

Fautuaga sili ona lelei mo le maloloina o le tagāmimi ma le taufale

- 1 Inu le vai e 1.5 - 2 lita i le aso
- 2 Faatele le inu i le vai
- 3 Aua le soona tele se inu i le caffeine
- 4 Fai faamalositino o le ivi suilapalapa i aso uma o le olaga
- 5 Aua le oono pe a fai se feaumamao
- 6 Faavavai gaoiiga o le taufale i meaai lelei e tausami ai
- 7 Saofai lelei i luga o le ipu o le falelētāua e lē soona fosi ai le ivi suilapalapa
- 8 Tamaitai, aua le ausigo i luga o le ipu o le falelētāua, faaaogā pepa faleuila e saofai ai i luga
- 9 Soo se susū lava o lona uiga e lē o se tulaga e masani ona iai – vaai lau GP ma talosaga e ave oe e vaai se Continence Nurse
- 10 O le filogia o le feaumamao poo feauvai e lē o se tulaga e masani ona iai – vaai lau GP