

Miith cam, thiëk guöp ku riadha

Luci në nyindhia ku cäm de miith piath kuöt tō cīt nyin ke tiim thīn ku wel maṅōök abī yīin kuony në dhōl bī rōt juiir ba liac.

Ba nɔl arēēt ka ba cuai arēēt alēu bī bēn de liēc cɔk riric. Thiēc akimdu bī tiṅ men tō thiēc de guöpdu ke piath. Na tō ke yīn bī cuai tekic ka ba rōt juak ba cuai emāāth yen wīc ke yīn thiēc akimdu bī yīin lēk dhōl piath bī yīn ye kēnē lucci thīn.

Riadha ye luōi rār ku riṅ ke aṅuum apiath bī ya looi në ku kaam ṅoot liēc ku tē cī liēc thōk nēkē ye yen alēny niṅp gēl, ku ye kēnē e tuōl enṅ diäär juēc tē cī kek dhiēth.

Ajuieer ye Kɔc Kuony në Piir de Pial e Guöp

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

Riadhda ye Luōi Rār ku Riṅ ke Aṅuum

www.pelvicfloorfirst.org.au

Wel ke pial e guöp cī liäap kenē polik athit ku aydīin

Polik athit ku aydīin aa ye keek wīc agokē nyin de menhdu ku rēēr ke guöp rek kenē nyith cɔk cil apiath. E kaam bäär jōt bī ka ye guöp yīk kuet.

Lōöm në nyindhia de wel ke pial e guöp nṅ yīic polik athit ku aydīin apiath bī ya looi tē wīc yīn een ba liac. Ke wel ke pial e guöp cī keek liäāpkē aa lēu ba keek ɣɔc nə yōöt juēc yenē ke wal yaac thīn ku në dukēn ye kuat de kēriēc ebēn yaac. Aba dhil nyic men ke wel cī liäap aa nṅ yīic 500 mikrogērēm (mcg) ke poleit ku 150 mcg ke aydīin.

Apiath eya bī tån adiiit tō në yīguöp them bī tiṅ men ke wel cī liäap bī keek wīc. Tē tō adīit ke koor në riemic alēu bī yīn meth yōk cɔk riric.

Kē nyooth wēl

Poleit tē ṅoot ku tē cī liēny koor thōk atō tē

www.genetics.edu.au

Wēl de pial e guöp de aydīin cī liäap ye yīek diäär liac ku diäär thuēt mīth aa tō tē www.nhmrc.gov.au

Ka ba keek looi tē wīc yīn ba naṅ meth

Cäär de guöp ebēn

Jam wenē monydu në wēt de ka ke pial e guöp ye yet agut cī ka theer cī tuōl enṅ kuandu

Nem akimdu ba jam në

- ka ke pial guöp ku dhōlduōōn piir yīn thīn (lon de ka cīt miith ye keek cam, dēṅ de mōu ka māth de tap)

- tueny ku ka ye keek cāl mīth

- ka cäär guöp cī lueel bī keek dhiil looi

- wel ke tuōm ye guöp gēl lēu ba keek wīc

- wel cī akim gāt yīin ye keek lōöm në nyindhia ka wel rōör ke dōc

- cäär wanh de dhiēth ku cäär de thīn ye raan looi e rōt

Nem akimduōōn de lec

Ka ke pial e guöp

Jɔk ajuieer de pāl māth de tap

Pāl dēṅ de mōu

Cɔk lōöm de kapiin ye dek koor

Piir de guöp loyūm

Ye tō ke yīn ye luui/ ye riadha looi eluōōt

Ye cam miith kuöt yīic piath

Tiēētē nyin në ba cīe cuai arēēt

Wel cī liäap ke pial e guöp kuony

Gɔl lōöm de ka wel cī liäap tō poleit ku aydīin thīn

Thiēc akimdu bī adin tō në riemduic tiṅ

Rōt tiṅ tē cīn gāu

Nē kaam thīn cī yīn liac thīn, ka tē ye yīn en thōōṅ ke yīn liac, mek akōl bī yīn akimdu tiṅ ku bī yīn kuony në ajuieer de liēnydu.

... jal ya wēt ciēn, apiath bī ajuiir ke liēnydu cath apiath!



Tē tek yīn yīnhom ba liac

Ye athörthiin kån e jam në ka lëu ba keek looi wët de liëny piath

Ka ba keek kuany cök aa cukku keek mat thïn eya.

Nëm de akimdu

Mek aköl bï yin akimdu tiñ në pëi ke 3-6 ke yin not ke kënë them ba liac. Akimdu abï yin kuony në dhöl bï yin liënydu juiëer thïn, agut jam në:

- karir yiic ke pial e guöp bï keek dhiil në luçi
- ka ke ciëëk lëu bï keek cäl meth (karëc ye keek caal) ku ka ke cäär e guöp cï lueel bï keek looi
- wel tuöm guöp gël ba wic bï luçi yiin.

Jam wenë akimdu në wët wel roor ke dëc löm emëen ku men piath kek në kaam juir yin rot ba liac.

Apiath ba akimdu ka Women's Health Nurse (Temerji de Ka ke Pial e Guöp de Diäär) thiëëc në kaam bï cäär de wanh e dhiëth looi ku cäär-rot de thïn në kaam de liëc ku të cï liëc thök.

