

Yera ondondo yo ku risa okanatje otja pu ma ke kuru



omuhoko wo vikurya



tungapi



mbi tapi

Po mieze 6



Oruhe orutata katiti, ovikurya mbya kweyewa nawa



Ovikando 2 - 3 me yuva



Otutuwo oturye 2 -3 pe riro arihe

Po mieze 6-9



Ovikurya mbya kweyewa



Ovikando 2-3 me yuva puna otjiriwa tjo pokati ko tuveze tjimwe (1) poo vivari (2)*



Otutuwo oturye 2 -3 okuyenda ke kopi ehinga (1/2) pe riro arihe**

Po mieze 9-12



Ovikurya mbya nyanyaurwa poo okukweyewa nawa, omwatje mbi ma yenene okutoora no minwe



Ovikando 3-4 meyuva puna otjiriwa tjo pokati ko tuveze tjimwe (1) po vivari (2)



Ekopi rimwe ehinga (1/2) pe riro arihe

Po mieze 12-24



Ovikurya mbi ma viriwa iye tundu arihe, mbya nyanyaurwa poo oku kweyewa tjeri ohepero



Ovikando 3-4 meyuva puna otjiriwa tjo pokati ko tuveze tjimwe (1) po vivari (2)



Otupa tutatu (3/4) twe kopi okuyenda ke kopi okuura periho arihe

* Otjiriwa tjo pokati ko tuveze

** Ekopi ri na omurya wo 250ml



Mbi moso ku zemburuka

- ✓ Nyamisisa nga po zombura 2 no komurungu wa nao.
- ✓ Po mieze 6 uta oku risa ovikurya.
- ✓ Pe riro arihe, tenga no ku nyamisisa ko murung' okurisa ovikurya.
- ✓ Oruhere ngaru kare no ukande ouwa kutja aru ha heruka ko rutuwo.
- ✓ Uta okurisa ovikurya mbiza ko vitumbwa, tjimuna omai, rukuru nawa, nu otwingi otja pu ma pe yandjere
- ✓ Ungura eriro ro zo nyose ine (4-star) amo ungurisa ovikurya okuza mo vimbumba avihe, muvyo mu muna omakunde, ovihape no vikunwa.
- ✓ Haama puno kanatje koye, no muretima, uvatere kutja ke kerye ovikurya mbya yenene.



- ✓ Oungurisa omakende wo zo ngumi ko vinyo poo omakopi wo vikamo mbi nyamwa.
- ✓ Oyandja ovinuwa vyo witji, tjimuna ozo nguruvi no vikurwa ovipirako, mbya weziwa owitji no vyo mongwa omungi.
- ✓ Okanatje tji kavere kehepa ovinuwa no vikurya mondondo yo kombanda. Nyamisisa ovikando ovingi, no ku kepa ombango kutja kerye okurya outiti movikando. Tji ka veruka weza eriro rimwe ko mbanda, okuvatera kutja ke kotore ohaveha.
- ✓ Kombund' ouvere, weza eriro rimwe kombanda, okuvatera kutja okanatje koye ke kotore orutu.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Otjherero

Omwano mbu uso ku risa okanatje kombund' omieze 6



Hungira kuna omuungure wo rupa rwo uveruke, Nu uryangere orungovi ndwi: www.RightStart.com.na ko zo ndjivisiro no manyandero wo viperendero ohunga no ku risa okanatje koye

Ovine mbi mo hepa okutjiwa?

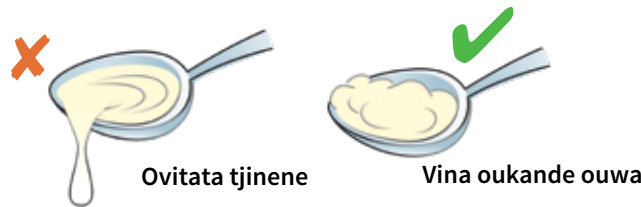
- ✓ Po mieze 6 omitenga, uso kunyamisisa uriri (kosere oku hira mo omaihi warwe, ovikurya poo ovinuwa vyarwe, na ndarire oku makerisa katiti kosere.



