

# Luiku e tok ku buk liëcdu cöl anjic ben bei ke pëth



DINKA / Thuojän

Wël tōu athor kënë yic aci kek looi tē bi thēerbei/ määri riēm gël thīn. **Yok a jām kek kuat raan eben e rin wël kāk.** Jam dhēl wēn bi thēerbei tekic ku gël wei aya kāj tiēt nyin liec - cimēne jam dhēl wēn bi maan meth kony bi rēel ke puōlguop a kāj thēer wēn tōu tiēt nyin liēc.

Acie ke wēn rot läac looi, ku tedēt pir meth aleu bi gua määri tē kēec yen gua dhiēt. Kuna looi kënë rot wiik 20 cok liēc yic ka yen aye cōl määri ē riēm/ thēerbei.

yok acuk ye njic e bak ye wēt ŋo lēu ku bi piiri meth määri tuēŋ keec yēn gua dhiēt. Acie lōn puōl yen yic bi määri riēm bi rot gël. Kōckun njic piālguōp abi jam kek yin wēt kāk kuat kaam rōm ci mēt e liēc yic.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

## Athor kënë alēŋ yic wël yōn ka **5 kāk lēu ba keek looi bik yin kuōny ku ba thēerbei tekic**

**1** Mēc rot wei wek mēnhdhu ē tool ē taap lōōm



**2** Luoī kā kek kōckun njic piālguōp ku bāk tē dit mēnhdhu thin ya tiŋ ke diēt



**3** Piōōc tē ciēth mēnhdhu thin ku cōl a njic kōckun njic piālguōp ku bik njic tē cī mēnhdhu kōōc cāth walā ci cāth dhuk piny.



**4** ye niin yī ci rot roŋ tē ci liēcdu wiik 28 doot.



**5** Jām kek gēmdu wala ya akiēmdu wēt kam pēth wēn lō cok bi mēnhdhu dhiēt.



Tōŋ ka pēth leu ku ba looi bi mēnhdhukony rēel keril ku a puōlguop e liēc yic e ku ba lō kaamrōm ci mat e liēcdu yic. Rōm ci mat kaam liēn yic e yen kaam lāu tēnē yin ku kōc le njic piālguōp ku bik yin ku mēnhdhu caath tē piāldun.

Loiloi wēerthok a rēel thin bakbak tēn diār ku kääcken ke cī giic nyiēi.

Yuōp gēmdu ka ye akiēmdu na ye yiōk lōn lēŋ yen ke wāac, wala na lēŋ ke diir yin wēt mēnhdhu.

## Piny cin yic tuäny akony menhdhu ku bi dit keril ku puɔlguöp.

Menhdu abi dit keril ku puɔlguop kam liéc yin yic e rin alëŋ kāk guöp loithok ye cɔl laap. Laap e yen ye kãŋ cak tuëŋ liéc yic ku leer tuëŋ ke kony menhdhu ditde yic ku kela tuëŋ agut bi dhiët. Menhdhu e yïök kek miïth/miëth piäl ku alir/wëi diik alöŋ laapic. Laap e kärëc nyiäi mëth guöp/alir theer.

**Yen alëu ku bi piäth ku ba dëetic dhel ye menhdhu dit kaam liéc yic cimënë te ye goor dit keril ku puɔlguöp. Ku bi dit keril.** Ku bi dit keriel ku piälguöp goor awic piny laduk. Piu lo cëlcel, alir peth, ku miëth ben ten akol ku tiöp kek eben a lui etök ku bik tim pöc pir kony bi dit kebar ku ril.

Cimëne tim kor rëel goor yic, menhdhu awic alir peth ku miëth wën lo cök ye yïök laapic yic ku bi dit keril ku puɔlguop.

**Laap e kerilic apsidit tën piäl ku piir e meth.** Kedët rëël thin mën alëŋ kök wën leu bi kek looi kerilic ten laap ku bi luui apeth kaam liéc yic, ku kën dhël det aleu ku bi yen cɔl aril yic ten menhdhu ku bi dit keril ku puöl.



