

Koe fefine feitama mo'ui lelei 'oku fakatupu ia mei hono tokangaekina 'i he taimi 'oku feitama ai.

'Oku tau tu'u kaukaua koe'uhi ko 'etau tokangaekina 'a e kakai fefine feitama pea mo e ngaahi famili.

Koe ha 'oku tau tokangaekina ai 'a e kakai fefine feitama?

Koe toutou sivi feitama 'oku tokoni ia ke **mo'ui lelei 'a e fefine feitama**. 'Oku lahi pe 'a e ngaahi palopalema fakaemo'ui lelei 'e lava ke **faito'o** 'i hano 'ilo vave pe ko 'ene kamata pe. Fakataataa: koe ngaahi mahaki pipihi, pe koe 'animia (vai e toto).

Koe ngaahi palopalema fakaemo'ui lelei 'e ni'ihii 'e lava pe ke fai e **faka'ehi'ehi** mei ai. Fakataataa: Ko ha peepee 'oku fu'u tupu lahi pe ko ha hoko ha tamatoo.

Koe toutou sivi 'e tokoni ia ke **mo'ui lelei 'a e peepee**, pea 'ikai fa'ele'i mai 'oku te'eki ai ke taimi. Koe feitama 'oku totonu ke uike 'e 40 pea toki fa'ele'i. 'O kapau 'e fa'ele'i ha peepee **te'eki ai ke hoko** pea 'e lava pe ke mate pe mo'ui mahamahaki.

'I he mei fa'ele koia 'a e fefine, 'oku vave 'aupito 'a e tupu 'a e 'uto 'o e peepee. 'Oku hanga 'ehe peepee 'o tanaki 'a e ngako (fat) 'i hono sino 'a ia tene fiema'u ke faka'aonga'i hili hono fa'ele'i. 'Oku kei fa'u pe 'a e ma'ama'a 'o e peepee 'o a'u ki hono fa'ele'i.

'Oku lelei taha ki he fa'ee mo e peepee **ke tauhi 'a e sivi kotoa pe**. Neongo teke ongo'i lelei pe koe ia, pe kuo ke 'osi hoko koe fa'ee, **'oku fakahaofi 'ehe ngaahi sivi 'a e ngaahi mo'ui lahi**. 'Oku totonu ke tokoni 'a e famili hono kotoa ki he fa'ee kene hoko koe fa'ee mo'ui lelei.



'Oku mau fokotu'u atu ki he hou'eiki fefine mei he vaha'a ta'u 'o e ta'u 15 mo e ta'u 44 ke folo 'a e ngaahi fo'i'akau koia multivitamin 'aia 'oku malohi **400 mcg 'o e folic acid**.

Taimi ke 'alu ai ki he tokangaekina 'o e fefine feitama

Kamata pe ho'o 'alu 'o sivi 'i ho'o fuofua 'ilo pe koia 'oku ke feitama. 'O kapau 'e tomui ho'o puke fakamahina mei hono taimi angamaheni 'aki ha uike 'e taha pe ua, fai hao sivi feitama.

Koe taimi lahi teke 'alu he mahina kotoa pe. 'I he ofi koia ke ke fa'ele teke 'alu leva 'o sivi fakauike 'e 2. Ko 'ene ofi 'aupito ki ho taimi fa'ele pea ke 'alu fakauike.

Koe ngaahi me'a 'e fakahoko 'i ho'o sivi feitama:

- Ma'u e tali ki ho'o ngaahi fehu'i
- Fua ho kete ke 'ilo 'a e anga e tupu ho'o peepee
- Vakai ho nima mo ho va'e pe 'oku pupula
- Fanongo ki he ta 'a e mafu 'o e peepee
- Talanoa fekau'aki mo e 'aka mo e ngaungaue 'a e peepee he 'aho kotoa pe
- Sivi ho'o tu'uofi he 'a'ahi kotoa pe
- 'E lava pe foki ke 'ai ha 'ata 'o e peepee (ultrasound) ke ke mamata ai ki he anga 'o e tupu ho'o peepee

'O kapau 'oku ke fie 'ilo ki he **malu'i mo'ui lelei koia fekau'aki mo e tokangaekina 'o e feitama** pea ke telefoni ki he ACPHD Family Health, Telefoni **1-888-604-4636**

Ka 'oku ke toe fiema'u ha ngaahi fakamatala makehe pea ke vakai ki he www.achealthcare.org, www.acphd.org, pe www.marchofdimes.org/pregnancy/prenatal-care

Koe fa'u e fakamatala ni 'ehe Alameda County Public Health Department, Perinatal Services, 2015. Tongan