- ✓ Okanatje koye tji kavaza po mieze 6, uso ku kayenda ko murungu no kunyamisisa otja pu ma ke paha okunyama, outuku no mutenya.
- ✓ Omaihi we vere ye kara otjo rupa orunahepero ko kurya kwo kanatje nga po zombura 2.
- ✓ Tji morisa ovikurya ko kanatje ko kuza po mieze 6-12, aruhe nyamisisa kevere ko murungu wo kurisa ovikurya.
- ✓ Kombund' omieze 6, ovanatje veso ku pewa o Vitamine A tuviri mo mbura. Kombund' okuvaza po mbura imwe (1), ovanatje veso ku pewa omuti wo kuzepa oupuka pehuri, omieze 6 avihe. Hungira kuna omuungure wo rupa rwo uveruke woye.

Okanatje koye tji kautu okurya ko tjikando otjitenga

- ✓ Po mieze 6, risa okanatje koye ovikurya ovitata, orutuwo 1-2 oturye, tutatu meyuva, eyuva arihe. Yenda amoyere ovikando mbi mo risa, oukande, no mihoko vyo vikurya.
- ✓ Ovikurya kavisere okukara no utata ovingi wo kutja vi heruka ko rutuwo.



- ✓ Okuza po mieze 6, weza otjikurya tjimwe otjipe otjivike atjihe, ku imbi omwatje woye mbyera.
- ✓ Po mautiro uta noruhere uriri. Kuzambo uyende amo weza ko ovipanana poo ovi hakautu mbya kweyewa. Weza omihoko vyo vikurya pepeke otjivike atjihe.
- ✓ Uta okurisa ovikurya mbi za ko vitumbwa, tjimuna omai, rukuru nawa otja pu ma pe yandjere.
- ✓ Eriro arihe ndi mo ungura nga ri rire eri ro zo nyose ine (4-star), amo weza ko ovikurya mbi za mo vitumbwa, ozosukwa poo omakunde, ovihape no vikunwa.
- ✓ Omawori wo kuzika no maze, tjimuna o mbuta, ye weza omasa nge hepwa iyo rutu pe vapa yuva. Ounatje mbwa kwatwa uhepa omaze omatiti uriri nge hina ku kapita ohinga (1/2) yo karutuwo kotee meyuva.
- ✓ Okundururire okanatje koye ko kurya. Haama omurungu no murungu na ko, uke vatero no muretima kutja kerye.
- ✓ Runga ovikurya ovipe mbi mo tjiukisa ko kanatje mu na ovikurya okanatje koye mbi ka suvera, tjimuna omaihi we vere. Omaihi we vere ye yenena oku ungurisiwa oku hezisa ovikurya kutja vi rire ovipupu okunina.
- ✓ Ma peya ohepa okurora okuyandja ovikurya ovipe po vikando ovingi, okanatje amaake visuvere.

- ✓ Omaunguriro no ma pwikiro omakohoke wo vikurya; omake, ovitjuma no vi ungurisiwa vyarwe viso ku rira ovikohoke. Ovatjevere ve so ku rikoha momake no heva, oku kaendisanga ongaro yo ukohoke (nga ko ma imbrahiro wo minambo vyo mbondi) no ndjindiro ombwa yo vikurya (nga ko ma haneno wo vivihu na mbya pi).



- ✓ Koha omake woye no meva no heva ko murung' oku ungura ovikurya no kurisa okanatje.
- ✓ Okanatje keso kukara ne kopi no tjiyaha tja ko okeni.
- ✓ Ovikurya risa ousupi tji vyazu no ku manuka oku ungurwa avi haama apekapi oruveze.
- ✓ Mbya haama okukapita oiri imwe no kuhina kuriwa viso ku zuzurwa nawa komurung' okuriwa.
- ✓ Po mieze 8 okanatje ke yenena okuuta okurya ovikurya mbi yenena oku toorwa no minwe. Haama puna okanatje koye uke pe ombango yo kurya, nu amotjevere kutja omake wo kanatje no vikurya vi kare mo ngaro ongohoke.