



# KË PIETH ENËJ YEN KU NË TË NËJ MËNHDIË

Tiit de nyin në  
bëny de nhom të  
licë tik ku të e  
pirc yen dhiëth

Kac cï pioc në biäk  
de pial ku kac ke mïth  
aaluï në tök.

# Kä tō thīn

---

Ně ye bujě .....	1
Ye tak ba naŋ meth.....	2
Děŋ de Wəl ke akīm .....	3
Emen cīn liäcë .....	4
Miaau ku wəl kōk .....	5
Emen meth ekë .....	6
Kä lēu bīk yīn cōk kony paanduōn ku mēēth.....	10
Kä lēu bīk yīn cōk kony paanduōn ku mēēth.....	11
Ye them ba kaam ya cōk tō ně theε kēn yīn ke bεc .....	12
Wəl juēc kōk ku kuōny. ....	Aatō ně ye bujě kōu

## Alεεc enəŋ kōc e ke loi ě bujě

Ěē bujě e juuīr Akutnhom de Mīth ku bēi ci mat gēl bēny de nhom ku ke yōk kuōny de wēu tē nəŋ Akuma de Auetralia mēn ye maktam de Pīal ku dhiōp tūit nyin ně mīth ku kōc tuany ně bēny de nhom(COPMI). Wəl juēc kōk ke ye kenē alēu bake yōk ně [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

## Wō leec:

Mēēth cī kony. . A (ně gār de kuōny cikē looi) ku jōl ya kōc ci kony ně

Luoi de ye bujě yic.

Bujě e gutē bei ně Akutnhom de Mīth ku bēi ci mat gēl bēny de nhom

Cuēēc, thuiēŋ ku jōl gutē bei ně Akut cōl Motīp Brand Design.

©Akut de Paan de Athuralya 2004

Kē tuerē e gutē bei ně run de 2004.

Ku beerē piny ně run de 2009.

ISBN 0-9752124-1-9

Ěya atō ně kājuēc yic:

Pol ně tōk

Ku jam de Baai’.



# Në ye bunjē

---

Ebunjē ee kē de diäär 𐌆𐌗 bēny de nhom ka tuany de nhom–ku rōör ken 𐌆𐌗 dhiēth kenē keek, ka cikē dhiēth thær ka 𐌆𐌗 bik naŋ meth. Eka juēc jamiic ku wēn ye ke tak ku ka lēu ba ke looi bīn ken yīn tīit nē 𐌆𐌗 du ku menhdu.

Anŋic wēl 𐌆𐌗 kony lēu ba ke takiic nē thaa 𐌆𐌗 yīn en ba naŋ meth ku agut cī thaa benē meth naŋ run ke 2–3.

Ekenē acī lēu ba looi yī tōk– yīn lēu ba kuŋny yök enŋ:

## Koc cī piöc nē biäk de pial

diktorduön de baai, diktör de meth, dugēm de meth, diktör de nhom, Diktör de koc cī nhīm liäap, dului tē de tuany de nhom/dului de ka nuēn, dului nē biäk de wēl ku miääu, diktör de Akut ye Dac kony nē ŋjērwei, dujiēm de nhom ku ran lui nē biäk de ceŋ.

## Akut ye kony

Nŋic paanduön ka mēēth, monydu, tiŋdu, koc ke akendu, dului ke baai, akīm de diäär ka akut de koc ke mīth, koc ke kanitha ku akut ye kony. (Na cī paanduön ka mēēth yīn kony, ke yī tiŋ yān kōk lēu bīn ke kuŋny yök.)

Diäär juēc aaye naŋ bēny de nhom nē thaa dhiēthkek ku ka cie kedhiē ke kaam dīt laar. Nē wēl juēc kōk nē yekēnē ke yīn tiŋ wēpthaai:

**[www.healthinsite.gov.au/topics/Postnatal\\_Depression](http://www.healthinsite.gov.au/topics/Postnatal_Depression)** ka lbr enŋ diktordu, dugēm, akīm de meth ka paan de akīm thiök kenē yīn.

# Ye tak ba naŋ meth ?



Anəŋ ka juəc ləu ba ke looi nə ye kaam kenə meth guə bənə ku mōök de meth cək kōcic.

