

# Kufepa ahulu mbututu ya mina hanze ihula



Mifuta ya lico



Ha kai



Ze kuma kai

Fa likweli ze sillezi



Polichi, mane cwalo ni lico ze lubilwe hande



Habeli kapa halalu ka zazi



Tuswana to tubeli kapa totulalu totu nyinyani twa lico ni lico

6 - 9 months



Lico ze lubilwe hande



Habeli kapa halalu zazi ni zazi ni sico sa ñambekelo sili sinwi kapa ze peli\*



2 to 3 tablespoons up to one-half (1/2) cup at each meal\*\*

9 - 12 months



Lico ze lubilwe handende kapa lico zeo mbututu ukona kuñwata ni minwana ya hae



Halalu kapa hane kazazi ni zazi ni sico sañ ambekelo sili sinwi kapa ze peli



Lichicka la komoki muchelo ni muchelo

12 - 24 months



Lico za lubasi, ze lubakilwe hande



Halalu kapa hane ka zazi ni zazi ni sico sili sinwi kapa ze peli



Komoki ye fitelela lichika kuisa kuye tezi lico muchelo ni muchelo

\* lico ze ñambekelo mwa hala lico za mina

\*\* komoki ki 250ml



# Lika ze mulukela kuhupula

- ✓ Muzwelepili ku anyisa ka lilimo ze peli ni kufiteleza.
- ✓ mbututu hase i kwansize likweli ze silezi mukona ku ifa lico zemwi.
- ✓ Ka muchelo ni muchelo, muanyise pili kona mukafa lico zemwi.
- ✓ Muswalise polichi kuli isike ya suluha mwa kaswana.
- ✓ Mukale lico ze zwa fa simbule sa lifolofolo, ze cwale ka maii, ka kuitahanela ni haku konahala.
- ✓ Mupange lizo ze ngelezi likalulo zene kaku sebelisa likwata kaufela za lico, kungelela manawa, miselo ni miloho.
- ✓ Muine ni mbututu ya mina, mube ba bana ni pilutelele, niku i susuweza kuca lico ze likani.



- ✓ Musike mwa sebelisa mabotela a kufepela, tubapaliso twaku anya, kapa komoki ye kwalilwe kwa mulomo.
- ✓ Muikambuse kwa liino ni lico ze munati, ze cwale ka ma soda, kapa lico ze ekelizwe swikili kapa lizwai leli ñata ahulu.
- ✓ Mwanako ya kukula, mbututu ya mina I tokwa ahulu mezi ni lico, mui anyise nako ni nako ni kususweza mbututu ya mina kuca lico ze likani hanata.
- ✓ Kasamulaho a kukula, mu ekeze kwa lico za mbututu ya mina kuitusa kwa ku kutisa buima bwayona.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Silozi



# Mo mufepela mbututu kasamulaho a likweli ze silezi

Mu ikambote ni mubeleki wa makete ni kupotela likepe la [www.RightStart.com.na](http://www.RightStart.com.na) kukona kufumana litaba ze nata ni maswaniso kamwa ku fepela mbututu ya mina.

# Ze muswanela kuziba ki lifi?

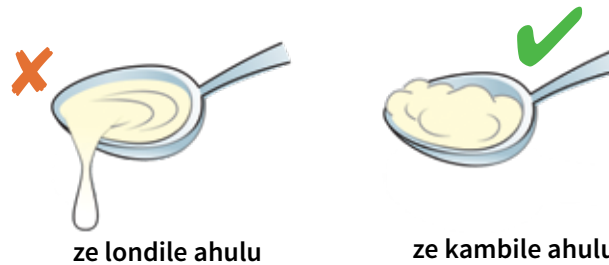
- ✓ Likweli za pili ze silezi, muanyise feela mbututu ya mina kwa mazwele, (kusina mizilili ye minwi, lico kapa liino za kunwa, nihaiba kui lotiseza mezi).



