

# Wël ë pial ë guɔp dië cii gõt

## Wël ë lëk tənɔŋ mëdhiëeth

Ajuæer de Pial ë Guɔp ku mëluui ë pial ë guɔp tɔ NSW e mïth ku kuæt ken kony në rëer den de pial ë guɔp ku piir puoθh. Ku ba wël juëc kɔk ke ye kæk tiŋ, lɔɔr në wëbthait [towwww.health.nsw.gov.au](http://towwww.health.nsw.gov.au)

### Akutnhïim ë pial ë guɔp de mïth kor

Akutnhïim ë pial ë guɔp de mïth kor aye mëdhiëeth tɔ NSW ëbën luui abac të cïn wëu. Anɔŋ yiic tueny ku dubëec ke mïth ku kuat mæn ye nyin tiit në pial ë guɔp, cil ku nyiæc piir den, pöc den ku aye ë muɔɔk de mïth gaam ëya. Ku ba akutnhïim ë pial ë guɔp de mïth kor thiäak ke yïn yök, lɔɔr në apäm tɔ në wëbthait kæn yic: [www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx)

### Tueny dït kɔk ke mïth tɔ

Akim (dïktor) du ka akim de kuatdu yen e ran lëu bi mënhdu ya tiŋ na cï tuaany, ka të nɔŋ yen kë dir yïn në pial ë guɔp de mënhdu yic. Dïktordu yen e tuaany beec, ku tooc yïn tənɔŋ akim dït kɔk ku, na gôr ë, alëu bi pial ë guɔp de mënhdu ya tiŋ.

Akim de mïth yen e nyin tiit në pial ë guɔp de mënhdu. Yïn adhil awereg cii dïktordu yi tuɔɔc bëi ku baa mat ruk kekë dïktor ë mïth.

### Cär de pial ë guɔp ku cär de cil ë mënhdu

Yïn apuoθh ba mënhdu yiën dubëny de mïth ku kuat tɔ në akutnhom ë pial ë guɔp de mïth kor, ka yiën ë dïktordu, ku bi pial ë guɔp ya caar në yee run kë yiic ëbën. Cär kæk kedhie apuoθh bik röt ya looi në nyindhie në wët ye kek dïktor ku dubënydu kony në buoθh ë cök de pial ë guɔp de mënhdu ku cil de yic ëbën ku kony kë akim në nyic de kã ril yiic tɔ ke mënhdu. Acok ya yen ë cïn yïn kë dir yïn tëde pial ë guɔp de mënhdu ka në cil de yic, ke yïn adhil ba mënhdu ya læer në cär de pial ë guɔp yic në thaa thok ëbën.

### Mïth apuoθh bëi ya caar në akim de pial ë guɔp:

- |                                                 |                                      |                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| • të dhiëc ë meth                               | • të cii meth naŋ pëi kee 612 months | • të cii meth naŋ run kee 2 |
| • të cii meth naŋ wik 1 leer në wiik kee 4      | • të cii meth naŋ pëi kee 12         | • të cii meth naŋ run kee 3 |
| • të cii meth naŋ wiik kee 6 leer në wiik kee 8 | • të cii meth naŋ pëi kee 18         | • të cii meth naŋ run kee 4 |

Na nɔŋ kë dir yïn tëde pial ë guɔp de mënhdu, ka në cil ku dïtde yic, ka në rëerde yic në kem ke cär ë guɔp cii lueel kë, ke yïn læer ë mënhdu tənɔŋ dubëny de mïth ku kuat ka læer ë tənɔŋ dïktor.

## Cär de pial ë guöp de mēnhdu, cil ku dīt de

Ajuer de kä ke thiëc tēncōj mēdhiëeth ye cōl cār de tē dīit meth thīn tēncōj mēdhiëeth e tō nē cār ë pial ë guöp thok ëbēn, gōl tōj ë ncōj mēnhdu pēi kee 6.

Bēer ë kä cii thiëc kē apuoth ke yīn kēn meth guō rāth (læer) nē cār yic, nē wēt ye kek yīn wek ë dīktor ka dubēny de mīth ka kuat kony nē nyic de kä dir wek nē pōc de meth yic, ku nē cil de yic ku nē rēer de yic ëbēn.

Yīn ku akīm dō ye yīn mēnhdu rāth thīn adhil kä ke pial ë guöp de mēnhdu gātpiny nē ye buj kån yic. Anōj bak lēu bii yīn kōk gōr ba göt gātpiny thīn.

## Tiit ë nyin de cil ë mēnhdu ku dīt de

Mīth ëbēn aye cil ku dīt den lō kē wāac yiic. Apuoth ba cil de mēnhdu ya caar ku ba nyin ya tiit nē kä ril yiic lēu bī mēnhdu yōk ku ba ke dac ya cōk piny.

Cil ku dīt de mēnhdu aye bōck nē yān juëc:

- Bī yīn mēnhdu ya caar tē cii kaam lō ku bēer ë kä ke thiëc cōl ‘cār de tē dīit meth thīn tēncōj mēdhiëeth’ tō nē ye buj kån yic.
- Bī akīm mēnhdu ya caar nē pial ë guöp nē kaam cii lueel
- Bii mēnhdu caar guöp nē tuentyueny tō ku wēj thok

Nyic: Cār de tuentyueny tō ku wēj ë thok den acie kēriëc ëbēn tiij thok nē 100%. Nē thaa dō cār de pial ë guöp ka cār de tuentyueny alēu bī kä ril yiic tō nē raan guöp nyuocōth tē liu kek thīn, ka nē thaa dō, alēu bī tuaany kath nhom kē cī kōn yōk. Nē thaa dō tuaanydō alēu bī rōt tēem kē mēnhdu cii thāap ë car ë guöp. Kån yen ayen piath ba ya lō nē kaam cii ruk kekē dīktor yic ëbēn ku ba kä ke thiëc cii yien mēdhiëeth bēer ëbēn nē ye buj kån yic.

## Tiët de Meth

Kä juëc ye mïth yiën yäntöök në mæeth yic ku kök juëc ye röt tæm thïn aye gël. Ku ba të ye gël mïth tiŋ, ba wël ku kök juëc kök ë gël de mïth lööm, löör në [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) ku löör në [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety).

Gël de mïth në thurumbil yic apuoth bi röt nyiec ya looi. Të riŋ yïn në thurumbil, mïth kedhie ɔl në mënŋ puɔc ë dhiëeth leer në mënŋ ɔŋ run kee dhorou adhil bik ya tō në thöc thöŋ ke run ku gup ken ku cii thöc nyiec kuen piny apuoth. Ku ba wël juëc kök lo yök, löör në [www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children](http://www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children).

Kä lik lëu bi yïn diir në gël de mïth yic aye:

### Tëncŋ mïth puɔc ë dhiëeth

- Ler piny në agen nŋom ka të yen ë ke waar thër thïn.
- Dec në kä thii kor
- Nyop në piü tuc ci wël në meth guɔp
- Cääm de kä ye koc Wook ka caam de wel ë panakiim
- Löny de meth në raan cin.

### Mïth ɔŋ run kee 3 leer në run kee 5

- Löny de në ajala kōu ka në kake pol kōu ka kök yenë yith tō baai.
- Këc de jō
- Nyop në kä tuc
- Löny në awëer nyin ku löny në pōm nŋom
- Bæer ë piny në thurumbil në yän yenë kuëeth thïn
- Mou në yän ke laak, ka puɔl këne rök apuoth.