## ‘Diktordië aci ɣa yōök ba lɔtueŋ’

- Them ba rət kōör diktordu bɪn ka ke piəndu nə biäk de tuany ka bəc ya lək en.
- Lək ë diktordu lanadë ke yī kōör meth ku jam wənə yen nə tē ba məc bənydu ku liəc.
- Jam wənə Diktor nə wəl ye ke dek ku kē ləu bəkē yīən riōök enəŋ meth nə dītde yic ku thuet.

## ‘Eye kē pieth ba kuony yök enəŋ kəc ke panda ku mēəth ɣen cī rət bē yök ke ɣa cī tō ɣa tok’

- Jam wənə raan pandu ka randë ye yī kuony nə ka ləu bik tuəl tē cīnə meth dhiəth ne pīrdu ku wəer yenə kaŋ rōth waar.
- Tak yekē yī ŋa panduən ku mēəth ke ləu bik yī kony. Rəm ŋōthdu ku riōök du wənə keek.
- Kōör akut thii ye kəc kuony kə cī ajuier de wur ke mīth ku mār ke mīth, pan akīm de mīth ku tē de muŋ de mīth.
- Kōör diäär kōk eke cī kan naŋ kē cīt ekənē-deet yeŋö ëcək ke tiəm (tīŋ rin ken nə ye buŋə kōu).

## Kä bin ke nyin tiit tē kōör yīn en ba liac

- Loi ajuier de tiit de nyin nə bəny de nhom ku guōpdu kenə kəc ci gār ka ke pial
- Yīk akut kuony
- Tiēētē nyin nə pialdu

## ‘ɣen eci rət muk apieth nə kē de mēnhdië’

- Kōör thaa de lōŋ ku ye nyin tiit nə guōpdu.
- Ye rəy cət piəl cī ləu yīn e ləu. Ye cam nə mīəth piəwth ku ye cath ka ye riŋ. Thiəc diktordu nə piath de cam de kawac.
- Wəl ku dēŋ de miaau aləu bik mēnhdu nōk-them ba ke pōl nə lōm.
- Them ba ləduk nə pīrdu yic. Na ləu rət ke yī duōnə baai jot nə ye kaamē.

Na kōör ba mēnhdu thuēt, ke thiəc man nadë ke dēŋ de wəl ləu bē meth cək wuək ku jam wənə diktord nə tē bɪn wəl waar thɪn. Na cī kōör bē mēnhdu thuet nə yīn, ke kən piŋ enəw diktord de meth nə dēək bɪnə meth ya dēək ne ca-ago piath kenə yīn ku mēnhdu.

Kəc juəc aaye thaa de liəc yök ke ye thaa ye ke pīrden caaric ku ceŋ den. Kəc cī piōc nə biäk de pial ku kəc kōk ye kony abē yī nyuōth ago tak apieth nə rət du ku mēnhdu.

