

# Soifua Maloloina o Susu

A'oa'o ia iloa  
fa'amatalaga aoga



1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

[www.komen.org](http://www.komen.org)

## Fa'amata o le avanoa e ono maua ai a'u i le kanesa o le susu?

- O a'u o le fafine.
- O lo'o fa'asolosolo pea lo'u matua.

Afai na e mataina nei pusa, o lo'o le avanoa e ono maua ai oe i le kanesa o le susu.

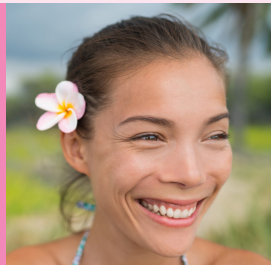
Atonu sa e fa'alogo i isi auala e maualuga ai avanoa e ono maua ai le kanesa o le susu e fa'apei o se tasi ua maua ai i totonu o lou aiga po o le avea ai lea o le kanesa o le susu ma ma'i tu'ufa'asolo i totonu o lou aiga.

O le talamoni lava: O le to'atele o fafine o lo'o afaina i le kanesa o le susu e le o a'afia i ia tulaga pe o i ai fo'i i si auala e maua ai i le kanesa o le susu. O avanoa maualuga nei e lua e ono maua ai latou i le kanesa o le susu ona o latou o fafine ma fa'asolo matutua o latou tausaga soifua. O le taua le na o le a'oa'o i le tulaga e ao ona e faia.

### Fa'amatalaga Muamua:

**O lo'o le avanoa e ono maua ai uma fafine i le kanesa o le susu.**

*"E leai se tasi o lo'u aiga e maua i le kanesa o le susu, o lea sa ou le popole ai lava, peita'i sa ou lagonaina lo'u sese."*



## O le a se Mea e Mafai Ona Ou Faia?

### 1. Iloa tulaga e afaina ai ou susu

- Talanoa i itu uma o lou aiga ina ia e iloa le tala'aga fa'asolopito o soifua maloloina o lou aiga.
- Talanoa i lau foma'i e fa'atatau i mea e ono maualuga ai lou avanoa i le kanesa o le susu.

### 2. Faia su'ega e siaki ai kanesa o susu

- Talanoa i lau foma'i po'o a su'ega e te agava'a ai pe afai e maualuga lou avanoa e ono maua ai i le kanesa o le susu.
- Faia le fa'ata fa'apitoa o le susu e amata atu i le 40 tausaga pe afai e fa'afeololo mea e ono maualuga ai lou avanoa i le kanesa o le susu.
- Faia su'ega fa'afoma'i o le susu pea ma le ta'itolu tausaga e amata atu i le 20 tausaga; ma ona fa'aauaau ai lea i tausaga uma pea ausia le 40 tausaga.
- Resitala lou igoa i le [komen.org/](https://www.komen.org/) reminder website mo avanoa fa'amanatu mo talavai o su'ega puipuia o le susu.

### 3. Iloa tulaga masani o ou susu

- Iloa tulaga va'aia ma lagona masani o ou susu ma ripotia ni suiga i lau foma'i.

### 4. Filifili i tulaga lelei mo lou soifua maloloina

- Tausi fuafua lelei le mamafa o lou tino.
- Fa'aopopo le fa'amalositino i ou gaoioiga masani i aso ta'itasi.
- Taumafa ma le fa'atatau i le ava malosi.
- Fuafua le fa'aogaina o fuala'au o hormone.
- Fa'asusu lau pepe ia te oe pe afai ae mafai.

## 1. Silafia mea e ono maualuga ai le avanoa o le kanesa o le susu

- Talanoa i itu uma o lou aiga ina ia e iloa le tala'aga fa'asolopito o soifua maloloina o lou aiga.
- Talanoa i lou foma'i i mea e ono maualuga ai lou avanoa i le kanesa o le susu.

O avanoa e ono maua ai le kanesa o le susu, e le o le mafua'aga lea o le kanesa. O le tele o nei avanoa e i ai feso'ota'iga i le kanesa o le susu. O isi o nei avanoa e fa'atupuina ai le maualuga e ono maua ai le kanesa o le susu. O isi e laititi lava le ananoa e maua ai le kanesa o le susu. Peita'i, e le o mautinoaina lava e tatou le mafua'aga e fa'apogai ai le tupu o le kanesa o le susu i se tasi tagata i so'o se taimi. O lo'o talitonuina le tu'ufa'atasiga o le tele o ituaiga avanoa maualuga e ono maua ai le kanesa o le susu, o le tele o nei avanoa e le o iloaina lona mafua'aga.

O lona taua le na o le silafia uma e Tina/Tama'ita'i le iloaina o tala'aga fa'asolopito o le kanesa o le susu i totonu o latou aiga ma malamalama i mea e ono maualuga ai o latou avanoa i le kanesa o le susu.