### Mïth ɔŋ pëi kee 12 leer në run kee 3

- Dec në mïth ci puoth ku kä thii kor nyin
- Löny në thöny tō nhiaal, löny në tērolī nŋom ka thöc yenë mïth thöoc ka löny në dēgoŋ yic.
- Nyop në piü tuc tō në Mathura yic tēde laak ka miit ë piny de tōny ë thät në mac nŋom
- Cääm de kä ye koc wook, cääm wel ë panakiim ku kä ke lök baai men gōr biŋ ya tōcu në mïth
- Nyop në mac ku kök yenë tuuc
- Bæer ë piny në thurumbil në yän yenë kuëeth thïn
- Mou në yän ke laak, ka puɔl këne rök apuoth.
- Kæec ë piny në thöoc nŋom ku këc kë kä moth thook yiic
- Löny në kä ke pol nhiiim
- Riŋ në pōor nŋom ke ci daai
- Löny në awëer nyin ku löny në pōm nŋom

# Wël ë pial ë guɔp dië cii gõt

## Wël ë pial ë guɔp dië cii gõt

	Gam	Jai
Nɔɔ kɔc ruääi kekë mënh puɔc ë dhiëeth ë cii kan miɔ ka cii piɔ den yic kan riel ɔɔn yee kek miþ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

Nɔɔ ran tɔ në kuat duɔn yic cii daaide kan riääk në mæeth yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------

---

---

Nɔɔ kɔc ë ruën thiök yic kekë mënh puɔc ë dhiëeth ë cii kan cɔr në nyin tøk ka nyin kaa rou ëbën?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------

---

---

Në liëc yic, cii man meth toom në wël de rubella, thaitogalobairëth, tokthopëläthmothi, ɣëp, ka tuaany dɔ ye naɔ atuɔc ka akuɔc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------

---

---

Në dhiëthde, ë thëm de thiek ë mënhdu kor në 1500 gëräm, ë gör bii kan tääu ɔn de muɔc ë wëi në nin kee rou ltuɔɔ, ka ë gör aliir de wëi në thaa kee 48 yiic ltuɔɔ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------

---

---

Ë mënhdu dhiëth kekë kä ril yiic kök niɔp në ye guɔp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------

---

---

# Wël ë pial ë guɔp dië cii gõt

## Thëm ku böök de dīt ë mënhdu

Thëm de bër ë mënhdu, thëm de thiekde, ku thëm de nhomde e yin lëk të dīt mënhdu thïn. Akimdu ka dubëny de mënhdu apuɔth bī kā cii them ya gätpiny të ciær ë pial ë guɔp de meth ku thioɔɔ awereɔ de dīt ë meth yic.

Mith ëbën ayee cil ku dīt den yic wuɔɔc. Acɔk ya yen ë puɔth thëm de tök bī mënhdu nyuɔɔth në të dīt yen thïn, ë ka puɔth ba mënhdu ya them në kajuëc në kaam cī rɔt thioɔɔ ku ba dīt de jal deet apuɔth.

Na gör yin wël juëc kök tëde të yee awereɔ de dīt ë meth luui thïn, ë ka puɔth ba lɔ në [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en) and [www.cdc.gov/growthcharts](http://www.cdc.gov/growthcharts).

Acin mith kee rou lëu bīk thöɔ, kē tō thïn anɔɔ ajuëer ye kuany cök yenë dīt de guɔp ë mith böök thïn. Thëm de riɔ tō në guɔp (BMI) ayenë raan caar cī ɔuëet arët, ka cī guɔp bën bei apuɔth cī kē de, ka cī raan cuai abī thiek arët. BMI cii thioɔɔ thok kekë run ë raan yen ayee akutnhom de Pial ë Guɔp de Baai ku Akutnhom de Göör ë Nyic göör binë dīt ë guɔp ku thiek de mith ya them ɔɔl në run kee rou. Awereek ye gõt yiic kāk aye gup ë mith nyuɔɔth kēke lɔtueɔ në cil ku dīt. Yin alëu ba kärke thëm de BMI yök në kuëer yic në: [www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx](http://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx).

Apuɔth bī guɔp tō kē dhil ku ril tənɔɔ mith lɔtueɔ në cil ku dīt. Apuɔth bī wëi tō në meth kōu ku athiekde rɔt ya thioɔɔ në thaa thok ëbën ku kån aye muk cök në kā ye meth cam ku dek (miith ku kā ye dek) ku ɔɔl ya kärke riel göör guɔpde (kā göör cil ku dīt ke ku kā göör lon de kā ril).

Cök ë piny de nyieɔ cääm de kā puɔth ku lon de kā lɔ ririm në ɔɔl de piir yic apuɔth bī rɔt ya looi ago raan cii yök kekë tuenytueny juëc kök cīt yik nhienypiny në cuëi, daibiti de rou, ku katha juëc yiic ku ɔɔl ya yik puɔɔr de riem.

Na ɔɔɔ kē dir yin në të yee mënhdu ciæm thïn ku në të cii guɔpde bën bei thïn cuëi, ke yī lɔɔr tənɔɔ de dubëny de meth ku kuart ka lɔɔr tənɔɔ dīktor.

Lɔɔr në apäm 2.2 ba wëbthait ku kök tō në kuëer yic yenë wël ë të yenë cil ku dīt de meth cökpiny thïn lɔ yök.

## Kä ke thiëc tēnj mēdhiēth tēde pīj

Apuoth ba kä cii thiëc kē bēer nē riöp ë thok de thanduk tōk kē mēnhdu puoth ë dhiēth.

	Gam	Jai
Ca kä cii thiëc tēde kä lēu bīk pial ë guöp rac bēer nē apām 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cī wēei de mēnhdu yic kan riel tōj ë dhiēth ë ye?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cī mēnhdu kan naj tuaany abuthom (Meninjaitith)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cī mēnhdu kan naj tuaany de riem ye cīn de dēl wel, men ë cī kan göör nē riem bii waar nē ye guöp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ë thiek de mēnhdu kor nē 1500 gēram nē dhiēthde yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ë mēnhdu cii kan tāau yōn de muōk ë wēi nē nin kee 5 lbtuej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nōj kē ca tīj kē cie tēde nē mēnhdu nhom ka nē ye yeth, cīmen de bī nyin tō ë rögrōj ka bī guöp naj cīt nē dēl kōu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nōj mēnhdu guöp tuaany de bēel ku kuōc ciēk (don thindorom) ka tuaany dō lēu bī koc miij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Na nōj kē ca gam nē yee kä cii thiëc kē yic, ke yīn lēk ë akīm de mēnhdu ka dubēnyde.**

Kē cī bēn bei

- Acīn kē dō     Tuōc ë tuej

## γen anɔŋ wiik kee rou

### *Kä ya ke looi e men anɔŋ yiic yik:*

- Puöu miet në awuɔɔu yic
- Daai ba kɔc nyic nyin
- Kɔc dɔm yit (cin) të ken ë ye në γa cin.

### *Aciir puɔth yenë ke rëer ke γa*

- Ye jam kekë γa të yin γen
- Ye kë ya looi në yeu käär yic ku kɔk ya looi ëya
- Ye γa kuɔt në yi yic ku kuak γen apuɔth

### *Apuɔth ba jam kekë dubëny de miith ku akimdië na:*

- Cï γa ye lɔ nyon ku puɔl në awuɔɔu yic
- Cï ciëm apuɔth

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Kuën, Pol* e awereγ de kuet tɔ NSW men ye ke lëk wël ë cil ku lɔtueγ de meth në ciëγ yic, ku në təkde yic, ku jɔl ya nyiny de kējde ku jɔl ya pöcde në kä puɔth ë ciëγ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de wik tueej leer në wiik kee 4

Nëm tueej de dubëny de mith ku kuat ayee dubëc looi bi bën baai de ciej. Kän yen e thaa puoath lëu bii mëdhiëeth ku dubëc röt nyic ku jjeem kë në kä tō dir ke tëde meth.