Kuät kajuëc ci jäämic rëël athor kënë yic aci kek looi ku bik laapdu ku bi lui apëth kaam e liéc yic, ku tenë kuöny menhdhu ku bi dit keril ku puɔlguöp.





# Tëk kaam ye yin ku mënhhu ya ka loi tol tap lööm

## Alir pëth ee meth kony ku bi dit keril ku puölgüöp.

Kuät käk ye math alëu bi lënj kerëec tën yin ku mënhdhu kaam e liëc yic, mët thin agut ci tool ben bei ten tap, shisha, e-cigarettes/yemiit ku tap.

**Kuna ye math** muöl math tap e kepeth ku ba looi ten yin ku mënhdhu. Muöl mëth tap kuat kamdun ca yïök liëc yic aleu ku bi kuöny ten yin ku mënhdhu.

**Kuna ye rëël kek aye ye kam nëëk ke kek kök kök math,** këne abi yin ku mënhdhu luöi tē tok, alooi thok kuna ye kewën rëël wëk tē koor cīt riäi /aribia wala yot tawen ye kōc mëth thin.

Na cök ya löñ ci yin ye math, bā rëël tē thiök ke kōc kōk math (jök tap, shisha\*, e-cigarettes, ku cigars) aleu bi rëec ten yin ku mënhdhu. Yin aleu ku ba rot kony ku mënhdhu erin cīn yen kaam ba ya nōk kek kōc tēwën mëth kek.

Tol bën ten kuät ka ye kek maath e riëm ku alir pëth tekic kewën leu bi cath bi yet tenë mënhdhu.



Tolbën bei tenë tap aleu bi ke juec bëi cimënë:

- Riääk riëm wala thëerbei
- Bi meth laac dhiët (kaam tuënj këec yen wiik 37 liëc doot)
- Bi meth dhiët ke koor
- Bi meth näj ke dhël tē wei yen tē cī keek dhiët
- Bi meth nyinjal nyinic kecin kāk kōk njic kaam mëëthic

## Ye tē nen bi yën wël juëc yïök thin?

Yin a leu ba jam kek akiëmdu aye gëëmdu wët määh kam liëc yic, met thin agut ye tēno bi yin kuöny yïök thin na ye ke ye yin math tap ku awic ku ba math tap puöl. Alej kuöny tzu ke cīn yic ariöp tēn kōc wën kek wïc yin ku bi muöl math tap yuöpe Quitline.

Kuat raan wen wic yen ku muöl math tap, mët thin agut ci yin ku kōc yin kuöny, aleu ba kek yuöpë ba thiëc kuöny.

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

Kōc wën wïc wëërthok aleu bik yïök Quitline dhëël juëc kōk yic. Keek aleu:

- **Yuöpë Quitline** ku thiëc kek bik kek caal ciën kek raan wëerthok thuoḡden nhiëër ye kek jām
- **Thiëc mëthdhu wala raantōḡdu** wen rot yïök ke njic yer puou bi jam English ku bik yuup Quitline ku guir bik yin caal ciën ke raan wëërthok
- **Thiëc kā kōcken njic piälgüöp** ku bik athor gat yon ahukar Quitline athör ye thiōḡ erin ku bi kōc luçi Quitline lëu ku bik yin yuöp kek raan lö cōk wëerthok telpun yic.





## Dit e mēnhdhu

Rɔm ci mat kaam liēn yic e yen kaam lāu tenē yin ku kɔc le njēc piālguōp ku bik yin ku mēnhdhu caath tē puōl wek thin. Kēnē aye mat thin agut dit mēnhdhu. Jɔk wiik 24 liēc yic, kɔckun njēc piālguōp a bik tīj tē dit mēnhdhu thin ku them kē yī yaac pīny ke den thēmthēm.

**Ba ya lo rōm cī maat liēc yiic bak a gēm kajuēc e kaamdīt lāū ten piālguōp mēnhdhu ku tē dit yen thīn guā tīj.**



Mīth kɔk alēu bik nāj kajuēc dhelke ku bik dit ten mīth kɔk. Kuna ye kɔckun njēc piālguōp tīj ke lēj kāk yen nyuōth mēnhdhu aleu ku bī diit amāāth, wala yeka tāk mēnhdhu alēj tēdit lāū tē thōj yen kek kɔk ke cī dhiēt ke koor, kēk aleu bik yiōk lon yīn awic ku bi cāāth meth laac ya tīj kaam liēc yic ku bī mēnhdhu ya them ke kam lotuēj.

