



Kapongen Etiwetiw ngonuk ngeni ach ewe Pioing Salem
Nenien Aninis ne Tumunur Ekewe Monukón
re keran uputiw mi wor ar osukosuk ar keran
uputiw iká ekewe monukón re mwitir uputiw
mwen maramen ar uputiw ar repwe péchékun



**Nenien tumunun monukón re kerán uputiw mi wor
ar osukosuk me non pioingen Salem (NICU)**

939 Oak St. SE, Building D

Salem, OR 97301

503-814-3556

800-876-1718

salemhealth.org/NICU

Ika kopwe kékéri ekewe nampan nón pioing seni
néúch fonen nón pioing, tiki ekewe nimeféu
saingon nampan fon.

Tetenin masowen taropwe

Kapongen etiwetiwen ómw wareiti ach ewe nenien aninisin tumun ngenir ekewe monukón re kerán uputiw (NICU)	4
Chón angangen nón pioing me famini aninis fengen ne tumunu ekewe monukón ra mwitir ne uputiw ika ekewe iir mi semwen me nón ewe nenien monukón re keran uputiw.....	4
Ach kewe kumien sou sine nón ar angang.....	5
Ren ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw	6
Mwónota ngeni an noum ewe epwe nómw nón ach ewe nenien tumunun ekewe monukón re keran uputiw	7
Ómw kopwe chuto nón ach ewe nenien tumunun ekewe monukón re keran uputiw	7
Ach aninisin osukunen kááé me chiechi fengen ngenir ekewe minafé ngeni ewe nenien aninisin tumun monukón re kerán uputiw ren met mi tufich ngonuk.....	9
Ewe epek mi kiroch me ewe epek mi saram.....	10
Nampan fon mi auchea	12
Ómw fansoun ne fiftikich nón ewe nenien aninisin tumun monukón re keran uputiw	13
Pwómwen oupw.....	16
Ómw pwómw me ónúmu chénún oupw	17
Atun noumw ewe monukón a sochungio seni ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw	20
Ekewe iin me saam ir mi angang me ómw oupwu noum ewe	22
Tumuneochun méúr iteiten atun meur	24
Aninis ngenir ekewe iin me sam a nómw néúr nón ewe nenien sáfei me túmúnún ekewe monukón re kerán uputiw	24
Aninis ngenir ekewe inenap re kerán néúnéúnó ren semwenin mwirin néúnéú ren nisosong, nikekechiw, ekiek pat me osukosuken rese sine méúr, resapw mwón ener, netipechou, me siwin chin memef me ekiek.....	26
Mennapen porous auchea kopwe sinei	28

Kapongen etiwetiw ngeni ómw wareiti ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw (NICU)

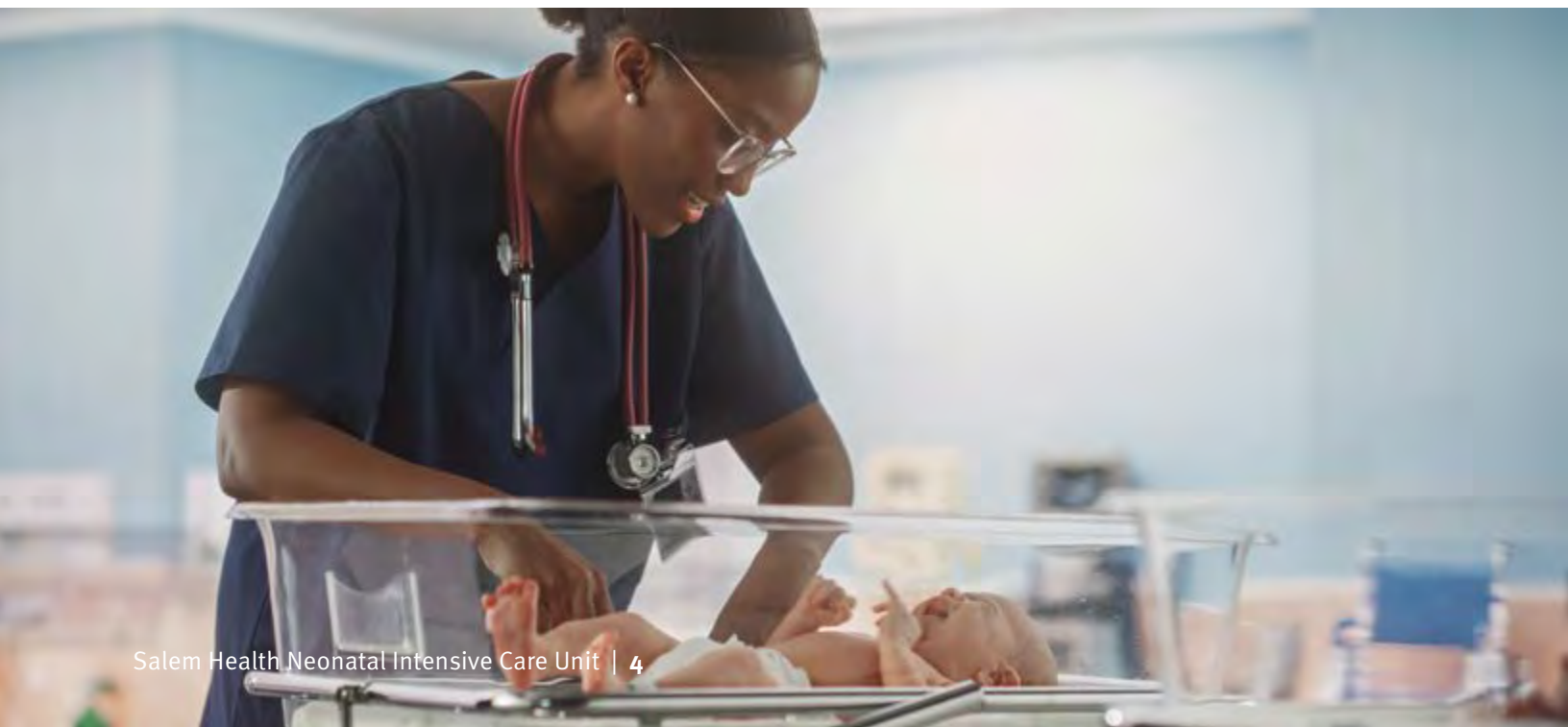
Kich mi weweiti pekusun me weiresin ei fansoun ngeni ómw famini. Ach angang fengen, sa tongeni awora ngeni noum ewe monukón chómmóng tufich an epwe mwitir watekai me mar atun an nomw rech. Ekinamwei nón ómw ekiek kopwe sinei pwe ewe monukón mi angei unuséchún aninisin tumun.

Nón ach ewe nenien tumunu monukón re kerán uputiw me nón ewe pioing Salem, kich mi anisir ekewe monukón ra mwitir ar uputiw atun an 25 wiiker me ekewe a muriné epwe or watten aninisin tumun muriné sipwe awora ngenir. Néúch ei kumien chón aninis an epwe fetan éch an noum ewe monukón nómw nón pioing tori atun a nó ngeni imwom.

Kich mi tumunéchú emén me emén ekewe monukón nón ach ewe NICU-nenien tumunun monukón re kerán uputiw ren néúch kewe mwesinen aninisin tumun fitir néúch kewe chón awora aninisin sáfei a or. Mi auchea ngeni kich ach sipwe awora ngonuk auchean fetanin poróusen ar sáfei nupwen ar nómw fan ach tumun iteiten kunók.

Angang fengen nefiner ekewe chón angang ne anisir ekewe famini a or néúr nón ewe nenien tumunu monukón re kerán uputiw.

Ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw mi angang fengen usun nónmun nón ewe famini. Ei an epwe pesei aninis senir ekewe inenap me samanap ar repwe tumunu néúr ewe monukón fiti fengen me néúch kewe chón angangen nón pioing. Ómw ewe famini a fokkun auchea wiser ewe ngeni tumunun ewe monukón me an mwónota ngeni an epwene nó neimw. Nupwen ach kókót me ach awora ekewe tumun, kich mi pwan aucheani met mi auchea ngeni ómw ewe famini ren eureuren kapas, met ami nukunuk me ereni. Sa pwan pesei ómw ewe famini ómw kopwe awatei ómw kopwe sisinei noumw ewe monukón seni chék me nekukunur ren atun tumun. Ekewe iin me saam me pwin me fefinen ewe monukón ra fokkun wpapwaiti ami wareitikich oupwe eto nón ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw ami oupwe eto fan chómmóng.



Néúch kewe kumien sou sine nón ar angang

Noum kewe kumien nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw mi pachenong:

- Ekewe tokter mi watt ear sine ra wisen angang ngenir ekewe monukón mi watte osukosuker me auchea atapwanapwan angangen tumun ngenir re kerán uputiw me ekewe monukón re mwitir ar uputiw seni ewe ranin ururun ar repwe uputiw nón.
- Ekewe kangof mi watte ar sine ne tumunur ekewe monukón re keran uputiw ika mi mwitir ar uputiw ir mi osukosuk ika wat angang nón nenien ekewe monukón re kerán uputiw
- Ekewe kangof iir mi sukun me watte ar sine me káéo ngeni ifa usun an famini angangen tumun nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw.
- Ewe chón angangen chón anisi ren ifa usun an ewe mi semwen ngasangas ra mwónota repwe anisi ewe mi semwen ika epwe or osukosuken an ngasangas.
- Ekewe chón angang ra angei neur taropwe me wor wiser pwan watte ar sine nón ekewe mongé mi muriné me manamanen pochokunen mongé repwe angang ngonuk ne wisen aninis wón ekewe sókun manamanen mongo mi murino an epwe anisi marin noum ewe monukón.
- Ewe chón angangen nón pioing ren nenien iin me monukón mi watte ar sine ra awora aninis me osukun ngenir inenap ar repwe oupwu néur monukón. Ra osukuner inenap ne oupwu néur monukón, ren ifa usun ar repwe kamwéch ewe monukón ngeni mesen oupwur, ifa usun ititin me kaméchun néur monukón nupwen ar oup pwan epwe ifa ukukun taman an ewe inenap oupwu néun monukón.
- Chón wisen anisir mi semwen ne katon ifa usun ar mokutukut fetan ne angang fetan ar repwe anisir ne repwe ifa usun ne mongé me pwan ekkóch sókkun aninisin mokutukutun tumun

- Ekewe kangof chón anisir kangof ra angei neur taropwe ika certification ar repwe anisir ekewe kangof ne tumunu noum ewe monukón. Ir chón wisen katon me feri eochu neun noum ewe monukón kato ren taropwe, chekir chón wareiti ach ewe nenien monukón me chón kokori ach ewe nenien monukón.
- Ewe meinapen kangof me ewe kangof chón aninisi ewe meinap iir ra wisen mesemes wón ewe kinikinin nón pioing re angang ia me ekewe chón angang wón ewe sasar/kinikinin pioing
- Mi wor ekewe chón osukun me anisir iin me saam iir mi nómw ar repwe awora aninis ngenir ekewe iin me saam mi nómw neur nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw.
- Ekewe chón angang chón awora sókkun aninis mi murino ngenir ekewe famini.

Ngang mi nuku pun noum ei monukón mi nómw nepeun ach ewe kumien chón aninisin tumunun safei iir mi angei neur taropwen mwumwuta repwe aninis. Ika pwe mi wor ómw kapas ais ika osukosuk, kich mi fokkun pwapwaiti sipwe anisuk. Kich mi pwapwaiti sipwe anisi an noumw monukón mamarita me epwe muriné an epwene nó nón imw.

