama, pea malava ai ke faingata'a 'a e tupu malohi mo mo'ui lelei 'a ho'o pepe'e.



Ko e ngaahi me'a lahi 'oku ha atu 'i he tohi ni 'oku fekau'aki ia mo hono tokonia ho'o placenta ke ngaue lelei lolotonga 'a e feitama, pea koia ai 'oku tokoni ia ki he tupu malohi mo mo'ui lele 'a ho'o pepe'e'.





# Fakasi'isi'i ho'o nofo 'i he ngaahi 'ataakai ifi tapaka mo ho'o pepe'e' lolotonga hono feitama'i.

## 'Oku tokoni 'a e 'ea 'oku ma'a ki he tupu malohi mo mo'ui lelei 'a ho'o pepe'e'.

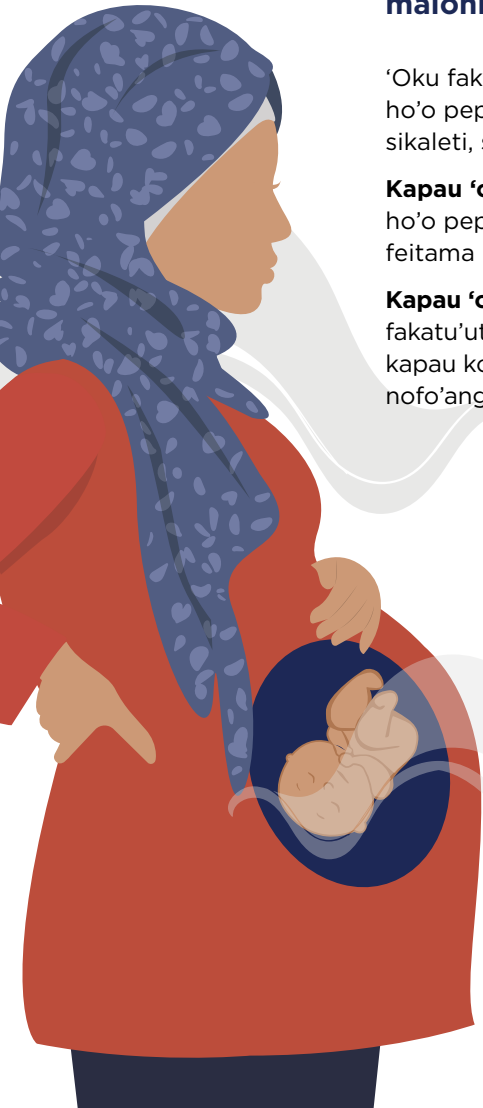
'Oku fakatu'utamaki ha fa'ahinga ifi pe kia koe mo ho'o pepe'e' lolotonga hono feitama'i, kau kiai 'a e sikaleti, sisa, veipi, mo e sika.

**Kapau 'oku ke ifi** ta'ofi leva ke fakahaofi ko e mo ho'o pepe'e'. Kapau 'e tuku ho'o ifi lolotonga 'a ho'o feitama 'e tokoni kia koe mo ho'o pepe'e'.

**Kapau 'oku ke nofo pe feohi mo ha kakai 'oku ifi** 'e fakatu'utamaki eni kia koe mo ho'o pepe'e', tautefito kapau ko ha feitu'u si'isi'i 'o hange ko e ka pe 'api nofo'anga 'oku fai ha ifi ai.

Neongo 'oku 'ikai teke ifi, ka ko 'ete feohi mo e kakai ifi (sikaleti, sisa, veipi pe sika) 'e fakatu'utamaki kia koe mo ho'o pepe'e'. Teke lava pe 'o tokoni'i koe mo ho'o pepe'e' 'aki 'a e 'ikai teke feohi mo e kakai 'oku ifi lolotonga 'enau ifi.

Ko e ifi 'o ha fa'ahinga tapaka pe te ne hanga 'o holoki 'a e lahi 'o e toto mo e 'ea manava 'oku 'ave ki ho'o pepe'e'.