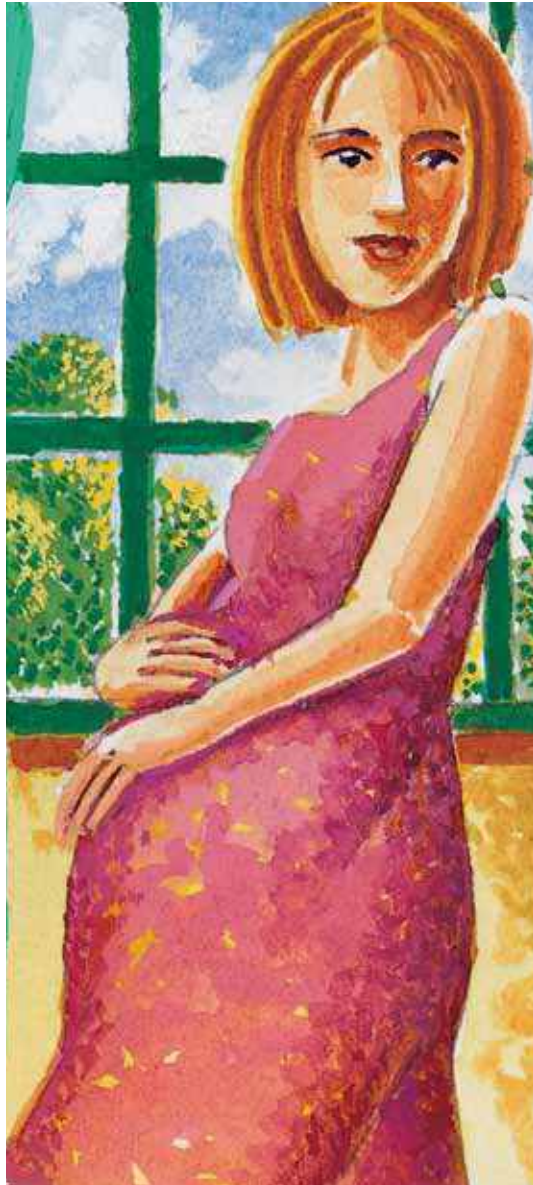


## Dēŋ de wəl

Na kōör ba guōp naŋ meth ku yīn ye dek nə wəl, ke kən deetic apieth enəŋ diktord enəŋ ku yīn. Ajuier cī juier de dēŋ de wəl acin ke rəec ye bēi enəŋ yīn eya, le adier cək lo piny ku cək guōpdu luī apieth, Ku ka kōör ba nyic lanadë ke wəl ku:

- Ləu bik riōök nə yī yic
- Ləu bik liäp nə wəl kōk- ku loikē kē rac nə guōpdu yic.

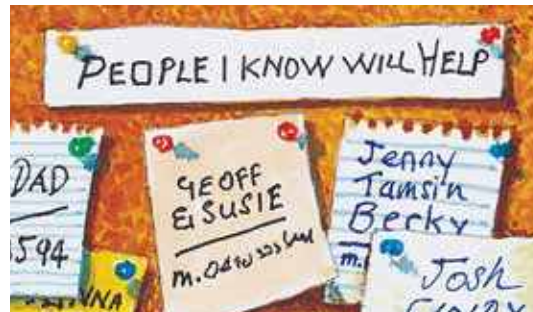
## ‘Diktordiën de baai aci kuony nə tē ban wəl dek thɪn ago meth thuet’



*Thaa de liéc eeya thaa de tiët ku nãth de piir tueñ, ku yen eya ee ya thaa de riöc të kuc yin ka bë röth loi tueñ.*

## 'Yen ee nañ kony të cìn ajuier kan looi wönë monydu'

- Tak ka ye ke tiit në dhiëth de meth ku möökde. Ye kä yon yin ke meth ke ye ke tak, enonj ke ye tij ne TV ka në wereek yic? Det yekë yith ke kä kë enonj yin.
- Cöölë koc ye yi kony thin, të yin tij liuë moc. Loi ajuier ago nyic ke methdu lëu bë nañ ran kony yen të cìn bec (Tij apäm p.12).
- Juiir ka ba ke yöc. Na cìn wëu, ke yi jam wönë raan lui në biäk de jiëem de piöu në biäk de wëur (ka thiéc diktör du bë yi tuöc randë).
- Köör ka ye meth ke köör ke këne dhiëth. Ye të de meth juiir -apieth.



## 'Tij ye yen meth tij luelde yenë kee tij ye yen rot tij'

- Nyic ke tij liac yenañ bëcbëec ku tak në liéc yic. Köör baai ka mëeth lëu ba ke ya yuöp telepuun bik yi kony të cìn piöu riääk ka të cìn dhäär.
- Ye nañ thaa de löñ në kööltökic ku ye luöidu tekic.
- Ye cam në müith ku ye cath.

### Ka ba ke looi

- Ye ajuier dac looi ago ya ciën adieer
- Cöölë koc kök thin bik yi kony
- Juiir ajuier de muk de meth në thee bin yiën bec
- Jam wö diktordu në biäk de dëñ de wel, ye ka ke meth kuany cök wönë diktör de meth

## 'Diktör diën de baai ku pan de akim anonj kan kedhie yak e köör'

Ye dac lo enonj diktör de nhom ka diktör duönë de bäai në thee liec yin:

- Dhiac ke yi dek wel ka waar ke
- Thuët de meth
- Ka ye bëny du nyuöth
- Ye diktör tij në thaa liec yin.

Duönë thaa ci lëk yin paan de akim ye dhorj ku ye lo tai pan de akim ci lëk yi bin dhiéc ago nyin nyic kenë yen. Ye kä wic keek jaamic wenë diktör.

