

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



Wël tōu athor kënë yic aci kek looi tē bi thēerbei/
määr riēm gël thīn. **Yok a jām kek kuat raan eben
e rin wël kāk.** Jam dhēl wēn bi thēerbei tekic ku gël
wei aya kāj tiēt nyin liec - cimēne jam dhēl wēn bi
maan meth kony bi rēēl ke puōlguop a kāj thēer
wēn tōu tiēt nyin liēc.

Acie ke wēn rot läac looi, ku tedēt 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 ē riēm/
thēerbei.

Yok acuk ye njic e bak ye wēt ŋo lēu ku bi pīir meth
määr tuēj keec yēn gua dhiēt. Acie lōn puōl yen yic
bi määr riēm bi rot gël. Kōckun njēc piālguōp abi
jam kek yīn wēt kāk kuat kaam rōm ci mēt e liēc yic.



Safer Baby 
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Athor kënë alëj yic wël yön ka **5 kāk lëu ba keek looi bik yin kuñy ku ba thëerbëi tekic**

1 Mëc rot wei wek mënhdhu ë tool ë taap lëëm



2 Luoi kã kek kockun njëc piälguöp ku bäk të dit mënhdu thin ya tiñ ke diët



3 Piöcc të ciëth menhdhu thin ku cöl a njëc kockun njëc piälguöp ku bïk njëc të cï mënhdhu köcc cãth walã ci cãth dhuk piny.



4 ye niin yï ci rot roj tɛ ci liëcdu wiik 28 doot.



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



Tönj ka pëth leu ku ba looi bi mënhdhukony rëël keril ku a puölguöp e liëc yic e ku ba lɔ kaamröm ci mat e liëcdu yic. Röm ci mat kaam liën yic e yen kaam läu tenë yin ku köc le njëc piälguöp ku bïk yin ku menhdhu caath tɛ piäldun.

Loiloi wëërthok a rëël thin bakbak ten diär ku kääcken ke cï giic nyiëi.

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

Piny cin yic tuäny akony menhdhu ku bi dit keril ku puölguöp.

Mönhdhu abi dit keril ku puölguop kam liéc yin yic e rin alëñ käk guöp loithok ye cöl laap. Laap e yen ye käng cak tuëñ liéc yic ku leer tuëñ ke kony menhdhu ditde yic ku kela tuëñ agut bi dhiët. Menhdhu e yïök kek miïth/miëth piäl ku alir/wëi diik alöñ laapic. Laap e kärëc nyiäi mëth guöp/alir thëer.

Yen alëu ku bi piäth ku ba dëëtic dhel ye mënhdhu dit kaam liéc yic cimënë te ye goor dit keril ku puölguöp. Ku bi dit keril. Ku bi dit keril ku piälguöp goor awic piny laduk. Piu lo cälcel, alir peth, ku miëth ben ten akol ku tiop kek eben a lui etök ku bik tim pöc pir kony bi dit kebar ku ril.

Cimëne tim kor rëel goor yic, mënhdhu awic alir peth ku miëth wën lo cök ye yïök laapic yic ku bi dit keril ku puölguop.

Laap e kerilic apsidit tën piäl ku pïir e meth. Kedët rëël thin mën alëñ kök wën leu bi kek looi kerilic ten laap ku bi luui apeth kaam liéc yic, ku kën dhël det aleu ku bi yen cöl aril yic ten mënhdhu ku bi dit keril ku puöl.



**Kuät kajuëc ci jäämic rëËl athor kënë yic aci kek looi ku
b'ik laapdu ku bi lui apëth kaam e liëc yic, ku tenë kuñny
menhdhu ku bi dit keril ku puölguöp.**





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

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

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

Kuna ye math muöl math tap e kepeth ku ba looi ten yin ku mënhdhu. Muöl mäh tap kuat kamdun ca yiök liëc yic aleu ku bi kuöny ten yin ku mënhdhu.

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

Na cök ya lön ci yin ye math, bä rëël tē thiök ke kök kök math (jök tap, shisha*, e-cigarettes, ku cigars) aleu bi rëc ten yin ku mënhdhu. Yin aleu ku ba rot kony ku mënhdhu erin cïn yen kaam ba ya nöc kek kök tēwën mëth kek.

