

# Ngaahi me'angāue ki he mo'ui lelei fakae'atamai lolotonga 'a e feitamá mo e hili 'a e fā'elé



Utah Department of  
**Health & Human**  
Services

**S**

**Sleep (Mohe):** Taumu'a ke mohe 'i ha houa 'e fā ki he ono hokohoko, 'o 'ikai toe si'i hifo 'i he pō 'e tolu 'i he uike. Kole ki ha mēmipa 'o e fāmīlī pe ha kaungāme'a ké ne fakahoko 'a e fuofua fafanga 'o e poó kae lava ké ke ma'u ha mālōlō fe'unga .

**U**

**Understand (Mahino'i):** 'Oku ta'ofi mo faito'o 'e he talanoa talatalaifale mo ha palōfesinale 'oku taukei 'i he mo'ui lelei fakae'atamai 'a e fa'eé 'a e ngaahi palopalema 'o e mo'ui lelei fakae'atamai. Ako lahi ange 'aki ha'o telefoni ki he *Help Me Grow* 'i he fika 801-691-5322, pe 'aki ha'o vakai ki he *MaternalMentalHealth.utah.gov* ke ma'u ha tokoni.

**N**

**Nutrition (Me'akai fakatupu ivi):** Ngāue 'aki 'a e vaiitami feitamá 'o a'u ki he ta'u 'e taha hili 'a e fā'elé. Faka'ehi'ehi me'i he kēfini mo e suká 'i he taimi 'e lava ai. Fakakau 'a e polōtinī mo e ngaahi ngako 'ikai setuleitī (unsaturated fats) 'i he ki'i kai ma'ama'a mo e houakai kotoa pē. Inu faka'aho ha sioki vai lalahi 'e ua.

**S**

**Support (Poupou'i):** Vahevahe ho'o ngaahi ongo mo ha kaungame'a falala'anga pe mēmipa 'o e fāmīlī, pe kumi ha kulupu tokoni 'i he 'initaneti pe femātaaki tonu. Fekumi ki he ngaahi kulupu tokoni fakafeitu'ú 'i he *MaternalMentalHealth.utah.gov*. Kole ha tokoni 'i hono tokanga'i 'o e pepé - 'oku mahu'inga ke ma'u ha houa 'e taha kiate koē pē 'i he 'aho takitaha.

**H**

**Humor (Tukuhua):** Vahe'i ha taimi ki he tō'onga valé mo fiefiá 'i he 'aho takitaha. 'E lava 'e ha fo'i faiva fakaoli, taimi mo e ngaahi kaungāme'á, pe ko hono 'ene ho'o fānaú ke fakalelei'i ho'o ongo'i. Kapau 'oku ngali ta'emalava 'a e katá, kuo taimi ke fekumi ki ha tokoni lahi ange.

**I**

**Information (Fakamatala):** Fakahoko fakmāhina 'a e Edinburgh Postnatal Depression Scale fakamahina 'i ha ta'u 'e taha hili 'a e fā'elé ke muimui'i 'aki 'a ho'o mo'ui lelei fakae'atamai. Telefoni ki ho'o toketaá kapau 'oku 10 pe lahi ange ho'o maakaá, pe kapau na'á ke faka'ilonga'i ha me'a 'o kehe me'i he "'ikai 'aupito" 'i he fehu'i 10 fekau'aki mo e fakatu'utāmaki kiate kitá.

**N**

**Nurture (Lehilehi'i):** Tokanga'i koe 'o fakafou 'i: natula, ngaahi founa fakalaumālie, mūsiká mo e 'aatīfakalaululotó, ngaahi teiti mo e ngaahi kaungāme'á, me'a pehē. Fakataimi-tēpile'i ha taimi fakauike 'i ho'o tohi māhiná ke fakahoko 'a e ngaahi me'a 'okú ke fiefia ai 'i tu'a me'i he tu'unga fakafa'eé.

**E**

**Exercise (Fakamālohisino):** 'E lava 'e he lue lalo 'i ha miniti 'e 10-20 'i he 'aho 'o tokoni'i ho sinó, 'atamai, mo e laumālie ke mo'ui pea hokohoko atu 'a e mo'ui lelei fakaelotó. Té ke lava foki 'o 'ahi'ahi'i 'a e 'ioká (yoga) pe ko e faofaó kapau 'e fakangofua ia 'e ho'o toketaá.

Fa'u 'i he fengāue'aki mo e Potungāue Mo'ui mo e Ngaahi Ngāue Fakaetangata 'a 'Iutaá mo e Postpartum Support International Utah

Ke ma'u ha ngaahi kulupu tokoni 'i 'Iutā, ha 'etivaisa/taha faifakamalohisino, pe ko ha toe palōfesinale ki he mo'ui lelei fakae'atamai 'a e fa'eé vakai ki he: [MaternalMentalHealth.utah.gov](https://www.MaternalMentalHealth.utah.gov)