Jam wönë diktordu, dugëm de meth ka diktör de baai në biäk de menhdu ka ka yeke köör. Thiéc wël ci gät në waragek yic ku them ba ke kuen ci lëu yin e lëu.

Na nönj moc ka koc kök kony yin ke yi cok thiéc ken dhuk nhiim eya.

## Miaau ku wel kök

### 'Kë pieth e ca luöi mënhdie e yon can miäau puöl ku tap'

Miäau, tap ku wel kök (nönj yi kuöc dëñ de wel) alëu bik guöp du riöc ku näkë mënhdie në yi yiéc.



Ke wel kë alëu bik cok yök ke yi ci pial në thaa thin koor, ku ka lëu bik pial de mënhdie rack u cok kë yi kuany nyin në muñ de meth. Wel kök alëu bik lo në cai yiic.

Anonj akuut cie koc ye gök tö në lëu bik yi kuony. Cöl akut ye koc kony në biäk de welnë telepun. 1300 368 186.

'Yen eci piöu kuom ba mënhdie ku dhuk ciën ku kaa nyiec yerö ebë rot looi'.

Na ye dek në kee wel kë, Marajuana, ku wel kök ka ye wel ci diktör ke yikë kuöc dek, ke ka lëu bik pial de mënhdie riöc. Kë bine nyic, menhdu alëu ke köör wel në riemde yic. Mënhdie alëu bë paan de akim në kaam baric ago diktör ya tij. Jam wönë diktordu ku dugëm de meth në këye köör.

# Emæen meth ekë



**Ka ba ke looi**

- Jam wönë diktordu në të lëu benë tuanydu meth mat thïn ku cii yïcök cii meth muk apieth
- Koor akuut kök ye kony tö- ye kony baai, koc luï në biäk de cenj, akuut kök ye kony
- Lëk keek kee koc ye kony të bik yï kuony thïn (tiñ apäm.10)
- Ye nañ thaa de pol ku döl wönë mënhdu. Mär ke mïth aaye diëer në kë cït

ye cök në kë kuc kek yen ke raan ye ya raan të cenë ye dhiëth.

Diäär eke piac dhiëth në ke tuerjden:

- Aa ye nyin thiäj ku yök kë adier de muñ de meth man ekën kë kan tiñ
- Aye röth yök në teeric ku dhiëü, mieth de piöu, riöc, nhom riëer, göth, tök de piöu, wëk de röt ku nhiër
- Eye röt yök ke dak, acie nañ adöt, nhom määär në kañ ku ye röt yök cikë lëëte guöp
- ka juëc aaye röth waar ku jiël kök eke ye ke looi wän lëëu en.

Kök juëc në ke yiic aye gum në guöp bik gup riääk ku cïn rier beer tö në ke gup. Aaye tö ke ke yup në thee kee 24 në kööl tökic.

Diäär acï gup ye tham në ke yenë cai ke nöc ku dem de tëtöök ke dhieth, dier de thuëet de meth.

Möök de meth eke pieth ku kee kë rier eya -të nañ yïn bëny de nhom.

*‘Në wik tuerj ke dhiëth ke yen eye röt yök ke yen ye këriëc-biet dhäär, riöc de muñ de menh koor, mieth de piöu ku dhiëu. Yen e cïn nhom wët lanade ke ye këye tö në raan ebën’*

## ‘Kë pieth ba lëk tiñ piac dhiëth ekë : Duönë ye riöc ba thiëc në kuony’

Thiëc de kuony ekë pieth ku ke yï nyuöoth ke yïn ye raan be mënhdu nyiëc muk. Yen eyic riëer arëët ba nañ ka nuän yïn ka ba yam looi të bec yïn. Kuony ye yök enäj koc cï piöc në biäk de pial, mëëth ku koc ke paan duön alëu bë tuanydu tekic në möök de mënhdu.

