

# Tohu āwhina mō te hauora o te tōngāmimi me te whēkau

- 1 Inumia kia 1.5-2 rita o te wē ia rā
- 2 Kia kaha te inu wai
- 3 Kia iti noa te kāwhine
- 4 Koiritia te papatoiake ia rā mō āke tonu
- 5 Kaua e whakariaka i te wā e tiko ana
- 6 Kia nui te kai kiripata kia ngohengohe ai te tiko
- 7 Kia tika te noho i runga wharepaku e tau ai te papatoieke
- 8 Wāhine mā, kaua e topaki i runga i te wharepaku, whakamahia te pepa wharepaku hei uhi, ā, me noho
- 9 He rerekē te māturuturu – tirohia tō tākuta, ka pātai kia tonoa koe ki te Tapuhi Whakahaere Tiko me te Mimi
- 10 He rerekē te maringi toto i te whēkau, te tōngāmimi rānei – tirohia tō tākuta