

Inu kava e taau pēpe

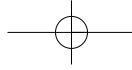


Cook Island Maori FLC/Oct03

ALCOHOL ADVISORY COUNCIL OF NEW ZEALAND
Kaumihera Whakaturanga Wāipiro o Aotearoa



E teriponi atu i teia numero
0800 787 797



INU KAVA E TAAU PĒPE

Ka inangaro te katoatoa i ta ratou pēpe kia matutu e te tupuanga meitaki. Okotai apinga puapinga maata taau ka akamaata atu koia oki auraka e inu kava me nui koe.

EA'A RA TE TUMU?

Me inu kava koe, te inu kava katoa ra taau pēpe.

Ko te kava ka apai ia atu te reira na roto i te ara toto, ki roto i te enua vairanga o te pēpe.

Ko te inu kava i roto i te tuatau nui ka takinokino te reira i te roro o te pēpe i roto i tona oraanga. Ko teia takinokino kua karanga ia te reira e (Fetal Alcohol Syndrome) me kare (FAS). Ko te au pēpe (FAS) ka riro ratou ei au tamariki (FAS) e ka riro atu ei au aronga mamaata (FAS) e ka tupu te au manamanata mei te tupuanga maki, me kare oraanga pirikoki e te au tu kino ravarai, e ka inangaro maata ia kia tiaki meitaki ia i te au tuatau ravarai o to ratou oraanga. Tetai au pēpe e maata uatu rai te manamanata, kare ra ko te au akairo rava rai tei karanga ia e tuanga (FAS). Ko te mea tumatetenga rava atu me ko te ririnui anga e (FAS).

KA MEITAKI AI NEI KIA INU KAVA AU?

Noatu e tai me kare e rua moina kava taau ka inu ka riro rai te reira i te takinokino i te roro o te pēpe. Me maata atu taau kava ka inu ka maata atu rai te kino te ka tupu. Noatu oki e, e pia, uaina, vitiki me kare te tai uatu kava (RTDS) e kava pouroa te reira. Noatu kare te kino e tupu mai i te tuatau te inu kava ara te mama (no reira te akakite mai nei te reira e tetai au vaine nui te inu kava nei rai ratou e kare e riro ana i te takinokino i ta ratou pēpe.) ngata i te kite e a ea te kino e tupu ei. No reira, me kare koe e inu kava ana kua papu ia koe e kare taau pēpe e rokoia e te maki (FAS).

PE'EA ME ANGAI U MAMA?

Ka na roto te kava i te u ote mama e ka riro te reira i te takino e te aka'ape'ape i te pēpe. E mea meitaki auraka roa koe kia inu kava i te tuatau e angai ra koe i taau pēpe ki to'ou u.

EA'A TAKU KA RAVE?

Me kua kite koe e kua nui koe, auraka e inu i te kava, e tiaki i muri ake i te anau anga o taau pēpe. Me e inu kava ana koe i te tuatau te nui ra koe, e akamutu i te reira taima rai. Kare i tureti te akamutu i taau inu kava e ka tauturu te reira i taau pēpe kia matutu e te tupuanga meitaki. E puapinga maata te ka rauka mai me kare koe e inu kava i tetai nga mea marama no te oraanga meitaki no taau pēpe.

Me e ngata ia koe i te akamutu i taau inu kava e mea meitaki ia koe kia tuatua atu ki tetai taeake taau ka irinaki. Me kare e ringi mai i te Alcohol Helpline 0800 787 797. E aronga tangata ratou te ka akarongo i toou manamanata e ka oronga mai i te au manako puapinga ei tauturu ia koe. E maata katoa te au tuatua tauturu i runga i te www.alcohol.org.nz.

Ka tauturu katoa te ngutuare tangata e te au taeake ia koe i te tamanako atu kia koe kia akamutu koe i taau inu kava i te tuatau e nui ra koe.

