

Ngā rongoā mate hukihuki me te hapūtanga

Māu, mā tō hoa, mā tō whānau hoki tēnei rau mōhiohio, hei āwhina i a koe ki te mārama ki ngā tūraru o ngā rongoā mate hukihuki me te hapūtanga. Me whakamahi tēnei mōhiohio hei wāhanga o tētahi wānanga tahi ki tētahi tākuta, ki tētahi nēhi, ki tētahi mātanga taka rongoā, ki tētahi tapuhi whakawhānau rānei.

Whakamahia ai ngā rongoā mate hukihuki hei tāmi i ngā hukihuki i ngā tāngata e pāngia ana e te mate hukihuki.

Ka taea te whakamahi i ētahi rongoā mate hukihuki ki te whakamaimoa i ētahi atu mate, pērā i te mate whaiaro rua (bipolar).

He mea whakakino ētahi rongoā mate hukihuki ki ngā tamariki kāore anō kia whānau mai

Ka pūtatea mai i ētahi rongoā mate hukihuki ngā mate whakawhānau, ā, ka pā pea ki te whanaketanga o te roro i ngā tamariki ina kaingia ai e ngā tāngata e hapū ana.

Ka whirinaki ake te tūraru ki ngā āhuatanga, pērā i:

- te rongoā mate hukihuki ake e kaingia ana e koe (tirohia 'Me mōhio ki ngā tūraru pea mō tō rongoā')
- te pota e kaingia ana e koe
- te kai i te neke atu i te kotahi rongoā mate hukihuki.

Kāore ngā tamariki katoa ka whakawhānautia e ngā tāngata hapū e kai ana i tētahi rongoā mate hukihuki e pāngia.

Mō ngā tāngata hei uretū i ngā tamariki, ka pā pea te whakamahinga o te sodium valroate (Epilim) i te toru marama i mua i te whakairatanga te pā atu ki te whanaketanga o te roro i te tamaiti.

Me mōhio ki ngā tūraru pea mō tō rongoā

Ka puta pea ngā mate whakawhānau, ngā mate whanaketanga, ērā atu raru hauora hoki/rānei i ngā piripoho ki ngā hapūtanga katoa. Kua whakaaturia e ngā rangahau, mō ētahi rongoā mate hukihuki ka nui atu pea te tūraru ka puta ake ēnei i te tamaiti.

E whakarāpopoto ana te Tūtohi 1 (i whārangi 2) i ngā tūraru o tēnā, o tēnā o ngā rongoā mate hukihuki me te hapūtanga.

He mea nui kia mōhio kōrua ko tō hoa ki ēnei tūraru.

Whakamahia te ārai hapū whaihua

Whakamahia te ārai hapū whaihua ina kaingia ana ngā rongoā mate hukihuki. Ka hiahia pea koe ki ngā momo e rua o te ārai hapū e ai ki te rongoā mate hukihuki e kaingia ana e koe. Ka pāhekoheko ētahi rongoā mate hukihuki ki ētahi momo ārai hapū. Kōrero atu ki tō tākuta mō ngā kōwhiringa ārai hapū tino pai mō tō rongoā.

Whakaritea tētahi hui ki tō tākuta mēnā e raru ana tō ārai hapū.

Me whai i tētahi mahere hapūtanga

Kōrero atu ki tō tākuta mēnā e whakaaro ana koe kia tīmata i tētahi whānau.

Ka āwhina tō tākuta ki te whakarite i tētahi mahere hapūtanga mō te whakahaere i tō mate hukihuki, i tētahi atu mate rānei, me te tiaki kia haumaruru rā anō ka taea a kōrua ko tō tamaiti ka puta mai.

He mea whakakino pea te mate hukihuki kāore i te whakamaimoatia. **Me mātua** kōrero atu koe ki tō tākuta **i mua** i te panoni i tētahi āhuatanga o ō rongoā.