- Ye thaa ruk bin lo enäj diktordu de mïth në nin eke piëc yïn ke bëñ bei paan de akim-ye kuony ku nyuuth dac koor, agut cï 'kä thii'.
- Ye lo enäj diktordu de meth (në kë cït wik kee 6 eke dhiëth yïn keek) ba lo jam wönë diktordu. Muk thiëc ba ke lo thiëc diktordu.
- Ye lo në nyindie të nañ diktordu be tuany de nhom ye tiñ apieth ku dërj de wel.
- Ye kañ jaamiic wönë diktordu de mënhdu. Aa bë yï piñ ku kë tiñ lan bë ke yï tuöc diktirdë. Aalëu bik cök yök kenë koc kök thöñ në yïn.
- Ka wën ye koc nuan në biäk de thuëet de mïth aaye ke yök yän juëc në bëi dït yiic.
- Diktordu ku koc luï në biäk de pial në bai nañ duön alëu bik yï kony në wël ku nyuöth yï të de kuony. Na tö ke yï cï nhom riëer në kë cït wï ke 1-2 , ke ye ruk thaa kenë diktordu ago yï lo kuony në ye këne.

Koor në lantöñtëi të yïn ee tak ba röt nok ka meth. Lo ku jam wone Diktordu de Akut ye dac kony të lëu en röt ka col telepun de kut de nhom riëer ka raanduön ye gam piöu.

.....

.....

.....

Lifeline (Pïiric) ..... 131 114

(Gäre telepuun ken piny etënë të cïn röt yök apieth)



# Duññe ye riöcc ba thiëc në kuöny.



Aaye mïth koor bik nyic man nhiaar ke. Akoor mïth kë bik kë ya tö në gël yic ku bë ka koor kë keek dhil ya yiën ke. Na liu enoñ yin, ke them ba 'rot piöcc në yen' ba ya döl të tö yin wö menhdu. Ye pol wö yen. Na cii bë lëu apieth, thiëc rabdë bë bën ku pol kenë meth në kaam koor, ku thiëc ran cï piöcc bë yi kuöny në ka yenë ke koc piöcc ago kë muñ de mïth nyic.

## 'Ka thii cii pieth aye röth looi ku yiën ke yen jïeth de piü'

Yen aköc yic ba nyic yejö näk meth 'akoor bë bën enoñ yen'. kä ye meth ke koor awäac në kä ye kocdit ke koor. Dhiën de meth ewö lëk kë koor meth- ye cök ka cï liaac,ka ye man yen koor? Mïth acie dhiaau acan bik yi rac piöu. Dhiën den yenë jam yen jam kenë yin ku yenë ke ditde.

Jam kenë wur kök ke mïth ka koc cï piöcc në biäk de pial alëu bë yi kony ba mënhdu deet pieth ku kä ye röth looi në run wäac.

## 'Eya thöñ ya ye tik ebën möck de meth nyic'

Diäär eke piac dhiëth kedhie akoor bë key a piöcc në möck de mïth. Aa ye ku guo nyic yejö koor meth të yen e thok liep, jiem ka döl. Koc ye kë ye meth koor bë luel nyic aaye nañ adöt në ka ye meth ke koor. Cil de meth etö në miet de piöu ye yök enoñ wun ka man.

Diäär kök acii ka koor methke ye dac deet- ku ka lëu bë yic rieer të cïn nañ bëny de nom. Na ye meth ka wäac tiñ enoñ wun ka man (nhieër ku tiit de nyin ku jöl ya jal), ke meth alëu bë nañ riöcc ku wel rot wel.

## Pol - Apieth enoñ week wedhie!

- Mïth akoor pol ago ke piöcc ku cök ke dit
- Cök mënhdu piöcc yin në pol ku yekë döl
- Aaye mïth koor beke boom ku diër koc në keek, bë ke kuëen ku këtë diet
- Mïth cï dit aye pol nhiaar arëet - ku awucou ku kä pieth kök ke daai, ka thöñ kë ye looi
- Pol kenë mënhdu acie kë piöcc.

## 'Na dhuock ya nom ciëen ke yen ye rot gök ya na nyic yon eke de ca rot tiñ apieth ku mënhdie'

Aaye mënhdu koor ba guöp dhil pial.

- Lëk kë k;c ye yi kuöny man nadë ke yi koor kuöny, ku duññe guöp ye riöcc( tiñ apäm dë të në wël kök).
- Ye nañ kaam de löñ yi tök. Ye meth laar të benë yen ya lo muk.
- Them ba ya nañ thaa de läau ku löñ në loi yeke looi yic kedhie- cök mäthdu ye duäny köu, ka ye rëer biyic ago aliir pieth ya lööm.
- Ye nin të yin e lëu. D 'thaa de nin ye wäac thok'kök cï yi kat ku cath alëu bik yi kony. Na nnoñ kë nuän yin, ke gätë piny ku yiën randë bë yi kony yen.