- ✓ Mbututu ya mina hase I kwanisize likweli ze silezi, muzwelepili kui anyisa kwa mazwele ka moi tokwela mwa hala lizazi ni busihu.
- ✓ Muzilili wa mazwele uzwelapili kuba kalulo ya butokwa ya lico za mbututu ya mina kufitela hai kwanisa lilimo ze peli.
- ✓ Hamu anyisa mbututu ye mwahala likweli ze silezi ni silimo, kamita mukale kui anyisa kwa mazwele musi ka ifa kale lico zemwi.
- ✓ Kasamulaho a ku kwanisa likweli ze silezi, banana ba swanela ku amuhela lituso za vitamin A habeli mwa silimo. Kasamulaho aku kwanisa silimo banana ba swanela kufiwa lituso ze zwise mabuku mwa mba kasamulaho a likweli ze silezi, mubuze mubeleki wa mina wa makete.

# Mbututu ya mina hai kalisa kuca

- ✓ Fa likweli ze silezi, mufe mbututu ya mina kaswana kali kamwi kapa totubeli to totu nyinyani twa lico ze bubebe, halalu zazi ni zazi. Mu ekeze hainyani hainyani palo ya lico, ni kulikambisa ni mifutafuta ya lico.
- ✓ Lico hali swaneli kulonda ahulu kuli likona kusuluha mwa kaswana:



- ✓ Ku kala fa likweli ze silezi, viki ni viki mukona ku ekeza sico sili sinwi se sinca kwa lico za mbututu ya mina.
- ✓ Mukala ka polichi, kona muka ekeza makonde kapa makwili a lubilwe hande. Muzwelepili ku ekeza lico ze chichana viki ni viki.
- ✓ Mukale lico ze zwa fa limbule za lifolofolo, ze cwale ka mai ni nama, kapilipili ni haku konahala.
- ✓ Mupange lico ni lico ka mifuta ye mine kaku ekeza lico ze zwa kwa limbule za lifolofolo, ndongo kapa manawa, miselo ni miloho.
- ✓ Mafula a cwale ka butter, a fa mataa a kambekelo, limbututu li tokwa feela mafula a likani, asa (fitelela lichika la kaswana kaka nyinyani kazazi).
- ✓ Musike mwa hapeleza mbututu ya mina kuca, muine ni yona, mube ni pilutelele ni kui sususweza kuca.
- ✓ Muzwake lico ze nca ni lico zemwi zeo muziba kuli mwana mina wa litabela, ze cwale ka muzilili wa kwa mazwele. Muzilili wa mazwele ukona kusebeliswa kwa kunolofaza ni kwa kumiza.
- ✓ Mukona kuchicha lico ze nata nata mbututu ya mina isika li tabela kale.

- ✓ Kulukisa ka pabalelo kubuluka ni sebeliso ya lico zemwi ze swanela kulukiswa ka makete, kubulukwa ni kufepiwa ka mazoho a kenile, mikeke ni tuswana. Ba balaleli baswanela ku tapisa mazoho abona ka mulola ni kulatelela makete a mande (kungelela kubukela hande mutabani wa mbututu niku swala hande lico kungelela ku kauhanya lico ze butala nize aphilwe).



- ✓ Mutapise mazoho a mina ni a mbututu musika ca kale.
- ✓ Mbututu I swanela kuba ni komoki kapa mukeke wa yona.
- ✓ Musule lico onafu feela kasamulaho a kuli li lukisa.
- ✓ Muzwelepili kufutumaza lico ze bulukilwe kufitelela viki ilimwi.
- ✓ Mufutumaze lico zebeilwe ka kufitelela hola ilinwi. Fa likweli ze ketalizoho kaze talu mbututu ikona ku kala kuca lico za mwa mazoho. Muzwelpili kuina ni mbututu ya mina kui sususweza kuca mi mubone kuli mazoho a mbututu ya mina ni lico li kenile.