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



Tolbën bei tenë tap aleu bi ke juec bëi cimënë:

- Riäak riëm wala thëerbei
- Bi meth laac dhiët (kaam tuëŋ këec yen wiik 37 liëc doot)
- Bi meth dhiet ke koor
- Bi meth nänŋ ke dhël tɛ wei yen tɛ cï keek dhiët
- Bi meth nyinjal nyinic kecin käk kök ŋic kaam mëëthic

Ye tɛ nen bi yën wël juëc yiök thin?

Yin a leu ba jam kek akiëmdu aye gëëmdu wët mäath kam liëc yic, mët thin agut ye tɛno bi yin kuöny yiök thin na ye ke ye yin math tap ku awic ku ba math tap puöl. Aleŋ kuöny tɔu ke cïn yic ariöp tɛn kɔc wën kek wïc yin ku bi muöl math tap yuöpe Quitline.

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

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

Kɔc wën wïc wëërthok aleu bik yiök Quitline dhëël juëc kök yic. Keek aleu:

- **Yuopë Quitline** ku thiëc kek bik kek caal ciën kek raan wëerthok thuŋden nhiëer ye kek jäm
- **Thiëc mäthdhu wala raantöŋdu** wen rot yiök ke ŋic yer puou bi jam English ku bik yuup Quitline ku guir bik yin caal ciën ke raan wëërthok
- **Thiëc kã kɔcken ŋiëc piälguöp** ku bik athor gat yon ahukar Quitline athör ye thiŋŋ erin ku bi kɔc luoi Quitline lëu ku bik yin yuöp kek raan lö cök wëerthok telpun yic.





Dit e mënhdhu

Röm ci mat kaam liën yic e yen kaam läu tenë yin ku kôc le njëc piälguöp ku bik yin ku menhdhu caath tē puöl wek thin. Kënë aye mat thin agut dit mënhdhu. Jök wiik 24 liëc yic, kôckun njëc piälguöp a bik tiŋ tē dit menhdhu thin ku them kë yī yaac piny ke den thēmthēm.

Ba ya lo röm cī maat liëc yiic bak a gëm kajuëc e kaamditi lääu ten piälguöp menhdhu ku tē dit yen thin guä tiŋ.



Mith kök alëu bïk nãñ kajuec dhelke ku bïk dit ten mïith kök. Kuna ye kockun njëc piãlguöp tiñ ke lëñ kãk yen nyuõth mënhdhu aleu ku bï diit amããth, wala yeka tãk mënhdhu alen tedit lããu tã thõñ yen kek kök ke cï dhiët ke koor, këk aleu bïk yiök lbn yin awic ku bi cããth meth laac ya tiñ kaam liëc yic ku bï mënhdhu ya them ke kam ltuëñ.

Ba mënhdhu yiök ke lëñ ke dhël yen dït yic kony ku buk tækic kaam bi meth thærbey/riäk riëëm.

Kuna lëñ kuät kãk thiëc wala diir yin tën mënhdhu dit yic yin äleu ku ba jam ke gëëmdu ku akïïmdu.





Cäth menhdhu yëëc

Ci mën da, cäth menhdhu yëëc alëu ku bi ya këne yen nyuoth tē ye keek rot yiōk thin. Na ye kewën ye ŷok rot yiōk ŷok puōl, ka ŷok a mor guop ku thiēŋku riël. Kuna ye ke ci ŷok tuääny ke yeku guopda aci puōl, Ka ŷok acie caath apēi cimen tē tē ye ŷok rot yiōk ke ŷok puōl.

Kuna ye kecie mēnhdhu puōl wala lēŋ kedhël yen diëtde yic, kek aleu ku bīk cath amäth tē cīt ten ka ye kek cēth thin tē rēël kek aya.

Këne e yen ke pēth yen tēn yīn ku bā ŋic tē ye mēnhdhu cēeth thin.

Kuat mēth eben alooi thok. Mīth kōk ŷa rēël ke cath apēi akol, ku mīth kōk aleu bīk guup tuōc kam den cī yiōk akōl, cīmēn anhiärke bīk kam miēth buōth wala kaam wēër yic.

Mīth kōk ŷa tuuc guup apēidiettet ten kākāk kōk. Ku acīn akuën tē ye keek cēeth thin cī ŋuēk ten cäath ten mēth. Kënë ee yen kë pēth yen bī naŋ kaam thin yē nōk ku bi yīn mēnh **dhu** ŋic ku cäthden tē yēn rot wēël thin.