- Them ba ya cam në mïth ke pial në thaa thok ebën. Ku ye wel cï diktor ke game den apieth.
- Ye tiñ yejö nuën. Ye nyin tiit në rot du ku mënhdu. Köörë waragek bin kä ye ke koor ba ke loi ya gät thïn (thaa de lo paan de akim.), ku jöl tak yejö ba looi (ka yejö koor) acie kë ye yök ke lëu ba looi.
- Tiñ cïn moc- Alëu ba koc ke paanden ka mäthde thiëc bë yök ke rëer ke ye në kaam koor, ka thiëc bë rot mät kek, ago ya nañ thaa yenë ye kuöny.

Yuöpë Akut de Muñ de Mïth bik yi lëk yän ke muñ de mïth në baai noñ duññe në telepunë: 1800 670 305). Ye dac juür- Yän juëc yenë ke mïth muk aaye tö ke ke tit.



## Kä lëu bïk yïn cök kony paanduön ku mëëth



**'Yen ee yic  
thiek arëët të  
yupë mëëth yïn  
ku lëk yïn landë  
ke tö bik yï kony'**

Diäär eke piac dhiëth ku rööer eke piacë diär ke dhiëth aaye to ke riöc ku yekë röth ke pëi. Diäär bec në ke nhiim aye kuony dit koor enöj bëi ken ku mëëth Jam wonë keek në bëny den ku thiëc man koor kë KUONY du. Jääm kë wën ye tuany ka bëc nyuwoth ku të lëu bïn ke kuony thïn. Riöc ku dier de bëny de nhom ee bëi däk piny në adieer ñek në rot.

### Dhöl lëu bïn ke kony

Kuony yïn röt mat thïn

- Thiëc në të bïn kony thïn ku kä lëu ba ke looi, kuony në wëk de piny, thät ka lo thuuk. Ye kë ye lëkë looi.
- Kuonyë në, ka loi kä wën yeke looi, muk meth ago man bëer löj.
- Them bë man de meth ya nañ kaam de löj ku ye cam (ye kuony waköu në meth ago ya nin).
- Ye laar de thaa cï ruk ka të noj akut ye diäär eke dhieth kony, të cïn en riäi.

### Kony de tañ de nhom

- Nyuöthë lanadë ke kee tiñ rir ku ka lon pieth arëët.
- Ye röt cök piñ ku cök nyic lanadë ke cie yen lëu bë kerieç looi në rötde. Ye jam wo koc kök në kë dë të rirë kañ yic enöj en.
- Nyuöthë yen lanadë ke yen e ran thiëc eka cie kë yen man de meth- Cök luel ye piöu, ye tiit ku duönë ye-lukl.
- Ye löbiyic wonë yen, ye cök cekic ago cuök yiën adieer.

### Në kë ye loi yic e bën ke duönë:

- lëk en bë kat thïn (nëjö acii lëu bë kat thïn)
- lëk bë kä yeke tak thäny nhiim piny ku tiñdë
- lët guöp ka luel kerac enöj en
- wan ke cïn randë kony en në meth në kaam baric
- 'lon lööm'– ekenë alëu den yen man de meth cök koor.

