

# Wegondi deèʔò wek'eashò ha dahwhò?

kòtì  
& **Bebìa Eht'ò**  
Ayì Wek'eashò Dè Nezja

kòtì  
& **Bebìa Eht'ò**  
Ayì Wek'eashò Dè Nezja

## Gìts'ò Gahde

- Naxìts'ò Kòta Nàedik'ezhò Xè Eghàladadò
- Nàedik'ezhò Kò
- Canada K'ezhì Ts'eko Hotieda-le Nezja Shèzhe Gha Gìts'adi Edzanèk'e: 867-777-8052 or 867-920-3237
- Gomò, Got'ò eyìts'ò Bebìa (Sòqòmbak'è Bebìa Eht'ò Gha Gìts'adi) 867-669-7888
- Bebìa jla eht'ò xè kòtì weghò naàt'e ha negha dezhì dè, nets'ò kòta dòne ts'agedidò gijì sù gìts'ò gonede

## Satsò Wet'à Ets'eètl'è T'à Wegondi Hata

**Edzanèk'e FASD Wegondi Dek'ehtl'è:**  
[www.hlthss.gov.nt.ca/english/services/fetal\\_alcohol\\_spectrum\\_disorder/default.htm](http://www.hlthss.gov.nt.ca/english/services/fetal_alcohol_spectrum_disorder/default.htm)

**Satsò Wet'à Ets'eètl'è Ladj:**  
NWT Bebìa Eht'ò Wegondi:  
[www.breastfeedingnwt.ca](http://www.breastfeedingnwt.ca)

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

Hanì-le dè jò gìts'ò gahde:  
FASD la yik'ezhòdò  
**867-920-3319**



Dii wegondi NWT k'e done sòj yati kara k'è negha etaati ha dahwhò dè, dii njhtl'èkò ts'ò gahde 867-920-3367.  
If you would like information in other NWT official languages, please contact the Department's Communications Unit at 867-920-3367.

**Kòtì jhè libò dii wexèht'e hót'e,  
labì jhè, kòtì nàtso jhè libò, hanì-le  
dè jìetì libò tanì hót'e.**

Nàedik'ezhò Eyìts'ò Dò Gha Nàedidò Gìnhtl'èkò  
Edzanèk'e ts'ò Government

P.O. Box 1320, CST-6  
Sòqòmbak'è, Edzanèk'e NT Canada X1A 2L9

Wet'à Gots'ede: 867-920-3319  
Njhtl'è Haade: 867-920-6242

# Du gondi wek'easho dè nezja (kòtì t'á eyaaŋ dè)

# Nezja edek'èadi!

## Du wèadzàa

**Ts'eko yedq xè bebia eht'ò ayeht'ì dè, jiet'o tah kòtì gohŋ.**

Bebia dœelŋ t'áxœò, wekwìghò ŋa dehshe.

Bebia eht'ò dè wet'á wekwìghò nezja dehshe.

Du hanŋ wegondŋ nàts'ehtsŋ ghàà, ts'eko ŋa hotieda-le hò kòtì yedq dè wet'á bebia wekwìghò nezja dehshe-le gedŋ.

Du gondŋ weghàà ts'eko yedq xè bebia eht'ò ayeht'ì dè wet'á bebia nezja shètŋ-le xè dek'arŋ whetŋ.\*

Du gondŋ weghàà ts'eko yedq xè bebia eht'ò ayeht'ì dè jiet'o ŋo wets'ò-le.\*

Bebia eht'ò dè wet'á demœ xèedŋ. Wet'á sŋ hotŋ nezja goxèedŋ.

## Bebia eht'ò dè ts'eko gha nezja eyits'œ bebia sŋ gha nezja...bebia wendŋ weèœò ts'œ nezja.

Bebia eht'ò dè wet'á wekwòtah nàtso at'ŋ.

Bebia eht'ò dè wet'á ŋda nŋdè goò t'á eyàŋŋŋ lanŋ-le.

Ts'eko bebia eht'ò ayeht'ì dè, ts'eko ŋwhà ŋek'a-le at'ŋ. Wet'á sŋ sŋga tada gŋts'œ-le hanŋ-le dè gidzœ t'á eyàŋŋ lanŋ-le.\*\*

**Bebia eht'ò dè kòtì nedœ-le dè nezja.**

## Ejiet'ò ejiedoò bananati

Ejiet'ò libò nàke

yogurt libò ŋè

bananas nàke ehtœ, nechà taat'ah

k'it'ŋ wet'á ŋekœ ahŋe.

Du hazhœ eŋexè ahŋi.

ejalibò yŋ ahŋ'ŋ. Weka nàna ŋekœa wek'e ahŋe eyŋts'œ k'itŋ sŋ weka ahŋe.

Libò 1-2 ehtsŋ.

## Ejiet'ò Ejiedoò whekœ

Ejiet'ò libò nàke

Echŋŋŋ nàke ejiet'ò ejiedoò

Echŋŋŋ nechà-lea nàke sŋga

Echŋŋŋ nechà-lea tanŋ cinnamon

Ejiet'ò ats'œk'œ k'e whekœ anele, hanŋkò sŋ hotŋ'ò dehghoo-le.

Ejiet'ò ejiedoò, cinnamon eyŋts'œ sŋga weta anele. Hazhœ ŋeta nehŋi.

Libò negha nezja sŋ wetah nehŋ'ŋ. Nanà dàœœò weka anele.

Libò nàke yehts'ŋ.



# Sŋ ŋekœ dŋ

## Caesar Kòtì wetah-le

Eja libò negha nezja sŋ weka dewa anele.

Clamato ŋiek'otŋ 1 12 libò

Dŋts'iatŋ 3 et'e anele

1/2 echŋŋŋ lime ŋiek'otŋ

Hazhœ eŋexè ahŋi.

Ejatœ yŋ ahŋ'ŋ t'á nezja ahdœ.

libò 1-2 yehtsŋ.

## Ejiek'otŋ

ŋiek'otŋ 3/4 libò

1 1/3 libò 7up

hanŋ-le dè sprite

1/4 libò, edzanèk'e ts'œ jŋe (jŋewà, ŋt'œ, dahkàà, mœhdlaà, etc.)

ŋiek'otŋ deyŋ ahŋ'ŋ. hazhœ eŋexè ahŋi. Hazhœ ahŋi t'áxœò gœŋ k'e ŋaatt'ŋ.

libò 1-2 ehtsŋ.

\* (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.