

Mo mukona kusileleza butata bobu zibahala ahulu kwaku anyisa kwa mazwele

- ✓ Mubeye hande mbututu ya mina kwa lizwele, kuanyisa kwa mazwele hakuswaneli ku utwisa butuku, mubuze mubeleki wa makete mwa ku anyiseza.



- ✓ Haiba kwa mafelelezo a mazwele a mina kwa pazauha, mubeye muzilili o zwa kwa mazwele kwateni. Musike mwa sebelisa mifuta ye minwi ya mafula kapa mafula a mañwi kwanda hamu elelizwe Mu anyise nako ni nako kusileleza mazwele a mina kwa kululuha ni butuku.
- ✓ Mu anyise nako ni nako kusileleza mazwele a mina kwa kululuha ni butuku.
- ✓ Haiba mbututu ya mina isa hanyi muhame muzilili kwateni kuli mazwele amina abe a bunolo.
- ✓ Mubeye muzilili o muhamile mwa sibaka sesi bata, kono musike mwa fitelela liholo ze silezi kapa ze ketalizoho kaze talu.
- ✓ Haiba lizwele kappa mazwele a mina kaufela a utwa butuku hamu a swala mubonane ni ba bafa lisebelzo za makete.
- ✓ Haiba Musali una ni kokwani ya HIV haswaneli ku anyisa mbututu ya hae kwa lizwele leli pazauhile kapa leli zwa mali, kono a nyise kwa lizwele le liñwi mi mu hame ni kusulula muzilili o zwa kwa lizwele leli holofezi.



Lika zemuna ni ku hupula

- ✓ Mu anyise ka nako ye telele haku konahala: lilimo ze peli kapa kufitelela foo ku lumelezwi.
- ✓ Kuanyisa kwa mazwele ku mbweshafaza makete a mina ni a mbututu ya mina, kotalifa ni kutiya.
- ✓ Hamu anyisa nako ye telele, ki mo mina ni mbututu ya mina mufumanela ze nde.
- ✓ Mubuze mubeleki wa makete akone kumi supeza mwa kuanyiseza kwa mazwele, haiba mwa katazaha kwa kuanyisa, muli ambole ni mubeleki wa mina wa makete.
- ✓ Kuzwelapili kuanyisa ka likweli za pili ze silezi kumi sileleza kwaku kuba fa mezi a manca kubona feela hamu sika kala kale kuina fafasi.
- ✓ Mbututu ya mina hai kwanisize likweli ze silezi, muzwelepili ku anyisa kwa mazwele ni ku kala kuifa lico zemwi.
- ✓ Mutokomele lisupo za musululo, kuchisa mubili, butata bwaku buyela, kapa kuhana kuanya bakenisa kuli zeo li tokwa kotalimiwa kapilipili.
- ✓ Mushemi wa Musali ukona kufa HIV ku mbututu ya hae mwa nako ya kuanyisa kwa mazwele sihulu haiba hai sika alafiwa, kusileleza mbututu ya mina, muzwelepili kui tatubisa kukona kuziba maemo a mina a HIV.
- ✓ Ma membala kaufela ba Lubasi baswanela kutapisa mazoho a bona ka mulola ni mezi nako ni nako kuambuka kwa matuku.
- ✓ Mahe mbututu ukona kuambukiseza Mbututu ya hae HIV mwa nako ya kuayisa sihulu haiba Hai sika alafiwa. Ku silelza mbututu ya mina, muiatubisa kuziba maemo a mina a HIV.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Silozi



Mo muswanela ku anyisa mbututu ya mina kwa mazwele

Mu ikambote ni mubeleki wa makete ni kupotela likepe la www.RightStart.com.na kukona kufumana litaba ze nata ni maswaniso kamwa ku fepela mbututu ya mina.