Kinisou seni,



Andrea Bell, MBA, BSN, RNC, NE-BC

Meinapen Kangof,

Nenien semirit/Chon finata repwe aninis nukun ekewe kinikinin nenien semirit me monukon/Nenien tumunun monukon re keran uputiw
andrea.bell@salemhealth.org

Ren ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw mi wor ar osukosuk me ekewe monukón re mwitir ne uputiw

Pokiten iei chék ach ei nenien tumunun monukón re keran uputiw mi wor ar osukosuk me ekewe monukón re mwitir ne uputiw nón kinikinin ekei neni ren Marion me Polk, ach nenien safei Salem iká Salem Health mi ounusa ukukun an tongeni ne awora ngeni noum ewe monukón watten unuseochun tumun ren safei me tumun seni néuch kangof.

Ach ewe nampa 3 ren nenien tumunun monukón re kerán uputiw mi wor ar osukosuk me ekewe monukón re mwitir ne uputiw mi awora sokopaten aninis ne tumunu manawen ewe mi semwen ren ar repwe anisi ne angasa sefani ewe mi semwen.

Ach ei kumi mi ounusa échú ach tongeni ne awora unuséchún angang muriné me tumun ren noum ewe monukón. Emén kangof a fokkun nikitú nón wisan, emén chón angangen aninisin ngasangas me emén kangof mi ounusa an sukun me angei néún taropwe ren wisan iir mi nómw nón nenien sáfei 24 awa ew ran, fisu ran nón ew wiik ne awora ekewe auchean tumun ngeni noum ewe monukón. Meinsin monukón iir mi pusin wor emén neur chón angang ne tumunu nón ewe nenien tumunun monukón ren neur kangof me néúr tokter ar repwe wisen awora tumun muriné me unusen muriné sókun tumun.

Pwata ekewe monukón ra nómw nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw?

Ika noum ewe minafén monukón a namot ngeni an epwe nómw nón ewe nenien tumun ren monukón re keran uputiw, kese pwan akanamon me esapw en chok a fiis ngonuk ei. Ina epwe ukukun 10% rer meinsin minafon monukon iir mi namot ngenir ekei sokkun tumun a fokkun murino. Ekóch awewe a napengeni seni ekei wewe:

- **Ekewe monukón ra mwitir ne uputiw, ese mwo tori ranin ar repwe uputiw me ekewe monukón re uputiw nge mi chék kukun choun inisir.** Ekewe monukón ra mwitir ne uputiw ese mwo tori atun ar repwe uputiw, napengeni mwen 37 wiiker, pwan ekewe rechok paan ese tori choun ururun met epwe ukukun choun inisir, ra fiis ngenir pwan fiteta sokkun osukosuk me

semwen. Neuch kewe chón angangen safei ngenir monukón mi watte ar sine nón ar angangen tumun ngenir ekewe kukunun monukón ren fisiéchun nonomun fetanin ekewe monukón.

- **Kéúkún nónómun an minafén monukón ngasangas.** Fan chómmóng ach tumunur ekewe monukón mi or osukosuken ar ngasangas mwirin ar uputiw seni an ese mwo kon aramasonó ika nafangaw ren ukukungaw ngeni met tongeni ren féún ammater.
- **Turun suke nón cha.** Mi tongeni an ekewe monukón epwe wor osukosuken an epwe éch ukukun ar suke nón char, ese pwan nifinifin ifa ukukun neneor atun ar uputiw. Kich mi kan kakaton ei pun mi tongeni afeiengaw osukosukan.
- **Ekóch keukun nikinik.** Kich mi pwan tumunur ekewe monukón re keran uputiw mi unus maramer nge sise monotá ngeni osukosuk atun an ewe inenap a neunatiw, chekin fetanin paiking, ekóch semwen epwe sá nón cha mi angei seni nikasiwin nón inis ika seni neo ika ééch angangen apatapat nón chenikamen apatapat ika mwesin an epwe ékukunatiw tempichun inisin ewe monukón ne epeti an esap feiengaw tupuwan.

Nón ach ewe nenien sáfei Salem ren ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw, kich mi ounusa ach tongeni ach sipwe féri pun oupwe kinamwe me noum ewe monukón. Ach tumun me nón ach ewe nenien monukón re keran uputiw mi kapachetá:

- ✓ Mwitirin angangen safei 24 awa ew raan, 7 ráán nón ew wiik-ónongonóng wón met a tufich ngeni noum ewe monukón.
- ✓ Neni muriné ren tumunéchún aninis ngeni inis me ekiek/netip.
- ✓ Chómmóng chón awora anganen aninis repwe anisuk ómw kopwe pwomwei oupwum me tumunun noum ewe minafén monukón.

Mwonota ngeni ren noum ewe monukón an epwe nuing nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw

Ómw wareiti ne chuto ngeni ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw

Kese mochen chechemeni ach nenien tumunun monukón re kerán uputiw ew neni a men auchea muriné nenier ekewe minafon monukón re keran uputiw iir mi nómw fan auchean tumun me safei. Emén monukón e kerán uputiw a nómw nón ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw mi chék apwangapwang pwan fokun kukun an tongeni an epwe fiu ngeni ménún semwen, pwan mwo ren ewe semwenin naw ren má ter ren féu me mwor.

Nón ach pwapwaiti ne pesei ómw kopwe pachenong nón tumunun noum ewe monukón me achomongu otun chuto ren ika pun mi tufich, kese mochen kesapw eto ren noum ewe monukón ika en, ika chochon nón ómw famini ika ekewe chón eto repwe mefi semwen.

Kékéri kich wón [503-814-3556](tel:503-814-3556) kopwe porous ngeni néún noum ewe monukón ewe kangof ika en, chóchón nón ómw famini ika ekóch chón eto rech mi uri kemi ew me nein ekei

semwen. Kopwe fokkun katon kopwe 24 awa ómw kesapw mefi semwen omw kesap pwan uun safei mwen ómw kopwe tongeni wareiti kich. Néún noum ewe monukón ewe kangof ii epwe wisen uronuk porousen nónómun noum ewe monukón pwan wisen porous ngonuk wón ómw semwen.

- Pwichikar mi ukukun 100.4 iká tekia seni
- Naw iká mwor
- sur pwot
- Nger nón chior
- Mwus
- Feinseni
- Tir/Kinifas
- Rupwun semwenin má ter/pwichikar ika feu

Omusanó ika kopwe osukosuk rech. Ika mi wor ómw kapas ais ika osukosuk, kese mochen ureni noum ewe kangof, ewe chón sáfei iká ewe kangof chón angangen ewe nenien tumunun monukon mi pwan wattenno an sine pun repwe pwan sinei. Kinisou ren ómw weweiti me pwan ren ómw anisi kich nón ach tumunur ekewe monukón re keran uputiw ar tumunéch me nón ewe nenien tumun monukón re kerán uputiw.



Ekewe awan chuto ren mi semwen

Ekewe iin me saam iir mi fokkun ketiw ar wareiti ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw 24 awa ew ráán. Ekóch chón chuto rech ra tongeni wareiti kich ese nifinifin kunókun wareiti kich nukun chék atun ar repwene siwin ekewe kangof (7 ngeni 8 nesosor me 7 ngeni 8 nepwin) Ekewe chón eto iir mi mumuta repwe wareto ra tongeni tonong nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw. En mi tongeni fini emonewe ka mut ngeni epwe eto ren noum ewe monukón.

Éúréúr ngenir ekewe chón eto nón ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw

Nón neuch ei taropwe, ina kopwe kuna eché kapin néúch ewe taropwen éúréúr ngenir chón eto nón ach ewe nenien tumun monukón re keran uputiw me met repwe sinei rer ekewe iin me saam iir mi fifiti kich me ekewe famini/chiechiach iir mi wareiti ei nenien semwen. Sa tungor pun oupwe aneani, sainei pwan aponuetá ach kewe enuk. Iká ke sinei pun epwe wor famini iká chiechiomw repwe eto, kese mochen pwan urenir enukun ach ei neni. Sa mochen ami me néúmi we monukón oupwe fokkun mefi tumunéch pwan mefi kinamwe atun ami nónóm rech.

Ren ach epeti ne tumunu néúch mi semwen, sise mutatá ekei pisek nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw:

- Niosun maan nón ar nenien méúr/bed
- Fuseng mi mei usun kumi (Mi ketiw ekewe fuseng mi nikinikin plastik me usun kingkami).
- Ponira me wanawan.
- Pisek mi fér seni fleece

An pwiin me mongeen ewe monukón repwe eto

Pwin iká fefinan/mwongean ewe monukón iir mi tongeni eto nón ewe nenien tumun monukón re kerán uputiw nge ekewe iin me saam repwe piir. Kese mochen pwan ekieki me kakaton ach kewe eureur me ennukun chón eto ren ewe mi semwen pun mi tongeni siwin onongonong wón atun semwenin má ter, pwan nupwen epwe pwan teru semwen ngeni ekewe neni. Kinisou ngonuk ren ómw weweiti.

Tetenun pau

Tungor ngenir meinsin chón eto oupwe ténú péúmi nupwen oupwe tonong nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw pwan mwen ómw kopwe kanengeni ne atapa ewe monukón.

Ren ómw kopwe katon néúch ewe anukun eureur ngenir chón wareiti ach ewe nenien safei Salem pwan met mi ennuk ngenir chón wareiti ach nenien sáfei, nó ngeni salemhealth.org/patient-guide/visitor-information.



Ach aninisin osukunen kááá me chiechi fengen me ekewe minafé ngeni ewe nenien aninisin tumun monukón re keran uputiw ren met mi tufich ngonuk

Iei ei tetenin auchean met kopwe sinei me mwen noum ewe monukón epwe nómw nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw iká NICU. Kese akanamén nón ómw ei sai. Iká ke mochen sipwe sápwéi ne awora chómmóng porous auchea kopwe sinei, kese mochen kesap tipemwaremwar ne aisinir ach ewe kumien aninis.

Chón angangen nón pioing me famini aninis fengen ne tumunu ekewe monukón ra mwtir ne uputiw ika ekewe iir mi semwen me nón ewe nenien monukón re keran uputiw

Kich mi achocho ngeni an epwe wor famini repwe fifti kich nón ach tumunu fengeni noum ewe monukón nón ukukun ach tongeni. Ach sipwe aninis an epwe tufich ach ei mochen sa awora ew bed ika sofa nón rumwen noum ewe monukón, ika pun mi wor neni nón ewe rum.

Rumwen Asoso nenien Inenap me famini

Ach sipwe anapano an famini me ekewe iin me sam repwe apochokuna nefiner me neur ewe monukón atun ar nónmw pioing atun an tamano an noum ewe monukón nuing, ach ei nenien safei Salem mi pwapwaiti ne awora ekei rumwen atawe ne ami oupwe aa ese pwan kamo. Mwirin ómw neuneu, ekewe rumwen atawe mi tongeni an epwe suuk ngonuk an epwe awora ngonuk fansoun ómw kopwe kane ngeni noum ewe minafon monukón. Ekei rum ra nomw wón ewe eruwanun kinikin ren ewe tenin iimw D nón ewe kinikinin nenien inenap-monukón

ika nenien semirit. Ika ekóch chón nuing non ach ei pioing rese aa, ina repwene suuk ómw kopwe aa. Ekewe famini iir mi kawor ngenir ar repwe nomw unukun an neur ewe monukon ne tumunur a watte ngenir ar pochokun ar repwe aa ekei rum. Katon ekewe ennukun met kopwe sinei ren ekei rumwen atawei mi nomw ekena taropwe nón ena puuk ren pwan ekkóch porous an epwe fatéch.

Ekewe Rum ngenir Famini

Nupwen epwene kan ómw kopwene tou seni ach nenien safei, mi or ach kewe neni ren rumwen famini nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw me ewe nenien semirit mi fiti imwen ngasonó me or sofa bed/ewe couch sikan chok urawu faniter ekewe iin me sam/chón nómw ren ewe monukón. Ei fansoun en mi nonom ren noum ewe monukón nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw nupwen ewe monukón mi chék pwan or an aninis me rer neuch kewe chón angangen nón ach nenien sáfei a tongeni epwe anisuk ómw kopwene mwónota ngeni tumunéchún ami oupwene nó ngeni iimw nupwen epwe eto pun epwene tori atun oupwene towu.

