

#SleepOnSide



# Moe i tō taha i te wā kei rō puku a pēpi

E whakaatu ana ngā  
rangahau hou ki te moe koe  
i tō taha atu i te **28 wiki o**  
**te hapūtanga** ka hauruatia  
te tūpono pā mai o te mate  
kahu tēnā i te moe i tō tuarā.

Huria mō ētahi atu kōrero



# Moe i tō taha i te wā kei rō puku a pēpi



## He aha te take me moe ahau i tōku taha?

Atu i te 28 wiki o te hapūtanga, nā te takoto i tō tuarā ka pēhi i ngā iaia toto, ā, ka iti iho te rere o te toto ki tō kōpū me te hāora ki tō pēpi.

## He aha te tūponotanga o te mate kahu mēnā ka moe au ki tōku tuarā?

Tata ki te kotahi mō ngā pēpi e 500 ka whānau kahu atu i te 28 wiki o te hapūtanga. Engari, kua whakaūhia e ngā rangahau ki te moe koe i tō taha ka hauruatia te tūpono pā mai o te mate kahu tēnā i te moe i tō tuarā.

## He pai ake te moe i te tōku taha mauī, matau rānei?

He pai noa iho te moe i te taha mauī, matau rānei – he pai ngā taha e rua.

## Ka aha mēnā he pai ake te parangia e te moe i tōku tuarā?

Ahakoia pea he pai ake ki a koe, ehara te moe i tō tuarā i te mea pai rawa mō te pēpi atu i te 28 wiki o te hapūtanga.

## Ka aha mēnā ka oho ake ahau i tōku tuarā?

He ritenga noa te neke i a koe e moe ana, ā, he maha ngā wāhine ka oho ake i ō rātau tuarā. Kei te pai tērā! Ko te mea nui rawa ko te tīmata i ia moe ki tō taha (ko te moe awatea me te moe pō). Ki te oho ake koe i tō tuarā, me huri noa ki tō taha.

*Mō ētahi atu kōrero, me whakapā atu ki tō tapuhi, nēhi, rata rānei.*

Mō ētahi atu mōhiohio e pā ana ki te rangahau moe, haere ki <https://bit.ly/2PSJhhC>.  
E mihi ana ki a Tommy's UK i whakaae mai kia whakahāngaitia mai tā rātau kaupapa ki tā mātau.