Wë lëu bii jaam yiic anõj yiic yik:

Pial ë guõp ku tiët de röt

- Ciëëm de mënhdu – agut thuëet në thïn
- Gël de tuaany ye mith dac nõk ku tēëc den apuath në pial ë guõp
- Tuõm de wël ye mith gël
- Gël den në këriëëc
- Dît den

Cil de meth

- Dhiëëu
- Pël ë mënhdu guõp piny apuath
- Jam kekë mënhdu – jam, ku wël ye lueel në jam yic ku pol kekë meth

Kuat

- Muõõk ë cõk de buj ë ‘Buj de kãke pial ë guõp de raan’
- Lon de dubëny de meth ku kuat, dïktor ku akim kõk tō
- Ciën tuaany tō në mëdhiëeth nhïim
- Pial ë guõp de man meth tëde këriëëc – kë ye cam, lõj de guõp, muõõk de thin apuath, lon de kä lõ rïim, ciën tuaany në thok yic
- Akutnhïim de mëdhiëeth ku akutnhïim ye ke kony
- Mãth de tap
- Luõõ/Muõõk de meth

### *Ñuõõ ë ke yï mëth?*

Mãth e mënhdu cuõt jõj ye mith nõk cõl Tuaany ye Mënh ë lual Dac Nõk (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuõp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (13 7848)  
ka lõõr në webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)



## Kä thiëc ke tenɔɔ mēdhiëth

Bëër ë kä cii thiëc kë, kë dubëny de mīth kën guɔ bën baai tēnɔɔ yīn ka ke yī kën guɔ lɔ tēnɔɔ dubëc tēde cār ë guɔp ne wik tueɔɔ yic leer nē wiik ke 4.

	Gam	Jai
Ca kä cii thiëc tēde kä lēu bīk pial ë guɔp rac bëër nē apām 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yīn diëer nē tē yee mēnhdu piɔ thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔɔ randō ye diëer nē tē yee mēnhdu piɔ thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yīn diëer nē tē yee mēnhdu dɛɛi thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yök kekë tol ë tap baai ka nē thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu täac kë taar tē niin yen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cääm</b>		
Tōɔ ë yen ë thaa kän wëër, cī mēnhdu kan thuat nē ciek ë thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tōɔ ë yen ë thaa kän wëër, cī mēnhdu ë kāk yök?		
a) vitamin KA Minërɔɔl KA wël ë panakīim (na gōr ke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) pīu nyīn KA pīu diny/pīu nɔɔɔ yīik ka nyīr KA atiät ë tiim ye luɔk KA chäi/chäi de wël nyīr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ciek ë kooth yic KA ciek kōk (cīmen de ciek ë yök, ciek nē ñäär, ciek abīk, ciek cī dek ku ciek juëc kōk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Mīth ril kōöth KA mīth kōc kōöth amëëth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Wëët tō e men aye lueel lɔn gōr mīth bīk ya thuat nē ciek ë thīn agut abīk naɔ pēi kee 6 ke dhiëth (alëu bīi ke ya juak nē bitamiin, minirɔɔl ku wël kōk) ku lɔɔr tueɔ ke thueëtde (ku ye ke juak nē mīth puɔth kōk) agut abīk naɔ pēi kee 12 lɔtueɔ ke dhiëth.

*Ajuer de NHMRC nyooth dhól yenë mēnh ë lual nyic miëëth nē mēluui ë pial ë guɔp, 2003.*

---

## Yen anöy wiik kee 8

### *Kök ya yiën looi e men*

- Yen e dheu aba ya ciët 'kë nöy kë lëk yin'
- Yen e biët tönöy yen ran jam kekë yen
- Yen e döl
- Yen e ya cin mat

### *Aciir puoth yenë nyiec rëer kekë yen*

- Ba këët nom ku jaam ë kekë yen
- Pol kekë yen kë ya cī ya yic yek piny në böök yic.
- Ba jöt bei në thöny diëen yenë ya thöoc yic ku lo koc cath

### *Apuoth ba jam kekë dubëny de mīth ka dīktor na*

- Cī ya ye kāk ë ke ya looi wenthëer ë bëer looi
- Cī ya ye bëer dheu në kök ku ye ya kuöoi nyin yetök
- Cī ya ye bëer döl
- Cī ya ye koc ë bëer tīj nyin

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Küën, Pol* e awerej de kuet tö NSW men ye ke lëk wël ë cil ku ltuëj de meth në cieëj yic, ku në tēkde yic, ku jöl ya nyiny de këjde ku jöl ya pöcde në kã puoath ë cieëj: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de wiik kee 6 leer në wiik kee 8

Wë lëu bii jaam yiic anɔŋ yiic yik:

**Pial ë guöp ku tiët de röt**

- Ciëëm de mēnhdu – agut thuëet në thīn
- Tuöm de wël ye mīth gël
- Gël de tuaany ye mīth dac nök ku tēëc den apouth në pial ë guöp
- Gël de meth në ariel
- Dīt de meth

**Cil de meth**

- Kä ril yiic ye bēn bei në kä ye thiëc mëdhiëeth yiic
- Dhiëëu
- Pël ë mēnhdu guöp piny apouth
- Jam kekë mēnhdu – jam, ku wël ye lueel në jam yic ku pol kekë meth

**Kuat**

- Akutnhiim de mëdhiëeth
- Pial ë guöp de man meth tēde këriëëc – kë ye cam, lōŋ de guöp, juër de dhiëth ë mīth, lon de kä lɔ ririm)
- Ciën tuaany tō në mëdhiëeth nhiim
- Mäth de tap
- Nyiëc muöök de mīth ku lon de nyiëc ciëŋ puoth kekë mēnhdu

### *Ŋuɔɔt ë ke yi mëth?*

Mäth e mēnhdu cuöt jɔŋ ye mīth nök cɔl Tuaany ye Mēnh ë lual Dac Nök (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuöp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (13 7848)

ka lɔɔr në wëbthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Kä thiëc ke tenɔɔ mēdhiëth

Bëër ë kä cii thiëc kë, kë dubëny de mīth kën guɔ bën baai tēnɔɔ yin ka ke yi kën guɔ lɔ tēnɔɔ dubëc tēde cār de pial ë guɔp ne wiik kee 6 leer nē wiik kee 8.

	Gam	Jai
Cii yi lɔ caar panakiim tɔɔ ë dhiëth yin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cii mēnhdu lɔ caar panakiim ëya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔɔ kä dir yin tēde mēnhdu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ca kä cii thiëc tēde kä lēu bik pial ë guɔp rac bëër nē apām 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yin diëer nē tē yee mēnhdu pij thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔɔ randɔ ye diëer nē tē yee mēnhdu pij thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu abɔɔr buɔɔth nē ye nyin ku wel rɔt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yi dɔl guɔp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yi tīɔ nyin ku dɔt yi nyin apuɔth?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔɔ kë ca tīɔ ne mēnhdu nyin kë ɣer nē rooɔ tɔk yic ka keek ëbən kee rou?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nhiar yin ku jɔl ya mēnhdu rëër ëtɔk we rou?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yin mēnhdu kuën buk, jam kekë yen ku puɔɔl ë kekë mēnhdu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yök kekë tol ë tap baai ka nē thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu täac kë taar tē niin yen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Wël ë pial ë guɔp dië cii göt

## Cääm

Töj ë yen ë thaa kän wëër, cï mënhdu kan thuat në ciek ë thïn?

Töj ë yen ë thaa kän wëër, cï mënhdu ë käk yök?

a) vitamin KA Minërcɔl KA wël ë panakiiim (na gör ke)

b) piü nyin KA piü diny/piü nɔj yik ka nyir KA atiät ë tiim ye luɔk KA chäi/chäi de wël nyir

c) ciek ë kooth yic KA ciek kök (cimen de ciek ë yök, ciek në gäär, ciek abik, ciek cï dek ku ciek juëc kök)

d) Miith ril kööth KA miith köc kööth amëëth

---

Wëët tö e mæn aye lueel lɔn gör mith bik ya thuat në ciek ë thïn agut abik naɔ pëi kee 6 ke dhiëth (alëu bii ke ya juak në bitamiin, minirɔl ku wël kök) ku lɔɔr tuɔj ke thuëëtde (ku ye ke juak në miith puoth kök) agut abik naɔ pëi kee 12 lɔtuɔj ke dhiëth.