Yen aleu ku bi kony ku ba takic tɛ ye meth cɛɛth thin erin len yen kuir ye buɔthic. Tɛ thooŋ yen kälä, aleu bi tik luel lɔn nada mɛnhdhe e läac cath tɛ puɔl yen thök mieth ku kaam thiei tɛ jök yen lɔ tɔc yöt. ʏok aleu buk kënë cɔl ke kaam yen mɛnhdhe cäth-kaam aköl wɛn ye mɛth rot muök nhiäl ku kaam wɛn ci yen ye bɛn la nyoŋnyoŋ thin.

Yɛ kada lɛu bi ʏɛn mɛnhdhie njic tɛ ye yen cɛɛth thin?

- Kuäny kaam aköl wɛn ye mɛnhdhu rot muöknhiäl thin
- Wiɛc rot tɛwɛn lääu leu ku bi ʏin löŋ ku cäät ʏi nyin menhdhu guöp
- Nyiäi kaam ba looi bi ʏin tɛ yen menhdhu ciɛth thin njic. Yɛŋo ca ʏiök thin? Ril kä apɛI kada? Ye kek ʏiök ke ʏiɛnda?

Tɛ ye yen rot luɔi thin abi rɛël thin agut tɛ bi menhdhu dhiɛt.

Ye kada lɛu bi ʏɛn yen njic lɔn tɛ ye mɛnhdhie thin aci rot waar?

- ʏic aca njic lɔn nada mɛnhdhu ee cath kä ci dhuök piny tɛn tɛn keye yen cɛɛth theɛr
- Aye ʏiök tɛden theɛr cäath aci bɛn riël apɛi tɛ cit tɛden tuɛŋ waar
- ʏin aye ʏiök alɛŋ kedɛŋ cie tɛden

Acin raan dɛt bi mɛnhdhu njic yen apɛth cimendu.



Yenjo leu ku ba looi te ci yen ye daak wëi te ye mëth cëëth thin aci kööc wala bi nyin dhuk piny wala yen rot yiök ye diër?

Yën e kën rot läac looi ten diär bik rot ya yiök ke diër wët mënhdhe tädët kaam liéc yic, ba rot yä yiök ke yï diër bak aci ye nyuöth ke lön lën yen këwäac. Na cië keya tädët cääth mëth e rot waar erin keek acie rot yiök ke puöl wala lën ke dhël keek dit yic. Mïith wën ke cië puöl wala lën ke dhël keek diëtten yic alën kaam kedit wën leu bi këk thëërbei ke koor te thöön yen kek mïith kök.

Ku ba yok kuöny buk njic ye nën cïi mïith puöl wala tē lën kek ke dhëlke dit yic, yok ya kuät rëël liéc ku bi latuën ke njic te ye mënhden cääth thin. yok ya kuät thiéc ku bi jäm ke köcken njiec piälguöp na ye ki ci kek yen dakwei te ye mënhden cëëth thin aci kööc wala ci nyin dhuk piny.



Kuna lënj kuät te ca daak wëi te ye mëth cëëth thin aci köcc wala bi nyin dhuk piny, **mënhë duk gäau ba jäm kek köckun njëc piäl guöp**. Këk abi puöth miët apëi ku bik piñ tën yin ku bik piñ wët käk kun diir yin. Këk arëël tën ku bik yin kuöny kuat kaam akööl aye wäkou.

Yeño det bi rot looi?

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

Cardiotocograph (CTG) - A CTG aye looi bi a lot tiil karou duot yi cöör cök piny yi yäac ku bi te ye puön mëth guut thin piñ ku te ye yen rot jot thin (na lënj yin ketou) kam latuëñ. Köckun njëc piälguöp abi yäacdu them ku bik tiñ te ye mëth dit thin ku yen löñ nen ci yen töcc thin.

Ultrasound - Cëër bi mëth cääth aleu bi koc njëc piälguöp kony bi athëm lo cok looi bik dit meth tiñ, ku ye kaam töñ kënë yic abi mëth gua piñ puou ku te cëth riëm thin.

Tiñtiñ piäl guöp midhiët.

