

Vyakudairi:

1. Namuna ngema ya kunjijisa toto ndiyepi?
Kutumira beberõ au kunjijisa maziwa a mmawere?
2. Cófya kinani kunjijisa toto beberõ?
3. Cakuryani caajuzi kurya ametoto wa kuwa na toto wa kujiji?
4. Ametoto isakikana anywe vyakunywa vingi sababuni ya kinani?
5. Kinani cintenza ametoto kumpenda pakulu mwanawe?

Maziwa a pakifuwa ca mama



Língua: Kimwani

A SHELL BOOK



Originalmente produzido como Home League Health Education Curriculum pelo Exército de Salvação, Quênia
Edição publicada em Inglês na Grã Bretanha, em 1999
por Wycliffe Associates.

Copyright © 1999, WA (UK)

A permissão concedida para a reprodução sem fins lucrativos.



O livrinho é parte duma série de Shellbooks
produzida pela
WA(UK), 7, Conwy Street,
Rhyl, Denbighshire, LL18 3ET, UK



Ficha Técnica

Título: Maziwa a pakifuwa ca mama
(O Leite do Peito)
(Breast Milk)

Língua: Kimwani

Primeira edição electrónica, 2010

Produzido por: JUWA e SIL Moçambique
lidemo.net@gmail.com
C.P. 652
Nampula, Nampula
Moçambique



Vinu maalumu vya kukumbukira:

Maziwa a pakifuwa ndi cakurya cema ca toto.
Maziwa aametoto ndi afãi tu basi, mwanzo wa
kupongoriwa toto mpaka irimu ya myezi mine.
Ametoto akisa kumpongola mwanawe ájuzi anze
kunjijisa.

Maziwa aametoto ankengera toto asipate
ulwere. Toto ájuzi ajiji pakulu akiwa nlwere.

Kujijisa kuwasayidiya waametoto kwinarira
kwimita.

Waametoto wa kujijisa wájuzi warye cakurya
cema na wanywe vyakunywa vingi.

Ametoto ampenda pakulu mwanawe kwa sababu
ya kunjijisa na mwana ampenda pakulu mamaye
sababu ya kujijisiwa.

Zidi kujijisa mpaka muda wa myaka miwiri.



Maziwa a pakifuwa ca mama ndi maziwa akulawa mmawere. Kujijisa ndi namuna ngema ya kuwarisa wasimana watóto. Maziwa a mmawere awanawo piya casakula toto nkati ya irimu yake ya myezi mine. Wasimana watoto wakomu sana-sana, awasakula cakurya cengine mwanzo wa irimu ya myezi mine.

Maziwa a mama ndi meema pakulu. Ndi afäi kuwapa watóto wakiwa walwere.

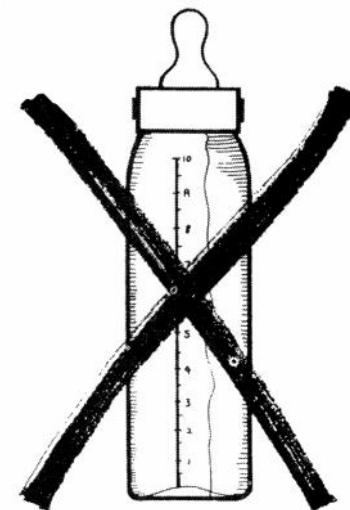


Beberõ ikofya

Maziwa akubaki mbeberõ ávunda, asalamula ulwere. Viriga-riga beberõ ya koseka sana-sana. Wananrombwinyo wákula na wakongezeka upesi nkati ya beberõ. Wananrombwinyo wasalamula ulwere wa mmatumbo na ulwere mwengine wa kófya. Wakati mengine toto akufwa kwa noyi sababu-yi.

Beberõ ikwenda ipungula maziwa mmawere, konta toto apungula kujiji mawere. Kwasa javyo, kifuwa ca ametoto acilawa maziwa sana.

**Usitumire beberõ
kunjijisa mwana**



Ametoto wa kuwa na mwana wa kujiji, aangupa kuwa na mimba.

Namuna za kwinarira kwimita:

- Unjijise toto wakati mwingi
- Unjijise toto mara nyingi, nsana na usiku
- Unjijise mawere wó mawiri
- Umwase toto ajiji mpaka maziwa eese mmawere

Maziwa a mmawere antosha sana-sana toto wa irimu ya myezi mine (4 m̄ses.)

Maji na vyakunywa namuna nyengine avisakikana kumpa toto wa irimu ya myezi mine.

Toto wa kupongoriwa sambu kumpa maji, kwenda kunsalamurira ulwera wa kupulugari. Kwa piya, waametoto wa kujijisa, vyema wanywe maji meema na vinywaji vyengine. Javyo isaidiya kuwa na maziwa mengi mmawere.

Waametoto wa kuwa na wana watoto wa kujiji, wájuzi wanye vyakurya vya vitamina.



Wájuzi wanye vyakurya vyema kutwa ya juwa. Wájuzi wanywe vyakunywa vingi, kwa nfano: shá, maziwa, sopa au maji meema. Bandi ya kupongola, wájuzi wanye cakurya cema ca vitamina, kwa nfano: m̄i, ntesa, ufuta, nyama na inswi.



Kunjijisa toto bandi ya kupongoriwa

Maziwa a kwanza kulawa mmawere nkizungu akwitiwa KOLOSTRO. Akuwa maziwa mepepe a rangi ya safarãu. Meema pakulu sana kuwajijisa wasimana watóto. Òjuzi umwavye toto unkengere usimpate ulwere. Usase kumpa toto maziwa a kwanza kulawa mmawere.

Maziwa aametoto ndi meema

- Akuwa swafi, aana nanrombwinyo.
- Iwapo nafasi ya kumpa toto wakati piya.
- Oziwa na nzuruku.
- Aasakula kutengeza vinu vingi.
- Ansayidiya ametoto kwinarira asimite mwanawe saanamba kukula.
- Atumika kamba tiba ya kunkengera toto ulwere namuna nyingi.



Maziwa a mmawere aametoto arimbisa pendo ra mama na mwana