## Të yïn mony de tiñ bec në bëny de nhom

**'Yen cï bën pial yon cïnë  
tiñdië yen puöl në döl de guöp  
në kë de bënydië ku ye ya  
thiëc në të kuony ya'**

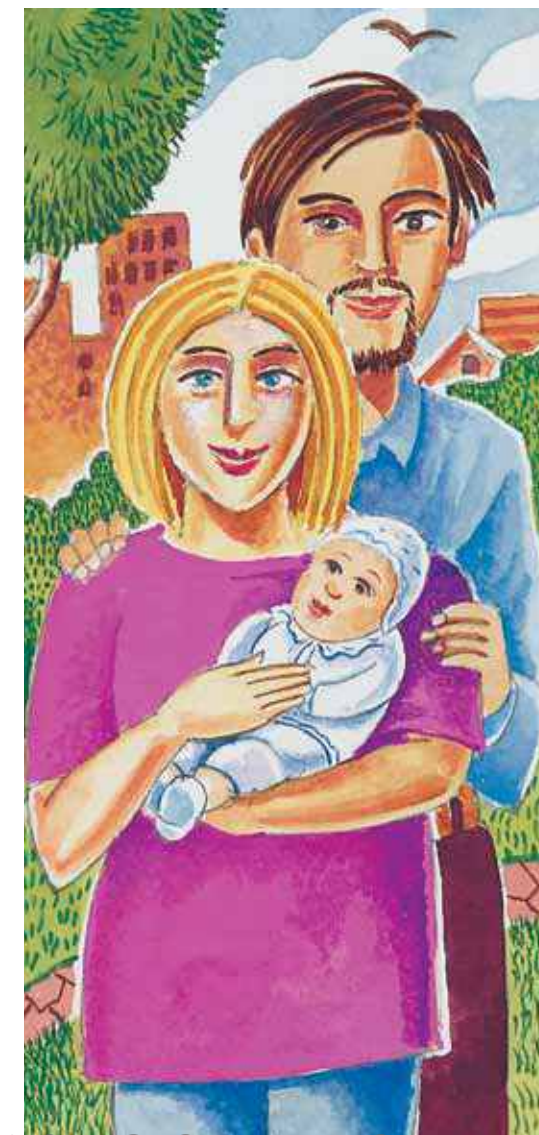
- Thiëc koc cï piöc në biäk de pial de tiñ në të lëu bïn e kuonythïn ka ye kañö koor keek (Kon thiëc enöj tiñdu men PIETH).
- Lakë paan de akim de mïthwonë yen aguo kë wël lo piñ etök, cil ku lotuer, ku kök yï ya.
- Ye piöu miët në kë yïn wun de meth. Ye pol wonë mënhdü we rou të cekë man liu (ya kë lo cath biyic we meth ku bëer man de meth cök beer löj).
- Yïn lëu ba röt yök cïkë cï gueny wei në methic, ka ye röt yök ke cïn ke kony të becë të cïnë tik guöp piol. Koor men noj ran cï ye kënë kan yök lëu bïn jam kenë yen (Tiñ eburjë köu në telepuun).
- Duönë ye ket wei baai. Ya kë thee kuön tek ke we ye tik ku moc.

**Na bec moc ku tik kedhie në bëny de nhom,** Nañ meth alëu bë ya kedë liäap de nhom ku ka noj juëc ye ke koc enöj raan:

- Akoc ba kuony koc enöj koc cï piöc në biäk de pial ku koc kök ye kony.
- Loi ajuier de dac tiit de nyin de meth (Tiñ apäm 12).

**'Ye röt tiñ apieth– muk alëu  
bïn dhäär'**

- Ye röt tiñ apieth ago mënhdü ku tiñdu ya kuony. Gam kuony enöj koc kök, nojic kuony de cin ka muñ de meth ka kuony de wëu. Yuöpë Akut de dumuuk në telepuun 1800 242 636 ba wël kök piñ.





# Ye them ba kaam ya cɔk tō nē theε kēn yīn ke bεc



Ajuier de kā ye meth ke kɔɔr ke yī kēnē guo tääc paan de akim ekē pieth arēēt ku ke yī nyic kē bē rɔt luōi mēnhdu. Mith acii piōth eloyum tē cīnē ke tekic manden ka wun den. Ye rēer wɔnē tiŋdu, māthdu, ka diktordu men nyic yīn apieth ago ajuier bē looi ku bīn piōu miēt nē yen looi.

Ajuier de tīt de nyin alēu ba yök nē ye wεpthhaaiē yic [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)  
Yen anɔŋic:

- Kā ye meth ke nhiaar bē ke cam ku ka cike ye nhiaar
- ka ye meth kony be biēt ka niin
- Rin kɔc ca ke yök bik yī kony nē mōök de meth
- Rin ke diktoor ke mīth ku kɔc kōk ye kony nē ye barjē.

Mith aaye piōth loyum tē mukē keek nē kɔc nhiaar kē ke ku ye kē ke gam piōth. Thiēc raan de baai ka māthdu bī ya kuony nē dōm de meth ago kōk nuēn ya lɔ ke ke tīŋ. Menh ye muk apieth ayenē piirda lɔcök akee na ca jal ku lɔ dhuk ke ka ye yök ke pol.