An famini nenien asésé

An famini we nenien asésé a chék suk ngeni an famini repwe aa. Mi kkan ngeni ewe asamen tonong nón ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw mi pwan fiti imwen ngasonó me imwen tutu. Kese mochen tungorei noum ewe kangof an epwe ngonuk pwan tichikin porous auchea kopwe sinei ren ómw kopwe aa ei nenien asésé. Kapachetá mi pwan wor ekóch imwen ngasonó ra nonomw wón ewe aunungatin sássár nón ewe nenien utiwi. En mi tongeni kuna ewe anukun eureuren an famini we nenien asésé ina mi pachetá taropwen nón ach na nenien asésé.



Ekewe kinikinin epek kiroch me epek saram

Nón ach ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw, ekewe ruum ra nómw wón epek ekewe ruu hallway mi imufesen. Ina kopwe rong ach fósun me ruepek ren ewe epek mi saram me ewe epek mi kiroch, ew me neir ekei ruu mi pwan or sókofesenir mi pwan wor tufichin. Ach enenia ewe monukón ngeni ruumwan a chék onongonong wón met mi muriné ngeni ewe monukón. Ikei sókofesenin nefiner ekewe ruu pekin:

Ewe epek mi kiroch:

Ewe epek e kiroch ian, kich mi awora aninisin tumun ne angasa me amanawa tumunur ekewe monukón ra mwitir ne uputiw iir mi semwen ren ar uputiw mwen ar 32 wiiker iká ekewe monukón ra kukun choun inisir mi kukun seni unungat pouner. Ei epek mi awora ruemén-aramas ne angang, emwekutu fetaner me eititir, nimenimen me tumunun nenien monukón, mwesinen nenien epwichikar ekewe monukón re kerán uputiw, kukun ekurang me nón, me ew neni esapw ekurang, mi chék pwetete neuwen ekurang me mokutukutun ewe neni.

Kich mi aucheani ne akomwer ne anisir ekewe monukón iir mi namwot ngenir ren an weires ar ngasangas ne awora ngenir unuseochun angangen aninis ren ar ngasangas, mi pwan tongeni pachenong ach aa ekewe mwesinen aninisin fetanin asapwanin ngasangas ne angasar ekewe mi semwen mi weires ar repwe ngasangas, CPAP, NIPPV, ventilator ika oscillator.

Ewe epek mi saram:

Ewe epek mi saram mi awora aninisin tumun ngenir ekewe monukón ra uputiw mwirin 32 wiik pwan ekewe mi mwaren 3 pouner. Ei epek mi awora ekewe mwesinen nenien monukón, nenien epwichikar, nenien ar méúr,

Ei epek, kich mi awora ne tumunur ekewe monukón iir mi wewe ach sipwe awora aninisin ngasangas-mi tongeni pwan pachenong ar repwe aa ekewe pisekin sáfei me asepanin ngasangas ren oxygen- pwan ekewe monukón iir mi pwan muriné ngeni ar repwe uun sáfei iká repwe aa sáfei epwe sáá nón ar chénún iv. Kich mi pwan awora tumun ngenir ekewe monukón mi muriné sipwe anisir atun ar mongé. Ei mi pachenong an epwe or senin mongé an epwe pachetá nón potun ewe monukón epwe sáá chénún minik an epwe tongeni mongé, iwe a pwan amweteta ne oupw me titi an wakatenó ewe monukón.

Saingonón, kich mi awora aninis me osukun rer ekewe monukón me famini ren ar repwe mwonotá mwen ar repwe nó neimw. Ei mi pwan pachonong aninis ren an ewe monukón mongé, tutu, an epwe tumunéch atun méúr, an ewe monukón aa an nenien mómot nefén taraku, chekin ewe monukón seni an uputiw pwan chómmóng sókkun me nukun.

Ekewe monukón ra ekis watte ra tongeni nómw fan saram mi sánong me nón asamacho me ewe epek mi saram ian, nge mi pwan tongeni éch met repwe angei seni ar nomw ikewe ian mi chék kukun met repwe angei seni ikewe ian mi kiroch ian, iir mi tongeni nómw ese nifinifin meni pekin a chék onongonong wor ekewe chóchón nón ewe nenien semwen. Ekei monukón mi tongeni an epwe wor angangen aninisin sáfei repwe ani ren chowe nómw nón nenien mwesinen apatapat, pachapacheta sáán fan mwárir, or sáán epwe pwan sá nón en waa wátte, senin mongé pwan chómmóng me nukun.

Epetin feiengaw ren tumunéch me mamasa

Tumunun ren epetin feiengaw ngeni noum ewe minafén monukón ew mi wesen auchea ngeni kich; iei wewen, mi kesip an nók ach ei neni. Ewe iimw mi sasar a iteni D ekan nók nefinen ekewe awa ren 9 nepwin me 5 nesosor. Ómw kopwe tongeni tonong kopwe fos ngenir néúch kewe chón mas nón ach ei nenien sáfei. Ina rekan nomw nón ewe tenin imw A unukun ach ewe nenien tonong ren ewe putain emerchensi.

Ren ómw kopwe tongeni tonong nón ach ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw, tiki ewe niosun ómw kopwe kéké a nómw wón ewe etip ren ewe nenien tonong nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw ka aranong an ewe monukón last name me pwári noum ewe náná won poum ngeni ewe kamera. Iká e turusonuk noum ewe nana nana wón poum an epwe afata iká en ié iká ese pusin wor noum, esinei ngeni ewe kangof pun epwe sinei a fichi sasingum pun epwe ngonuk ew noum. Iká ka tonong nón ach ewe nenien tumunu monukón re kerán uputiw, kese mochen kéúná ka pwan akomw ténú poum nón ewe nenien tétén pau ka fiti ekena eureur ren ifa usun ómw kopwe ténú poum mi pachetá.

Mongé me minen úún

Ach anisir ekewe iin me saam iir mi ani angang ne tumunu neur kewe monukón me nón ewe nenien tumun monukón re kerán uputiw, kich mi awora unungat opwongen mongé ew ran ngeni ew famini. Ekewe opwongen mongé ra or nefinen 7 nesosor me 7 nepwin. Kese mochen aisini noum ewe kangof epwe anisuk iká ka mwonotá kopwene kut onomw.

Iká ke mochen kopwe ónúmu onom mongé, en mi tongeni aa ach ewe nenien apatapat mi kanengeni ewe asamen tonong ngeni ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw.

Kese mochen kopwe esisininó onomw kewe me unumom kewe kopwe makei itom pwan pwinin maramen ewe ráán. Ina kopwe pwan kuna pun mi pwan or kofi, juice me kraker. Mi or ach kei mwesin mi or minen uun me mongé nón ra nómw won ewe oruwen sássár me nón ach ei tenin imwen D.

En mi kut fetán pwan ekóch sókun mongé me uun? Sa pwan mochen uronuk kopwe eto ren ach ewe nenien mongé ewe Creekside Dining, ach ei pioing Salem mi ounusa-aninisin sókopaten mongé nenien eto kofi. Iir mi awora ne fér mongén nesosor, mongén neonowas pwan mongén nekunion/nepwin wón ewe ewin sássárin ach ei iimw D. Ren unusen tetenin ach kewe angangen oren me kunókun mongé, nó ngeni salemhealth.org/dining.

Nenien angang ngeni me awora aninis ngenir ekewe iin me saam

Ach ewe nenien angang ngeni me awora aninis ngenir iin me saam a nómw kukungeni ewe nenien tonong nón ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw mi pwan fokkun pisekisek masowan ren pisekin ómw kopwe fér noum puken achechem pwan ekkóch sókkun pisek kopwe aa ese kamé. Kese mochen kesapw súúsenir noumw kewe semirit esap or chón nónómw rer me nón ach ei neni.



Nampan Fon mi auchea

Ren ómw kopwe tik wón noum ewe fonen nón ruumwom ewe, fiti ekei eureur:

Ren ómw kopwe kéri nampan fonen nón ei sópw, tiki ewe nampa 9 iwe ekewe nampa ka mochen kéri.

Iká kopwe pusin kékéri chék nón ei pioing, tiki chék ekewe nimeféú sáingon féún nampan ewe fon.

Mi mumuta ómw kopwe néúnéú noum cell fon, nge epwe chék neukukun iká esapw or néúwan nge epwe chék mékutukut epwe pwan nómw towaw seni mwesinen pisekin sáfei epwe 6 fiit towawan. Sa tungor pwetete oupwe néúkukun ne aporous. Kinisou

Pioingen Salem	503-561-5200
Nenien tumunun monukón re keran uputiw (NICU)	503-814-3556
Nenien metek me neuneu.....	503-814-3571
Nenier Inenap-Monukón.....	503-814-4542
Nenier semirit	503-814-5262
Chón anisi inenap an epwe oupwu neun monukon	503-814-4539
Ofesin forun taropwen ómw uputiw.....	503-814-4554
Nenien fiich sasingir minafén monukón	877-817-8830
Niwinimang me monien aninisin.....	503-814-2455
Nenien osukenen pekin safei nón ewe sópw (CHEC)	503-814-2432
Aninis ngenir ekewe chón wareto.....	503-814-1100
Chiaku (anen awora porous)	503-814-3850
Chón porous me anisi mi semwen.....	503-561-5765
Poróusen mi semwen mi auchea ne sinei	503-561-5200
Aninis ngeni ekewe ruum (mongé me snak).....	503-561-3663
Chón maas/pisek mi peutunó me pisek ra kuna (esapw- atapwanapwan)	503-814-0311
Chón maas (ekewe chék mi auchea atapwanapwan).....	503-814-0911
Chón angangen aninisin nónóméchún aramas (chón awora tumun ne awora pisek, poróusen aninisin tumun/kókótun atun tou me pioing)	503-814-1808
Tumunun manawen ngunun inis (chon angangen anisi manawen ngunun inis esapw chon angangen non faan ika non namanam)	503-561-5562
Pisekin aninis ngenir ekewe mi pung seninger a makeiwu fos ika repwe fos won fon (mi pung sening ika ese kon rongech)	503-814-1076

Ómw fansoun ne fíftikich nón ewe nenien aninisin tumun monukón re keran uputiw

An noum ewe monukón ewe nenien tumun

Ach ewe nenien angangen tumun monukón re kerán uputiw a tongeni sipwe anisir 27 monukón fan ew. Ach kei nenien monukón mi or ekkan ese kon pwan imwunó pwan or ekei ruum a pusin imwunó nenien ómw kopwe tumunu noum ewe monukón.

Noum ewe monukón epwe nómw nón pusin an bed mi pusin kawor faniten met a muriné ngeni, mi tongeni pwan pusin pachetá ekewe pisekin mwesinen sáfei. Sipwe awora ngonuk ew sea ekewe mi kan kókónonó pwan pesei ómw kopwe pwan or atun epwe pachefengen unuchemi, an epwe pwan or ewe tongen inenap me neuéún sa kan eitangeni Tumunun Kangkaruu.

An noum ewe monukón kewe pisekin aninis mi tongeni pacheta:

- **Senin Mongé:** Ei saan mi chék kukun e puronong nón pwotun ika awan, tori an tonong nón nukan. Sa aa ei ne asai néénén minik, chénun oupw ika sáfei.
- **Nenien epwichikaren monukon:** Ekoch ekewe bed mi pusin fetan ewe pwichikar me asan.
- **Incubator:** Ekei kukkun bed mi pwénupwén ngeni ekóch plastik kich mi chék fat énuan ach kuna nón, mi péchékún ei plastic pun sipwe tongeni aukuku me kakaton tempichun. Mi or ekewe kúkún pwang mi suuk ómw kopwe tongeni atapa me nónóm ren noum ewe monukón. En mi tongeni atapa noum ewe monukón nón ewe nenien epwichikar, nge kopwe akomw katon me rer noum kewe chón tumunu ne anisi noum ewe.
- **Senin IV:** Ei sáán mi aukukun, menisinis ra pachenong nón en waan cha seni ewe opwos kukun. Sa aa ne ássái chénun aifi me sáfei ngeni noum ewe monukón. Kesap pwan nóninen, e chék tonong ei sáán nón ewe waa iwe ra atawu ewe opwos kukun, ese pwan ousukosuka noum ewe monukón.
- **Kakaton éch:** Noum ewe monukón epwe pachetá ekewe sáán wón inisin mi pachetá wón ekewe wean komputer pun sipwe kakaton pichipichin an

ngasangas me fetánin chaan nón inisin, an tempichu, mwitirin an ngasangas.

