

# ʔaʔu begha kúriya ríʔu-u?

## T'a burelker:

- T'a háyóriʔa nánedhër ts'í Community Health Representative húlye sí
- Dëne nakëlʔi kúé (Nursing Station húlye sí)
- Yunághé níe ts'én k'adhër xa sekui ch'á theda dé, nezú shéch'etí dënets'eni ʔeghádálaní sí, jadízí nèn ʔeghádálahena bets'atí:  
867 – 777 – 8052 to 867 – 920 – 3237
- Dëneghã-, dënetth'ú-u, bebí-u (Beghúdesche Sekui ʔetth'ú ʔelts'édáts'edi Háʔa)  
867 – 669 – 7888
- Neyas ʔetth'ú ʔanehthèn ghár kún túé gháinaile xa neba húrenile dé, Háyóriʔa Dëne Nakalʔi k'e ʔeghálana bets'én yanefti

hat'ele dé, ʔa ts'én yanefi:  
Sekui ch'á theda –u, ba kún túé  
hedagh t'á nezú neyéle sí ʔeyí  
ʔaté nezú yeghã k'úrelyã sí  
867-920-3319



ʔhagh kún túé ts'edagh sí, ʔhagh  
labír tó, ʔhagh tth'áy kún túé  
nátsër tó, tanís tth'áy wine to  
ʔats'edi

**Kún túé chu,**  
**sekui ts'ékui tth'ú hełthh'ú**  
ʔeyí Beghã K'úriya Xa Nezu

## Computer yé tth'í ts'í hani hulí:

**Jadízí nèn ts'í sekui ch'á theda –u, ba kún túé  
hedagh t'á nezú neyéle sí ʔeyí ghã computer  
yé dëne xél hadí háʔa:**

[www.hltss.gov.nt.ca/english/services/fetal\\_alcohol\\_spectrum\\_disorder/default.htm](http://www.hltss.gov.nt.ca/english/services/fetal_alcohol_spectrum_disorder/default.htm)

**Beghãłthëne computer yé dëne xél hadí hála:**  
Jadízí nèn sekui ʔetth'ú hełt'u ʔeyí ghã computer  
yé dëne xél hadí háʔa:

[www.breastfeedingnwt.ca](http://www.breastfeedingnwt.ca)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/)

[www.ykacl.ca](http://www.ykacl.ca)

ʔedëri yati beghãłthëne ʔedy yati t'á ʔereht'ís ríʔi dé, ʔedëri  
Department ts'í Communications Unit húlye sí ts'én yanefi  
xadúwíle, ʔa ts'én 867 – 920 – 3367.

If you would like information in other NWT official languages,  
please contact the Department's Communications Unit at  
867-920-3367.

Dëne nakalʔi-u, dëneba nádí xa háʔa sí  
Jadízí nèn ts'í níe ts'én k'aldhër  
ʔereht'ís Kúé lagés hultá 1320, CST6  
Beghúdesche, Jadízí Nèn, Canada K'éyaghe  
X1A 2L9  
Beyágh Yatí: 867 – 920 – 3319  
Beyagh Yatí ʔereht'ís dëneba níłchuth:  
867 – 920 – 6242

**Kún túé chu,**  
**sekui ts'ékui tth'ú hełthh'ú**

ʔeyí Beghã K'úriya Xa Nezu



Chipewyan



Northwest Territories Health and Social Services



May 2010  
[www.hltss.gov.nt.ca](http://www.hltss.gov.nt.ca)

# ʔedëri be'kóriya dé nezú

(kún túé t'á neba huníla yidhën dé)

Ts'ékui beyas betth'ú heit'ú ghár kún túé hedagh dé, betth'ú ts'í jetth'ú ta kún túé hulí zat'e

Sekui nékeníza t'á zaŋu betthíghá neye zat'e

Sekui ba tth'ú heit'ú t'á, betthíghá nezú neye

Benauneta ghár bek'óreja, ts'ékui sekui chá theda-u, kún túé hedagh dé, sekui betthíghá nezú neyele

Benauneta ghár bek'óreja, ts'ékui beyas yetth'ú heit'ú ghár kún túé hedagh dé, sekui k'ázó shétí-u, k'ázó thet'í\*

Benauneta ghár bek'óreja, ts'ékui beyas yetth'ú heit'ú ghár kún túé hedagh sí, bets'í jetth'ú lãile\*

Ts'ékui beyas yetth'ú heit'ú dé, sekui chu ba chu dezás zelhahenétagh. ʔeyí t'á zeluhenédh.