Zemuna ni kuziba

- ✓ Muanyise ka lilimo ze peli ni kufiteleza.
- ✓ Kuanyisa kwa mazwele kufa lico kaufela ni mezi zeo mbututu ya mina itokwa mwa likweli ze silezi za pili za bupilo bwa yona, mukale kuanyisa kwa mazwele mwahala hola kasamulaho a kupuluha, mubone kuli mwa anyisa mbututu ya mina muzilili wa pili wa mubala wa nandalukeke o zibahala ka colostrum.



- ✓ Colostrum I sileleza mbututu ya mina kwa matuku a manata.
- ✓ Ku anyisa fela kwa mazwele katalusa ku anyisa feela muzilili wa kwa mazwele, isiñi kueleza zemwi, (hakuna mizilili ye minwi, lico, ni haiba malotoli a mezi), kwanda milyani ye lulelezwi ki ñaka wa makete kapa muoki ka likweli za pili ze silezi.
- ✓ Kufepa mbututu ya mina muzilili wa kwa mazwele ni lico zenwi kapa lino, kungelela muzilili wa kuleka mwa lintolo, muzilili wa lifolofolo, kapa mezi (ko kubizwa kufepa ko kuzwakani) likweli ze silezi lisika kwana kale kufukuza palo ya muzilili o muzwisa mi ku kona ku kulisa mbututu ya mina.
- ✓ Muhupule, mo mufela muzilili wa mazwele, ki momu kapangala muzilili. Muhame muzilili kwa mazwele haiba hamu kauhani ni mbututu ya mina.

Mutuse mbututu ku itinga kwa mazwele a mina

- ✓ Mulobaze mbututu ya mina yesika tina fa sifuba sa mina sesi sika apeswa siapalo kasamulaho a ku tuseha.
- ✓ Mu anyise kwa mazwele ma hala hola ya pili ya kutuseha.
- ✓ Ku itinga ko kunde kutisa kuli mbututu ya mina I anye hande.
- ✓ Ku itinga ko kunde kutusa mina kwa kupanga ni kuzwisa muzilili wa mazwele o munde ni kusileleza litombo niku pazauha kwa mafelelzo a mazwele.

Kubona kuli mbututu ya mina I itingile hande:

- Muswale mulomo ka lizwele la mina, mulitele kufitela mulomo wa mbututu hase u kwaluhile ahulu.
- Kapilipili musuteleze mbututu kwa mazwele a mina, kutalimela kwa lizwele.
- Mbututu I swanela kutaza mulomo wa teni ni lizwele.

Lisupo zene ze bonisa hande kuli mbutututu itingile kumina kize tatami:

1. Hanu ya mbututu I kwaluhile ahulu.
2. Mukona kubona ahulu mubala o munsu wa litalo fahalimu a mulomo wa mbututu kufita fafasi.
3. Milomo ya fafasi izwezi fande.
4. Mulelu wa mbututu u swala lizwele la mina.

Mbututu ya mina I swanela kuhona ka bunya hanze I hanya, fokumwi ni kupumula.



Muswanela ku anyisa ha kai



- ✓ Muanyisa mbututu ya mina kamo itokwela kaufela, lizazi ni busihu, ha ketalizoho kato tulalu kuisa kuha lishumi kato tubeli zazi ni zazi.
- ✓ Kuzwelapili ku anyisa kutusa mubili wa mina kupanga muzilili.
- ✓ Muzwelepili ku anyisa kufitela mbututu ya mina hai feza lizwele, niku zwa mwa hanu lona lini. Muife lizwele lelinwi niku siyelela mbumbutu ya mina kuiketela naa isa tabela ku anya kapa awa.
- ✓ Muzilili wa pili o zwa kwa mazwele uswana inge mezi kukona kufeza linyolwa la mbututu, Muzilili o tatama una ni minuno ahulu mi uka felisa tala ya mbututu.
- ✓ Muka ziba naa mbututu ya mina I anya ahulu muzilili o munata kapa awa haiba mushamo wa yona u bonahala kuba ni mubalanyana ha silezi ka lizazi ni ku swala mubili.