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







Ba niin yī yǒu

Měnhdhu aleu ku bi dit ke ril ku puǒlguop erin bīk alir yīok ku mièth wic guōp ye yīok tēn rīēmdū yic ye yīok tēn lāap. Tē ye mēnhdhu alir yīok ku ka wīc guōp tēnē aye thāāny kǒth tēwēn ye rīēm cēēth thīn bōu tēn laap.

Kuna ca niin kǒu wīk 28 cōk ciēn liēc yic (tēwēn jǒk mēnhdhu yēn bi dit apēi) ka rīēm koor aleu ku bi leu bi laap doot.

Yīn aleu ba mēnhdhu kōny bi dit keril ku puǒlguōp erin ba niin yī yǒu jǒk thok wīk 28 liēc yic. Yic mēn, wēl yam ci wic thook acik nyuǒth lǒn ba gua niin yī yǒu jǒk wīk 28 aye tēkic kaam bi rīēm rīāk tē thooŋ yēn kek kaam na ye yīn niin yīi kǒu e bakbak.

Yīn aleu bi niin yǒndun cuēc wala yǒndun caam- kuat kedun wēn ye yīok ke yīn pǎal guōp pīny. Yēn kēnē e rot lāac looi tēn diāār ku lǒn bi ke yīth ku lek pǎac ke taar ke kǒth.

Kuna ye ke looi kēne rot, duk diēr!

Kēn yēn keril yic e ku ba kuat niin tōŋ jǒk yī yǒu. Kuna ye ke leer rot pǎac yī taar, ka cīn ke rēēl thīn, yīn aleu ba ŋuǒt yī wēl rot yī yǒu.



Jëemku kaam tɛ bin dhiët

Athor alɔŋ kënë alɛŋc wël lëk bi yin kuŋny ku bin jam kek gɛemdu wala akiemdu wët kaam pëth wën tɛ bi mënhdhu dhiët thin.

Ye nen bi mënhdhie dhiët?

Niin ci thöŋ tɛ bi mënhdhu dhiët thin wala aköl bi yen dhiët e jal ben wiik 40 cök ciën ci kuërdun ciën kööc bën. Yemën, yen tɛdët 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**
- **Jök wiik 37 yet wiik 38 ku niin ka 6** ɣa kek ye cöl **lac dhiët**
- **Jök wiik 42** yet tuëŋ e yen ye cöl **kam ciën liëcic**

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

Yeŋo kënë dhiët ci guik?

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

bi rööp ku bi mënhdhe dhiët. Kënë e ke ye looi ku bi rööp cɔl ajɔk rok aye, kuna læu rot, dhiën amilëëi. kukënë, kunä ye kī dhiët guik täkic, ye e keril yic apëi ku ba kaam pëth.

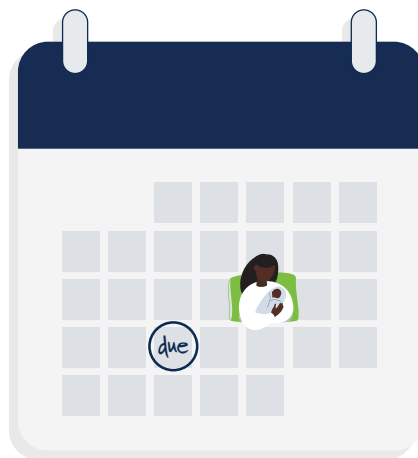
Kuät wiik aye kuën

Mënhdhu anuöt lɔ ke diët, nuöt latuëŋ kediët kua bi bën keril apëi yet nhial wiik 39-40. Kuat wiik ye meth laac dhiët thin aleth ke ye looi tënë pialden. Tëdët yīn aleu ku ba njëc thiëc ‘ye wen ŋo cī yen tit agut bi tuöm?’ cimëne na lëŋ kuät ke diir yen. Yīth rëël thin acī dhiët kam këctuöm (nuöt këc thiök ten wiik 37), ku kaam tuëŋ liëc yic wiik (37-39 [+niin 6]) aleu ku bi yiek kedit lääu det lëŋ ke këëcbei thin tën mith, cīmen năŋ ka rīlic dhël piöoc yic pen abun ku/ayë bi kuöc ciëŋ. Bă kedăŋ njëc tiŋ apëth kam ke ba yiök thin ku kerëëc riël thin e kërill yic tēwën tēk yīn yë yic kaam e dhiët.