Sekui ba betth'ú heit'ú sí, ʔeyí t'á  
dezáás ba chu sekui chu xa nezú zat'e  
.... ʔeyí t'á té nezú zat'e bér xa dé

Sekui bá tth'ú heit'ú dé, yet'á, dáda ch'á betth'í nátsër

Sekui t'á batth'ú heit'ú hile sí, nay gu dáda t'á búredhír xa k'ázó zat'e

T'á ts'ékui beyas yetth'ú heit'ú hile sí, sekui hile t'ágh dé zaghá begën zat'í. Tth'í bedél yé súga dáda chu, bets'í nezúle, ʔeyí hát'í k'ázó zat'e.\*\*

**Neyas netth'ú heit'ú dé, t'alásí kúntúé nedagh nezúle.**

\* (Mennella, JA (2001, April). *Regulation of milk intake after exposure to alcohol in mothers' milk*. Alcohol Clin Exp Res., 25(4), pp.590-593.

\*\* Schwarz, E. et al. (2009). *Duration of Lactation and Risk Factors for Maternal Cardiovascular Disease*. Obstetrics & Gynecology 113 (5), pp. 974-982.

# ʔate ʔaríldhën

## ʔejëredél Banana Xél Ts'edagh Halé

ʔlãgh tth'áy ʔejetth'ú

ʔlãgh tth'áy yogurt

Náke bananas dáitën, nátath

Súga hení xa, caramel to k'it'ú to beta zanele

Harelyú zela deyénenil-u, díltur

Tutíl tth'áy nezú sí yénenil. T'así lekën chu, jedél k'it'ú chu bek'íníl

Nákezadhel tth'áy halé

## T'así Lekën T'á Ts'edagh Halé

Tanís tth'áy ʔáásáze jík'ós t'úé

ʔlãgh tth'áy ʔáásáze 7 up to

Sprite to

Tanís tanís tth'áy jadízí nën ts'í jíé (tsáŋcho to, nit'ír to, kekél jíé to, nidláre to)

Jík'ós túé satsántíl k'e t'at'u sulye sní bek'uréht'ís sí ghár senele. Harelyú satsán beyé t'así deltur yé nenil. Satsán t'á díltur -u, ténzaze nalt'és k'e damíl.

Nákezadhel tth'áy halé

# ʔedëri buríldzagh

## Cinnamon Xél ʔejëredél Jetth'ú

Náke tth'áy ʔejëretth'ú

Náke lus nechá zaté dánélza cocoa

Náke lus nechíle súgá

Tanís lus nechíle cinnamon

Satsántth'áy tíl súgháŋle yé ʔejetth'ú níŋthíl, zaté nídhíls'én, hát'e húlí nelghusŋle. Cocoa -u, cinnamon -u, súga tth'í betainíl. Té nezú díltur. Ta ledí tth'áy beghá nítá sí beyénenil. Marshmallow bek'e dahíle-u, nedá.

Náke tth'áy halé

# Lekën

## Virgin Caesar (Kúntúé dí Caesar)

Nets'í tutíl tth'áy té beghá nítá sí bebán k'e dedhay zanele

ʔlãgh tth'áy-u tanis clamato juice

Tabesco Sauce tagh díthhí

Tanis lus nechíle lime juice

ʔedëri harelyú ʔeltanele

Tutíl tth'áy yé nenil -u, celery beyé netí. Není-u nedágh.

Nákezadhel tth'áy halé

ʔedëri harelyú dëne jadízí nën nádé sí yenóredlír  
zat'e