### Fa'amatalaga Lua:

**O lou silafiaina o mea e ono maualuga ai avanoa e maua ai le kanesa o le susu, o le a mafai ona e faia tulaga e fa'aititia ai nei avanoa.**

*"Sa ou talanoa i o'u matua po o a ni tulaga o le soifua maloloina e alafia ai le matou aiga, ina ia mafai ona ou uia auala e puipui ai lo'u soifua maloloina."*



## 2. Faia su'ega e siaki ai kanesa o susu

- Talanoa i lau Foma'i po o a su'ega e te agava'a ai pe afai e maualuga lou avanoa e ono maua ai le kanesa o le susu

### Fa'ata fa'apitoa o le susu

O le fa'ata fa'apitoa o le susu e pu'eina le ata o totoga uma o i totonu o le susu. Ua lea o le su'ega e sili atu lona maumaututu i le vave ona maua ai o le kanesa o le susu. E mafai e lenei su'ega ona maua le kanesa ae le'i tupu tele ma o le a maualuga ai avanoa e lavea'i i le tele o soifua.

- Faia fa'ata fa'apitoa amata atu i le 40 tausaga pe afai e fa'afeooloolo mea e ono maualuga ai lou avanoa i le kanesa o le susu.

### Faia Su'ega Fa'afoma'i o le susu

O lenei su'ega e fa'atinoina lea e le Ali'i po o le Tama'ita'i Foma'i i le Ofisa po o le Falema'i. O le a tagofia e lenei Ali'i po o le Tama'ita'i Fomai ou susu ma lalo o ou 'ao'ao e su'eina ai le kanesa o le susu. E i ai taimi e le maua ai le kanesa i le fa'ata fa'apitoa se'i vagana ai ua fa'atino le tagofia o ou susu e lau Foma'i.

- Faia su'ega fa'afoma'i o le susu pea ma le ta'itolu tausaga e amata atu i le 20 tausaga; ma fa'aauau i tausaga uma pe a ausia le 40 tausaga

## Fa'amatalaga Tolu:

**E mafai ona faia lau su'ega i na ia vave maua ai le kanesa o le susu.**

*"Sa ou popole i tiga pe a faia le fa'ata fa'apitoa o le susu, ae leai, e lei i ai se afaina tele. Na maua le kanesa o lou susu ao laititi lava i le fa'ata fa'apitoa. O lea ua ou iloina nei le taua tele o lenei fa'ata fa'apitoa o le susu!"*



### 3. Iloa tulaga masani o ou susu

□ A'oa'o ia iloa tulaga va'aia ma fa'alogona masani o ou susu ma ia ripotia i lau Foma'i pe a i ai ni suiga.

E le tutusa fa'ailoga va'aia o le kanesa o le susu i fafine uma. Afai ua e silafiaina suiga nei e ao ma tataua ona ripotia i le Foma'i:

- Patu, fula malo pe mafafia e lagonaina i totonu o le susu po o lalo o le 'ao'ao
- Fulana'i, vevela, mumu, po'o se uliuli i le susu
- Suiga i le lapo'a po o le tino mai o le susu
- Omo po o le ma'anuminumi mai o le pa'u o le susu
- Mageso, po'ua po o le papala o le matasusu
- Liliu i totonu o le matasusu po o vaega o le susu
- Sisina mai i matasusu
- O se tiga fou e le te'a ese i se itu po o se vaega o le susu

#### Fa'amatalaga Fa:

**Talanoa i lau Foma'i i so'o se suiga e aliali mai i ou susu.**

*"Sa ou popole o le suiga va'aia i o'u susu o le kanesa, o lea na lapata'ia ai a'u e la'u Foma'i e faia la'u su'ega o le fa'ata fa'apitoa o le susu."*



## 4. Filifili i tulaga lelei mo lou soifua maloloina

E mafai ona e faia mea lelei e aoga i lou soifua maloloina ma o le a fa'aititia ai le maualuga o avanoa e maua ai le kanesa o le susu.

- Tausi fuafua lelei le mamafa o lou tino.
- Add exercise into your routine.
- Taumafa ma le fa'atatau i le ava malosia.
- Fuafua le fa'aogaina o fuala'au o hormone.
- Fa'asusu lau pepe ia te oe pe afai ae mafai.

### Fa'amatalaga Lima:

O lo'o tele lava lou avanoa e te filifili ai i tulaga lelei mo lou soifua maloloina.

*"E 'ese ma le lelei o lou fa'alogona pe a uma ona ou savali mo le 30 minute i aso ta'itasi. E le gata i lea, ua ou iloa o le fa'amalositino e fa'aititia ai le maualuga o avanoa e maua ai le kanesa o le susu."*



## Manatua Fa'amatalaga Aoga

1. O lo'o le avanoa e ono maua ai uma fafine i le kanesa o le susu.
2. Afai e te silafiaina mea e ono maua ai avanoa e maua ai oe i le kanesa o le susu, o le a mafai ona e faia mea e fa'aitiitia ai nei avanoa.
3. Faia su'ega e siaki ai kanesa o susu.
4. Talanoa i lau Foma'i i so'o se suiga e aliali mai i ou susu.
5. O lo'o tele lava lou avanoa e te filifili ai i tulaga lelei mo lou soifua maloloina.

**Mo nisi fa'amatalaga ma auala fesoafonai, asiasi atu i le matou website pe vala'au mai i le matou telefoni o lo'o tusia i lalo ifo.**  
**1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)**  
**Aso Gafua i le Aso Faraile 9 i le taeao - 10 i le po**  
**[www.komen.org](http://www.komen.org)**