Na cī yī tääc ka cī yī enɔŋ meth

- Erɔt loi ba rɔt gōk ku dhiau ē piōu nē mēnhdu, –jam wenē diktordu ka randē cī piōc nē biäk de pial nē tē ye yök rɔt
- Ye ye kɔc kōk lēk lotuēŋdu
- Na cī yī rεc piōu, ke ye meth cɔk biē enɔŋ ‘yīn’ku ye thiεc nē runde.

Mithii cī guēn aye kē cī lēk piŋ apieth, alēu bē nyic etē cīnē man lɔhīn, na bec man eke ye nyic men bē pial. Bɔk ke akökööl ye jam nē bëcbëεc ku tēŋ yenē bëc kɔc tekic ka nyuōthē atiepa de man, alēu ye cɔk piŋ.

# Në wël juëc kök ku kuöony

---

Thiëc diktör duön de baai, ran luí në biäk de pial, maktam de baai de pial, thukul de mïth, ka dugöör de të de muñ de mïth ka ran luí të de muñ de mïth në kä ye kóc kony në baai nõñ duön, ka yupë në kee nabaai tö ciëën kë.

**Child Care Hotline (Lany de Muñ de Meth)** ..... 1800 670 305  
(Në wël ku yöök në ãan ke muñ de mïth tö në baai nõñ duön)

**Carers Advisory Service (Jiëëm de piöu ku kuöony)** ..... 1800 242 636  
(ka lo enõñ Akut de muñ de Mïth tö në Baai nõñ duön)

**Family Drug Support Helpline** ..... 1300 368 186  
(Lany de kony de baai në biäk de wel)

**Lifeline (Lany de Pïiric)** ..... 13 11 14  
(Në thee kee 24- telepun ayöör në jiëëm de piöu ku tooc de kóc enõñ ãan kök ke kuny)

**Lifeline's Just Ask (Lany de Pïiric's Jøl Thiëc)** ..... 1300 131 114  
(Në wël në de ka ke bëny de nhom ku ka ke pial de nhom)

**SANE Australia Helpline (Lany de Pïir de yic Australia)** ..... 1800 187 263  
(Në wël ku tooc de kóc enõñ ãan kök ke kuny)

**Quitline (Lany de Päl de tap)** ..... 13 78 48  
(Weei në pal de mäth de tap)

**Parent Helplines (Lany de kóc ke mïth)** (Në wël, jiëëm de piöu ku kuöony)

ACT	..... (02) 6287 3833	Tas	..... 1800 808 178
NSW – Karitane Care Line	... 1300 227 464	Vic	..... 13 22 89
– Tresillian	..... 1800 637 357	SA	..... 1300 364 100
– Parentline	..... 1300 1300 52	WA	..... (08) 92721466
Qld ku NT	..... 1300 30 1300		or 1800 654 432

**Wepthaai nõñ kony (tak, internet atö në ãan ke kuën ke kedhie)**

**Akut cï mat në bï nhial de mïth**  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Ajuier de Pial de Nhom de kuet wäac në Australia**  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

**Meth ku Pial de Remthii**  
[www.cyh.com](http://www.cyh.com)

**Mënhdië**  
[www.mychild.gov.au](http://www.mychild.gov.au)

**Mïth ke kóc bec në ke nhïim (COPMI)**  
[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

**Akut de Thuëët de Mïth në Australia**  
[www.breastfeeding.asn.au/](http://www.breastfeeding.asn.au/)

**Pial de Nhom ku Pïir Pieth**  
[www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au)

**SANE (Pïir de yic)**  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

**Carers Australia**  
(Dumuuk Australia)  
[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

‘Үен еci рот цок ба пial нe кe де  
мeнhдиe’

‘Wet leu ba lek man de meth ee:  
Duone ye riodc be thiec ne kucny’

‘Diktordiен de baai eci ya kony  
ba wel nyiec dek aguc menhdiе ya  
thuett’

‘Kaj aci ben dik xon cine tinjie  
beny cuok dek ye nom ku ye ya  
thiec ne te ben ya kucny thin’

Akor ku buk ya wur ke mith  
pieth ci leu ye wo ye leu. Wel to ne  
ye bunе yic aba yin kony ku  
menhdu ba cil ne tok.

