

# Denda ek'eodújá henathę helı?

## Gots'ę goande:

- Amıı nahe gha Gonezı Ts'endaa K'eh Eghálaenda Helı
- Nádık'ęozhọ Kọę
- NWT zhıe, Canada Prenatal Nutrition Program (CPNP) Workers: 867-777-8052 ıle hénıde 867-920-3237
- Moms, Boobs and Babies hets'edi (Yellowknife Breastfeeding Support Group) 867-669-7888
- Bebıah k'ála t'oo k'eh anehı, kótué t'ah negha godezhı hénıde, nádık'ęozhọ nahe ndáet'ıı eghálaenda ts'ę goande

ıle hénıde Goande:  
FASD Project Specialist  
gots'ę  
**867-920-3319**



**ıle náıdı tenı ahsı tu, ıaa kótué  
ts'edende, ıle hénıde ııbó tanę  
anęzọ jíe tu, azhọę ełeh nádėtse  
ot'e.**

## Bebıah K'ála T'oo K'eh Ot'e gots'eh Kótué

Azhıı Meghọ Kéodejọ Holı

## Meghọ keodújá henathę hénıde, dı xáde met'ah edıhtł'eh k'eh thela hóodat'ıh:

**Northwest Territories FASD, xáde met'ah  
edıhtł'eh k'eh, odı keots'ızá:**  
[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)

## **Gothane chu, xáde met'ah edıhtł'eh k'eh odı keots'ızá:**

NWT Breastfeeding website:  
[www.breastfeedingnwt.ca](http://www.breastfeedingnwt.ca)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>  
[www.ykacl.ca](http://www.ykacl.ca)

Gothane yatı t'ah chu datł'ę menathę hénıde, dı  
Communications Unit gots'ę goande 867-920-3367

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

Dı ats'ęı la góhdı ndee zhıe goghá há ot'e  
Northwest Territories Goghá K'ahodée

P.O. Box 1320, CST-6  
Yellowknife, NT Canada X1A 2L9

Gots'ę goande: 867-920-3319

Xáde met'ah edıhtł'eh ıatake: 867-920-6242

## Bebıah K'ála T'oo K'eh Ot'e gots'eh Kótué

Azhıı Meghọ Kéodejọ Holı



South Slavey

# gots'ę gunde

(Kótué t'áh k'ála negha honíla heneneṭhe hénjé)

## Gomọ kótué hedọọ hénjé, met'oo t'áh kótué ọt'e.

Bebíah gúlí t'áa kó, k'ála gotthíghọ nezhe. Bebíah eht'ó met'áh metthíghọ denda aecho at'í.

Gomọ ts'údaa k'ęę ọt'e, kótué hedọọ hénjé, bebíah tthíghọ met'áh nezu híle.

Gomọ kótué hedọọ kó bebíah k'ála eht'ó hénjé, yet'áh gonezu shet'í héh thet'í híle.\*

Gomọ amí kótué t'áh aht'í hénjé met'oo ọg híle.\*

Bebíah t'oo k'eh ọt'e hénjé, edí chu mo aṭṭa yeghọ nezuu edégededí.

## Bebíah eht'ó hénjé, aṭṭa gomọ héh goghá nezu ọt'e ... shéts'et'í héh ets'etọ, ọts'ę nezu há ọt'e.

Bebíah eht'ó hénjé, yet'áh gonezuu ezha k'iathe.

Bebíah eht'ó hésíjé, gu ezhá kíu yets'ę at'í híle.

Bebíah eget'ó hénjé, gomọ yet'áh gok'á húle at'í. Yet'áh gomọ, súa ezhá ọle hénjé godzee ezhá, kíu lát'íu yégededí híle.\*\*

## Kótué nezu híle, bebíah eht'ó hénjé.

# Met'áh sọ heneneṭhe gha, ahsí nezu adídle!

## Dí ahsí nezu henénehdzá

## Chocolate Banana Smoothie, héts'edí

1 libó ejiet'ó

1 libó yogurt

2 bananas tené, tádat'a

Łek'ọọ gha k'ítú chu caramel héts'edí, met'áh aneleh

Nezu ande gots'ę ehta anehz'í.

Eja libó etaanda zhí nendí. Medaa ejie dele tú, ọle hénjé dí dessert topping héts'edí, chu mek'eh aneleh.

Dí 1-2 ats'edídle há ọt'e.

## Ejie Delé Thekó héh Cinnamon

La ejiet'ó, 2 libó

cocoa nádadedhí, 2 tudhe ọa

2 líd'í ọa súa

líd'í ọa tanje cinnamon thet'í

satsọ k'ọọ k'eh, tanje adéko ejiet'ó níthí (n'úgha aṭṭe híle).

Cocoa, cinnamon gots'ęh súa, méh metah aneleh. Azhọọ ehta ande gots'ę, náṭṭa menaṭaed'í'á.

Libó negha nezu hésíjé, zhí nendí. Marshmallow mek'eh aneleh gots'ęh sée nezu meghọ theneda.

Dí 2 ats'edídle há ọt'e.

# Łek'ọọ

## Virgin Caesar, héts'edí

Eja libó t'aa nedzée t'áh meghọ níet'ọ, medaa dhąa dedhaa aneleh.

clamato juice, k'íe libó ndaa tanje

3 náedeshí Tabasco sauce

lime juice, líd'í ọa tanje

Azhọọ ehta aneleh.

Eja libó zhí nendí gots'ęh dí celery héts'edí metah n'ghẹ. N'j'jé k'ęę nedọ!

Dí 1-2 ats'edídle há ọt'e.

## Fruitie Spritzer, héts'edí

3/4 libó Jíe cho tu

1 1/3 libó 7up ọle hénjé Sprite

jíe edenédlię k'ón'í, 1/4 libó, tádadha (jíe déht'í'ée, net'í'ée, dahkaá, ts'ueká)

Satsọ ten'í k'eh, edat'í'ée ghádé jíe cho tu, ts'atáa aneleh. Met'áh xáde ahsí detuh t'áh azhọọ ehta ande aneleh. Tę nádadedhí daa thet'í.

Dí 1-2 ats'edídle há ọt'e.



\* (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.