Ko e ifi tapa te ne 'ohake 'a e faingamalie ke:

- Tamatō pe mate 'i manava 'a e pepe'e'.
- Fa'ele ta'ehoko (Kimu'a 'i he uike 'e 37 'o e feitama)
- Lekeleka 'a e pepe'e' 'i ho'o fa'ele'i
- Faingata'a 'a e manava 'a e pepe'e' 'i ho'o fa'ele'i
- Mate fakafokifa 'a e pepe'e' 'i he 'ene kei valevale ta'e'iai ha makatu'unga.

## Te u ma'u mei fe ha toe fakamatala lahi ange?

Te ke lava 'o talanoa mo ho'o toketa pe ma'uli 'o fekau'aki mo e ifi lolotonga 'o e feitama, kau ai mo hano 'oatu ha ngaahi feitu'u ke tokoni'i koe kapau 'oku ke ifi ka 'oku ke loto ke tuku. 'Oku 'iai 'a e tokoni ta'etotongi fakafonua ma'ae kakai 'oku loto ke ta'ofi 'enau ifi tapaka 'oku nau ta ki he Quitline .

Te mou lava 'o ta kia nautolu ke tokoni atu kia moutolu kapau 'oku mou fiema'u ke ta'ofi ho'o mou ifi tapaka.

Lahi 'a e ngaahi founa ke mou fetu'utaki ai ki he Quitline kapau 'oku ke fiema'u ha tokotaha fakatonu lea. 'E lava keke:

- Ta ki he Quitline 'o kole ange ke ta fakafoki atu mo ha tokotaha fakatonu lea 'i he lea 'oku ke fiema'u.
- Kole ange ki ha'o kaungame'a pe ko ha memipa ho famili 'oku lea faka-Pilitania ke ta ki he Quitline 'o alea'i ha taimi ke ta fakatoki atu ai 'a e tokotaha fakatonu lea
- Kole ange ki he 'enau ke fakahu ki he 'initaneti ha foomu fetu'utaki Quitline ke lava 'e he kau ngaue Quitline 'o ta fakafoki mo e tokotaha fakatonu lea totonu'.

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





## Ko e tupulaki 'a ho'o pepe'e'.

Ko e ngaahi taimi sivi feitama ko e faingamalie ia kia koe mo ho'o 'ofisa mo'ui ke vakai'i ma'u pe 'a ho'o tu'unga mo'ui lelei mo ho'o pepe. 'Oku kau ki heni 'a e tupulaki 'a ho'o pepe'e'. Mei he uike 'e 24 'o e pepe'e', 'e vakai'i ma'u pe 'e he 'ofisa mo'ui 'a e tupu 'a ho'o pepe'e' 'aki 'a 'ene fua ho kete 'aki ha tepi fua.

**'Oku lahi ange 'a e faingamalie ke sivi'i ai 'a e tupu mo e mo'ui lelei 'a ho'o pepe'e' 'i he taimi 'oku 'alu ma'u pe ai ki ho'o taimi sivi feitama.**



'Oku 'iai 'a e ngaahi pepe'e' 'e ni'ihii 'oku fa'a palopalema 'enau tupu. Kapau 'e sio 'a e 'ofisa mo'ui 'oku 'iai ha ngaahi faka'ilonga 'oku tupu tuai 'a ho'o pepe'e', pe ko 'enau pehe 'e ngali fa'ele'i mai 'oku lekeleka, te nau fokotu'u atu 'oku lelei ange ke faka'ata ko e lolotonga 'a ho'o feitama ke fakafuofua ai 'a e tupu 'a ho'o pepe'e' 'i ha vaha'a taimi.