*Ajuëer de NHMRC nyooth dhöl yenë mënhd ë lual nyic miëëth në mèluui ë pial ë guɔp, 2003.*

---

Tekdö yin apuoth ba jam kekë dubëc ka diktor tëde të yee yin yi guɔp yök thïn ku të yee yin tek thïn, ku yin alëu ba thiëc në dhöl puoth lëu bii yin mënhdu muɔk thïn.

Kä cii mëdhiëth göt

---

---

---

---

## γen anɔŋ pëi kee 6

### *Kä ya yiën looi*

- Kööc në kuöl cië të cinë γa jat nhial ba kööc
- γen e käŋ tääu në γa thok
- γen aci käŋ ɔl ba ke ya dɔm në cin ë ku räth në cin ë
- γen e dheu në kë kuöt yic, cimen, ɔ ga-ga-ga, ma-ma-ma
- γen anɔŋ puöu këriëëc ëbën ba ɔɔt ku tiëŋ ku them ba kä tō nhial cī ya cuööp dööt

### *Aciir puoth yenë rëer kekë γen*

- Daai në buŋ nɔŋ yic thuraa
- Kët de diet ku jam kekë γen
- Ba pol kekë γen në tiöp nhom

### *Apuoth ba jam kekë dubëc ka diktör dië na*

- Cī γa ye kä thëer wën ya looi ye bëer looi
- Cī γa ye kööc ye bëer lëu yic në γa kuöl
- Cī γa ye rin cië ye bëer gam të cɔɔl ë γa
- Cī γa ye puöu ë bëer naŋ pol në käke pol
- Cī γa ye bëer dheu ka dal

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Kuën, Pol* e awereŋ de kuët tō NSW mën ye ke lëk wël ë cil ku ɔtueŋ de meth në ciëŋ yic, ku në tēkde yic, ku ɔl ya nyiny de këŋde ku ɔl ya pöcde në kä puöoth ë ciëŋ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de pëi kee 6

Wë lëu bii jaam yiic anõj yiic yik:

Pial ë guõp ku tiët de rõt

- N'in
- Gël de tuaany ye mïth dac nõk ku tēec den apuõth në pial ë guõp
- Kuny de mēnhdu bi cam në mïith ë pial ë guõp
- Nyiëc muõõk de lec ë mēnhdu
- Tuõm de wël ye mïth gël
- Gël de meth në ariel
- Gël de në kēriëc
- D'it

Cil de meth

- Kä ril yiic ye bēn bei në kä ye thiëc mēdhiëeth yiic PEDS\*
- Të ye mēnhdu rēer thīn ke koc kõk
- Të ye mēnhdu ciëeth thīn
- Jam kekë mēnhdu – jam, wël ye lueel në jam yic ku pol

Kuat

- Rēerde kekë mïth akēcke ku gēerde kekë ke
- Kä ye ke në pol yic
- Piath de tēk tēnõj koc ë ke dhiëth e
- Lõ në yān ke pol
- Māth de tab
- Nyiëc muõõk de mïth ku nyiëc ciëej kekë mēnhdu

*\*Të ye mēdhiëeth cil de meth bõõk thīn*

### *Ñuõõt ë ke yī mēth?*

Māth e mēnhdu cuõt jõj ye mïth nõk cõl Tuaany ye Mēnh ë lual  
Dac Nõk (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuõp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (13 7848)  
ka lõõr në webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Kä thiëc ke tenɔŋ mēdhiëeth

Bëër ë kä cii thiëc kë, kë dubëny de mīth kën guɔ bën baai tēnɔŋ yīn ka ke yī kën guɔ lɔ tēnɔŋ dubëc tēde cār de pial ë guɔp nē pēi kee 6 yīc

	Gam	Jai
Ca kä cii thiëc tēde kä lēu bik pial ë guɔp rac bëër nē apām 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yīn diëer nē tē yee mēnhdu piŋ thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ randō ye diëer nē tē yee mēnhdu piŋ thīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ kë dir yīn nē tē yee mēnhdu dēei thīn ka nē daai de yīc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ mēnhdu nyīn cī yal yīc ka nyīn lɔ taarar (cɔl Yīkuin ka Yītabimāth)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yī tiŋ ku buɔɔth yī nē ye nyīn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ kë ca tiŋ ne mēnhdu nyīn kë ɣer nē rooŋ tōk yic ka keek ëben kee rou?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yōk kekē tol ë tap baai ka nē thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu täac kë taar tē niin yen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cääm	Cī lēu ba tak	Gam	Jai
Tōŋ ë nɔŋ mēnhdu pēi kee 4 ke dhiëth, cī kan thuat nē ciek ë thīn??	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tōŋ ë yen wēër walëkälë, cī mēnhdu kan thuat nē ciek ë thīn/		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tōŋ ë yen wēër walëkälë, cī mēnhdu ë kāk kән yōk?			
a) vītaamin KA Minërcɔl KA wël ë panakiim (na gōr ke)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) piū nyīn KA piū diny/piū nɔŋ yīik ka nyīr KA atiāt ë tiim ye luɔk KA chāi/chāi de wël nyīr		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ciek ë kooth yic KA ciek kōk (cīmen de ciek ë ɣōk, ciek nē ɣäär, ciek abīk, ciek cī dek ku ciek juëc kōk)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Mīith ril kōɔth KA mīith kōc kōɔth amëëth		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wëët tō e mən aye lueel lɔn gōr mīth bik ya thuat nē ciek ë thīn agut abīk naŋ pēi kee 6 ke dhiëth (alēu bīi ke ya juak nē bitamiin, minirɔɔl ku wël kōk) ku lɔɔr tuëg ke thuëetde (ku ye ke juak nē mīith puɔth kōk) agut abīk naŋ pēi kee 12 lɔtuëg ke dhiëth.

*Ajuëer de NHMRC nyooth dhɔl yenë mēnh ë lual nyīc miëëth nē mēluui ë pial ë guɔp, 2003.*



# Wël ë pial ë guop dië cii gõt

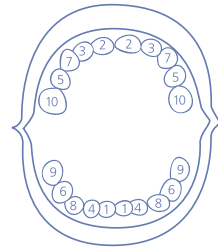
## Lec ke mënhdu – tiëët ë nyin në kek apuoth

Bî lec piath në meth thok ku cîn kë yiic tuaany e meth cök apuol guöp ku pöc në jam apuoth. Tuentyueny juëc ë lec ayeë gël. Dac tiŋ de mîth gör bîi lec ken naŋ tuaany, ku jol ya dac nyic de tuaany, alëu bî tuany rëc lec ë meth gël roor ku cîn wëu juëc tëëu ë piny tëde bëc ë lec panakiim në arëem yic.

Në bëer de kä cii thiëc tëde lec në yee buŋ kân yic, yin alëu ba kä rëc lec ë mënhdu yök ku pöc ë në dhöl lëu bîi yin lec ke meth ya gël apuoth.

Ye nin ye lec ë meth cil?