- **Ew sókkun angangen aninis ra aa péchékúnen saram sáfei:** Sa néúnéú saramen ewe sókkun manamanen péchékun seni akar me ekóch sókkun saram mi fér unukun noum ewe monukón ne sáfeieni ónéónen unuchan/me nón pwechan mesen ewe monukón e kerán uputiw. Ei semwen jaundice. Jaundice, mi kan pwan urir monukón, a ónéón unucher me nón pwechen meser. Ekan fiis ei fániten ewe émmún ese mwo tongeni an epwe asarama an epwe fat néénén ewe kiten cha mei ónn seni ewe néénén chaa. Napengeni ewe angangen sáfeien saram ina met mi muriné nón chék fitu raan.
- **Mwesinen aninisin ngasangas iká ekóch angangen me pisekin aninisin ngasangas:** Ekewe monukón a muriné ngenir epwe or aninisin ar repwe ngasangas a tongeni epwe or ewe senin ngasangas epwe seninong nón awer sáánong nón ar en paipen ngasangas iká repwe aa asepwanin ngasangas epwe pachetá wón pwotur me awer (wón meser) iká epwe seninong nón potur.

CHEKIN MONUKÓN

Pwan sópwosópwun tumunun noum ewe monukón an nómw nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw, sipwe féri chómmóng sókkun angang ne cheki noum ewe monukón. á nukun mwuunap mi apéchékuna ekei sókkun angang epwe fiis ngenir ekewe monukón ra uputiw nón Oregon.

Pinukun sokkun semwen mi watte efeiengawan ngeni manawen ewe monukon ren osukosuken ewe feun ngasangas atun an ewe monukon uputiw

A men fokkun auchea ne cheki osukosuken semwenin feun ngasangas ika CCHD pokiten iei ew ekewe sokkun osukosuk mi pwan fifis atun neuneu. CCHD ika ekewe semwenin osukosuken ewe feun ngasangas ew osukosuk nón ewe feun ngasangas ika fetanin cha ngeni ewe feun ngasangas. Ei angang mi anisi ach sipwe kuna ekewe osukosuk me osupwangen met ese feueoch feun ngasangasen ewe

monukon sipwe mwitir ngeni ach sipwe tongeni awora angangen tumun mi muriné.

Ewe angang mi chék mecheres ese wor metekin rekan féri ei sokkun angangen chek mwirin an a 24 awan noum ewe monukón ar repwe apeu fite ukukun asapwanin ngasangas nón chan ewe monukón. Mi wor ena saan minen chek epwe pacheta wón peun me pechen ewe monukón. Mi chok pwan fitu minich angangen nupwen ewe monukón a chék pwosono ese akurang me pwichikar. Ika noum ewe monukón mi wor an osukosuken feun ngasangas noum kewe kumien chón tumun repwene wisen awora fatafateochun porous ngonuk pwan uronuk met ekewe sokkun angang repwe sópwei ne féri ne tumunu noum ewe.

Ika ke kuna ew me nein ekkei esisinen osukosuken semwenin terin semwenin feun ngasangas mwirin ami me noum ewe monukón ouwa tou seni ach ewe pioing, mwitir kékéri noum ewe chón angangen aninisin tumun ika tokter:

- Mi chék ménunu pwan mecheres an méúr atun an mongé (méúr me mwen an epwe wes ne mongé).
- Mwonon ne mékuran, konien atun an mongé.
- Mwitir an ngasangas atun asésé iká atun méúr.
- Kiér ika enuawaw kung énuwen unuchen inisin.
- Mi chék meméúr. Ese kan sine an epwe urumwot ika pwapwaiti metóch.
- Pwo/ngut wón mesan pwan/iká pechen.
- Mi chék nikekechiw iká weires ach sipwe echipa.

Chekin ekewe monukón re kerán uputiw

Ei chekin ekewe monukón re kerán uputiw ew auchean tesin cha a tongeni anisi ne kuná epwe or ekóch sókkun osukosuk iká efeiengaw, mi tongeni ach sipwe pwan mwitir sáfeieni. Rer ekewe chón nuíng nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw, noum ewe monukón epwe pwan angei ei sókkun angangen chek epwe fan unungat. Iká ka tou seni pioing me mwen an unus me unungat ekei tesin angangen cha, mi tongeni kopwe ne nó neimw nge sipwene ngeni nusun ekewe pisekin tesin angangen cha ngeni noum ewe tokter iká chón wisen awora angangen aninisin tumun. Ka tongeni sópwei ne kááé ngeni ren ei tesin angangen cha mi fis ngenir monukón wón healthoregon.org/nbs.

Chekin rongorong

Ekei auchean fansoun ngeni an noum ewe monukón porous me an kááé porous a seni an uputiw tori an onu maraman. Ach ei chekin sening ren rong mi chék mwitir, mecheres, ese metek pwan sipwe féri me mwen an noum ewe monukón epwe nó neimw. Mi or angangen aninisin sáfei mi muriné, ekóch monukón mi or osukosuken ar rong iká mi pung seninger ra tongeni kááé ngeni pwan fetán ngeni échun ar rongorong.

Chekin an monukón nenien mwomwót nón taraku

An epwe pénuetá tumunéchun noum ewe monukón an epwe tongeni sá fetán nefén taraku nón an ewe nenien mwomwót, sipwe féri angangen chek epwe 90 – minich ne kakaton ususun. Ei mi pwan pachetá ach katon ne cheki an pichipichin feun ngasangasen noum ewe monukón, an ngasangas, fetanin asepanin ngasangas, enuwan me an ngasangas nupwen an mwomwot nón an ewe nenien mwot non taraku. Ika noum ewe monukón ese ounusa ne pásini ei angang, sipwe pwan awora ne féri kókóten ach sipwe aniwini ne féri ei angangen chek iká atawei ne awora ew nenien kokon nefén taraku ren bedin nefén taraku ren an noum ewe monukón epwe nó neimw.

Angangen chekin maas

Ika noum ewe monukón e kukun seni 31 wiiken an for nón ewe nenien monukón mwen an uputiw iká pounan mi kukun seni 1,500 kéúkun kram atun an uputiw, muriné ngenir repwe chekin maas. Ekewe monukón ra nómw nón ewe nenien tumunun monukón re kerán uputiw mi or watten nepekingawen semwenin maas ngenir ekan monukón ra uputiw mwen ar repwe uputiw iká ekewe monukón iir mi chék pán seni 3 poun (ROP), nupwen, iká ese or chón kuna ei semwen, mi tongeni an epwe fetán ngeni ar repwe chuun. Ekewe kangof chón angang ngenir ekewe monukón iir repwe wisen fichi sasingin nón mesen noumw ewe monukón ra pwan néúnéúfengen iteiten wiik ne porous fengen nefiner me ekewe kumien chón neur semirit tokterin maas ar repwe cheki échú iká epwe or met mi efeiengaw ar repwe mwitir kuna pwan sáfeieni.

KAMÉCH NGONUK NOUM EWE MONUKÓN EPWE PACHEFENGEN ÚNÚCHEMI

Nupwen epwe pachefengen únúcher ekewe iin me sam ngeni néúr ewe monukón mi awora chómmóng muriné péchékun ngeni ewe monukón. Ei nikinik ren kakin noum ewe monukón, epwe chok aa pamber, anomu epwe pachengeni sinin unuchen fan mwárum. Kich mi pesei ngenir meinisin minafén iin me saam repwe aa fengen ei auchean fansoun ne apéchékuna nefinen famini.

Upwe ifa usun ne ómwónotá ren an epwe pachefengen únúchem am aupwe sisinei fengeni kem?

1. Porous ngeni noum ewe kangof kopwe sinei iká a mwonotá noum ewe monukón.
2. Katon éch pun en me noum ewe monukón ami me ruemon ami mi kinamwe pwan unuséch aninis ngeni kemi. Kich mi awora fansoun ach sipwe amwonotá pun sipwe mwónotá ngeni nge néúch kei chón angang iir mi chék pwan mwónotá ar repwe anisuk.

3. Amónotá ne áwesuk ne póm, mongé, kka pwan aa imwen ngasonó mwen ómw kopwe poputá ne áki noum ewe monukón.
4. Mwónotá kopwe áki noum ewe monukón nón ukukun ew awa nón ew atun. Ómw áki noum ewe atun ómw tumunu ngeni pwan mwirin atun a pwan tori atun ómw kopwe aki a men muriné. Atun ómw tumunu noum ewe monukón atun ewe monukón a wes ne mongé, a siwin an pamber a pwan wes ar eto cheki an tempichu, ngasangas me fetánin an ngasangas.

Pwata upwe kááé ne kaméch nge epwe pachefengen unuchem?

Ómw kaméch noum ewe atun an pachefengen unuchemi mi fokkun muriné an awora péchékun pwan nónóméchum noum ewe monukón. lei a nómw pun ew “auchean sókkun tumun” wewen pun mi fokkun muriné ei sókkun tumun.



Fansoun an pachefengen unuchemi mi tongeni anisi ewe monukón ren:

- Afatena échu tempichun inis
- Anisi ne awateitá choun ewe monukón.
- Anisi an epwe méúr kinamwe esapw kechiw atun meur.
- Aninis ren katatiwen me nón ewe chúkún katan nenien mongé.
- Aninis ren kéúkún metek.
- Fetánéchun fetánin pichipichin féún ngasangas, ngasangas pwan kukunutiwen an kéúnó ngasangas.

Fansoun pachefengen unuchemi a tongeni anisir ekewe inenap ne:

- Anisi néénén chénun oupw.
- Awatei fetánéchún oupw
- Ekúkúnatiw osukosuken pekus.
- Échunón nefiner monukón me inenap.
- Ekukunatiw semwenin an ewe inenap semwenin ekiék pat me netipechou.

PÓMWEN OUP

Menapen porous auchea kopwe sinei

- Mi or ekewe aninisin pomwen oup. Noum ewe kangof a tongeni awora ngonuk porous auchea kopwe sinei.
- Mi tongeni an epwe pwan kinamwe fetanin pwóm.
- En mi tongeni siwini ne eítitéchú kéúkún ewe pómen oup.
- Kesapw awateita keukun ewe pom epwe nuseni met mi éch me kinamwe ngonuk.
- Féri échú pun meinisin pisekisekin ewe póm epwe unus éch.



PÓMW ME ISOISEN CHÉNUN OUP

Iká kese tongeni ómw kopwe pusin oupwu noum ewe monukón, mi auchea kopwe pusin aimunawu ne esuru ewe oupw atun ekewe kunókun an noum ewe monukón ekan mongé. Ei an epwe anisi férun chénun oupw. Mwen ómw kopwe pwóm ewe chénun oupw, kopwe akomw ténú poum. Pwan, cheki échú pun epwe niméch ewe neni kopwe ésur minik ian. Iká mi muriné epwe or aninis ne an epwe súp oupwum, akomw epwichikara oupwum ren ukukun 3 minich, rawani oupwum, iká posono ne mómót pwan ekieki met epwe kinamwe ómw ekiek me inisum ren. Mi pwan aniniséch an epwe or ew me nein ekei metocó unukum-eché sasingin noum ewe monukón, chenikamen ewe monukón iká eché mwangaku pisekin noum ewe monukón met mi mwéch ponon noum ewe monukón wón.