**'Oku tokoni lahi kia kima'utolu ke fakasi'isi'i 'a e mate 'i manava 'i he taimi 'oku mau sivi 'o 'ilo 'oku palopalema 'a e tupu 'a e pepe'e'.**

**Kapau 'oku 'iai ha'o fehu'i pe ko ha me'a 'oku ke hoha'a kiai fekau'aki mo e tupu 'a ho'o pepe'e' teke lava 'o talanoa mo ho'o ma'uli pe toketaa'.**





## Ngaungaue 'a ho'o pepe'e'

Hange pe ko kitautolu, ko e ngaungaue 'a e pepe'e' 'oku ne 'omai ai ha faka'ilonga ki he anga 'o 'enau ongo'i. Ko e taimi 'oku tau ongo'i sai mo lelei ai, 'oku tau longomo'ui mo ivi lahi. Ka 'i he taimi 'oku tau puke pe ongo'i 'oku 'ikai ke te sai, 'oku 'ikai ke tau longomo'ui 'o hange ko e taimi 'oku tau ongo'i sai ai. Kapau 'oku 'ikai ongo'i sai pe palopalema 'a e tupu 'a e pepe'e', 'e si'isi'i leva 'a 'ene ngaungauee' 'o hange ko e taimi angamaheni.

Ko e 'uhinga ia 'oku mahu'inga ai keke 'ilo'i 'a e sipinga 'o e ngaungaue 'a ho'o pepe'e'.

### 'Oku kehekehe pe 'a e pepe kotoa.

'Iai 'a e fanga ki'i pepe'e 'oku nau ngaungaue he 'aho kakato, pea 'iai 'a e fanga ki'i pepe 'oku 'iai pe 'a e taimi pau 'o e 'aho 'oku nau ngaungaue ai, 'o hange ha muimui 'i ha houa kai pe ko e lolotonga 'o e taimi po'uli.

'Oku 'iai 'a e fanga ki'i pepe ia 'oku nau longomo'ui ange 'i he fanga ki'i pepe 'e ni'ihii, pea 'oku 'ikai ke 'iai ha taimi pau ki he ngaungaue 'o ha pepe. Ko e 'uhinga ia 'oku fu'u mahu'inga ai ke ke faka'aonga'i ho taimi ke ke 'ilo'i ho'o pepe'e' mo 'enau to'onga.



'E tokoni 'aupito ke hoko 'a e fakakaukau ki he ngaahi to'onga 'a e pepe'e' ko ha sipinga. Fakatata'aki eni, lipooti mai 'e ha fefine ko 'ene pepe'e' 'oku longomo'ui taha 'i he hili 'a e houa kai pea mo e houa efiafi 'i he 'ene teuteu ke 'alu 'o mohe. Te mau ui leva eni ko e sipinga ia 'o 'ene pepe'e' - 'a e ngaahi houa 'o e 'aho 'oku longomo'ui ai 'a e pepe'e' pea mo e ngaahi taimi 'oku 'ikai ke fu'u longomo'ui ai 'a e pepe'e'.

### 'E anga fefe ha'aku 'ilo 'a e sipinga ngaungaue 'a 'eku pepe'e'?

- Fili ha taimi 'i he 'aho 'oku fa'a longomo'ui ai ho'o pepe'e'
- Kumi ha feitu'u longonoa te ke lava 'o malolo mo tokanga taha ki ho'o pepe'e'
- Faka'aongai ho taimi ai ke ke 'ilo 'a e ngaungaue 'a ho'o pepe'e'. Ko e ha e me'a na'a ke fakatokanga'i? 'Oku nau malohi fefe? 'Oku nau ongo'i fefe?