Kër ë kōu de të yee lec cil thîn	Rin ke lëc	Thëm de run ye lec cil
1,2,3,4	Nyiep	pëi kee 6-12
5,6	Guöl tueeg ë meth	pëi kee 12-20+
7,8	Cuel	pëi kee 18-24
9,10	Guöl ciëen	pëi kee 24-30



*Run (pëi) cii lueel nhial tënë aaye kâke nyooth abac. Acin kë lëu bîi yin diëer na cil lec ë mënhdu kë pëi kën juëc ka gâau lec abî pëi juëc.*

## Magöröck ku cut ye meth thuat

Ciek ë thîn kek apuoth arëët kekë mënhdu. Na cî mënhdu thuët:

- Ye magöröŋ de mënhdu muock yic në ciek ë thîn, ciek ë kooth ku pïu kepëc.
- Ye mënhdu muk në yî cin të ciëem yin e ku nyaai ë magöröck në mënhdu thok të cii yen kueth
- Tëëc de mënhdu bî niin kekë magöröck në ye thok e meth cök anhiany thok ku guëny lec piny
- Mök ë ciëc, gëlaitharin, ciek cî det ka miith diny kök lo nueded ka kä ye dek tō në magöröŋ de mënhdu yic aalëu bik mënhdu cök aguëny lec piny
- Göl në pëi kee 6 mîth juëc aye pöc në të yenë dek thîn në kooth yic të yee kek ye but ë luoi, ku na leer në pëi kee 12 mîth aye magöröck waar në koth

# Wël ë pial ë guɔp dië cii gõt

## Cil de lec

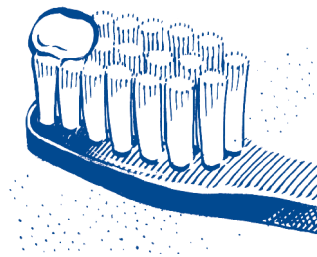
- Na rëer meth ë ririirir të ciil yen lec, ke yī gämë thiau de lec ka alanh lir
- Na nɔɔ cīt ë tuaany kök tō, ke yī lɔɔr tənɔɔ diktɔr ka akimdu ka dubëny de meth

## Miith ku kã ye dek

- Ye miith puoth gãm meth bī ke cam gɔl nē pēi kee 6 lɔ tueɔ
- Dunë miith ke meth ye muɔɔc yiic nē këdiny
- Pīu ke Mathura (cīi kan piär ku jɔl ë ke cɔk alir) kek apuoth bī meth ke ya dek nē kem ke miith ku të tēɛc yen bī niin
- Päl ë kã thii mit kök, alawaa, miith kök ye bëi ayeer kööl de kë diit loi rot

## Acir ke nyiec thuɔc ë thok

- Ye lecku ku nyiërdu muk apuoth të cīn tuaany ku lek car. Kãm tō nē yī thok alëu bik lɔ nē mënhdu thok kë ke tō nē cut kōth, ka magɔrɔk ku thiët kōth
- Tɔɔg ë dɔc lec ë mënhdu cil, ye ke thooth nē thuth kōc thok, të cīn majun
- Të cīi kek naɔ pēi kee 18 ke yī ye mënhdu thooth lec yic ë rou nē kööl tók yic ku ye majun thin kor tãäu nē thuth thok. Thunh ë miith niɔp thok yen ye yīn mënhdu thooth thok; miith adhil bik majun ya ɔuɔt be, acī puoth bik ya liek, ku cī ke lok ke thook.
- Majun alëu bīi dac nyiëc meth, cīmen de të cīi akim ye luɛɛl thīn bīi mat yic kekë nyiëc pöoc de thuoth ë thok ka kekë lon de akim ke panakiim
- Ran ɔuɛɛn apuoth bī majun thooth ë mënh kën run kee 6 kath nhīim ya tãäu nē thuth thok ku ye majun tōɔu të cī lëu bīi miith ye yök thīn
- Gɔl nē run kee 3 miith alëu bik ke thook ya thooth kepëc, kë tō thīn kek agör ran ɔuɛɛn bī ke ya kony nē thuoth ë thok agut abik naɔ run kee 7 leer nē run kee 8
- Daai ë apuoth nē cīt ke lec gör bik ɔuëny piny ka cīt makec tō nē lec kōth men cie jäl nē thuoth. Lɔɔr gör akim de lec bī yīn kony nē kë ba looi
- Tãäu ë nē yī nhom bīi cār de lec ë mënhdu looi nē akim de lec ku pöoc ë nē të yenë thok nyiëc muɔk thīn ka wëët akim de lec nē thök ë thok de run tueɔg ë dhiëeth ë ye.



## Үен аноҗ рѝи кее 12

### *Kä ya yiën looi e men*

- Luël de wët tök ka wël kee rou apuoth
- Waving; pointing
- Käҗ miit biï үен ke rot jт кѝ үа сi rot gei ne thööc

### *Aciir puoth yenë nyiëc rëer ke үен*

- Gut de löör, kët, ku diër
- Kuën de buk tәнҗ үен
- Lo në anyuоон thok, lo үөн ë kuën ka lo tēde pol

### *Apuoth ba jam kekë dubëny de meth ka diktör na*

- Cï үа loi kä wәнthëer ya looi
- Cï үа нҗҗ puöu kët ka luël de kök në röi
- Cï үа ye dheu
- Cï үа ye yin lëk кѝ göör
- Cï үа ye yin deet
- Cï үа ye yin tij nyin ka duol rot në yi yic
- Cï үа gör ba mol ka tē cï göör үен kööc në kä ye döm

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Kuën, Pol* e awereҗ de kuet tö NSW men ye ke lëk wël ë cil ku lbtueҗ de meth në cieeҗ yic, ku në tēkde yic, ku jл ya nyiny de kēҗde ku jл ya pöcde në kä puоoth ë cieeҗ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de kaam ë pëi kee 12

Wë lëu biï jaam yiic anõj yiic yïk:

**Pial ë guõp ku tiët de rõt**

- Cääm de miïth ë pial ë guõp
- Nyיע muõk de lec ë mënhdu
- Nïn
- Tuõm de wël ye mïth gël
- Gël de në këriëëc
- Gël de meth në ariel
- Dït

**Cil**

- Kä dir yïn lëu bïk bën bei në kä cii thiëëc në PEDS\* tënõj mëdhiëëth
- Të yee mënhdu rëër thïn kekë kõc kõk
- Të yee mënhdu ciëeth thïn
- Kuny de mënhdu biï ya jam ku thöõj rõt kekë kõc kõk

**Kuat**

- Rëër de kekë mïth ë man kõk ku gëër ke mïth
- Nyיע muõk de mïth ku lon de nyיע ciëëj puõth kekë mënhdu
- Ciën tuaany tõ në mëdhiëëth nhïim
- Mäth de tap
- Lõ yän ke pol ka yän ke muõk ë mïth

*\*Cär de të dïit meth thïn tënõj mëdhiëëth*

### **᠋ᠰᠤᠴᠣᠲᠤ ᠡᠬᠡ ᠶᠢ ᠮᠡᠬᠦ?**

Mäth e mënhdu cuõt jõj ye mïth nõk cõl Tuaany ye Mënh ë lual  
Dac Nõk (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuõp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (137848)  
ka lõr në webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Kä thiëc ke tənɔŋ mēdhiëeth

Bëër ë kä cii thiëc kë, kë dubëny de mïth kën guɔ bën baai tənɔŋ yïn ka ke yï kën guɔ lɔ tənɔŋ dubëc tēde cār ë guɔp nē pēi kee 12 yic.

	Gam	Jai
Ca kë cii thiëc nē lɔŋ de kä ye pial ë guɔp rac bëër tō nē apām 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer nē tē yee mēnhdu pig thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ randō ye diëer nē tē yee mēnhdu pig thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer nē tē yee mēnhdu dæi thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ mēnhdu nyïn cï yal yic ka nyïn lɔ taarar (cɔl Yikuin ka Yitirabimāth)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yic riel tənɔŋ mēnhdu bi kä thii kor ya tïŋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu kä thii kor ka kɔc nyic tē mec?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mēnhdu yök kekë tol ë tap baai ka nē thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ŋɔt ë mēnhdu kën lec cil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ kë ril yic cï lec ë mēnhdu yök ka nɔŋ kë cï wäac nē cil de lec yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cï mēnhdu kan ya thuat nē magɔrɔŋ ë ca ku bi ye kony nē nïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cï mēnhdu kan ya cath kë muk magɔrɔŋ ë ca ka konh nɔŋ yic miëth nē kaam tiit ë miëth ɣuëen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn mēnhdu thooth thok nē yic ë rou ë kööl tök yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cääm</b>		
Tɔŋ ë yen ë thaa kæn wëer, cï mēnhdu kan thuat nē ciek ë thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tɔŋ ë yen wëer walëkälë, cï mēnhdu kan cam nē miëth ril kōu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Wëët tō e mēn aye lueel lɔn gōr mïth bïk ya thuat nē ciek ë thïn agut abïk narj pēi kee 6 ke dhiëth (alëu bii ke ya juak nē bitamiin, minirɔɔl ku wəl kōk) ku lɔɔr tuerj ke thuëetde (ku ye ke juak nē mïth puɔth kōk) agut abïk narj pēi kee 12 lɔtuerj ke dhiëth. *Ajuëer de NHMRC nyooth dhōl yenë mēnh ë lual nyic miëeth nē mēluui ë pial ë guɔp*, 2003.