**Ba mēnhdhu yiōk ke lēj ke dhēl yen dīt yic kony ku buk tēkic kaam bi meth thēerbei/riāk riēm.**

**Kuna lēj kuāt kāk thiēc wala dīir yīn tēn mēnhdhu dīt yic yīn āleu ku ba jam ke gēēmdu ku akīimdu.**





## Cäth menhdhu yëëc

Ci mën da, cäth menhdhu yëëc alëu ku bi ya këne yen nyuoth te ye keek rot yiök thin. Na ye kewën ye yok rot yiök yok puöl, ka yok a mor guop ku thiëjku riël. Kuna ye ke ci yok tuääny ke yeku guopda aci puöl, Ka yok acie caath apëi cimen të te ye yok rot yiök ke yok puöl.

Kuna ye kecie mënhdhu puöl wala lëj kedhël yen diëtde yic, kek aleu ku bik cath amäth te cit ten ka ye kek cëth thin te rëel kek aya.

Këne e yen ke pëth yen tën yin ku bä njic te ye mënhdhu cëëth thin.

**Kuat mëth eben alooi thok.** Miith kök ya rëel ke cath apeï akol, ku miith kök aleu bik guup tuöc kam den ci yiök aköl, cimën anhiärke bik kam miëth buöth wala kaam wëër yic.

Miith kök ya tuuc guup apeidiettet ten käkkäk kök. Ku acin akuën te ye keek cëëth thin ci nuëk ten cäath ten mëth. Kënë ee yen kë pëth yen bi nañ kaam thin yë nök ku bi yin mënhdhu njic ku cäthden të yën rot wëël thin.



Yen aleu ku bi kony ku ba takic te ye meth cëëth thin erin leñ yen kuir ye buöthic. Te thöön yen kälä, aleu bi tik luel lon nada mënhdhe e läac cath te puöl yen thök miëth ku kaam thiei te jök yen lo töc yöt. Yok aleu buk këne col ke kaam yen mënhdhe cäth-kaam aköl wën ye mëth rot muök nhiäl ku kaam wën ci yen ye bën la nyonyöñ thin.

### Yë kada lëu bi yën mënhdhie njic te ye yen cëëth thin?

- Kuäny kaam aköl wën ye mënhdhu rot muöknhiäl thin
- Wiëc rot tewën läau leu ku bi yin löñ ku cäat yi nyin mënhdhu guöp
- Nyiäi kaam ba looi bi yin të yen mënhdhu ciëth thin njic. Yëñjo ca yiök thin? Ril kä apëi kada? Ye kek yiök ke yiënda?

### Te ye yen rot luöi thin abi rëel thin agut te bi mënhdhu dhiët.

### Ye kada lëu bi yën yen njic lon te ye mënhdhie thin aci rot waar?

- Yic aca njic lon nada mënhdhu ee cath kä ci dhuök piny ten tën keye yen cëëth theer
- Aye yiök teden theer cäath aci bën riël apeï të cit teden tuëñ waar
- Yin aye yiök alen kedeñ cie teden

### Acin raan dët bi mënhdhu njic yen apeth cimendu.



## Yeŋo leu ku ba looi tɛ cī ɣɛn ye daak wēi tɛ ye mēth cēēth thin aci kōcc wala bi nyin dhuk piny wala ɣɛn rot yiök ɣɛ diēr?

Yɛn e kɛn rot läac looi ten diär bik rot ya yiök ke diēr wēt mēnhdhe tɛdēt kaam liēc yic, ba rot yä yiök ke yī diēr bak acii ye nyuōth ke lōn lɛŋ yen kēwāac. Na ciē keya tɛdēt cāath mēth e rot waar erin keek acie rot yiök ke puɔl wala lɛŋ ke dhɛl keek dit yic. Miith wɛn ke cīe puɔl wala lɛŋ ke dhɛl keek diētɛn yic alɛŋ kaam kedit wɛn leu bi kēk thēerbei ke koor tɛ thōōŋ yen kek miith kōk.

