

O le Soifua Maloloina o le Tina Ma'itaga ma le Galuega fai a le ofisa o siaki e fai pe'a ma'itaga (Prenatal Care) Tatou te ola malolosi pe a tausia lelei aiga ma tinā ma'itaga.

Aiseā e taua ai le siaki pe'a e ma'itaga

O nei siaki e fesoasoani lea i tinā ina ia ola maloloina.

O le tele o faafitauli o le soifua maloloina e mafai ona foia pe afai e **vave** ona togafitia. Faataitaiga: faama'i e mafua mai i siama po o le lē lava o le toto.

O isi faama'i po o mea e afaina ai le soifua maloloina e mafai ona **puipuia**. Faata'ita'iga: o le **lapo'a tele** lea o le pepe po o le ma'itaga e fafano.

O lea fo'i siaki o le ma'itaga e **fesoasoani lea ina ia maloloina pea le pepe** ae lē i fanau mai, ma ia 'aua fo'i ona vave fanau mai ae lē i atoa masina. O ma'itaga uma e tatau ona atoa le 40 vaiaso. **Afai ae vave tele ona fanau mai** le pepe, (le atoa le 40 vaiaso) e 'i'u ina uma ai le ola o le pepe pe aveva fo'i ma ala e maua ai i ma'i o le tino mo lona olaga atoa.

O le fai'ai o le pepe e vave lona tuputupu a'e **a o lata faai'u le ma'itaga**. E teuina e le tino o le pepe aano ga'o e mo'omia e ia pea fanau mai. E faaaauau pea ona fausia māmā o le pepe se'ia o'o i le taimi e fanau mai ai.

Mo le soifua maloloina o le tina ma le pepe, **toaga e fai au siaki ole ma'itaga**. E tusa lava pe faalogoina lou malosia pe faapea fo'i o oe se tina sa fanau muamua, e tatau lava ona faia siaki o le ma'itaga e **faasoina ai le soifua**.

E mafai ona ola maloloina se tina ma'itaga pe a fesoasoani uma iai le aiga atoa!



Matou te fautua atu

I tina uma ei le va ole 15 ma le 44 tausaga ina ia inu le fualaau vaiamini lea e tele lona minerale ma le **400 kalama ole (folic acid)** fualaau e aoga e malosia ai le pepe i lona tuputupu a'o maitaga le tina.

Po o lea le taimi e tatau ai ona faia siaki o le ma'itaga

O le taimi lava e te silafia ai ua e ma'i tō. A e silafia loa ua misi lou ma'i masina pe tasi ile lua vaiaso, ona fai lea o le su'ega e faamautinoa ai po o ua e ma'i tō.

I le tele o taimi ile amataga o le ma'itaga e faatasi i le masina ona faia siaki o le ma'itaga, ona faaaauau ai lea pe ta'ilua vaiaso. A latalata loa i lou taimi fanau ona siaki lea o oe i vaiaso uma.

O a mea e fai pe a e alu i siaki ole maitaga?

- E maua ai tali ini au fesili
- E fua le telē o lou manava e iloa ai le tupu o le pepe
- E siaki ai ou lima, o vae ma ou foliga po o fulafula
- Faalogo i le tātā o le fatu o le pepe
- Talanoa i le gaiōi mai o le pepe i lou manava e te lagona lava le gaiōi mai o le pepe i aso uma)
- E siaki ai foi lau feau vai
- E fai ai fo'i le fā'ata e iloa ai po o a mai le tuputupu a'e ole pepe

A fia maua faamatalaga e uiga ile **inisiua mo le soifua maloloina o tinā ma'itaga** valaau mai le numera a le ACPHD Family Health Line o le **1-888-604-4636**.

Mo nisi faamatalaga asiasi ane ile upega tafailagi lea www.achealthcare.org, www.acphd.org, poo le www.marchofdimes.org/pregnancy/prenatal-care

Saunia e le Alameda County Public Health Department, Perinatal Services, 2015. Samoan