---

## Үен аноҗ pëi kee 18

### Kä ya yiën looi e men

- үен e wël kee 5 – 10 lueel apuoth ë ke ca deet yic
- үен e wël jöt deet yiic apuoth në wik thok ëbën
- үен e bëk tō në raan guöp nyooth
- үен e puöu dac riääk ku lucoi toj
- үен e cam җа төк
- үен e cath җа төк
- үен e kuc tēncj koc ciën ye җа muk tēncj yen ran jöt dö gör bi җа lööm

### Aciir puoth yenë ke nyiec rëer kekë җен

- Bii piny kuany thok ëbën, akēnthiin ku akēnbaai
- Bii җа kuën buök
- Lo në anyuocn thok, lo җән ke pol ka җән ke kuën
- Bii җа kēēt nhom në diet ku thiëc җен ba wël cii lueel ya bæer yiic.

### Apuoth ba jam kekë dubëny de mith ka diktör na

- Cī җа ye kä wēnthëer ya looi ye bæer looi
- Cī җа ye wël ë deet yic
- Cī җа ye wël kee 5 – 10 ye lueel apuoth këke ca deet yic
- Cī җа ye jam kekë yin
- Cī җа nhiar ba yin ya tīj nyin
- Cī җа ye bēn tēncj yin ba җа bi jot ka ba bi päl guöp piny
- Cī җа ye rot looi cī kë pol
- Cī җа ye koc ë nyooth ka rai koc
- Cī җа ye cath

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Kuën, Pol* e awerej de kuet tō NSW men ye ke lëk wël ë cil ku ltuëj de meth në cieej yic, ku në tēkde yic, ku jpl ya nyiny de kēgde ku jpl ya pöcde në kä puocth ë cieej: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nēm de pēi kee 18

Wë lēu bii jaam yiic anōj yiic yīk:

Pial ë guōp ku tiēt de rōt

- Cääm de miith ë pial ë guōp nē kuat yic
- Nīn
- Nyiēc muōōk de lec ë mēnhdu
- Tē yenē meth gēl thīn nē ariel
- dīt

cil

- Kä dir yīn lēu bīk bēn bei nē kä cii thiēēc nē PEDS\* tēnōj mēdhiēeth
- Tē yee mēnhdu rēēr thīn kekē kōc kōk
- Tē yee mēnhdu ciēeth thīn
- Gōl de pōōc ë lōroor
- Kuny de mēnhdu bī ya jam ku thōōj rōt kekē kōc kōk.

Kuat

- Toj kekē mīth ë man
- Nyiēc muōōk de mīth ku kuny den bīk ya nyiēc ciēj kekē kōc kōk ku yekē riāäk ë puōōu gēl apuōth.
- Lō nē yān ke pol ka yān ke muōōk ë mīth
- Māth de tap

*\*Cār de tē dīt meth thīn tēnōj mēdhiēeth*

### ***Ŋuōōt ë ke yī mēth?***

Māth e mēnhdu cuōt jōj ye mīth nōk cōl Tuaany ye Mēnh ë lual  
Dac Nōk (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuōp telepun de pēl ë tap nē **13 QUIT** (137848)  
ka lōr nē webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Kä thiëc ke tənɔŋ mëdhiëëth

Bëër ë kä cii thiëëc kë, kë dubëny de mïth kën guɔ bën baai tənɔŋ yïn ka ke yï kën guɔ lɔ tənɔŋ dubëc tëde cär ë guɔp në pëi kee 18 yic.

	Gam	Jai
Ca kë cii thiëëc në lɔŋ de kä ye pial ë guɔp rac bëër tō në apäm 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer në të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ randō ye diëer në të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer në të yee mënhdu dëei thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ mënhdu nyïn cï yal yiic ka nyïn lɔ taarar (cɔl Yïkuin ka Yïtirabimäth)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yic riel tənɔŋ mënhdu bi kä thii kor ya tïŋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu kä thii kor ka kɔc nyic të mec?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu yök kekë tol ë tap baai ka në thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cääm</b>		
Töŋ ë yen ë thaa kän wëër, cï mënhdu kan thuat në ciëk ë thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Үен аноҗ run kee rou

### *Kä ya yiën looi e men*

- үен e wël kee 20 nyiec lueel apuoth ë ke ca deet yiic (aye ya wël kee 50 lbtuej tēnɔj mīth kōk) ku ya wël kee rou lueel ë ke ca döt
- үен e piḡ nē akökööl puɔl yiic ku ket diet thii puɔl yiic
- үен e puḡḡu dac riak ku dac puḡḡu miet, cimen, göl nē pol ku thök de nē tɔj
- үен e yin käär, cimen de, węc de piny
- Lony de alēth
- Yith nhial

### *Aciir puoth yënë nhiɛc rēer thin kekē Үен*

- Jam, pol ku kēt de diet kekē Үен
- Thuur, jīēt ku tōc ë kāj kōōth ku jɔl ya cuęc de kāj nē tiɔp
- Luḡp de akökööl ku kuēn ë Үен akökööl
- Lɔ nē anyuɔɔn thok, lɔ Үән ke pol ka Үән ke kuēn

### *Apuoth ba jam kekē dubēny de mīth ka dīktor na*

- Cī Үа ye kă wēnthēer ya looi ye bēer looi
- Cī Үа ye bēn tēnɔj yin ba Үа bi jɔt ka ba bi päl guḡp piny
- Cī Үа ye wël juęc ye deet yic
- Cī Үа ye wël kee rou ye lēu nē döt cimen de ‘dek ca’
- Cī Үа nhiar ba pol
- Cī Үа ye thuḡny

---

*Nhiëer, Jam, Kēt, Kuēn, Pol* e awereḡ de kuet tō NSW men ye ke lēk wël ë cil ku lbtuej de meth nē cieḡḡ yic, ku nē tēkde yic, ku jɔl ya nyiny de kēḡde ku jɔl ya pōcde nē kă puḡḡth ë cieḡḡ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de run kee 2

Wë lëu bii jaam yiic anɔɔ yiic yik:

Pial ë guɔp ku tiët de rôt

- Cääm de miith ë pial ë guɔp në kuat yic
- Nyiëc muɔɔk de lec ë mënhdu
- Gël de meth në ariel
- N'in
- D'it

Cil

- Kä dir yin lëu bik bën bei në kä cii thiëëc në PEDS\* ténɔɔ mëdhiëëth
- Wër wær cäth de mënhdu ye yic
- Rëer de mënhdu kekë kɔc kɔk
- Pöoc de lɔroor
- Kuny de mënhdu bi ya jam ku thöög rɔt kekë kɔc kɔk.
- Luɔp ka kuën de akökööl në buɔk yiic ku bi meth pöc në kuën

Kuat

- Rëer de kekë miith ë man
- Nyiëc muɔɔk de miith ku kuny den bik ya nyiëc cieɔ kekë kɔc kɔk ku yekë riääk ë puɔɔu gël apuɔth
- Lɔ në ɔän ke muɔɔk ë miith ka ɔän ke pol
- Mäth de tap

*\*Cär de të diit meth thin ténɔɔ mëdhiëëth*

### ***Ŋuɔɔt ë ke yi mëth?***

Mäth e mënhdu cuɔt jɔɔ ye miith nök cɔl Taaany ye Mënh ë lual  
Dac Nök (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuɔp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (137848)  
ka lɔɔr në webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Kä thiëc ke tənɔŋ mëdhiëëth

Bëër ë kä cii thiëëc kë, kë dubëny de mïth kën guɔ bën baai tənɔŋ yïn ka ke yï kën guɔ lɔ tənɔŋ dubëc tëde cār ë guɔp nē run kee rou yïic.