An epwe angei échún chénun minik atun ómw pwóm, sa pesei kopwe pómwwei me ruefou oupwum fan ew chék (pomwei me ruefou) iteiten ruu ngeni unungat awa epwe mwaren 15 minich pwan mwaren fan ew nukenipwin. Ika ke póm fan wanu ngeni 10 nón 24 awa ina wesen eochun an epwe nééné watte ewe chonun oupw.

Porous ngeni noum ewe kangof ika ewe chón aninis ren oupwu ika chénun oupw ren ómw kopwe fori kunókun met mi eoch ngonuk ren ómw kopwe póm. Kesap onunó ekewe kunókun pómw pwan mwithir pómw inet ka tongeni ika ke ménuki ika mangeló ne pómw.

Anapanapen échun atun pómw: 8 nesosor, 10 nesosor, 1 mwirin neonowas, 4 nekunión, 7 nepwin, 10 nepwin, 3 winingach, 6 nesosor. Ei a ónóngonóng wón an atun noumw ewe atun mongé.

Nge ika ese nééné chénun oup ese wor minik?

Ika ka poputa ne pómw, mi kan pusin ina sókkun ika ese or minik ika echok fitefou an sur. Epwe wateno neonon ewe mini kina epwe nefinen unungat ngeni nimu raan mwirin ómw neuni noum ewe monukón.

Ifa ukukun minik a naaf?

10 raan mwirin omw ewe nounouno, ewe eochun ukukun neonon minik a 25 ounus (750 mL) nón 24 awa. Porous ngeni noum ewe kangof ika tungor ewe chón aninis ren porousen kaeon oupwu monukon ika ese kon naf neonon ewe chénun oupw.

Epwep wan metek ika uwa pomw?

Apw, kese mochen porous ngeni noum ewe kangof ika ewe chón aninis ren porousen kaeon oupw ika ke metek. Ra tongeni katon ne chekuk pwan anganga ne atawei metoch meinisin an epwe fetanéch. Ewe mesen pomw menip a murino an epwe noppech ititeoch. Mi sokofesen mesen neonon ekewe mesen pomw mi wor.

Met kopwe sinei ne pomw

Mi pwan tongeni taam atun anapanapen eititeochun angangen pomwen oupw non meinisin neni kopwe nomw ian. Ren mecheresin pomw, sotuni ekei osukunen an epwe satiw minik non ewe nenien minik:

- Sotuni ne asoso kesapw mokitukut ukukun omw tongeni
- Rawani oupwum.
- Apwetete ne rawani mesen oupwum.
- Anchangei surutiwen ewe minik.



Mwirin ew atun pomw

- Makei ewe nenien oupw fiti ewe pwinin maram, kunok pwan pacheita iten ewe mi semwen pwan pacheita ew niosun man won.
- Apwetetei ne asai fetanei neonon ewe nenien minik epwe nofiti fengeni neonon ewe chonun minik a soono a nomw asan ngeni unusen neonon ewe chonun oupw, Kesapw uchuki ewe minik – mi tongeni an epwe ataetiw ne nienoi ekewe auchean manamanen ngunuwen pochokunen non ewe minik.
- Ika kopwe amongoni noum ewe monukon non ruaanu awa, ewe minik ese pwan tufich an epwe nomw non apatapat.
- Ika kese pwan ekieki ngeni pun kopwe amongoni ngeni noum ewe monukón nefinen ewe ruwaan awa, apatanong ika wanong ewe minik non nenien apatapat wesin ómw anono. En mi tongeni kopwe wanong non ewe nenien apatapat, wanong non ew kooler ika ew nenien apatapat an epwe pat; ika afeun epwe feuno nón kukun (ruu ngeni ruwani ounus) keukun epwe imufesen ren ekiseno ika kopwene amongo.

Isoisen chénun oupw

Chénun oupw a tongeni epwe nonomw non kinas mi nimeoch ika né mi péchékun ese wor BPA- neo mi plastic mi nuk aponur. En mi tongeni aa ekewe chotan isoisen minik, mi for ren nenien afeun chénun oupw. Kesapw aa ekewe neeo sichok aa fan ew sa kapichir ika ekewe chota mi plastic ne onomu chénun oupw nón.

Met kopwe sinei ren aféún minik

- Uti ne anuku apwonon ewe nee ika apwén ika a wesén féúnó ewe minik.
- Sotuni ne nikini ew inis ika fite seni neonon ewe minik an epwe tiketa asan ewe nee ika nenien met ewe e nomw non pun ina epwe wateno ika a feuno.
- Onomu ewe minik ika chonun oupw mwirichikin non ewe nenien afou ika freezer----- esap nón asamen ewe freezer.

Met kopwe sinei ómw kopwe eteni me epwichipwichi ewe minik

- Mi fat kopwe makei ekewe neo a nomw ewe minik non kopwe makei pwinin maram me kunokun omw amwosowa. Akom aa ewe minik ke chok afeun me nomw.
- Kesapw wanong ewe chonun minik ika minik mi fer mi formula ómw kopwe epwichi nón en microwave. Ewe microwave mi chék imuno ekewe neni epwe kon epwichikara me nón neonon ewe minik mi pwan tongeni epwe akara noum ewe monukon pwan angawano neonon chenun ewe minik.
- Eteni ewe minik mi feu nón en nenien apatapat ice box kopwe onomwu sorota ika apwichi ewe minik epwe neonon ngeni pwichikaran nón en ruum ika neonon ngeni tempichun inisum kopwe onomwu ewe titi ika ewe nenien minik mi feu fan konik kopwe okusu konik mi sor pwichikar epwe kusutiw wón, ika wanong ewe nenien minik ika titi nón konik mi pwichikar.
- Eru ewe minik ka sosot ne cheki ewe tempichu kopwe ekis echietiw ekis wón kumuchum. Epwe chék kinamwe ukukun pwichikaran.
- Kopwe aa ewe minik a fen teen nefinen 24 awa. Kesap pwan afeun sefani ewe chonun oupw a fen piin tenino.

Ewe chénun oupw ekeran anono me met kopwe fori ne onomu

Tempichun ewe ruum:

4 awa epwe 66 ngeni 78 degrees Fahrenheit.

Nenien apatapat:

4 raan ren 39 degrees Fahrenheit ika kukunutiw

Freezer-nenien an epwe feuno:

6-12 maram ren o ngeni 4 degrees Fahrenheit (Murino Eoch: 6 maram-mi ketiw: 12 maram).

Chenun oupw mi tenino aisin feun:

Aa non 24 awa.

Epeti an esapw metek me ngut ika pwo ren choun chonun oupw an ese kusuwu ewe chonun oupw

Mi pwan iei sokun ren oupwum an epwe feu watte, chouno pwan ekis metek nupwen an a poputa ne neoneo cheonun oupw. Fan ekoch ika a kon uur cheonun oupwum a pwan winiti an epwe ngut, nupwen epwe men pechekun me metek oupwum. Mi tongeni an epwe ngut, metek, pwiich, par, me metekitek me chepepuno mesen oupwum. An metek me ngut en oupw atun an ese kusuno neoneon fan ekkoch mi tongeni fiis an epwe ekis-kukun pwichikar me tongeni pwan osukosuken ika epwe paiking ewe oupw. An metek me pwono ewe oupw a feito seni an a uur neoneon ewe chénun minik pwan ngutuno ewe futuken nón en foun oupw. Ekan soun fiis non ewe eunungatin me enimwuen raan mwirin an uputiw ewe monukón, nge mi pwan tongeni fiis inet chék atun.

Epwe fefetanino a pwan eochuno neoneon chénun oupwum ngeni ukukun chonun oupw a eoch ukukun ngeni ewe monukon. Ika ese pewu neoneon oupwum mi tongeni epwe piin ika epwe paiking ewe oupw, ina pwata a men auchea sipwe epeti ei mwen an epwe fiis. Ika ke tumuneochu, mi tongeni pusin wesino pwon ewe oupw wón an.

Met kopwe féri ómw kopwe epeti seni an epwe fis

- Anapa ómw oupwu noum ewe monukón mwirin an uputiw, mwaren fan wanu ngeni 12 non ukukun 24 awa, mut ngeni ewe monukon epwe mongo ukukun an mongé ika pun iir mi otum me eoch ar uun. Nón ekewe fite wiik mwirin omw neuneu, kopwe kan fonguni noum ewe monukón omw kopwe amongoni ika a nuseni 3 awa mwirin ómw ewe saingon amongoni.
- Angang fengen me ewe chón aninis ren oupwu monukón ne porous fengen wón anen ómw kopwe aeochuenoi an noum ewe monukón otum ne mongé.
- Oupwu noum ewe wón oupwum ewe a kon chou neoneon an epwe petiw ewe minik, epwe anisi an epwe kus chonun oupw seni ewe oupw an epwe pwan anisi an esap kon newatte a uuruwu.
- Achocho kosap aai noum ewe monukón pacifier me titi.
- Okomw fiefie ika pomw ekis minik an epwe apwetetei oupwum, ewe chénun oupw me mesen oupw me mwen omw kopwe oupwu noum ewe.

- Rawani oupwum.
- Aa ekewe minen apatapat (ew chotan ais ika uwan atake mi feu nón chota) nefinen ómw amongoni noum ewe an epwe anisi petekin oupwum me ekukunatiw an pwo ikan gut. Aa ukukun 20 minich ka pwan etatiw ukukun 20 minich aa fan fite onongonong wón met ke sani.
- Ika ka niwiniti angang, sotuni ne pwómw chénun oupwum epwe nene ngeni ewe atun ke kan oupwu noum ewe monukón an oupw me neimw. Ka pwan tongeni pwómw mwaren iteiten ruwanu awa.
- Anafa eochu ómw asoso, eochun manamanen pochokunen mongé me konik.
- Aa ew ómw chichipanto mi chék ukukeoch saisin, esapw koon pwan nguut womw.
- Feri eochu an noum ewe monukón epwe wesen otumu oupwum ika a uun. Ika ese kon wenenong non awan me ese otum wón mesen oupwum mi tongeni pwan ekukunatiw ukukun neoneon minik noum ewe a angei seni oupwum, a pwan tongeni afatenangeni an epwe koon uur neoneon oupwum. Ika ese kon weneoch an noum ewe oupw ika mi pwan tongeni kukunutiw neoneon oren chenun minik.

Inet atun kopwe kuta aninis

- Mi pwan watte ngawan an epwe pwo me ngut oupwum ika kopwe men metek.
- A uruk pwichikar ómw tempichu a nuseni 100.4 keukun fareineit iká 38 celsius
- Noum ewe monukón ese kan kon

Aisini noum ewe chon awora aninisin angangen oupw ika noum ewe chon awora aninisin safei repwe anisuk ika pun mi nguut me pwo oupwum ruu ran ika chommong seni.

Nupwen noum ewe monukon a sochungio seni ewe nenien tumunun monukon re keran uputiw

Kokotun an noum ewe monukon péchékunen manamanen mongé me neimw

Napengénir ekewe monukon ra uputiw mwen an tori atun ar repwe uputiw ra no neimw seni ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw mi wor murinén ar mongé me ar repwe mamarin inis. Noum ewe chón awora aninisin safei ika tokter epwe wisen anisuk ne emwenuk omw kopwe ifa usun ne amongoni noum ewe monukon. Ewe sokkun kokotun amongoni noum ewe monukon mi pwan tongeni ansi tupuwen noum ewe monukon, inisin pwan mariin chuun an epwe fetaneoch. Sa pesei kopwe oupwu noum ewe monukon tori an 12 maraman. En mi pwan tongeni sopweno ne atamano omw oupwu noum ewe. An watte an oupw noum ewe monukon, iir mi pwan eochuno mongo atun oupw. Meininis monukon re kaeo ne mongo mi onongonong won ar tongeni.

