

Die veilige voorbereiding van voedsel

- ✓ Goeie higiëne (netheid) is baie belangrik om diarree en ander siektes te verhoed.
- ✓ Maak van skoon eetgerei gebruik, en stoor kos op 'n skoon plek.
- ✓ Was kossoorte, bv. vleis en vis voordat dit gaar gemaak word.
- ✓ Kook vleis, vis en eiers tot dit gaar is.
- ✓ Was groente, kook onmiddellik vir 'n kort tydjie, en eet onmiddellik om die voedingsstowwe optimaal te benut.
- ✓ Was rou vrugte en groente voordat dit geëet word.
- ✓ Was jou hande met seep en water voor die voorbereiding van voedsel, was jou hande nadat jy die toilet gebruik het, en was jou hande nadat jy baba se vuildoek omgeruil het.



Dinge om te onthou

- ✓ Eet ekstra, gesonde voedsel gedurende die swangerskap en terwyl jy borsvoed.
- ✓ Eet die beste, gesonde kossoorte beskikbaar, insluitende diere bron voedsel, boontjies, neute, vrugte en groente.
- ✓ Eet kossoorte wat met vitamieë en minerale versterk is.
- ✓ Neem 'n multi vitamien of yster foline suur tablet elke dag gedurende en na die swangerskap, om liggaamsweerstand teen siekte op te bou.
- ✓ Moenie dinge gebruik wat skadelik vir jou baba kan wees nie, soos bier, wyn, spiritus, en tabak. Beperk ook die hoeveelheid koffie en tee wat jy drink.
- ✓ Woon voorgeboortesorg gedurende die swangerskap vroeg genoeg by, asook gereeld, sodat die gewigstoename gemonitor kan word.
- ✓ Bekskeerm jouself en jou baba teen MIV en ander seksueel oordraagbare infeksies gedurende die swangerskap en terwyl jy borsvoed, deur veilige seks te beoefen, en gereeld vir toetse te gaan. Gaan vir 'n toets ses weke na geboorte en dan elke drie maande terwyl jy borsvoed.
- ✓ Indien jy MIV positief is, is daar sekere voedsel wat jou ekstra energie gaan gee.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Voeding gedurende die swangerskap en borsvoeding

Gesels met 'n gesondheidswerker en besoek die webtuiste: www.Rightstart.com.na vir meer inligting en videos oor voeding van jou baba

Wat moet jy weet?



- ✓ Gedurende die swangerskap, moet minstens drie maaltye elke dag plus een ekstra klein ete of peuselhappie (voedsel tussen die hoof etes), geëet word.
- ✓ Gedurende die borsvoeding, eet drie maaltye elke dag plus twee ekstra klein etes of peuselhappies.
- ✓ Eet verskillende tipes plaaslike beskikbare voedsel daaglik.
- ✓ Geen spesiale voedsel word vir die produksie van borsmelk benodig nie.
- ✓ Adolesente moeders benodig meer voedsel, ekstra sorg en meer rus.

Beplan 'n 4 Ster Maaltyd

★ 1 Ster

Stapel voedsel: graankosse soos meel, graan, rys, voëlsaad, en sorghum, en wortels en knolle soos cassava (broodwortel) en aartappels.



★★ 2 Ster

Dier gebaseerde voedsel insluitend kosse soos vleis, hoender, vis, lewer en eiers en suiwelprodukte.



★★★★ 4 Ster

Peulplante soos boontjies, lensies, ertjies, grondboontjies en sade soos sesame.



★★★★★ 4 stars

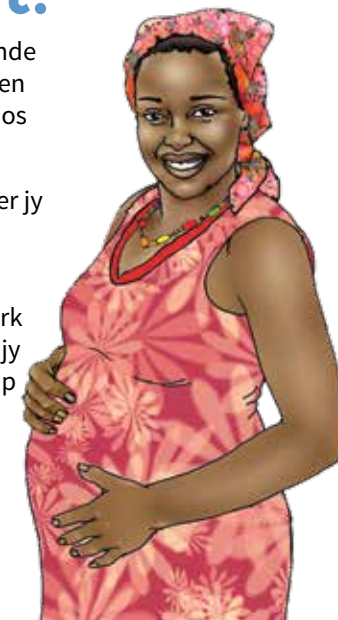
Vitamiën A ryke vrugte en groente soos veselperske (mango), papaja, grenadella, lemoene, donkergroen blare, wortels, patat, pampoen, ander vrugte en groente, soos piesang, pynappel, avokado, waatlemoen, tamaties en kool.



Olie en vet soos kook olie, margarine, diere vet, en botter, mag dalk die absorbering van sommige vitamieën, bevorder, en ekstra energie voorsien. Eet dit matig.

Swanger en borsvoedende vroue moet:

- ✓ Voorgeboorte sorg gedurende die swangerskap bywoon, en dit so vroeg as moontlik soos by twaalf weke te begin.
- ✓ Drink vloeistowwe, wanneer jy dors is.
- ✓ Moenie tee of koffie met maaltye drink nie, en beperk die hoeveelheid koffie wat jy gedurende die swangerskap drink.



Watter aanvullings benodig jy?

- ✓ Jy benodig yster of foliene suur tablette of multi vitamien tablette gedurende die swangerskap, en vir minstens drie maande na die baba se geboorte.
- ✓ Neem yster tablette met maaltye om absorbering te verhoog.
- ✓ Yster tablette kan matige nuwe effekte het, soos maagpyn en hardlywigheid. Die nuwe effekte is nie skadelik nie en gaan gewoonlik weg.
- ✓ Indien daar tog nuwe effekte is, neem die yster tablette tussen etes of voordat jy gaan slaap.
- ✓ Neem vitamien A aanvullings onmiddellik na die geboorte of binne ses weke na die geboorte, ter versekering dat jou baba vitamienes in jou borsmelk ontvang.