	Gam	Jai
Ca kë cii thiëëc nē lɔŋ de kä ye pial ë guɔp rac bëër tō nē apäm 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer nē të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ randō ye diëer nē të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer nē të yee mënhdu deëi thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ mënhdu nyïn cï yal yiic ka nyïn lɔ taarar (cɔl Yïkuin ka Yïtirabimäth)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yic riël tənɔŋ mënhdu bi kä thii kor ya tij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu kä thii kor ka kɔc nyic të mec?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu yök kekë tol ë tap baai ka nē thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cääm</b>		
Tög ë yen ë thaa kën wëër, cï mënhdu kan thuat nē ciëk ë thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Үен аноҗ run kee 3

### *Kä ya yiën looi e men*

- үен e jam në wël ciek yiic
- Të dīt aya deet yic tēde kē luel
- үен e kã thiëc arëet yic
- үен e thuur
- үен e thuöny, ku yieth nhial

### *Aciir puoth yenë nyiec rëer kekë үен*

- Bii үа puöł ba kã juëc ya them үа tök
- үен e kãke pol looi үа tök
- Bii үа kuën akökööl ku lër ë ke yiic үен
- Bii үа puöł ba yith në ajala ye kuöł diäk köu ku kuaath

### *Apuoth ba jam kekë dubëny de mith ka diktör na*

- Cī үа ye kã wēnthæer ya looi ye bæer looi
- Cī үа ye jam apuoth bī koc kök үа ya deet
- Cī үа ye wël ciek yiic ye lëu në luel
- Cī үа ye wëet puöł yic ye deet yic
- Cī үа ye pol e bæer kãär köu
- Cī үа ye pol kekë mith kök
- Cī үа ye yin ë tiḡ nyin

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Kuën, Pol* e awereḡ de kuet tō NSW men ye ke lëk wël ë cil ku lbtueḡ de meth në cieḡḡ yic, ku në tēkde yic, ku jłl ya nyiny de kēḡde ku jłl ya pöcde në kã puöth ë cieḡḡ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de run kee 5

Wë lëu bii jaam yiic anɔɔ yiic yik:

Pial ë guɔp ku tiët de röt

- Cääm de miith ë pial ë guɔp në kuat yic
- Tuóm de wël ye miith tiit gup
- Nyiɛc muɔɔk de lec ë mēnhdu
- Gël de meth në ariel
- Dît

Cil

- Kä dir yin lëu bik bēn bei në kä cii thiëc në PEDS\* tēnɔɔ mēdhiëeth
- Të bii yin mēnhdu kuɔny në muɔɔk de dhöl puɔth ye kɔc nyiɛc rëer thīn kekë kɔc kɔk
- Pöoc de lbroor
- Kuny de mēnhdu bi ya jam ku thöög rɔt kekë kɔc kɔk.
- Luɔp ka kuēn de akökööl në buɔk yiic ku bi meth pöc në kuēn

kuat

- Rëer de kekë miith ë man
- Nyiɛc muɔɔk de mēdhiëeth ku kuny de meth bi kä ci yen rac puɔu ku të yen ke luɔci thīn ya muk nhom apuɔth
- Lɔ në ɣän ke muɔɔk ë miith ka thukul de miith yic
- Mäth de tap

*\*Cär de të diit meth thīn tēnɔɔ mēdhiëeth*

### *Ŋuɔɔt ë ke yi mēth?*

Mäth e mēnhdu cuɔt jɔɔ ye miith nök cɔl Tuaany ye Mēnh ë lual  
Dac Nök (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuɔp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (137848)  
ka lɔɔr në webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Kä thiëc ke tənɔŋ mëdhiëëth

Bëër ë kä cii thiëëc kë, kë dubëny de mïth kën guɔ bën baai tənɔŋ yïn ka ke yï kën guɔ lɔ tənɔŋ dubëc tède cär ë guɔp në run kee diäk yiic.

	Gam	Jai
Ca kë cii thiëëc në lɔŋ de kä ye pial ë guɔp rac bëër tō në apäm 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer në të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ randō ye diëer në të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer në të yee mënhdu deëi thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ mënhdu nyïn cï yal yiic ka nyïn lɔ taarar (cɔl Yïkuin ka Yïtirabimäth)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yic riel tənɔŋ mënhdu bi kä thii kor ya tij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu puɔ naŋ kä mec cimën de yik tiëera ku yik diet pëer nhial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu yök kekë tol ë tap baai ka në thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Үен аноҗ run kee 4

### *Kä ya yiën looi emen*

- Käҗ kuen agut thiëer lo tueg
- Aya nhiaar ba pol kekë mith kök ku cie үен ya tök
- Үен алёу ба кё ye yic ku кё cie yic poc yiic ku луеел ke
- үен агөр ба кәҗ ya looi үа tök, cimen, ba рәт руök алөth
- үен алёу ба кёдо pac yic cimen de kura/adiir

### *Aciir puoth yenë nyiec rëer kekë үен*

- Kuën ë үен akököl ku päл ë үа ba käär yen tē cī luōi рәт
- үен e kәҗ poc thook ku kuōt ke nhiim tētök cimen de dhëräär ku cīt ë kök
- үен агөр бii yiën kәke cuëc ku tē lääu bī үен kә cië ya cuëec thīn, ku tac kәҗ köōth ka thuōōr kәҗ
- үен агөр бii pōōc nē tē yënë ajala kuaath thīn
- Apuoth ba ya naҗ kaam de pol bic, cimen, ba үа kuōl ya wec, ku böк adiir, ku ba ya thuōny

### *Apuoth ba jam kekë dubëny de mith ka diktör na*

- Cī үа ye kә wenthëer ya looi ye bæer looi
- Cī үа ye jam apuoth bī koc kök үа ya deet
- Cī үа ye puōu ë naҗ mith kök ku kök juëc kök löi рөт tē thiök ke үен
- Cī үа ye puōu ë naҗ ba kә looi mith kök thōҗ ke үен ya looi, nē bak tok ka bëк kedhie

---

*Nhiëer, Jam, Kët, Kuën, Pol* e awereҗ de kuet tō NSW men ye ke lëк wël ë cil ku lbtueg de meth nē cieeҗ yic, ku nē tēkde yic, ku jл ya nyiny de kēҗde ku jл ya pöcde nē kә puoōth ë cieeҗ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Nëm de run kee 4

Wë lëu bii jaam yiic anog yiic yik:

Pial ë guöp ku tiët de röt

- Cär de pial ë guöp de mïth
- Tuöm de wël ye mïth tiit gup
- Cääm de mïth ë pial ë guöp në kuat yic
- Nyיע muöök de lec ë mënhdu
- Gël de meth në ariel
- Nïn
- Dït
- Tënog dhäk: cär de nhian

Cil

- Kä dir yin lëu bik bën bei në kä cii thiëc në PEDS\* tënog mëdhiëeth
- Të yee mënhdu tæk thïn ku të yee yen luui thïn
- Lc de mënhdu në thukul de mïth yic
- Luöp ka kuën de akökööl në buök yiic ku bi meth pöc në kuën

Kuat

- Rëer de kekë mïth ë man
- Ajuεε puoth de mëdhiëeth ku nyיע muöök de mïth
- Mäth de tap

*\*Cär de të diit meth thïn tënog mëdhiëeth*

### *ᠨᠠᠵᠤᠴᠤᠲᠤ ᠡᠬᠡ ᠶᠢ ᠮᠡᠮᠦᠬᠡ?*

Mäth e mënhdu cuöt jng ye mïth nök cöl Taaany ye Mënhdu ë lual  
Dac Nök (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

Yuöp telepun de pël ë tap në **13 QUIT** (137848)  
ka lɔɔr në webthait yic [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)



## Cär de pial ë guöp ke thukul kën guo gəl në run kee 4

Kë mënhdu kën guo gəl në thukul, agör ba mënhdu kan räth ténçg dubëny de mïth ka dïktor duön ku bii meth lo caar guöp në tuaany.

