



# Oni nai auāla pupū u ia e faigofie ai

Faigata ona tā'u ilau tama e inu ana vai ?

A ao'a'o lelei tamaiti e ono avea lea ma tamaiti inu vai.

O matua ma isi tagata matutua e tatau lava ona maua le onosa'i e faigofie ai le fa'ainuina o vai a tamaiti.

- le to'a lelei, ma ia iloa lelei e lau tama
- le taimi e fa'ainu ai lana vai tusa lava pe fa'atafai mai ia 'oe e tatau lava ona fa'ainu lana vai.

Mo lou silafia - ma nisi fa'amatalaga

Telefoni le Healthline ile telefoni e leai se totogi 0800 611 116 po'o le Plunket Line ile 0800 933 922

PHARMAC  
Pharmaceutical Management Agency

New Zealand Government



## Fa'ainuina o vai mo pepe

- Afifi lelei pepe ise solo po'o se palanikete tautuana ona lima ia affi lelei ia aua ne'i fa'alavelave ile taimi e fa'ainu ai lana vai.
- Fa'aaoga se tui fa'apitoa mole fa'ainuina o vai ona faga lea i totonu o lona gutu mai le itu. E vave ai lava ona mimiti ele pepe le vai pea tu'u sa'o i totonu o lona gutu .
- Taumafai e aua ne'i suia i totonu o le fagususu a pepe lana vai, aua a le uma lana fagu o lona uiga e le'o maua e pepe lana inumaga e tatau ai ilea taimi. Masalo e le afaina pea sui i lana susu po'o le suasusu o tina lana vai ae fa'afesili muamua lau foma'i male talavai.
- Fa'asolo lou lima i lalo o lona fatafata ilona fa'a'i e fesoasoani ai ile foloina o lana vai pea mana'omia.

## Tu'uina o vai i tamaitit laiti

Tu'u i lau tama se straw e mimiti ai lana vai mai se sipuni po'o sana ipu e fiafia iai, ae manatua e fa'aaauu ise vai auli po'o se vai suamalie le mimiti mai le straw e iloa ai ua atoa lelei le inumaga.



## Vai Tului mata

Fatatoto lau tama ma lona ulu i luga o ou vae ma fatamoe ona mata - Fatapa'u le vai tului mata fa'afia ile tuiimanu ole mata latalata i lona isu, e tatala loa ma tememo ona mata ete va'ala loa le sosolo ole tului mata i totonu oona mata.

## Fuala'u

Siaki mamua male faletalavai pe mafai ona nuti fuala'u - Aua o isi vai e lai mea o lo'o pui'ai ai tua o fuala'u mae ole malos'aga lena o isi vai, ae a nuti loa ua leai se aoga mae olea fa'atama'ia ai le manava ole tamiti.

Oleisi ala e faigofie ai ona inu e lau tama le fuala'u pea tu'u i totonu ose vai inu apu, aisa kulimi po'o totonu ose yoghurt.

## Suava!

Ua iai tamati ipu fa'apitoa mole fuaina o inumaga fa'atulagaina - Pe fesili ile faletalavai mo tui e fua sa'o ai le aofai ole inumaga e faga a'o ile gutu o lau tama, inumaga e tatau ona ave i lau tama.

E taua tele le inu o vai a tamati pe ona fatonuu mai ele foma'i, Afai e lai ni fa'afitailu ile inuina o vai e lau fanau, fa'afesota'i vave lau foma'i.



- Ia e to'a lelei - Ae aua ne'i fa'malosia lau tama e inu ana vai. Afai ete taumafai atu lava ae musu lau tama e inu le vai ona tu'u lea sei toe taumafai tseisi afa itula.
- Afai e misi le taimi ole inumaga muamua, fa'amisi, ae fa'aaanu le isi inumaga. Ae aua ne'i fa'aluaina se inumaga se tasi.
- Fa'matala lelei i lau tama le aoga o vai lea e fa'ainu e malos' ai.
- Aua le ta'u pe ose mea ai - Ta'u iai e lelei tele le vai lea ae na'o le ta'i fa'alu pe fatolu ile aso ona inu - Olea e va'ala lea o suiga mai lau tama ma ono mana'o ai e inu le vai .

## Afai e fesiligia pe le fiafia lau tama ile vai ona e le lelei i lana inu atu:

- Tu'u lea iai sina tofo ise susu po'o vai inu sua moli po'o se susu ae afai o susu lava ia tina ona fa'asusu lea.
- Pe tu'u iai sina aisa poloka e mitimiti ai e fa'ate'a ai le 'o'ona ole vai ae le'i fa'ainuina lana inumaga.
- Pe fai i lau tama e tago e u'u lona isu a'o fa'ainu lana vai e nate le sogitia ai le manogi ole vai nae le mana'o ai.

Ole tele o nisi tamaiti e fiafia mae mafai ona inu fuala'au nai lo vai mai totonu o fagu - Talanoa i lau foma'i po'o le faletalavai.

O tamaiti e faigofie lava ona fa'amalie pea e talanoa iai. Ose fa'ata'ita'iga fesili i lau tama pe mana'o e fa'ata'ele muamua ona inu ai lea o lana vai, ae po'o lea fo'i se vai inu e mana'o e inu pea uma. Po'o se ata fa'apipi'i e mana'o vai.

**E TAUU LOU AMANA'IA MA FAI I LAU TAMA 'ESE LE TAMA LELEI INA UA UMA ONA INU ANA VAI.**

