

# He mea nui ngā nekehanga o tō pēpi.

## He aha i hira ai ngā nekehanga o tō pēpi?



Ki te rerekē te āhua o ngā nekehanga o tō pēpi, he tohu pea tēnei kei te māuiui ia.

Tata ki te haurua o ngā wāhine katoa i whānau kahu i rongo i te pōturi haere, i mutu rānei ngā nekehanga o ā rātau pēpi.

## Me aha au?

Ahakoia te āhuatanga, mēnā e māharahara ana koe mō tētahi rerekētanga ki ngā nekehanga o tō pēpi, me whakapā wawe atu ki tō tapuhi, rata rānei.



Kāore koe i te whakahōhā i ā rātau.

## E hia ngā wā me nekeneke taku pēpi?



Ehara i te mea kua whakatauwhia kia hia ngā nekehanga noa.

Me mōhio koe ki ngā nekehanga ake o tō pēpi.

Ko ngā nekehanga o ngā pēpi ka taea te kī he whana, he kapakapa rānei, he wawara, rōra rānei.

Ka timata koe ki te rongo i tō pēpi e neke ana i waenga i ngā wiki 16 me te 24 o te hapūtanga, ahakoa kei hea tō whenua.

## Ka aha pea i muri mai?

Ko te tikanga ka pātai mai tō tapuhi, rata rānei ki a koe kia haere ake ki te wāhanga ōmahu (e wātea ana ngā kaimahi i te 24 haora i te rā, 7 rā i te wiki).



Ko ngā tīrotiro tangā pea ko te:

- Tīrotiro i te kapa manawa o tō pēpi
- Ine i te tipu o tō pēpi
- Matawai pāorooro
- Aromatawai toto

## Ko ētahi pōhēhē noa mō ngā nekehanga o tō pēpi



Kei te hē te kōrero ka iti haere ake ngā nekehanga o ngā pēpi i te wāhanga mutunga o te hapūtanga.

Ko te tikanga me rongo tonu koe i tō pēpi e nekeneke haere ana atu ki te wā ka whakamamae haere koe me te wā kei te whakawhānau.



Mēnā kei te māharahara koe mō ngā nekehanga o tō pēpi, ko te pōhēhē ka nekeneke tō pēpi mā te kai, te inu rānei, KEI TE HĒ TĒNEI.

**RAPU KŌRERO ATU ANŌ: [movementsmatter.org.au](https://movementsmatter.org.au)**

He mea whakāu e te: Royal Australian and New Zealand College of Obstetrics and Gynaecology (RANZCOG), Bears of Hope me Sands me whakahaere i raro. E mihi ana ki a Tommy's UK i whakaae mai kia whakahāngaitia mai tā rātau kaupapa ki tā mātau. Whakapā mai ki [stillbirth@mater.uq.edu.au](mailto:stillbirth@mater.uq.edu.au)

