

# THUËËTTHIN KU MUOKMETH

## Lëek Riilnyic tene Kang ke Muokmeth

Kuony du ku deetpuodu abi kamdit arëetyic loi tene maanmeth göör bi thuëëtthin muok te ci maathde rätjok muok e tök.

Na e maanmeth nyiic ke kuony loi de ku bi thuëëtchaai tene maathde, aba kuony ku thuëëtthin muokcin.

Teme e kaarj kuony mëeth, yiin aci göör yaarj tene thuëëtthin tene maarken. Yiic tene thuëëtthin e ye gëel ene löönj de *ACT Yaarj Luoi 1991*. Raan ci muokmëeth kuony bën agör e kaakcin, temen aköldit muok, akölnöj ke loi, aköl muok kocmëeth, wëlëi muok baai. Acemacila të cekaarj kaarj nöj ke yökcin wëlëi ke hëewe.

### Na göör kuonyjuëc:

Yiin abi wargak de Australian Breastfeeding Association eni këithinkor: "A Caregiver's Guide to the Breastfed Baby" (E raanmuok Nyuaath tene Thuëëtthin Meeth) tene [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au).

Yiic kaan e laaryicc ku ba tou, muk ku chëem egambec thuëët chaai tene mëeth. Australian Breastfeeding Association anöj koc thuëëtthin kua ye maar ke mëeth kuony ku kockemuok kek këgöör ke ku webthit de lëeklëk thuëëtthin tene barnamyiic bi kuanyyicc.



### Ye abi ya kë ci raam ka löönj:

- bakuej ene wargakgöt tene kuer muok mëeth wëlëi të ci gaam, wëetju meeth aci thuëëtthin,
- raac maanmeth puo tene löctuerj de thuëëtthin të ci maathde mukrät de jök,
- duk tiik chöl thuëëtthin wëlëi bi chaai gaambec tene kudun ca luël,
- bakuej tene chaam meeth ene maan te ci yeen ye gaam bi thuëëtthin chaai, wëlëi
- bi dë loi eke dë riilyiic tene kooc ke zëec ye biik loituerj ka gëem thuëët chaai tene meeth ku keek atau muok du yiic.

### Kook e kuen ku biik kaaku 'thuëëtthin apaac'

- Lëek koocken të ciin jam ka ke tuerj adiik aye kuony thuëëtthin.
- Ba naarj të du paac ene canta du yiic wëlëi baai tene maar ken göör thuëëtthin wëlëi gëem chaai.
- Nyiicapaac wëet maanmeeth bi thuëët chaai puol tene maanh de.

### Tene lëekjuëc ene loi kaarj maathdu muok ene thuëëtthin apaac göör:

Australian Breastfeeding Association

Kuonyde laany: 1800 686 268

Kën kaarj Waar Yiic: 13 14 50

Imel: [info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)

Internet: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Thuëëtthin wargak adiil ene amatnhom thuak ku yiic dëi thuëëtthin kaarj ku lëek atau ku ba chööl (02) 6162 2716



**HUMAN RIGHTS &  
DISCRIMINATION COMMISSIONER**  
ACT Human Rights Commission



**Australian  
Breastfeeding  
Association**

# THUËËTTHIN KU MUOKMETH

*Lëek riilyic tene kooc Ken*

Yiin abi thuëëtthin tëdëiapaac yök apaac ka yin ku maath du, temen loi yiin kaan maath du.

Yiin wëlëi ba thuëëtthin maath du muokciin wëlëi kuony keek ene gaam thuëët chaai ku keek atau muok meeth yiic.

Aci gör löönj tene muok kaan meeth ene kuony bi yooj ene yiin wëetju e yiin thuëëtthin.

Te yiin e yöök yiin aci yooj ene wëlëi të göör yiin lëek juëc tene yiicdu ba thuëëtthin, göör:

ACT Human Rights Commission  
(ACT Löönj Maathran Akutnhom)

Pun: (02) 6205 2222

Kën Kaan waaryic: 13 14 50

Internet: [www.hrc.act.gov.au](http://www.hrc.act.gov.au)



## Këndu Muokmëeth Kuony:

- duk kuej gɔɔtɔt tene muok maath du piny, wëlëi këc yii yëk piny, wëetju maath du a thuëëtthin,
- duk thiëc yiin ba puol thuëëtthin të chiï maath du muol jɔk,
- yiin apaac ba thuëëtthin wëlëi gaam chaai tene kek ca kaluel,
- duk kuej ba maath du gaam chaam yiic tene chaai, wëlëi
- bi yiin kuony chök tene thuëëtthin wëlëi gam thuëët chaai tene maath du ku yen atau muok yiic.
- Yiic du thuëëtthin amuok tene ACT Yaan Luoi 1991. Yen meethbën a muok kaan de bi theek e löñ, temen aköl muok dit, aköl loi muok, aköl muok kocke, wëlëi muok baai. Ace maacilla na kaan nɔj kë yökcin wëlëi hæewe.

Të ci maath du muol jɔk, kë yiin apaac ba ajuër loi ke kaan maath du ku bi yiin kuony ene muok thuëëtthin maath du.

Yiin abi wargak de Australian Breastfeeding Association këithinkor: "A Caregiver's Guide to the Breastfed Baby" (E Raanmuok Nyuoth bi Thuëëtthin Meeth) tene ABA webthat. Kën thiin anɔj lëek tene muok kaan maath du ene të bi ke tau chiin, muk ku chaam gëem thuëët chaai tene mëeth. E ABA e nɔj thuëëtthin kockuony e maar ken mëeth kuony ku koocmuok ke keek kë göör kë.

Tene lëek juëc ene loi muok kaan maath du thuëëtthin apaath göör:

Australian Breastfeeding Association

Laany kuony: 1800 686 268

Kën Kaan Waaryic: 13 14 50

Imel: [info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)

Internet: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Thuëëtthin wargak adiil ene amatnhom thuak ku yiic dëi thuëëtthin kaan ku lëek atau ku ba chööl (02) 6162 2716



HUMAN RIGHTS &  
DISCRIMINATION COMMISSIONER  
ACT Human Rights Commission



Australian  
Breastfeeding  
Association