Ku ba ɣok kuōny buk ŋic ye nɛn cīi miith puɔl wala tē lɛŋ kek ke dhɛlke dit yic, ɣok ɣa kuāt rēēl liēc ku bi latuēŋ ke ŋic tɛ ye mɛnhden cāath thin. ɣok ɣa kuāt thiēc ku bi jām ke kōcken ŋiēc piälguöp na ye ki ci kek yen dakwei tɛ ye mɛnhden cēēth thin aci kōcc wala ci nyin dhuk piny.



Kuna lɛŋ kuāt tɛ ca daak wēi tɛ ye mēth cēēth thin aci kōcc wala bi nyin dhuk piny, **mēnhē duk gāau ba jām kek kōckun ŋiēc piäl guöp**. Kēk abi puōth miēt apēi ku bik piŋ tɛn yin ku bik piŋ wēt kāk kun diir yin. Kēk arēēl tɛn ku bik yin kuōny kuat kaam akōōl aye wākōu.

## Yeŋo dɛt bi rot looi?

Kōckun ŋiēc piälguöp aleu ku bik yin tuōc ku ba lɔ pɛn akim ku bik yin la tiŋ ku tiŋke piäl mēnhdhu. Kēk alēu ku bik mɛnhdhu tiŋ dhɛl juēc looi yic, mētthin gut ci:

**Cardiotocograph (CTG)** - A CTG aye looi bi a lot tiil karou duot yī cōr cōk piny yī yāac ku bi tɛ ye puōn mēth guut thin piŋ ku tɛ ye yen rot jɔt thin (na lɛŋ yin ketɔu) kam latuēŋ. Kōckun ŋiēc piälguöp abi yāacdu them ku bik tiŋ tɛ ye mēth dit thin ku yen lōŋ nen ci yen tōcc thin.

**Ultrasound** - Cēer bi mēth cāath aleu bi kōc ŋiēc piälguöp kony bi athēm lɔ cok looi bik dit meth tiŋ, ku ye kaam tōŋ kēnē yic abi mēth gua piŋ puou ku tɛ cēth riēm thin.

**Tiŋtiŋ piäl guöp midhiēt.** Raandun ŋiēc piälguöp aleu ku bi yin tiŋ tɛ rēēl yin thin erin bi akuēn riēmdu cāath, atuōc, kuēnriēm, ku tɛdɛt athēm riēm.





## Ba niin yī yōu

Mēnhdhu aleu ku bi dit ke ril ku puōlguop erin bīk alir yīōk ku miēth wic guōp ye yīok tēn riēmdu yic ye yīok tēn lāāp. Tē ye mēnhdhu alir yīōk ku ka wīc guōp tēnē aye thāāny kōōth tēwēn ye riēm cēēth thīn bōu tēn laap.

Kuna ca niin kōu wīk 28 cok ciēn liēc yic (tēwēn jōk mēnhdhu yen bi dit apēi) ka riēm koor aleu ku bi leu bi laap doot.

**Yīn aleu ba mēnhdhu kony bi dit keril ku puōlguōp erin ba niin yī yōu jōk thok wīk 28 liēc yic.** Yīc mēn, wēl yam ci wic thook acik nyuōth lōn ba gua niin yī yōu jōk wīk 28 aye tēkic kaam bi riēm riāk tē thooŋ yen kek kaam na ye yīn niin yī kōu e bakkak.

**Yīn aleu bi niin yōndun cuēc wala yōndun caam- kuat kedun wēn ye yīōk ke yīn pāāl guōp piny.** Yen kēnē e rot lāēc looi tēn diāār ku lōn ba niin ke yīōth ku lek pāēc ke taar ke kōth.

**Kuna ye ke looi kēne rot, duk diēr!**

Kēn yen keril yic e ku ba kuat niin tōŋ jōk yī yōu. Kuna ye ke leer rot pāēc yī taar, ka cīn ke rēēl thīn, yīn aleu ba ŋuōt yī wēl rot yī yōu.