**Ko e sipinga ko eni 'oku totonu ke hokohoko atu ka e 'oleva kuo fa'ele'i.**

### 'E anga fefe 'a 'ete 'ilo'i 'oku liliu 'a e sipinga ngaungaue 'a 'ete pepe'e'?

- Te ke fakatokanga'i 'oku si'isi'i ange 'a 'ene ngaungaue mei he 'ene ngaungaue angamaheni.
- Te ke ongo'i 'oku si'isi'i ange 'a e malohi 'a 'ene ngaungaue mei he malohi kimu'a
- Te ke ongo'i 'oku 'iai 'a e me'a 'oku 'ikai tukungamalie

**'I kai ha taha te ne 'ilo ange ho'o pepe'e' ka ko koe pe.**



## Ko e ha 'eku me'a 'e fai kapau te u fakatokanga'i 'oku tu'u 'a e ngaungaue 'a 'eku pepe'e' pe mamalie hifo pe ko 'eku loto hoha'?

'Oku hoko ma'u pe ki he kakai fefine ke nau ongo'i hoha'a 'o fekau'aki mo 'enua pepe'e' 'i ha ngaahi taimi lolotonga 'enua faitama'. 'Oku 'ikai 'uhinga 'a 'ete ongo'i loto hoha'a 'oku 'iai ha me'a 'oku fehalaaki. Kaekehe, taimi 'e ni'ihi 'oku liliu 'a e ngaungaue 'a e pepe'e' ko e 'uhi 'oku 'ikai ke ongo'i sai pe palopalema 'a 'ene tupu. Ko e fanga ki'i pepe'e' 'oku 'ikai ke nau ongo'i lelei pe faingata'a 'a 'enua tupu 'e lahi ange 'a e faingamalie ke mate 'i manava.

'Ke tokoni'i ki mautolu ke mau 'ilo'i 'a e taimi 'oku 'ikai ke sai ai 'a e fanga ki'i pepe'e' pe faingata'a'ia 'e nau tupu, 'oku mau kole atu ki he tokotaha kotoa 'oku faitama ke mou feinga ke 'ilo'i 'a e ngaahi to'onga 'a ho'o mou pepe'e. 'Oku mau kole foki ki he tokotaha kotoa pe ke fetu'utaki ki ho'o mou 'ofisa mo'ui kapau 'oku mou fakatokanga'i 'oku tu'u pe mamalie hifo 'a e ngaungaue 'a ho'o pepe'e'.



Kapau 'oku ke fakatokanga'i 'oku tu'u pe mamalie hifo 'a e ngaungaue 'a ho'o pepe'e', **kataki 'o 'oua te ke to e toloi kake fetu'utaki leva ki he 'ofisa mo'ui.** Te nau fiefia 'aupito ke fanongo kiate koe mo ha'o ngaahi fiema'u. 'Oku nau 'i heni ke tokoni kia te koe 'i he 'aho mo po.

## Ko e ha 'a e me'a hono hoko?

'E lava leva ho'o 'ofisa mo'ui 'o fakaafe'i ko e ki fale mahaki ke nau vakai'i 'a e tu'unga 'oku 'iai 'a ho'o pepe'e'. Te nau vakai'i 'a ho'o pepe'e' 'i he ngaahi founga kehekehe, kau ai:

**Cardiotocograph (CTG).** Ko e CTG foki ko e ongo fo'i leta fano 'e ua 'oku takai 'i he kete kene fua 'a e vave 'o e mafu mo e mingi 'a e uoua ('okapau 'oku ke hoko eni kia koe) 'i ha vaha'a taimi. 'E to e fua 'e he 'ofisa mo'ui 'a ho'o kete ke sio ki he tupu 'a ho'o pepe'e' mo e feitu'u 'oku tokoto ai.

**Faka'ata.** AE lav ke tokoni ki he 'ofisa mo'ui ke fakafuofua'i totonu ange 'a 'ene fua 'a e tupu 'a ho'o pepe'e', pea pehe' ki hono vakai'i 'a e vave 'o e mafu 'o e pepe'e' mo e toto'.

