

Mukwa o swanela wa kulukisa lico

- ✓ Makete a mande (ku kena) ki kwa butokwa kwa ambuka musululo ni matuku a mañwi.
- ✓ Musebelise maswana a kenile ni kubeya lico mwa sibaka sesi kenile.
- ✓ Mu apehe nama, tapi ni mai kufitela li buzwa hande.
- ✓ Mutapise miloho, mu apehe kapili ni kanako ye kuswani ku kona kubukeleza minuno.
- ✓ Mutapise miselo ye butala ni miloho musika ica kale.
- ✓ Mutapise mazoho a mina ka mulola ni mezi musika lukisa lico ni kasamulaho.



Zemu swanela kuhupula

- ✓ Muce lico za kambekelo hamuli fa mezi a manca ni nako ye mu anyisa.
- ✓ Muce lico ze nde ze fumaneha, kungelela lico ze zwa fa limbule za lifolofolo, lituu, miselo ni miloho.
- ✓ Muce lico zena ni ma vitamin ni ma mineral.
- ✓ Munwe ma pills a multivitamin kapa iron folic acid zazi ni zazi hamuli fa mezi a manca ni kasamulaho a kupuluha.
- ✓ Musike mwa nwa lika ze kona ku holofaza mbututu ya mina, ze cwale ka bucwala, waine, ma spirits ni kwai. Mufukuze kwa palo ya tea ni coffe ye munwa.
- ✓ Mwa nako ya mulwalo, muye kwa sipimo moku swanehela ni kuyo talimisisa buima bwa mubili wa mina.
- ✓ Mu isileleze ni mbututu ya mina kwa HIV ni kwa matuku a mañwi a siozwa hamuli fa mezi a manca, kaku isileleza hamu somana ni kui tatubisa nako ni nako. Mu itatubise likweli ze silezi kasamulaho a kupepa ni kasamulaho a likweli ze talu hamunze mu anyisa.
- ✓ Haiba muna ni HIV, mutokwa lico za kambekelo ku kona kumifa mataa a kambekelo.

Likelezo zemwi za butokwa

- ✓ Mupumule ahulu mwa likweli ze talu za mafelelezo a mulwalo ni likweli za pili kasamulaho a kutuseha.
- ✓ Musike mwa ca ahulu lizwai. Hamu sebelisa lizwai, kamita musebelise mufuta wa lizwai wa iodised kutusa kwa zwelopili ya booko.
- ✓ Musike mwa ca nama ye butala kapa ye sika buzwa, tapi, mai kapa ze zwa fa muzilili.
- ✓ Munwe ma pills a bulaya mabuku hamu elelizwe ki mubeleki wa makete ku kona ku alafa ni kusileleza butuku bwaku taela kwa mali mwa mubili.
- ✓ Musike mwa seblisa bucwala, Kamba liino zemwi ze kola Kamba kwai. Kunwa bucwala ni kuzuba hamuli fa mezi a manca ku kona kusinya mbututu ya mina.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Silozi



Minuno hamuli fa mezi a manca ni ku anyisa

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.

Zemu swanela kuziba



- ✓ Hamuli fa mezi a manca, muce halulu ka zazi ku ekeza fateni lico zemwi ze nyinyani kapa lico za kambekelo (lico ze ciwa mwahala lico ze nata).
- ✓ Mwa nako ya kuanyisa, muce lico ze talu ka zazi ni ku ekeza fa teni lico ze nyinyani za kambekelo ze peli.
- ✓ Muce mifutafuta ya lico ze fumaneha kazazi.
- ✓ Hakuna lico ze sepahala ze tokwahala kwa kupanga muzilili.
- ✓ Bashemi ba ba sali ba banca ba tokwa lico ze ñata ahulu, ni pabalelo ya kambekelo ni kupumula ahulu.

Mulele lico za mifuta ye mine

★ Mufuta wa pili

Lico ze tiile: bubeke bo bucwale ka mbonyi, wheat, rice, makonga ni mauza, ni lico za mibisi ze cwale ka cassava ni makwili.



★★ Mufuta wa bubeli

Lico ze zwa fa limbule za lifolofolo ze cwale ka nama, kuhu, tapi, sibiti ni mai ni lico ze zwa kwa limunanu.



★★★ Mufuta wa bulalu

Lico za mibisi ze cwale ka manawa, lentils, peas, ndongo, ni litoze ze cwale ka sesame.



★★★★ Mufuta wa bune

Miselo ni miloho ye fumile vitamin A, ye cwale ka mango, papaya, passionfruit, ma orange miloho ya matali a matala ahulu, ma carrot, ngulu ya mubala wa nandatalukeke ni mupusi mane cwalo ni miselo ni miloho ze cwala ka Makonde, pineapple, avocado, lihapu, matamakisi ni ma kabichi.



Oli ni mafula a cwale ka miloho, margarine, mafula a lifolofolo ni butter a mbweshafaza kusebeza kwa ma vitamin a mañwi ni kufa maata a kambekelo. Mulice ka kulikaneleza.

Basali ba bali fa mezi a manca niba ba anyisa ba swanela:

- ✓ Kuya kwa sipimo.
- ✓ Kunwa ahulu liino.
- ✓ Ku ikambusa kwa kunwa tea kapa coffee.



Ki likamañi za kambekelo ze mutokwa?

- ✓ Mutokwa ma pills a folic acid kapa multivitamin.
- ✓ Munwe ma pills a iron inge muca lico ku ekeza kusebeza kwa teni.
- ✓ Ma pills a iron a kona kutisa ze cwale ka.
- ✓ Kutusa kuze tiswa ki ma pills, munwe ma pills a iron ni.
- ✓ Munwe Vitamin A kasumulaho a ku puluha, mi mufukuze kwa palo ya coffee ye munwa hamuli fa mezi a manca.