Marin noum ewe monukón

Ewe mochen ren an noum ewe monukon epwe sopwosopwono ne wattenno choun inisin. Taman noum ewe monukon me neoneon mokuran ururun epwe pwan mamarino. Ei pwan eoch mettoch kopwe pwan porous ngenir noum ewe tokter me ewe kumien chón aninis wón. Repwe wisen emwenuk non fetanin an mamarita ne wakatenno noum ewe monukón.

Amongéni noum ewe monukón

Mi kan pusin ina usun ar monukon repwe mongé iteiten ruu ngeni ruwanu awa. Atun amongéni noum ewe monukón (oupw me titi) esapw tam seni 45 minich. Kakaton an epwe mwaren wanu an noum ewe pamber epwe chochon non ew raan. Ei an epwe pwarata pun noum ewe monukon mi naf ukukun met e ani. Pwan kakaton pun epwe mwaren ew an pinché iteiten unungat raan. Kékéri noum ewe chon awora aninisin safei ika en mi noninen, ika a nuu seni nimu raan an ese pinché ika mi wesen péchékun me pwaas paan noum ewe monukón.



Chénun oupw mi sopwosopw nofitin (sopwei watten manamanen péchékun)

Ekkoch monukón a muriné ngenir ar repwe uun chénun oupw mi sopwosopw nofitin mi anisi ar maar. Chénun oupw mi sopwosopw nofitin ewe nofitin minik mi parasaras powder a sopwosopw ngeni ewe chénun oupw, mi sopwei chommongonon manamanen péchékun ngeni ewe minik. Porous ngeni neun noumw ewe monukón ewe tokter mwen ómw kopwe féri ne siwini met mi sopwosopw ne nofit ngeni enen noum ewe monukón.

Manamanen péchékun me manamanen péchékunen aninisin nón cha ren annisn marín me ounuseochun inis, aninisin forum ew manamanen nón cha

Ekewe monukón ra mwitir uputiw me mwen maramen ar ururun uputiw a kukun keukun manamanen péchékun me anafen péchékunen nón cha a wor nón inisir atun ar uputiw. A men fokkun auchea ar repwe wor rer ekei manamanen péchékun an epwe péchékun tupuwer me inisir atun ar mamarita. Sa pesei kopwe cheki ne churir neun noumw ewe monukón ewe kumien aninis me tumun kopwe katon ika mi murino noum ewe monukón epwe angei ekei manamanen péchékunen inis ika vitamin.

Tesin Cha

Murinén marín noum ewe monukón a tongeni epwe chek seni tesin cha. Ika mi wor met mi osukosuk ren an noum ewe monukón pochokun ika máritan noum ewe monukón, porous ngeni neur ewe chón wisen angangen aninisin sáfei.

Sopwosopwun ipweipwen kokotun ómw kopwe amongoni noum ewe monukón

Sopweno ne fori omw ewe angangen amongoni noum ewe me kokoton omw oupwu noumw ewe me neimw epwe chok usun omw ewe amongoni me kokotun omw oupwu omw ewe nomw non ewe nenien tumunun ekewe monukon re keran uputiw omw ewe nomw pioing. Mi auchea kopwe fiti an noum ewe monukon mochen. Ika noum ewe monukon mi chok nikinikin achik mwirin omw oupwu ika amongoni, en mi pwan tongeni chok ngeni epwe uun minik non titi. Nupwen an noum ewe monukon epwene angeochuno ne oupw mi pwan eoch omw kopwe akukunatiw an uun seni ewe titi nge ka awatei an oup, ika mi chék noum ewe monukón mi chék wakatenó. Kich mi pesei kopwe angang fengen me ewe chón awora aninis me káée ngeni pekin oupw, ewe kangof, me/ika ewe chón sine met sókkun mongé me manamanen mongé mi muriné ngeni aramas ren fisieochun me murinon an noum ewe monukón mongé me met a muriné ngeni marín ewe monukón. Kese mochen kékéri noum ewe tokter ika mi wor ómw kapas áis.



EKEWE IIN ME SAAM IIR MI AKANGANG ME ATUN OUPW

Féri kokoten ómw kopwe niwiniti omw angang pun mi tongeni anisi an epwe mecheres omw niwiniti angang. Kao ukukun ómw tongeni mwen ewe fansoun pwan porous ngeni noum ewe meinapen angang ren met sókkun aninis mi wor ngonuk. Ei mi tongeni anisuk omw kopwe chok sopweno ne oupwu noum ewe monukon mwirin an a much atun ómw asoso seni angang ika a much noum atun asoso seni angang.

Atun omw ka asoso seni angang faniten omw neuneu

- Asoso seni angang fite wiik ukukun met en mi tongeni
- Mwaren onu wiiken omw asoso seni angang a tongeni anisuk ómw kopwe pwan péchékun sefan mwirin ómw neuni noumw ewe monukon pwan or atun an epwene eochuno atun omw oupwu noum ewe. Engon me ruu wiik e fen wesen eoch.
- Sosot ne kao ómw kopwe pusin okusu chénun oupwum ne pusin aa poum ika kopwe pwan aa ekewe pomwun oupw.
- Anisi noum ewe monukon an epwe eoreni ne uun chonun oupw seni kap ika a kan ngeni omw kopwene niwiniti omw angang.
- Katon ika ese pwan wor ekoch angangen aninisin

nenien tumun semirit mi kan ngeni omw angang. Ei anen ómw kopwe tongeni fori ómw kopwe nó ren noum ewe monukón mw kopwe amongoni ika mi tufich. Aisinir chón ewe neni ika iir mi tongeni angei ómw kewe chénun oupw ka fen anononoi.

- Porous ngeni chochon nón ómw famini me chon awora tumun ngeni semirit ren ómw mochen kopwe oupwu noum ewe. Esinei ngenir pun en mi pwapwaiti ar repwe pwan anisuk.

Ka niwiniti ómw nenien angang

- Sopwenó ne porous ngeni noum ewe meinap me nón angang ren ranin ómw angang me met mi ika ese tufich ngonuk. Chechemeni pun ómw ka niwiniti omw nenien angang mi pwan ngonuk fansoun ómw kopwe pwan awora fansoun ómw kopwe kae ngeni kopwe sinei met kopwe for.
- Ika mi kan ngonuk nenien tummunun noum ewe semirit, aisinir ika en mi tongeni chuto ren ewe neni atun ómw asoson neonowas kopwe no oupwu noumw ewe. Ika apw, afeuno freeze ini ruu ika ruwanu ounus fan ew kopwe onomwu pun unumen noum ewe monukón. Ei an epwe pwan awora woren ekoch minik mi nomw nón nenien isoís me pwan awatei neoneon chénun oupwum.
- Ika ka war kopwene nó angei noum ewe monukón seni ewe nenien tumun semirit, awora fansoun kopwe



akomw oupwu noumw ewe. Ei an epwe pwan awora ngeni fansoun ami fansoun fengen me ruemon mwene ami oupwe sai ne niwiniti iimw pwan niwiti ekkóch wisom ren angangen nón ómw famini.

- Ika ka weires nge ese pwan wor chón anisuk, porous ngenir chón ómw ewe nenien angang ren ewe putain awora aninis ngenir aramas ika chón angang. En mi pwan tongeni aisinir ekewe chón aninis ren pekin angangen oupw semirit ar repwe pwan anisuk ne uronuk ekkóch minen osukun.

Inet atun kopwe anono minik

Nón angang, ina kopwe pwan anono ka pwan onomu ewe minik atun ekewe fansoun ke kan oupwu noum ewe monukón. Ei ina epwe fan ruu ngeni unungat atun ekewe wanu-awan ómw nómw nón nenien angang. Ómw kopwe anono minik mi kan ukukun 10 ngeni 15 minich. Fan ekkóch mi tongeni an epwe pwan tame seni. Ei an epwe anisuk an epwe naf chénun oupw ren minik ren an ekewe chon angangen nenien tumunun semirit ar repwe amongoni noum ewe monukón nupwen ka nomw non omw angang. Ika epwene wakatenó ewe monukón, nampan atun an mongé me fan fite epwene pwan sasatiw. Chómmóng chón oupwu neur ra kan angei ar asoso me ar asoson neonowas ar repwe pwóm. Ekkoch ra mwitir wareiti angang ika saremangewu ar repwe chék anafa neur ewe kunok ren atun ar anono chénun oupw.

Kuta ew neni mi chumon ika mi imwuno ómw kopwe anono minik me nón ómw nenien angang

Oregon me ewe mwuunapen annuk iir mi epungano pun ewe nenien angang mi awora aninis ngeni neur kewe chón angang iir mi kan oupwu neur. Nón Oregon, ewe annuk mi apungani pun meinisin nenien angang repwe awora aninis ngenir ekewe chón angang ra kan oupw an epwe awora fansoun asoso me neni (nukunon ewe nenien ngasono) ar repwe tongeni pwom me nón angang. Ika kopwe pwan sinei sopwosopun, no ngeni [Oregon.gov/oha](https://www.oregon.gov/oha).

Ika ómw ewe nenien angang ese pwan awora ew neni mi imwuno ika ew ruumwen ómw kopwe oupw ian, kuna pwan ew neni mi imunó kopwe aa ika nómw ian. En mi tongeni kopwe aa:

- Ew ofes mi wor asaman
- Ew ruumwen nenien mwiich
- Ew kukun kapet ika nenien isoisen pisek

Ewe ruum epwe mwonomwonono pwan tumunéch senir ekkóch ika kopwe aa me kopwe nomw non. Ewe ruum epwe pwan wor fifi nenien pachetan mi fifi ren ómw ewe mwesinen pwom. Kopwe awewei ngeni noum ewe meinapen nón angang pun ese muriné kopwe amwosow ika oupw nón imwen ngasono. Ekewe imwen ngasono mi nimengaw pwan napengeni an esapw wor nenien pachetan senin fifi nón. Mi pwan tongeni an epwe weires ómw kopwe pwom ómw nómw nón ewe imwen ngasono.

Ewe kokoten angangen aninisin oupw ew sókkun pisekin aninis mi tongeni anisi chiechiomw ewe an epwe anisuk me ekewe ekkoch iin me saam iir mi oupw me nón ewe nenien angang. Ómw kopwe pwan sinei ika kááé sopwosopwun, nó ngeni ewe [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov) ka Taipei nong *The Business Case for Breastfeeding* nón ena nenien kuta ika ewe search bar.

Nenien isoisen chénun oupw me nón ómw nenien angang

Chénun oupw mi tiik pun mongé, iwe mi tumuneoch ne onomwu nón nenien apatapat me nón angang ika onomu nón cooler epwe wor tuk ais nón ewe cooler. Porous ngeni noum ewe meinap nón angang ren ewe neni a muriné kopwe onomu ian ewe minik ika chenun oupw. Ika ke angang nón nenien safei ika pioing, kesapw onomwu chenun oupwum non ewe nenien apatapat ra onomu apata ian ekewe ekkoch pisekin safei. Chemeni kopwe makei ewe nee ka onomu ewe chénun oupw nón epwe maki tom pwan ewe pwinin maram ke amosowa ewe minik/chenun oupw.

Kokon angang ngeni aninisin oupwu monukon

Ewe mwichen angangen aninis ne awora ipweipwen aninis seni chóchón muunap ika muun, nenien angang, nenien tumunu semirit, pioing me ekkoch nenien safei me chón angangen awora tumun me safei ar repwe awora me amecheresi oupw ika an inenap oupwu neun monukón ren Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding a awewei pwata an inenap oupwu neun monukon ika oupw mi tekia auchean ngeni unusen muunap ren mi pwan fori ipweipwen met epwe fiis me aponueta seni ekewe nenien [surgeongeneral.gov](https://www.surgeongeneral.gov).