**Vakai'i 'a e mo'ui lelei 'o e fa'ee'.** 'E lava foki ke to e vakai'i 'e ho'o kau 'ofisa mo'ui 'a ho'o tu'unga mo'ui lelei 'aki hono vakai'i ho'o toto, fua mafana, ta 'o e mafu, pea taimi 'e ni'ihi ko ha sivi toto





## Mohe fakatafa'aki

'Oku malava ke tupu lahi mo mo'ui lele ho'o pepe'e' ko 'uhi he 'oku nau ma'u 'a e 'ea manava mo e me'akai mei ho toto 'oku fakafou 'i he placenta. 'Oku fakafalala 'a e ma'u 'ea manava mo e me'akai ho'o pepe'e' mei he tafe ma'u pe ho toto 'o fou 'i he placenta.

Kapau te ke mohe fo'ohake hili 'a e uike 'e 28 'a ho'o feitama' (taimi eni 'oku kamata ai ke tupu lahi 'a ho'o pepe'e') 'e si'isi'i 'a e toto 'e a'u ki he placenta.

**Te ke lava 'o tokoni ki he tupu lahi mo mo'ui lele ho'o pepe'e' 'aki ho'o mohe fakatafa 'o kamata'i he uike 28 'o e feitama.** Ko hono mo'oni, kuo ha 'i ha fakatotolo fo'ou ko 'ete mohe fakataha 'o kamata mei he uike 28 'oku faingamalie lahi ange ai ke 'oua 'e mate 'i manava ho'o pepe'e' 'o fakatatau ki he faingamalie kapau na'a ke mohe fo'ohake.

**Lava pe keke mohe fakataha ki to'ohema pe to'omata'u - ko e ha pe me'a 'oku ke ongo'i fiemalie kiai.** 'Oku angamaheni ki he kakai fefine ke nau mohe fakataha pea nau 'a hake 'oku nau fo'ohake. **Kapu 'e hoko eni, 'oua te ke hoha'a!**

Ko e me'a mahu'inga ke ke kamata mohe fakatafa. Kapau teke 'a hake 'oku ke tokoto fo'ohake, sai pe ia, tafoki 'o tokoto fakatafa.





## Tau talanoa ki he taimi fa'ele'i

Ko e konga eni 'oku 'iai 'a e ngaahi fakamatala ke tokoni kia koe 'i ho'o talanoa mo ho'o ma'uli pe toketa 'o fekau'aki mo e taimi lelei ke fa'ele'i ai ho'o pepe'e'.

### 'E fa'ele'i fakaku 'a 'eku pepe'e'?

Ko e 'aho fa'ele'i 'a ho'o p'pee' 'oku meime'i ko e uike ia hono 40 hili 'a e 'uluaki ' aho 'o ho'o puke faka'osi. Ka neongo ia, 'oku fa'a fika'i 'i he taimi 'e ni'ihi 'o makatu'unga mei ho'o ngaahi 'uluaki faka'ata.

- Tokolahi 'a e kakai fefine ('i he 90%) 'oku nau fa'ele'i 'enau pepe'e' 'i he uike **37 mo e uike 42** pea 'oku ui ia ko e **fa'ele hoko**.
- **Kimu'a 'i he uike 37** 'oku ui ia ko e **fa'ele ta'ehoko**.
- **Mei he uike 37 ki he uike 38** (+6 'aho) 'oku ui ia ko e **fa'ele ta'ehoko**.
- **Mei he uike hono 42** 'o hokohoko atu 'oku ui ia ko e **fa'ele tuai**.

Ko e ngaahi feitama lahi 'oku taimi'i 'a 'enau taimi fa'ele mei he taimi 'oku kamata langaa' ai 'iate ia pe. Ko e fa'ele 'o ofi ki he taimi na'e papau kiai 'oku fa'a sai taha ia ki he tupulaki 'a ho'o pepe'e'. Ka neongo ia, taimi 'e ni'ihi 'oku fiema'u ke fa'ele'i vave 'a ho'o pepe'e' pea 'oku ui ia ko e **fa'ele palani'i**.