Ajuiëer de Piööc në ka ke Liëc, Pial e Guöp, Dhiëth ku Kem ke Mith bï keek Dhiëëth de Niiu Thawuth Welith (NSW)

www.fpnsw.org.au

Juiëer rot në liëc

www.pregnancybirthbaby.org.au

Të yenë ka ye keek Caal Piööc thïn

www.genetics.edu.au/pregnancy

Tuöm në wel ye guöp gël

www.health.nsw.gov.au/immunisation

Mäth tap, mōu ku wel kōk rac

Mäth tap, dëñdiit arëët de mōu ku lööm de wel kōk rac (cït banjo) aa lëu dhiënh de diäär ku rōör riöök, bï ye cök riric bï tik liac.

Mäth de tap, dëñ de mōu ku lööm de wel rac aa lëu bikë menh liëcë rac.

Na wic ka na wic monydu kuony ba/bï mäth, lööm mōu ku wel kōk rac puöl, ke yin jam wenë akimdu men bï yin lëk kë ba looi ku bï yin tuoc enoñ yän ke ajuiir ke kuony.

Në wët yenë kapiin (kë ye bun ka cäi cök tō ke ye koc pööc gup) tō en ke lëu bï dhiëth riöök, aye lueel men piath en bï diäär wic bikë liac bikë bun yekë dek në aköl tōk cïe bï juëc, wärkë kubän 1 ka kubääi ke 2. Kapiin atō eya në cäiic, kola ku ka ye keek dek bï raan cök rir guöp.

Quit line

www.icanquit.com.au Telepuun 13 78 48 (13 QUIT)

Wël ke Lëk koc ka ke Mōu ku Wel Rac

www.yourroom.com.au Telepuun 1800 422 599

Nëm akimuöñ de lec

Yörmoon ke liëc ku tuany de tiñ mäi aa lëu bikë ka ye lec riöök bëi. Apiath bï cäär de lec dhiil looi bï cïe tō tēde cök piny ke yin not ke yin kën guo liac. Akim de lec alëu bï jam eya kenë yin në dhöl bï yin lecku ku nyäardu cök dik në kaam liëc yin thïn.

Pial Lec Kaam de Liëc

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

Baai ku luçi

Thiëc akimdu ku të luui yin thïn ba nyic na noñ ka ke ye pial e guöp riöök tō baai ka të de luçi. Ye ka ye koc gël gup ceñ ku ka ye keek piöth në koc cin të luui yin në ka noñ yiic wel cï keek liäap col kemikool të lock yin kån ku wel käm nök ka të jek tiom ye burc laac thïn cï cuat wei ka tiom de dom.

Lök de cinku alëu bï yin gël enoñ bairaath lëu bikë kërac looi në kaam not liëc ke koor.

MotherSafe

www.mothersafe.org.au Telepuun 1800 647 848

Ka ke pial nom ku yum de guöp

Ba nyin tiit apiath wët ka ke pial nom ku kuony ye yök enoñ koc nhiarke ku ye keek gam piöth (monydu, paandu ka mëëthku) atō piath të juiir yin liënydu thïn.

Na yin cï kan nañ karir yiic ye tuany de nom ke bëi ka tō ke yin löm wal, jam wenë akimdu, raan lui në ka ke tuany de nom ka akim tuany de nom ba lëc een men wic yin ba liac.

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au Telepuun 1300 22 4636 (Thec ke 24 aköl ku wëër, nin ke 7 në wikic)

Centre of Perinatal Excellence (Të Kuony de Diäär Liac ku Diäär cï Dhiëth noñ Tuany de Nhom) (COPE)

www.cope.org.au

Tōñ baai ku paan ceñ

Tōñ baai ku macthok arac në biäk de pial guöp de mëthook, ku enoñ diäär ku mith.

Tōñ baai ku macthok alëu bï meth luçi kë cïe piath të not en ke kënë guo dhiëth. Të cï tiñ liac yäntöök yök, meth eya alëu bï yiëk kërac. Piir de diëer ye ciëñ noñic tōñ bëi e këdiit enoñ diäär liac në dhöl lëu en rot bï kek cil de menh liëcë riöök.

Na diëërë në wët në rëc lëu bï yin yök ke yin col poliith, jam wenë raan lui të de ka ke pial e guöp ka enoñ raan ye gam piöu, ka col Domestic Violence Helpline (Dhöl de Kuony në Tōñ Baai).

Dhöl Kuony në Tōñ Baai

Telepuun 1800 656 463 (acïn wëu ye keek cuat piny, thec ke 24 aköl ku wëër, nin ke 7 yiic në wikic ebën)

Wël ke lëk në wët de tōñ baai

www.domesticviolence.nsw.gov.au

Cäth loçr të mec

Na tō ke yin wic ba liac, të not yin ke yin kën cath loçr të mec tiñ wël ke lëk yam në wët de tuöm në wel ye guöp gël ku dhöl yenë tueny tueny tiëet wei. Bairaath koc ku tueny tueny ye keek yök ayeer aa lëu bikë thöör bei de meth bëi ka bikë menhdu luçi kërac.

Wël lëk në tueny tueny ye keek wuoc ke Ka ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith (NSW)

www.health.nsw.gov.au/Infectious