Ye nën leu bi dhiën ci guik täkic?

Wët lɔ gëi ye diär ye kek năŋ aguiër ku bik dhiët guik e ku bi kām kerëëc bi rot looi tekic ten kek ku wala miëthken, metthin ci riäkriëm/thëërbei. Kääm dit læu bi riëmriäk abi dit amääth lathëër liëc yic kua leu bi dit aya tē yen niin līir nhīim (juëc ten wiik 42).

Ten diäär wën lëŋ gup tuëny ci ciëëŋthin (e.g. cukari aye ke ye riëm lɔ nhiäl), kuna lëŋ kārill yic liëc yic (e.g. diër e dit mëth yic) ka dhiën ci guik aleu ku bi yīn wët bi looi. Kă kök wen yen juääc yic tē tik rëëc leu bi riëmwääc mët thin agut bi dit, bi guöp rot juäk (năŋ guöpdit apëi ci mäs aye BMI), ba năŋ mënhdhun tuëŋ, ba liëc ke yī luui IVF, ku leer ke nuöt mëth, luui wël rëec aye dëkdëk mōu kam wën ebën liëc yic.



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

Kuna lēŋ kuät ke lui tēn yīn, ka CĪĪ ye nyuōth lɔn yīn abi nāŋ riēm riääk/ thërbei. Gēm wala akiēmdu abi kuēny yic yīn kaamdun wēn lēu bi riēmriääk ku jëemic kek yic kawēn ba ke looi alɔŋ kaam bi mēnhdhu dhiēt, kuna yīn ku mēnhdhu yen awic bi muuk nhom. Kuna ye yiok ke kaam wääc riēm atɔ nhom piiny, gem ku akiēmdu ka bĭk lēk yīn pēth bi looi kua pēth ku ba tiit ku bi mēnhdhu ben tēwēn bi rōpdu jɔk.

Bi jāām yic kek yīn ku tākic ye ke pēth ŋo leu ku bi loi tēn yīn ku mēth

Tēkic ye lōn bi yīn leu ba nāŋ dhiēn ci guĭk wala aye ba tiit agut abi mēnhdhu bi dhiēt dhil ci yic puōl bakbak. Yen aril yic ku ba ŋic ke ba yiok thin ku riäk kē kāk yiic kedhiē tēn yīn ku mēnhdhu. Yēn aya arilic ku ba tākic wēt kedun ye gam, thiēkic ku nhiäär. Gēm ku akiēmdu ya bĭk jāāmic kakkāk kēēk yīn, ku dhuk ke thiēckun ye thiēc nhiim ku kuony ke yin ku ba kedun pēth tāk. Kēne e yen ye cɔl rɔm ciel tēktēk-wētĭc.

Kuät liēc ya looi

thok. Tēktēk yic kaam bi mēnhdhu dhiēt aleu ku bi ya met thin kedun ye tākic ku ke nhiär, ku thōōŋ kōu kepēth piälguōp bi yiok thin tēn yīn ku mēnhdhu ku keek kuät kerēēc thääny kek liēcdu.



Muk yinhom

Muk yi nhom kuät liéc ɣa looi thok, ku kaam wën leu thëërbëi 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 tëkic. Jam kek akiëmdu aka gëmdu wët ye keda bïn näj liéc lɔc cök ku thiëŋ piäl.

Kä leu ku ba keek looi bi yïn thëërbëi tëkic aye mëët thin gut:



Ten tîk yen math, awïc kuşny ku bi kööc tɛ ci tɛ bi yen läac leu.



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



Ba yä ŋic tɛ ye mënhdhu ciëth thin ku cöl a ŋic köckun ŋiëc piäl naye ke ci mënhdhu kööc cäth aye dhuök nyin piny



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



Ba kädëŋ thööŋ kōu yic kam ki bā yïk thin ku kë rëëc yen arilic apei tek yïn yen kām bi mëth dhiët

Ku ba yiök ke wël juéc ci wëër yic ku kä ye ɣoi lɔr ten
[saferbaby.org.au](https://www.saferbaby.org.au)

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



E wët athor kënë

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

Kë pëth 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).

Dinka-V1.0-Oct2023