

# Mo penge vi omauzeu wo po ku nyamisisa

- ✓ Twapo nu uhake okanatje koye nawa kevere. Okunyamisisa ka kusere oku hihamisa. Ningira omu ungure worupa rwo uveruke woye me kuraisire.
- ✓ Tji wa tauka ovinyo vyo mavere, totisira ko omaihi wevere. Ohu ko omihoko vyo maze oparukaze pendje na indu tji wa tjangerwa po mbangero.
- ✓ Nyamisisa otungi meyuva kutja omavere aye ha tindi no ku ihamwa.
- ✓ Okanatje tji ka parwisa oiri yo kunyama, uso ku rikanda kutja omavere ye Tate.
- ✓ Pwikira omaihi ngu we rikanda mo ruveze orutarazu, posiya opwike oku kapitisa ozoiri 6-8.
- ✓ Rimwe ro mavere poo ayeevari tji maye raisa oku pupyara tji mo tunu ko, paha okuvaza ko tuveze to ma pangero.
- ✓ Tara kutja motjinyo tjo kanatje koye ka muna ovirwaro poo otjambwira, tji vi ri mo vaza ko tuveze to ma pangero.
- ✓ Omukazendu ngu no ndwi yEhinga kasere okunyamisisa okanatje ke okuza kevere ro tjinyo tji tja tauka, poo ndu ma ri ziza ombindu. Nyamisisa kevere indo rarwe, ukame no ku imbirahi omaihi ngazu mu ndina otjipo.



# Mbi moso ku zemburuka

- ✓ Nyamisisa oruveze orure otja pu ma peyandjere: oure wo zo mbura 2 no ko mbanda ya nao ku pewa oruvara mo ndondo yo kombanda.
- ✓ Okunyamisisa ku yera ondondo yo uveruke woye, no kutizira okanatje koye mongaro omberuke, oku yera ondondo yo zondunge no ku pendaparisa orutu.
- ✓ Oure wo ruveze ndu mo nyamisisa ombu sembamisa owingi wo mauwa ngu ma mu munu amuyevari no kanatje koye.
- ✓ Ningira omuungure worupa rwo uveruke woye me kuraisire omwano omusemba wo kunyamisa. Tji una ouzeu no kunyamisa, serekarera ouzeu woye ko mu ungure worupa rwo uveruke.
- ✓ Okunyamisisa ku kuhina kuyandja ovikurya vyarwe pokati po mieze 6 omitenga ku tjayera kutja oha tumbapara, ngunda omayuva woye aye hiya Kotoka.
- ✓ Okanatje koye tji kavaza po mieze 6, ka yende komurungu no ku nyamisisa nu uute okurisa ovikurya vyarwe.
- ✓ Kara ne tweho ro ku tjevera ovikanena vyo mbito, epyu, okusuvana ouzeu, poo okuhina ku vanga okurya mena ro kutja vi hepa okupewa ombango yo ruveze rwa tjimanga.
- ✓ Ina uyenena okuhwanga ondwi yEhinga mo kanatje okupitira mo kunyamisa, tjinene tje heri kehi yo ma pangero. Kutja oha hwanga okanatje koye, uso ku ritarisa aruhe kutja utjiwe ondondo pu uri.
- ✓ Etundu arihe ri so ku rikoha momake no heva no meva aruhe oku tjurura omitjise.
- ✓ Ina ma yenene okuhuanga ondwi yehinga (HIV) mo kanatje tjinene tje ha mwine ombangero. Kara po ku tarewa ondondo yondwi yehinga (HIV) aruhe, utjurure omahwangero ko kanatje koye.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Otjherero



# Okanatje koye moso ku nyamisisa vi

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

# Ovine mbi mo hepa okutjiwa?

- ✓ Nyamisisa oure wo zombura 2 no kombanda ya nao.
- ✓ Okunyamisisa ku yenenisa ovikurya no vinuwa avihe okanatje koye mbi kehepa po mieze 6 omitenga. Uta okunyamisisa mo iri ondenga kombund' ombandukiro. Tjita owatjiri kutja okanatje koye kanu otjihenga (omaihi inga amatenga tenga okupita nge kara no tjivara tji tjai ko ungara nao).



- ✓ Otjihenga tji vatera kutja okanatje koye ake ha kambura poo okutoora omitjise omingi pekepeke.
- ✓ Okunyamisisa ku kuhina otjina tjarwe posyo, kuheya kutja okunyamisisa omaihi we vere porwe (no kuhina kuyandja omihoko vyarwe vyo maihi, ovikurya, ovinuwa, nangarire oku makerisa), pendje no miti vyo zonganga po mieze 6 omitenga.
- ✓ Okunyamisisa omaihi we vere pamwe na inga wo zo ndooaha, no wo vinamwinyo ko murungu wo mieze 6 ku herura ondondo yo ku tukura, nu peya aku verisa okanatje koye.
- ✓ **Zemburuka:** Pu mo nyamisisa opu utukura, tji mo zupo po kanatje koye rikanda.

# Vatera okanatje oku kambura evere nawa

- ✓ Rarisa okanatje no kuhina zombanda morutu ko mbanda yo tjari tjoye, ongarate no kuhina zombanda, kutja otutu tu tunasane ousupi ko mbund' ombandukiro.
- ✓ Nyamisisa mo iri ondenga kombund' ombandukiro.
- ✓ Okanatje koye tji ka kambura evere nawa, ke nyama nawa.
- ✓ Okanatje tji ke kambura evere mo mwano mbu ri wo, uyenena okutukura mo ndondo ombwa, nu ko kara no mauzeu wo vinyo vyo mavere mbi ihamwa poo mbya tauka.

## Okutjita owatjiri kutja okanatje koye ke kambura evere nawa

- Tunisa otjinyo tjevere ko mina vyo kanatje. Undja ngandu okanatje tji ka hamununa otjinyo.
- Hakahana okuyeta okanatje kevere okuza kehi, amo kondjo kutja otjinyo tjevere tji ka haame po ruramwa rwo kanatje.
- Okanatje keso ku kambura evere otjinyo okuura.

## Oviraisiro 4 vyo kutja evere ka kambura nawa

1. Otjinyo tjo kanatje tji tja hahamunuka.
2. Orondu tji momunu ovingi we vara inde tumbe re vere komband' otjinyo tjo kanatje, pu nda sewa pendje no tjinyo kehi yo tjinyo.
3. Omuna wo kanatje wo kehi tji wa tinyaukire pendje.
4. Otjihehameno tjo kanatje tji ma tjinunu kevere.

Okanatje koye keso kunyama katiti, nu ama kenana omaihi oukoto nawa, amakesuva pokati ko tuveze.



# Mbi so ku nyamisisa ovikando vingapi?



- ✓ Nyamisisa otja okanatje koye pu ma ke paha okunyama, outuku no mutenya, mangara ovikando 8-12 (ozoiri 2-3 azehe).
- ✓ Okunyamisisa otungi ku vatera kutja utukure.
- ✓ Nyamisisa nga ndu okanatje koye tji ka nungurura evere, ake zako okeni. Yandja indo rarwe, okeni ke toorore kutja ma ke nyamu poo kakena ku nyama.
- ✓ Omaihi amatenga nge pita me vere yerira oruvya; inga ye isamo onyota. Nge kongorera mbo, ye kara no vitunge vyo rutu ovingi nu ye kutisa.
- ✓ Okanatje koye tji ke nyama omaihi we vere nga yenene, keso ku tutama amatuta omayere mo tjivara, mangara ovikando 6 me yuva nu keso ku twako ohaveha.