### Ko e ha 'a e fa'ele palani'i?

Ko e fa'ele palani'i ko e taimi ia 'oku fa'ele ai 'a e fefine 'i ha taimi pau 'o 'ikai to e tatali ke langa



ke fa'ele'i ai 'a 'ene pepe'e'. 'Oku fa'a fai 'eni 'aki hano fakalanga pe, kapau 'e fie ma'u, ko hono tafa. Neongo ia, kapau kuo 'osi fakapapau'i 'a e palani ki he 'ene fa'ele, 'oku mahu'inga 'aupito ke fili 'a e taimi totonu.

### 'Oku Mahu'inga 'a e Uike Kotoa Pe

'Oku kei 'iai 'a e fakatupulaki 'oku kei fakahoko ki ho'o pepe'e', 'oku kei tupu pe pea 'oku faka'au ke to e malohi ange 'i he 'ene a'u ki he uike 39'40. Ko e pepe 'oku fa'ele'i vave 'e uesia 'a 'ene tu'unga mo'ui lelei 'i he uike kotoa. Taimi 'e ni'ihi teke 'eke ange 'ko e ha e 'uhinga 'oku to e tatali ai ki he taimi totonu ke hoko ai?' tautefito kapau 'oku 'iai ha ngaahi me'a 'oku fai kiai ha hoha'a. Ko hono mo'oni ko e taimi 'oku fa'ele'i ta'ehoko ai 'na'a mo 'ene ofi ki he uike 37', mo e 'uike 37'38 'aho 'e 6' 'e lava ke lahi ange ai 'a e ngaahi ola 'e hoko ki he fanau, 'o hange ko e faingata'a'ia ke ne ako ha me'a 'i 'apiako pea mo e'pe ko e palopalema faka'ulungaanga. 'Oku mahu'inga 'aupito hono ma'u 'a e palanisi 'o e ngaahi lelei mo e ngaahi fakatu'utamaki 'i he taimi 'oku fakakaukau'i ai 'a e taimi fa'ele.

### Ko fe nai 'a e taimi ke fakakaukau'i ai 'a e fa'ele palani'i?

Ko e 'uhinga lahi 'oku palani'i ai 'e he kakai fefine 'a 'enau fa'ele ko hono fakasi'isi'i 'a e palopalema kia nautolu pe ko 'enau pepe'e', kau kiai mo e mate 'i manava. Ko e faingamalie ke mate 'i manava 'oku ki'i lahi mai kimui ni pea to e lahi ange 'a e fa'ele tuai (mavahe mei he uike 42).

Ki he kakai fefine 'oku 'iai 'a honau mahaki tauhi 'hange ko e suka pe toto ma'olunga', pea ko ha ngaahi faingata'a'ia fakafeitama 'hange ko e ngaahi hoha'a ki he tupu 'a e pepe'e', 'oku fa'a fokotu'u atu ki ha palani fa'ele. 'Oku 'iai mo e ngaahi mo'oni'i me'a makehe 'oku ne fakatupulaki 'a e tu'unga fakatu'utamaki 'a e mate 'i manava 'a e matu'otu'a ange, 'a e fu'u sino lahi 'ma'u ha fakahokohoko 'a e fu'u sino lahi, pe BMI', fa'ele'i ho'o fuofua pepe'e', fa'ele'i 'o faka'aonga'i 'a e IVF, pea hokohoko atu 'a e ifi tapaka, faka'aonga'i e faito'o konatapu pe inu kava malohi 'i he feitama.



‘Oku ma’u ‘e he kakai fefine mei ha ngaahi kulupu fakafonua pe matakali, kau ai ‘a e kau ‘Apo mo e kakai fefine ‘o Torres Strait Islander, mo e kakai fefine na’e fa’ele’i ‘i he sub-Saharan ‘Afilika pe ‘Esia Tonga, ha ki’i faingamalie ma’olunga ange ‘o e mate ‘i manava.