## Jëëmku kaam te bin dhiët

Athor aln̄j kënë alënjic wël lëk bi yin kuöny ku bin jam kek gæmdu wala akiëmdu wët kaam pëth wën te bi mënhdhu dhiët thin.

### Ye nen bi mënhdhie dhiët?

Niin ci thöñj te bi mënhdhu dhiët thin wala aköl bi yen dhiët e jal ben wiik 40 cök ciën ci kuërdun ciën kööc bën. Yemën, yen tedët aye yup yic ke thëny köu kek cëërdun wënthëër ci looi.



- Diär juääc (tëcit ten 90%) ya miëthken dhiët kaam **wiik 37 ku 42** ku këne e yën cöl **kamliëc**.
- **Kamtuëñj wiik 37 yen** ye cöl **kam këctuöm**
- **Jök wiik 37 yet wiik 38 ku niin ka 6** ya kek ye cöl **lac dhiet**
- **Jök wiik 42 yet tuëñj e yen** ye cöl **kam ciën liëcic**

Liëc juääc yic kam bi mëth dhiët aye jal tak tawën ci rööp ye cök jol thin e rot. Ke bi yin läac dhiët ke cï thiök kek kööldun ke bi yin dhiët ee kë pëth apëi ten dit mënhdhu. Yemën, yön kök mith awic ku bi läac dhiët kam not këne aye cöl **dhiën ci guik**.

### Yeño këne dhiët ci guik?

Dhiët ci guik e këwën ye tik nänj mëth kaam wën guik tën lön ke bi yen tüt ku

bi rööp ku bi mënhdhe dhiët. Kënë e ke ye looi ku bi rööp cöl ajok rok aye, kuna lëü rot, dhiën amilëëi. kukënë, kunä ye kï dhiët guik täkic, ye e keril yic apëi ku ba kaam pëth.

### Kuat wiik aye kuën

Mënhdhu anjüt lo ke diët, nuöt latuëñj kediet kua bi bën keril apëi yet nhial wiik 39-40. Kuat wiik ye meth laac dhiët thin aleth ke ye looi tënë pialden. Tedët yin aleu ku ba njëc thiëc 'ye wen no ci yen tit agut bi tuöm?' cimëne na lëñ kuät ke diir yen. Yith rëël thin aci dhiët kam këctuöm (nuöt këc thiök ten wiik 37), ku kaam tuëñj liëc yic wiik (37-39 [+niin 6]) aleu ku bi yiëk kedit lääu det lëñ ke këëcbei thin tën mith, cimen nänj ka rilic dhël piöoc yic pen abun ku/ayë bi kuöc ciëñj. Bã kedän njëc tij apeth kam ke ba yiök thin ku kerëc riël thin e keril yic tewën tæk yin yë yic kaam e dhiët.

### Ye nen leu bi dhiën ci guik täkic?

Wët lo gëi ye diär ye kek nänj aguiër ku bik dhiët guik e ku bi kãm kerëc bi rot looi tekic ten kek ku wala miëthken, metthin ci riäkriëm/thëërbei. Kääm dit lëu bi riëmriäk abi dit amääth lathëër liëc yic kua leu bi dit aya te yen niin liir nhim (juëc ten wiik 42).

Ten diäär wën lëñ gup tuëny ci ciëñjthin (e.g. cukari aye ke ye riëm lo nhiäl), kuna lëñ käril yic liëc yic (e.g. diër e dit mëth yic) ka dhiën ci guik aleu ku bi yin wët bi looi. Kä kök wen yen juääc yic te tik rëëc leu bi riëmwäac mëth thin agut bi dit, bi guöp rot juäk (nänj guöpdit apëi ci mac aye BMI), ba nänj mënhdhun tuëñj, ba liëc ke yï luui IVF, ku leer ke nuöt mëth, luui wël rëec aye dëkdëk möu kam wën ebën liëc yic.



