

# OKU KE TU'U 'I HA TU'UNGA FAKATU'UTAMAKI NAI?

KO E 1 'I HE TOKO 3 'AOSITELELIA KOTOA PE TU'U 'I HE TU'UNGA FAKATU'UTAMAKI LAHI 'O E FOKOUTUA 'O E KOFUUA

## KO E HA 'A E FOKOUTUA 'O E KOFUUA?

'Oku hoko 'a e fokoutua 'a e kofuua 'i he taimi koia 'oku maumau ai 'a e nefoloni 'i loto 'i he ongo kofuua, 'a ee ko ee 'oku fakahoko hono sivi 'o e toto. Pea 'oku hoko leva heni 'a e taataanaki 'o e ngaahi me'a ta'e'aonga mo e ngaahi vai 'i loto 'i he sino.



## 'OKU OU TU'U NAI 'I HA TU'UNGA FAKATU'UTAMAKI 'O E FOKOUTUA 'O E KOFUUA?

'Oku lahi ange 'a ho'o tu'u 'i he tu'unga ke ma'u 'a e fokoutua 'o e kofuua, 'o kapau 'oku ke:

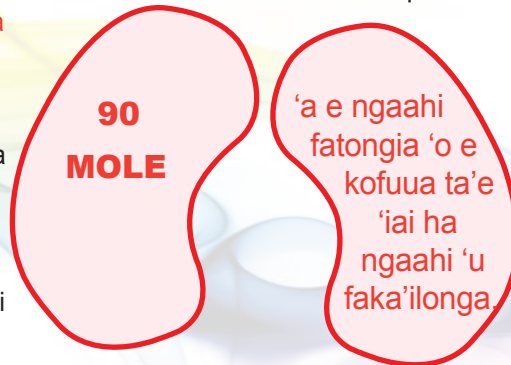
- Ma'u 'a e fokoutua Suka
- Ma'u 'a e toto ma'olunga
- 'Oku ke fu'u sino(BMI 'oku 30 pe to e lahi ange)
- Ifi Tapaka
- 'Iai ha hisitolia 'o e fokoutua 'o e kofuua 'i ho famili
- 'Oku 'iai ho'o kongia ki he kau ,Apo pe ko e tokotaha ko e mei he motu ko Torres Strait.
- 'Oku ke lahi hake 'i he ta'u 60
- Ne 'osi hoko kia koe ha ngaahi palopalema faka-mafu (tu'u e mafu pe ko e mahaki mafu) pea mo e pe na'a ke a'usia 'a e pa kalava.

## KO E HA 'A E NGAAHI 'U FAKA'ILONGA 'O E FOKOUTUA 'O E KOFUUA?

'Oku 'Ikai foki ke ta'eanga maheni 'a e kakai ia ki he a'u ki he peseti 'e 90% 'a e mole koia 'a e ngaahi fatongia 'a ho nau kofuua kimu'a pea nau toki ma'u ha ngaahi 'u faka'ilonga.

Ko e ngaahi 'u faka'ilonga 'uluaki 'e ala lava ke fakalukufua pe pea 'oku kau kiai 'a e:

- Ko e ngaahi 'u faka'ilonga 'uluaki 'e ala lava ke fakalukufua pe pea 'oku kau kiai 'a e:
- Toto ma'olunga
- Liliu 'i he lanu 'o e tu'uofi
- Toto 'i he tu'uofi
- Ngaahi liliu 'i he lahi mo e tu'o lahi 'o e taimi 'oku fai ai 'a e tu'uofi.



## KO E HA 'A E SIVI MO'UILELEI 'O E KOFUUA?

'Eke ki ho'o toketah fekau'aki mo ha sivi mo'uilelei 'o e kofuua.



## 'E ALA TOKONI NAI, A HONO MA'U KEI TAIMI?

Kapau 'e ma'u vave pe kei taimi 'a e fokoutua 'o e kofuua, ko hano liliu 'a e to'onga kai mo e to'onga mo'ui 'e malava ke lahi ange ai 'a e mo'ui 'a ho'o ongo kofuua pea mo tauhi koe ke ke ongo'i 'i ho'o lelei taha 'i he loloa taha 'e ala lava.

## KO E HA NAI HA NGAAHI FOUNGA FAKA-FAITO'O KOFUUA 'I HE'ENE A'U KI HE TU'UNGA FAKA'OSI?

'Oku 'ikai ke 'iai ha faito'o 'o e fokoutua 'o e kofuua. Ko e ngaahi 'u founga faka-faito'o 'oku kau ai 'a e:

### Taialasisi Pelitonili

Ko e fo'i tiupi ia 'oku fakahu ki ho kete 'o tukuma'u ai. Pea 'oku 'iai leva 'a e fa'ahinga vai mahu'inga 'oku fana atu ki loto ma'u pe ke ne fufulu 'a e ngaahi me'a 'uli mei he sino.

### Heimotaiasisi

'Oku kau heni 'a hono fakapipiki ki ha misini heimotaiasisi 'i 'api pe ko e falemahaki tu'o tolu he uike 'o ofi 'i ha houa 'e 5 'i he taimi ke fufulu 'a e toto.



### Fetongi Kofuua

Kapau 'oku ke taau ki he fetongi kofuua 'e ala lava ke ke tali 'o faka'avalisi ki ha ta'u 'e 4 – 7 'i he ta'u ki ha fo'i kofuua ke ma'u.

### Faito'o Fakaalaala

'Ikai fai ha fetongi kofuua pe ko ha taialasisi ke fetongi'aki 'a e ngaue 'a e kofuua, pea 'oku nga'unu atu aipe 'a e mo'ui ke a'u ki hono ngata'anga. Ko e faito'o koia ki he ngaahi faka'ilonga 'o e fokoutua 'oku tauhi pe ia ki he fiemalie 'a e tokotaha 'oku fokoutua.