

Taofi le ulaula tapa'a mo lau pepe



O a a'afiaga o la'u pepe mai lo'u ulaula tapa'a?

- **Fanau fafano Fanau le au**
- E ono fanau le au lau pepe (luma mai o le 37 vaiaso talu ona tau'aveina)
- Vave Oti i Mafua'aga le Faamatalaina (SUDI poo le oti i le moega pepe)
- Māmā le mamafa i le taimi fanau ma faafitauli i lana manava

O a ni suiga manuia pe a taofia le ulaula tapa'a i le taimi o ma'itō?

- Faaleleia atili lou maloloina ma ola manuia
- Sefe le tele o tupe i lau taga
- Faaleleia atili le fafagaina o lau pepe
- Faaititia vaila'au 'o'ona i ou alatoto

**O le ulaula
tapa'a i le taimi
o ma'itō se tasi o
mafua'aga 'autū
o le fanau oti**

Vala'au le Quitline i le 13 7848 pe asiasi i le quit.org.au

Taofi le ulaula tapa'a mo lau pepe

O a ni fesoasoani mo 'oe e taofia ai lou ulaula tapa'a i le taimi o e ma'ito?

Lau faatosaga, foma'i GP poo le obstetrician e mafai ona fesoasoani atu e tu'u lau ulaula. E fautua atu:

- 'Au'aunaga fautua i taimi e faaosofia ai lou fia ulaula
- Mo nisi tama'ita'i e ono mana'omia nisi mea e taofia ai le fia ulaula tapa'a

O le 'au'aunaga fautua masani mo tinā o loo ma'itō, o le Quitline, o loo galulue ai tagata ua a'oa'oina i fautuaga e fesoasoani atu ia te 'oe e taofia lou ulaula tapa'a - e aunoa ma sou lagona to'ilalo. Faafeso'ota'i le laina maua fua a le Quitline 13 7848 pe download le app 'Quit for you - quit for two' ua fausia faapitoa mo tinā ma'itō.



O le vave taofia o le ulaula tapa'a e sili atu ona aogā, ae o le tu'u fo'i i so'o vaega lava o le ma'itaga, e aogā tele mo 'oe ma lau pepe.

Faamatalaga sesē ma faamatalaga sa'o i le ulaula tapa'a ae o ma'itō

O lea ua atoa le tolu masina o lo'u ma'itaga. O le a le aogā e toe tu'u ai i lenei taimi?

E leai se taimi e tuai ai ona tu'u. O le tu'u o le ulaula i so'o se taimi lava o e feagai ma lou ma'itaga, e faaitiitia ai le tulaga afaina mo 'oe ma lau pepe.

Ae a pe a tipi i lalo le aofa'i?

O le tipi i lalo, e le faaitiitia ai le tulaga afaina ia te 'oe ma lau pepe.

O le ulaula tapa'a e faailemū ai lo'u mafaufau pe a ou atuatuvaile - e le sili lea ona lelei mo la'u pepe?

O le ulaula tapa'a e faatelevave ai le tātā o lou fatu, si'itia ai lou toto maualuga, ma a'afia ai le tātā o le fatu o lau pepe. Sa'ili seisi auala e faailemū ai lou mafaufau ma saoglemu mo 'oe ma lau pepe.

Vala'au le Quitline i le 13 7848 pe asiasi i le quit.org.au