Cär de pial ë guöp kän ançg yic yik:

- Thëm de pïg
- Thëm de daai – ajuer de thëm de mïth kën guo lo në thukul yic nyin (StEPS)\*
- Cär de guöp (në köcc de yic ku thiekde)
- Thëm de te yee meth jiem thïn
- Kä bii thiëcc tëde dït ku cil de mënhdu ku tækde yic ëbën
- Cär de tuöm de mënhdu në wël ye mïth tiit gup

Jaam ë kekë dubëny de mïth, dïktor ku/ka dupöc tëde käre pial ë guöp, cil ku dït de meth, të yee yen rëer thïn ka kök ril yiic tö në kuat yic lëu bi pën pöc në thukul yic.

---

\*Ajuer de thëm de mïth kën guo lo në thukul yic nyin (StEPS)\* e ajuer de panakim ke NSW ku e mïth nçg run kee 4 cök athem ke nyin abac të cïn wëu në thukuul ke mïth yiic ku yän yenë mïth muk thïn, ka në bak dö, alëu bii akim de mënhdu thiök kekë wek looi kekë Ajuer de Kuetket. ([www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp](http://www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp))

---



## Ke thukul kën guɔ gɔl

Mënhdu alëu bï gɔl në thukul de mïth yic (kindagäden) e ruöön.

Alëu bï kony na lëu yïn:

- Ba mënhdu ya nhiaar ku ye kony. Ba puöü miet arët në göl de thukul tēncɔɔ mënhdu.
- Ba mënhdu ya räth kindagäden ka në thukul de mïth yic në kööl nyooth ë thukul ago kë piny de thukul nyic apuuth.
- Lär ë mënhdu lööɔ ke thukul, cimen, nyooth de cin nhial, thiëc ku bï yï puöl ɔ në yön ë laac ku ɔroor, pël ë röt piny ku piëɔ ë na lëu röt, ku lon de kä cii dupoc luel.
- Nyüöth ë mënhdu yän ke laac ku ɔroor.
- Ba yönipom them në mënhdu köu kë kën thukul guɔ gɔl në kööl tueeɔ, ku ba tïɔ na ɔ alëth rok në ye köu.
- ɔɔɔ në thukul yic kë mïth kök ɔoot në thukul yic ago mënhdu awuöü de thukul nyic në yän ke pol yiic ku juëc de mïth ë thukul.
- Nyüöth ë mënhdu yän yenë mïth muk thïn të cii pöoc thök në thukul yic, na gör ë.

---

Wël käk alöm ke tēncɔɔ Ajuëer de Muöök ë Mïth: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

---

## Kä thiëc ke tənɔŋ mëdhiëeth

Bëër ë kä cii thiëc kë, kë dubëny de mïth kën guɔ bën baai tənɔŋ yïn ka ke yï kën guɔ lɔ tənɔŋ ðiktor tëde cār ë guɔp në run kee guan yiic.

	Gam	Jai
Ca kë cii thiëc në lɔŋ de kä ye pial ë guɔp rac bëër tō në apäm 3.2?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer në të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ randō ye diëer në të yee mënhdu pij thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye yïn diëer në të yee mënhdu deëi thïn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nɔŋ mënhdu nyïn cï yal yiic ka nyïn lɔ taarar (cɔl Yïkuin ka Yïtirabimäth)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tō mënhdu emen kë bec në wët ë ye nyin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ye mënhdu yök kekë tol ë tap baai ka në thurumbil yic?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Wël tō tēde tuōm ë mīth nē wəl ye ke tiit gup

Tuōm de mīth nē wəl ye ke tiit gup e mīth gəl nē tuentyueny ril yiic, mēn ye rōt looi nē baai yic ku aye mīth beec ku nēk kē mīth kōk abac tē cīn kaam.

Akutnhom de Pial ë Guöp de Baai ku Gōör de Nyic agör bii mīth ebēn ya toom nē wəl ye ke gəl gup nē tuentyueny. Apuoth ba kã göör akutnhom kãn jaam yic kekē dīktor duōn ka panakīm duōn ku/ka loor nē webthait de Akutnhom de Pial ë Guöp NSW yic [www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx) ku ba ajuer de tuōm ë mīth lo tīj.

Tuōm de mīth e ke gəl gup nē tuentyueny ë mīth cīt yik anyōr, tonggolo, aruōom puōu, tuaany de ruēēi, dēnyagōk, tōōc, rubella, *burjuj*, yip B, menin C, akuōōk, rotabairēth, nimonia, HPV ku tuentyueny kōk. Wəl ye tuōom kāk atō tēncōj dīktor duōn ye tuōom abac tē cīn wēu, ku tēncōj akutnhīm kōk ke baai, panakīm ke mīth, ku yān kamatnhīm de kuat ku Panakīm ke Aborijnōl.

Mīth kōk alēu bīk naḡ atuōc thīn kor ku/ka tuēl ke gup, ku but ke gup ku dhīr tē wēn cii toom. Yuōp ë dīktor duōn na cī atuōc lo nhial arēt awēr 39°C, ka tē ncōj yen kē dir yīn nē tē rēer mēnhdu thīn.

Meth ebēn cii gātpiny tēde Medikēer acii ya gātpiny nē Buḡ de Mīth cii Toom (ACIR) yic. Nē tuōm de mēnhdu thok ebēn, dīktor duōn ka panakīm duōn e ACIR lēk tuōm cīnē meth toom.

Akōkōl de tē cīnē mēnhdu tuōom thīn abii tuōc yīn baai tēncōj akutnhom de ACIR tē cii mēnhdu ajuer den de tuōm thōl thok ebēn nē run kee 4 yiic. Yīn abii ya göör ba awereḡ kãn ya gaam nē yān yenē mīth muk thīn ka nē thukul yic.

Tē kēnē yīn tuōc akōkōl de tuōm ë mēnhdu kãn ka ncōj kē cī wāac nē yee akōkōl kãn yic, ke yīn yuōp ë ACIR nē 1800 653 809.

# Wël ë pial ë guɔp dië cii göt

## Wël thiek yic tēnɔŋ mēdhiēeth/dumuuk ë mīth

Tuōm nē wël ë toggolo ka tuaany de ɣɔɔl – mīth kor arēt (kēn guɔ naŋ pēi kee 6) kēnē guɔ toom alēu bīk tuaany de ɣɔɔl ka toggolo yök tēnɔŋ kɔc ŋuēēn ku mīth kōk cī dīt. Yuinh tōŋ de wël ë toggolo nɔŋ yic wël ɔɔl dTpa agör bīi ya tuɔɔm nē mēdhiēeth guɔ ku kɔc dīt bī meth muk guɔ kē meth kēnē guɔ dhiēeth ka bīi dac tuɔɔm kē meth puɔc dhiēeth arēet yic.

Tiēŋ de thaa yenē mēnhdu toom - apuɔth bīi mēnhdu ya toom nē kaam wēn cii lueel panakiim ago mēnhdu gēl guɔp nē tuenytueny ril yiic arēt.

Wël juēc kōk ke tuōm ë mīth, mēn nɔŋ yic yīk buŋ thiök puɔc ë göt nē akutnom de tuōm ë mīth ɔɔl *Buŋ de Tuōm ë Mīth Yothrelia*, alēu bīi yök nē [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au).