TUMUNÉCHUN MEUR REN MEINISIN ATUN MEUR

Ika ka okonatiw noum ewe monukón nón nenian ewe mi tumunéch an epwene meur, en mi akukunatiw feiengawen weiweitan an monukón epwe maa pwan ekkoch sókkun ar monukón muchuno manawer atun ar meur. lei met sa pesei an epwe tumunu noum ewe monukón epwe tumuneoch me neimw atun an a tori atun meur:

- ❑ Kopwe chék akonatiw noum ewe monukón epwe seneta iteiten atun meur.
- ❑ Waronong ekewe monukón nón nenier kewe nenien monukon ika won ew neni mi pochokun pwan pwan nguut me nuuk kuus me fan. Ika mi fisifisino inisin ewe monukón me wón ewe futong, a kon pwetete ewe neni e kokon nón.
- ❑ Onomwu pisek mi pwetete, mi pwan kapachonong ekan epetin nón nenien ewe monukón, nios me kuus ika chenikam mi chék nómw fetan, meinisín repwe tou esapw wor met epwe nomw nón ewe nenien monukón ewe ne meur.
- ❑ Aufeufa ewe monukón epwe chék pán pisekin pwan aukuku tempichun non ewe ruum. Ururun epwe chok 70° F.
- ❑ Oupwu pwan ngeni noum ewe monukón neun ewe pacifier
- ❑ Kesapw mut ngeni noum ewe monukón epwe meur nón an ekan watte nenien meur ren bed, wón sofa ika couch, ika wón sea epwe chék akanamon, epwe meur reomw, ika epwe meur ren emon me nukum.
- ❑ Ika ke onomu noum ewe monukón epwe chék pwan meur nón ewe ruum ke meur nón mi pwan ekukunatiw feiengawen an monukón ma atun ar meur pwan ekkoch sokkun osukosuk ngenir semirit mi kan fiis atun meur. Ika ke wanong noum ewe monukon nón ómw ewe nenien meur ika bed ómw kopwe oupwu, chemeni kopwe chék aniwinanong nón nenian ewe nenien monukón nenien meur mi tumuneoch ngenir monukón, ika ngeni nenianewe nenien kukunou ika ka wes ne oupwu.
- ❑ Kesap uun supwa, uun sakaw ika ekkóch sókkun drugs mi annuk nupwen ómw pwopwo ika mwirin an a uputiw noum ewe monukón. Kesap mutata epwe wor chon uun supwa unukun noum ewe monukón.

- ❑ Aporoussa ekei porous. Urenir inan me seman ewe monukón chinap, ekewe chón tumunu ne nomwongeni ewe monukón, ekewe chón angang nón ekewe nenien tumun semirit pwan ekkoch chón awora aninis me tumun ar repwe okona ewe monukón epwe kókón wón sekurun a seneta ika epwene meur pun epwe ekukunatiw feiengawen manó mi fiis ngenir monukón atun ar meur.

Ekewe monukon rekan soun meur iir mi seneta ng era akonaretiw ra achaper, ika mwo repwe chok ekis meur, a fokkun watte tekian feiengaw an epwe fiis ngenir ar repwe mano atun ar meur. Meinisín meur me atun meur mi anea.

Anisin met kopwe sinei ngenir ekewe iin me saam a nómw neur nón ewe nenien monukón re kerán uputiw.

Nenien Kae ngeni Chonapen ewe neni ren Anisin Safei (CHEC) mi wor mwichen anins me kinikinin sukun/kááé

Ach ei Nenien Kae ngenir Muunap ika chochon ewe neni (CHEC) mi awora fite mwichen kae ren sukunen me mwichen awora aninis ngenir famini. Kich mi awora neni murino ngenir aramas ar repwe ioi fengen pwan aa neuneu fengen ekewe porous mi auchea ne sinei non mwich. Ekewe mwichen chon aninis rap wan napengeni ewe ew nenien ian ekkoch repwe wesen weweiti met ka kan nonomw wón me met mi kan fifis ngonuk. Iir rap wan wisen anisingonuk ne esinei ngonuk ekoch sokkun aninis me pisekin aninis a pusin wor non ekewe neni..

Angasa sefanir monukon me atun Chika (Mwichen kae)

Kááé ngeni kopwe ifa usun ne aninis ika emon monukon e acheta, met kopwe fori atun a wor osukosuken ngasangas me osukosuken feun ngasangas pwan kopwe ifa usun omw kopwe atawei non imwomw an esapw efeiengaw ngeni noum semirit. Mi wor angangen anisinis met kopwe fori me sinei a feito seni fan emwenien an mwuun Merika we Mwichenapen Famini me Chiechi ren Feun Ngasangas -American Heart Association Family & Friends guidance.

Tumuneochun non nenien mwomwot non Taraku (Kaeo osukun non kachito)

Ew me nein ekewe angang a men fokkun auchea kopwe wiseni nupwen ka emon inenap me samanap ren omw kopwe wesen tumunu noum ewe semirit an epwe tumuneoch nupwen an safetan nefon taraku.

Ngang me Mama (ewe mwichen aninis ren oupw)

Angei omw aninis atun oupw seni ewe chón aninis ren porous me angangen oupw, ese nifinifin ika ian ika inet ka neuni noum ewe monukon. Kékéri noum ewe chon awora aninisin angangen oupw ren [503-814-4539](tel:503-814-4539) ika mi wor sopwosopwun ómw kapas ais.

Ewe kinikinin non Salem ren nenien tumunun monukon re keran uputiw nefinen iin me saam (ewe neni mi awora aninis, mi pusin pwan imwuno chochon non Facebook)

Seni emwenien aninis a feito seni emon mi piin fiis ngeni ika nonomw non ei sokkun, ei mwichen aninis a nukei fengeni me ruu ewe famini ra nonom me ekewe ra piin nonomw me sinei nonomun nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw ar repwe poporous wón metoch

meinisin seni amongo pwan ekkoch sokkun nuokus me aurek epwe pwan wor, semwenin mwirin neuneu ren netipechou pwan chommong me nukun. Meinsin inenap me samanap ra nonomw me chón piin nonomw nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw iir mi ketiw me fokkun suuk ngenir ar repwe fiftikich. Ren ómw kopwe chiechi ngenir, en mi tongeni kuner wón ekewe mwichen Facebook itan Salem Area NICU Parents Connection.

Ekewe iin me saam non ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw nón Salem, IKA (pusin chon mwichen aninis non ewe neni, mwichen won Facebook)

Ewe chochon mwich rer iin me saam, famini, chiechiemi me ekewe a watt ear sine me angangen safei ra kan fifti ewe anen angangen non ewe nenien tumunu monukon re keran uputu. Omw kopwe pwan chiechi ngenir, en mi tongeni kutar won ar ewe mwichen Facebook itan NICU Parents Salem OR.

Omw kopwe pwan pacheinong itom ika kopwe pwan chochon ei men, kepwan mochen sinei ekkoch tichikin porous pwan kuna met kich mi pwan awora me nukun, no ngeni salemhealth.org/CHEC ika kekeri kich won [503-814-2432](tel:503-814-2432).



An ekewe minafén inenap ika fefin re keran neuneu semwenin netipechou mwirin neuneu me sokkun aninisin netip pochokun

Ina mwo ian e uputiw me ian noum ewe monukón, ukukun fansoun ami nonomw nón ewe nenien tumunu monukon re keran uputiw mi pwan tongeni apekus memefin, ika mwo fen pwan ren fitu chok awa. Mi tongeni an epwe pwan ew fansoun weires me chómóng sokkun memef ei fansoun ngeni famini. Mi kan pusin pwan iei sokkun ekei memef iir mi kan safetan ren siwinin netipen emon me emon me nikinikin mokutukut nupwen noumw ewe monukón a nomw nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw.

Ekkoch memef me esisin ka tongeni mefi ika fiis ngonuk non ei atun mi pachenong:

- Netipechou ika kese pwapwa
- Mecheres ómw kopwe song ika ningeringeritir chón nómw unukum
- Weires ami oupwe sisinei fengeni kemi ne eoreni fengeni kemi me noum ewe monukón.
- En mi chék mwotores ika nuokus ika kese kinamwe
- Mi osukosuk atun ómw mongé me/ika atun meur.
- Mi chék netipengaw ómw ekiek en mi chék ekiek paat.
- Ka chék osukosuk ika usun kopwe soko umwes
- Ka mefi niamam ómw ka emon inenap
- Noninen ika kopwe efeiengawa noum ewe monukón ika pusin afeiengawa inisum.

Ew me nein ekei semwen, pwan kapach chommong me nukun, mi tongeni pwarata pun en mi ani osukosuken semwenin non ekiek ika ese kupach ekiek semwenin mwirin neuneu, ika an fefin semwenin mwirin neuneu ar rese pwapwa me semwenin ekiek paat. Non an chommong fefin mi kan urir ekei sókkun siwin nón nikinikir atun ika mwirin an uputiw neur ewe semirit, 15 ngeni 20% rer fefin iir mi ani ei watten semwenin netipechou ika mwotores rese kinamwe. Ekei sókkun semwen mi tongeni epwe pwata ese nifinifin atun nupwen pwopwo pwan non ewe ewin 12 maramen mwirin ar neuneu. Mi pwan wor eochun me sokkun aninis mi kawor iir mi kaeo ngeni ekei aninis an epwe anisuk kopwe pwan mefi pochokun safan. Kese mochen pwan sinei pun mi wor ekei sókkun aninisin tumun mi wor en mi tongeni kopwe chikar ren me epwe pwan epeti an epwe wateno ekei sokun semwen ika pun e toruk.

Ika ke kuna nge mi weires ómw kopwe chiwen mefi ekei sókkun, mi tongeni kopwe kuna namotan ómw kopwe churi emon ekewe mi watte ar sine chón angangen awora aninisin ekewe ra mefi semwenin me osukosuken nón mekurer me memef:

- Ómw ekieki epwe anisuk kopwe mefi pochokun.
- Ómw tongeni kopwe pusin péchékun ne fiu ngeni ei osukosuk ese échunón en mi pwan mefi nge ka chék mwechutiw ese wor met kopwe tongeni fori.
- Mi chok sopwosopwono ómw kese chiwen pwapwai met a kan fifis non manawom.
- Mi wor ómw osukosuk nefinom me chienom ewe ika en ngenir ekkóch en mi sisiner ami kanefengen.
- Ómw mefi pun ewe mwichen chón aninis ngenir iin me saam ese unus mi nafangaw

Mi auchea kopwe porous ngeni noum ewe chón awora aninis ren semwenin nón mekur me ekiek ika:

- En mi mefi mi taam ómw chék ese wor ómw memef ngeni metoch ika en mi towaw sonuk met.
- En mi chok pwan mefi ómw towaw seni noum ewe monukón.
- Mi weires omw kopwe pwata seni kiekim ika ómw bed ika omw kopwene for metoch ne poputa ewe raan.
- Ke mefi nge kese tongeni me en mi nipwakingaw mi weires kopwe fori wisom.
- En mi ekiekin pusin afeiengawa inisum ika ekkóch.

Noum ewe tokter ika chón awora aninisin safei, me neun pioing ewe chón awora sokopaten aninis ngenir mi semwen me aninis ngeni cho ika emon chón angangen semwenin nón mekur ra tongeni repwe uronuk kopwe chunong ren emon chón angang me anisir aramas mi osukosuk iir mi weweiti an ewe inenap osukosuk mi wor neun monukón a nómw nón ewe nenien tumunu monukon re keran uputiw (NICU). Ika mwo fan ekkoch chék atun ómw chunong ren mi tongeni pwan awora ómw kopwe mefi kinamwein fatafateoch me ewe sokkun aninis a muriné ngonuk.