Mō ngā tāngata e hapū ana, ka pā pea ngā hukihuki kāore i te tāmia ki te tangata e hapū ana, ki te kukune hoki.

Ki te hapū koe, kōrero tōtika atu ki tō tākuta.

Hurihia te whārangi mō ētahi atu mōhiohio

Tūtohi 1: Whakarāpopototanga o ngā tūraru mō tēnā, mō tēnā o ngā rongoā mate hukihuki

Rongoā (ingoa parani tūturu) Ka panoni pea ngā ingoa o ngā parani i Aotearoa, kōrero atu ki tō ngaio tiaki hauora ki te kore koe e tino mōhio	Ngā tūraru ina kaingia e ngā tāngata e hapū ana			Ngā tūraru ina kaingia e ngā tāngata hei uretū i ngā tamariki*
	Ngā mate whakawhānau ^a	Ngā mate whanaketanga ā-roro ^b	Ērā atu raru hauora i ngā piripoho ^c	Ngā mate whanaketanga ā-roro ^b
Cannabidiol (Epidyolex)				
Carbamazepine (Tegretol)				
Clobazam (Frisum)				
Clonazepam (Rivotril)				
Ethosuximide (Zarontin)				
Lacosamide (Vimpat)				
Lamotrigine (Lamictal)				
Levetiracetam (Keppra)				
Oxcarbazepine (Trileptal)				
Phenobarbitone (Luminal)				
Phenytoin (Dilantin)				
Primidone (Mysoline)				
Sodium valproate (Epilim)				
Topiramate (Topamax)				
Vigabatrin (Sabril)				

*i roto tonu i te 3 marama o te whakairatanga. Kāore ngā raraunga mō tēnei tūraru pea ki ngā tamariki i whakairatia neke atu i te 3 marama i muri i te mutunga o te uretū ki te kai i te sodium valproate.

Puna: Rau raraunga rongoā e hāngai ana (medsafe.govt.nz/Medicines/infoSearch.asp)

i te whakaputanga o tēnei mātārere.

Te Pātohu:

- Kua kitea e ngā rangahau ki ngā tāngata te tūraru nui ake.
- Kāore i te rawaka te mōhiohio mō te tūraru nui ake mai i ngā rangahau ki ngā tāngata. Kua kitea e ngā rangahau ki ngā kararehe he tūraru.
- Kāore i te rawaka te mōhiohio mō te tūraru nui ake mai i ngā rangahau ki ngā tāngata. He whāiti te mōhiohio i ngā rangahau ki ngā kararehe.
- Kāore i te tohua e ngā rangahau ki ngā tāngata te tūraru nui ake.

Ngā tuhipoka:

- a** Ko ētahi tauira ko ngā mate ara ioio, ko te ngutu riwha, ko te pikarero riwha, ko ngā mate peke, ko te tahumaero rongo rānei
- b** Ko ētahi tauira ko te mate takiwātanga whānui, he iti ngā pūkenga reo, ko te mate aro pikari, ko ngā taumahatanga ako
- c** Ko ētahi tauira ko ngā mate rere o te toto, he iti te taumaha whakawhānau, ko te mate maunuwara

Ētahi atu mōhiohio mō ngā rongoā mate hukihuki me te hapūtanga:

Te pae tukutuku a Healthify (i mua ko Health Navigator): (healthify.nz/health-a-z/e/epilepsy-and-pregnancy)

Te pae tukutuku a Epilepsy New Zealand: (epilepsy.org.nz/managing-epilepsy/women-and-epilepsy/pregnancy-planning)

Ka taea hoki e koe te rapu i te **mātārere mōhiohio rongoā kiritaki** (medsafe.govt.nz/Medicines/infoSearch.asp) mō tō rongoā ki te **pae tukutuku a Medsafe** (medsafe.govt.nz/index.asp).

Kōrero atu ki tō ngaio tiaki hauora kia ako tonu i ētahi atu mōhiohio mō tō rongoā, ā, he aha te tikanga o tēnei māu.