Kapau ‘oku hoko eni kia koe, ‘oku ‘IKAI ‘uhinga ia ‘e mate ‘i manava kapau teke fa’ele. ‘E fakamatala atu ho ma’uli pe toketa ‘a ho’o faingamalie mo talanga ki he ngaahi me’a ke ke fili mei ai ki he taimi ‘e fa’ele’i ai ho’o pepe’e’, pea kapau ‘oku ke fiema’u ke to e tokanga’i ofi ange koe pe ko ho’o pepe’e’. Kapau ‘oku ma’ulalo ‘a e faingamalie ke mate ‘i manava ‘a ho’o pepe’e’, ‘e fa’a fokotu’u atu ‘e he ma’uli pe toketaa’ keke tatali keke langaa’.

## Ko e lelei taha kiate koe mo ho’o pepe’e’ ke talanga’i ma’u pe mo fakapapau’i

‘Oku ‘ikai faingofu’a ‘a hono fakakaukau’i pe teke palani’i ‘a ho’o fa’ele pe ko ho tatali keke langa ke fa’ele’i. ‘Oku mahu’inga ke ‘ilo ‘a e ngaahi faingamalie mo e ngaahi uesia keke fili ma’au mo ho’o pepe’e’. ‘Oku to e mahu’inga keke fakakaukau ki ho’o ngaahi tui, ngaahi ‘ulungaanga mahu’inga mo e ngaahi fiema’u. ‘E fakatalanoa atu ‘a ho’o ma’uli pe toketa ‘o fekau’aki mo e ngaahi me’a ni, tali ho’o ngaahi fehu’i mo tokoni kia koe keke fakahoko ha tu’utu’uni fakapotopoto. ‘Oku ui eni ko e fevahevahe’aki e tu’utu’uni fakapotopoto.

**Ko e feitama kotoa pe ‘oku makehe.** Ko e tu’utu’uni ‘e fekau’aki mo e fa’ele’i ‘a ho’o pepe’e’ ‘oku totonu ke fakakau ma’u pe ai ‘a ho’o tui mo ho’o ngaahi fiema’u, pea fakapalanisi ‘a e ngaahi monu’ia fakamo’ui lelei kiate koe mo ho’o pepe’e’ mo ha ngaahi uesia tefito ki ho’o feitama.



## Manatu’i

Manatu’i ko e feitama kotoa pe ‘oku makehe, pea si’isi’i ‘a e fa’ele mate ‘i manava. Ka neongo ia, ‘oku mahu’inga ke fakaha mo ngaue’i ke fakasi’isi’i ha uesia kia koe. Talanoa ki ho’o toketa pe ma’uli ‘o fekau’aki mo e feitama mo’ui lelei mo malu.

## Ngaahi me’a teke lava ‘o fakahoko ke fakasi’isi’i ‘a e mate ‘i manava ‘oku kau ai:



Ki he kakai fefine ‘oku ifi, mou kumi tokoni ke ta’ofi leva ‘i he vave taha.



‘Alu ma’u pe ki ho’o taimi sivi feitama ke siofi ‘a ho’o tu’unga mo’ui lelei mo e pepe’e’.



Tokangaekina ma’u pe ‘a e ngaungaue ‘a ho’o pepe’e’ pea ke tala ki ho’o ‘ofisa mo’ui kapau ‘oku tu’u pe mamalie ‘a e ngauengaue ‘a ho’o pepe’e’.



Hokohoko atu ‘a ho’o mohe fakatafa mei he uike 28.



‘Oku mahu’inga ‘aupito hono ma’u ‘a e palanisi ‘o e ngaahi lelei mo e ngaahi fakatu’utamaki ‘i he taimi ‘oku fakakaukau’i ai ‘a e taimi fa’ele.

Ke ma’u ‘a e liliu lea ki he ngaahi fakamatala ni mo e ngaahi vitioo’ hu ki he [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Fekau'aki mo e ki'i tohi ni

Kuo ngaahi ma'u'anga tokoni ko 'eni na'a mau fokotu'utu'u mo e ngaahi tukui kolo.