Ika en mi mefi netipengaw mi esenipato ómw ekiekin angei manawom, ei och sikkun semwen atapwanapwan. Punuwom, chiechiomw ika chochon famini iir repwe wisen uweuketo non ewe ruumwen emergency ika kokori 911. Chechemeni pun kopwe chok koko a wor chón eto anisuk. Kokori ewe nenien aninis ngenir chon ekiekin angei manawer ieichok- ewe neuwen sine tong ren chón porous iir mi mwonota ngeni repwe ausening, aninis me emwenuk atun ómw nómw non kiroch. Esapw chék en kopwe akanamén ne mwarei ei kopwe chok akanamon. Kokori ewe neni, pun manawom ina met mi auchea. Tiki 988 ren ewe aninis ngenir chón ekiekin angei manawer me nómw nón watten osukosuk. Mi or ei aninis 24 awa ew raan / 7 raan nón ew wiik.

Ren sopwosopwun auchean porous kopwe sinei, en mi tongeni no ngeni ewe nenien aninisin an fefin semwenin netipechou mwirin neuneu won mecha ren postpartum.net ika kokori ewe PSI Helpline aninis wón fon ren [1-800-944-4773](tel:1-800-944-4773). En mi auchea epwe wor ewe aninis mi muriné ngonuk.

Kese akanamon nón ómw ei saai

An noum ewe monukón nuing mi tongeni poputa seni an nomw nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw, nge esapw chok en akanamon ne wiseni. Me nukun an wor ekewe chón awora aninis ren an noum ewe monukon kewe

kumien aninisin safei, me nón ach ei nenien safei Salem en mi tongeni kuta ne chiechi ngenir chómmóng sókkun mwichen aninis me kinikinin kááé.

Ach ewe Nenien Sukun ngeni aninisin safei ngeni unusen muu ika (CHEC) mi awora fite kinikinin kae me mwichen awora aninis ngenir famini. Sa awora ew nenien murino ngenir aramas ar repwe mwicheich fengen pwan neuneu fengen porous auchea nón mwich. Ekkei mwichen awora aninis ra pwan napengeni ewe ew nenien ar ekkoch repwe pwan wesen weweiti ne sinei met mi kan fifis ngonuk. Iir mi pwan anisuk ne awora ómw kopwe chiechi ngenir pwan ekkoch ach kewe pusin aninis me pisekin aninis a wor nón pusin neniach.

Ren sopwosopwun met kopwe sinei ren ewe nmwichen chón awora sukunen kaworen safei CHEC me met kich mi awora, no ngeni saalemhealth.org/CHEC ika kékéri kich wón [503-814-2432](tel:503-814-2432).

Kich mi pwan tongeni anisuk ómw kopwe chiechi ngenir ekewe mwichen aninis ra chék nómw nón sóópwm ewe ren ekewe iin me saam mi wor neur monukón ra nómw nón ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw rer ekewe minafén iin me saam me ekewe mi piin wor neur ra nomw nenien tumunun monukón re keran uputiw. Katon ekewe aninis nesopwonon ei taropwen osukun ómw kopwe kae sopwosopwun ew me ew ach kei mwichen aninis me kinikinin kae mi wor ngenir iin me saam.



MENNAPEN POROUS AUCHEA KOPWE SINEI

Nenien tumunu monukon re keran uputiw mi wor ar osukosuk nón ewe nenien safei Salem

salemhealth.org/NICU

An famini nenien uputiw non ewe nenien safei Salem

salemhealth.org/FBC

Mwichen awora aninis ngenir ekewe monukon re mwitir ne uputiw ika ekewe monukon re uputiw mi wor ar semwen (Meseik fiti kinamwen netip)

bliss.org.uk

Graham's Foundation — Aninis ngenir iin me saam mi wor neur monukon e mwitir uputiw mwen atun ururun maram

grahamsfoundation.org

Ei mwichen aninis ese kamo ngenir ekewe iin me saam mi wor neur a nomw nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw, iir mi awora aninis mwen nonomw, atun nonomw pwan mwirin ar nómw nón ewe nenien tumunun monukón itan Hand to Hold

handtohold.org

Nenien pisek Ar iin me saam mi wor ar fansoun nonom nón ewe nenien tumunun monukón re keran uputiw me ekewe monukón ra mwitir ne uputiw seni atun ar ururun uputiw

itsapreemiething.com

Mwichen aninis ra angang ngeni eochun kaworen safei ngenir inenap me neur monukon.

marchofdimes.org

Maramen chechemenir ekewe monukon ra nomw non nenien tumunun monukon re keran uputiw

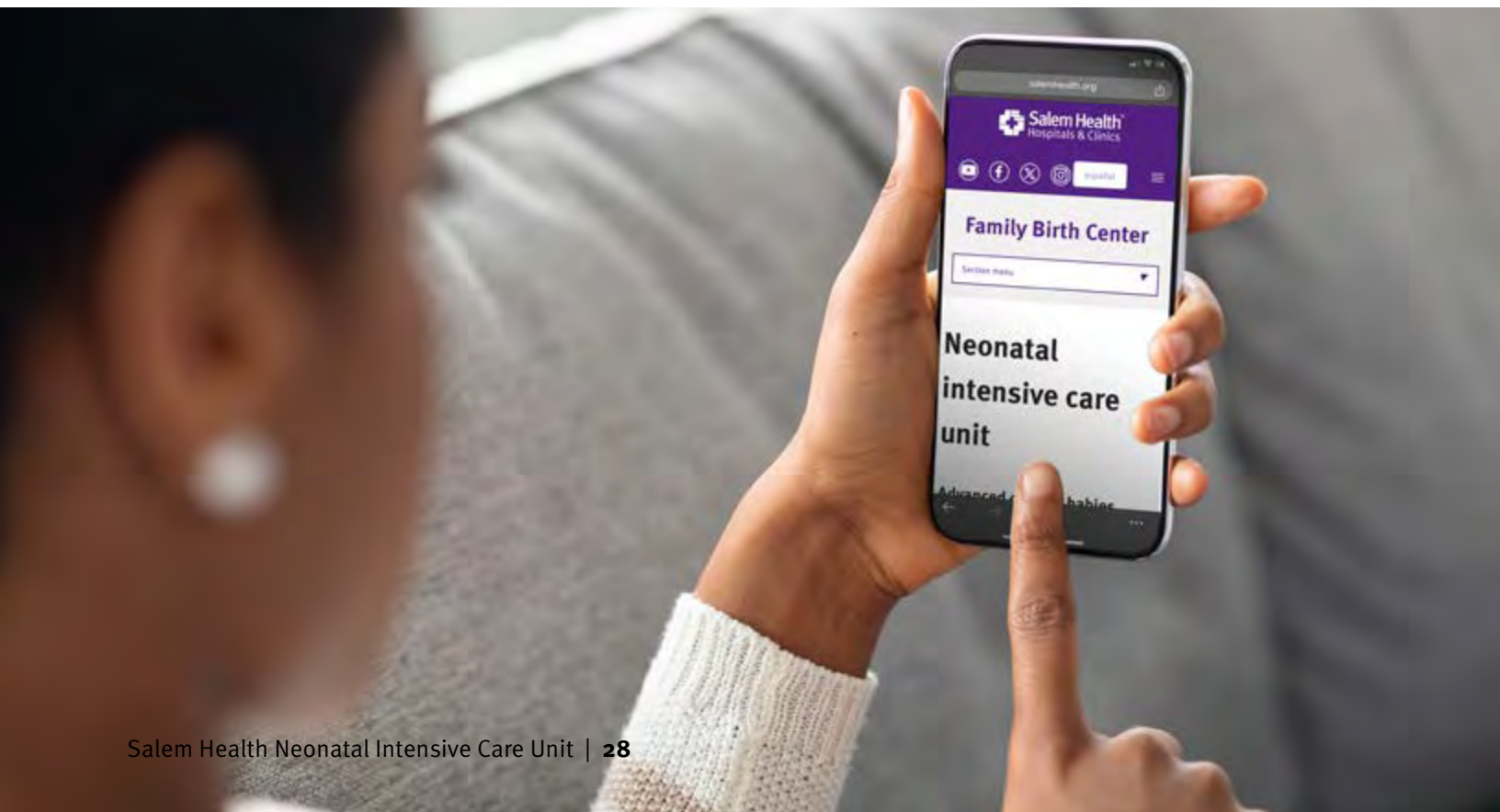
nicuawareness.org

Peekaboo ICU

peekabooicu.com

Ewe angangen aninis ngenir monukon re mwitir ne uputiw itan The Potato Head Project

thepotatoheadproject.org



Mwicheen aninis rese kamo iir mi piin nómw nón ekei sokkun wewe ra awora aninis ngenir famini mi wor neur ra mwitir ar uputiw me semirit mi semwen ika ekewe mi piin neuneu mi turusenir neur itan Project Sweet Peas projectsweetpeas.com

Raanin esinesin ne chemenir meinisín monukon ra mwitir atun ar uputiw ese mwo ururun tori atun marchofdimes.org

An monukón tongeni me sine ren kuna, rong, nenefetan, kunu fetan, amokutu mokurer, chimweta, mwomwot, pwáátá, tonau, fetan, porous, kamoch metoch

Medline Plus, U.S. National Library of Medicine medlineplus.gov/infantandnewborndevelopment.html

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development Ew mwatten mwicheen nenien kuta ne kaae ngeni ren aninisin nonomeochun manawen semirit péchékun me nonomun an aramas sine me tongeni nichd.nih.gov/health/topics/infantcare/more_information/resources

Nenien tumunu me epeti ekewe sókkun semwen cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html

Aninis ngenir ekewe monukon re mwitir ar uputiw rer ekewe inenap

Inenap ngenir ekewe monukon re mwitir ne uputiw (Mwicheen won Facebook) facebook.com/groups/superpreemies

Ekewe Inenap re mwitir neuni neur (Mwicheen wón Facebook) facebook.com/groups/preemienicumoms

Mwicheen aninis ren oupwu noum monukón me anisuk ne pom

Breastfeeding USA (Mwicheen awora angangen aninis ngenir inenap iir mi oupwu neur nón Merika ra) breastfeedingusa.org

Encouraging Mommas: Pumping and Beyond (Mwicheen won Facebook) facebook.com/groups/wteepmoms

Exclusively Pumping Mamas - Education & Support Group (Mwicheen won Facebook) facebook.com/groups/1574856819503023

Nenien awora tipachem ren angangen oupw ese kamo mi kawor ekei pisekin me porousen tipachem ngenir chon angangen nón pioing, chón wisen ekeiki me fori kokot, chón kaae ngeni me pwan ekoch (ka tongeni kuta won komputer me fon) lactahub.org

Nenien oren Chonun oupw wor nón Northwest ngenir inenap me neur donatemilk.org

Inenap iir mi oupwu neur me pom (Mwicheen wón Facebook) facebook.com/groups/NursingAndPumpingMoms

Ómw saai ren an nómw noum monukón nón ewe nenien tumunu monukón re keran uputiw

Ei mwich a wisen aninis nefiner ekewe chón wisen fiich sasing me ekewe iin me saam mi wor neur nón ewe nenien tumun monukón re keran uputiw an epwe wor ar fansoun fengen ne fich sasing ese kamé thetinyfootprintsproject.org

Chón fiich sasing seni Bella Baby Photography ra eto repwe fichi sasingin ewe monukón ese kamé seni emwenien pioing bellababyphotography.com

Ese kamé ekei ekkóch anen mecheres ne awora porous auchea me angangen aninis ika app ka tongeni kuta wón fon

[Baby Connect: Newborn Tracker App](#)

[Medela App](#)

[MyPremie App](#)

[NICU Companion App](#)

[Peekaboo ICU Premie App](#)

Ach ewe Nenien Safei Salem ese anisi itéechun tichikin pisekin kamo, ekewe chón féri, ekewe kompeni, esisinen pisekin ekewe kompeni ika ekewe website mi ateten nón ei kinikin.



Nenien tumunun monukón re kerán uputiw mi wor ar osukosuk me non pioingen Salem (NICU)

939 Oak St. SE, Building D

Salem, OR 97301

503-814-3556

800-876-1718

salemhealth.org/NICU