

E faapefea ona ou iloa tulaga e masani ai?

Tagai i ata o loo ta'ua i lalo e vave ai ona e malamalama

Tagāmimi maloloina

- ✓ E lē o susū, e te iloa pe a tumu ma lava le taimi e te alu ai i le falelētāua
- ✓ E mafai ona e taofia le tele o le feauvai e oo atu i le 400 – 600 ml
- ✓ E faa 4 – 8 i le aso ma faaalu ese le feauvai
- ✓ Pe na o le faatasi ona e alu i le falelētāua i le po (pe faalua foi pe afai ua e matua tele atu)
- ✓ Matuai mamā ese uma feauvai i taimi taitasi

Tagāmimi e lē o maloloina

- ✗ Susū i feauvai pe a tale/mafatu/sii i luga se mea
- ✗ Sili atu ma le faa 8 i le aso ona faaalu ese le feauvai
- ✗ E mafai ona e taofia le 300mls o feauvai pe itiiti ifo
- ✗ E sili atu ma le faalua ona e tula'i i le po
- ✗ E te lē o lagona ua mamā ese uma pe a uma ona fai o se feauvai
- ✗ Mu pe fe'alasi pe a fai se feauvai
- ✗ Ua matuai malosi lou fia alu i le falelētāua ua e lē au i ai

Afai e te masalomia e lē o maloloina lou tagāmimi, aua e te popole!

Vili mai i matou i le 0800 650 659 mo ni fautuaga lelei, po o le tagai foi i le [continence.org.nz](https://www.continence.org.nz) mo nisi faamatalaga.

E tele faaletonu e faigofie lava ona foia, pe a sa'o lelei le fesoasoani o maua.

☎ 0800 650 659

🌐 [continence.org.nz](https://www.continence.org.nz)