Diär bɔ kuät kɔk kuotic aye dhietken kɔk, met thin agut ci diär Aboriginal and Torres Strait Islander, ku a diäär kɔk dhiët kek bëi Sub-Saharan Africa or South Asia, ya nänj kaam thin koor dit lääu riääkriëm/thëërbei.

Kuna lən̄j kuät ke lui tən̄ yin, ka Ciī ye nyuöth lən̄ yin abi nänj riëm riääk/ thërbei. Gëm wala akiëmdu abi kuëny yic yin kaamdun wën̄ lëu bi riëmriääk ku jëëmic kek yic kawën̄ ba ke looi aln̄j kaam bi mën̄hdhu dhiët, kuna yin ku mën̄hdhu yen awic bi muuk nom. Kuna ye yiok ke kaam wääc riëm atɔ nom piiny, gem ku akiëmdu ka bik lëk yin pëth bi looi kua peth ku ba tiit ku bi mën̄hdhu ben tawën̄ bi rööpdu jɔk.

### **Bi jääm yic kek yin ku täkic ye ke peth ɲo leu ku bi loi ten yin ku mëth**

Tëkic ye lən̄ bi yin leu ba nänj dhiën ci guik wala aye ba tiit agut abi mën̄hdhu bi dhiët dhil ci yic puɔl bakbak. Yen aril yic ku ba ɲic ke ba yiök thin ku riäk kë käk yiic kedhië ten yin ku mën̄hdhu. Yën aya arilic ku ba täkic wët kedun ye gam, thiëkic ku nhiäär. Gëm ku akiëmdu ya bik jäämic kakkäk këek yin, ku dhuk ke thiëckun ye thiëc nhiim ku kuony ke yin ku ba kedun peth täk. Këne e yen ye col rɔm ciel tëktëk-wëtic.

**Kuät liëc ya looi thok.** Tëktëk yic kaam bi mën̄hdhu dhiët aleu ku bi ya met thin kedun ye täkic ku ke nhiär, ku thöön̄ kōu kepëth piälguöp bi yiök thin ten yin ku mën̄hdhu ku keek kuät kerëëc thääny kek liëcdu.



## **Muk yinhom**

Muk yi nom kuät liëc ya looi thok, ku kaam wën̄ leu thëërbëi aye tɪn̄ rëël nom piny. Këne ye rëël thin mën̄, yen arilic ku ba rëël yï ci lëëk ku nyiäi dhël wën̄ bi ke bi rot loi tëkic. Jam kek akiëmdu aka gëmdu wët ye keda bin nänj liëc lɔc cök ku thiën̄ piäl.

### **Kä leu ku ba keek looi bi yin thëerbëi tëkic aye mëët thin gut:**



**Ten tik yen math, awic kuëny ku bi kōöc tɛ ci tɛ bi yen läac leu.**



**Ye lɔ yōn ci mët yic ku bi piälguöpdu yä lɔ caath ku diit mën̄hdhu**



**Ba yä ɲic tɛ ye mën̄hdhu ciëth thin ku cöl a ɲic kōckun ɲiëc piäl naye ke ci mën̄hdhu kōöc cäth aye dhuök nyin piny**



**Ye niin yï ci rot rōön̄ tɛ ci yen yet wiik ka 28 yet tuën̄**



**Ba kädën̄ thöön̄ kōu yic kam ki bä yik thin ku kë rëëc yen arilic apɛi tek yin yen kām bi mëth dhiët**

Ku ba yiök ke wël juec ci wëer yic ku kä ye yoi lɔr ten **[saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)**

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## E wët athor kënë

Käk ciëëŋ ci nyäi Pëth Ten Athor Wël Matic Pial meth, aci keek loi ku bik kony jam thöönj Arabic, Dari, Dinka ku Karen akutnhïim jam thökke.

Kë peth kënë aci looi akutnhom Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) ke ye löön ci math yic ke Stronger Futures CRE rël Murdoch Children's Research Institute (MCRI), and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

## About this booklet

Culturally adapted Safer Baby Bundle resources have been co-designed to help with Arabic, Dari, Dinka and Karen language-speaking communities.

This resource has been developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

Dinka-V1.0-Oct2023