



# *Albu* *nlongoloko* **majela Ya Leti**

*Ndlela ya majela manene ni mpamelo  
wunene ka vatsongwana vokala  
kuyan'wisiwa, va ntangha ya le hansi ka  
ntlhanu wa tihweti ni yin'we.*

A345 Albu nlongoloko majela ya leti [xitirisiwa xa eletroniku] : ndlela ya majela manene ni mpamelo wunene ka vatsongwana vokala kuyan'wisiwa, va ntangha ya le hansi ka ntlhanu wa tihweti ni yin'we / [vatsalinsungulu va: albu – Brazili: Marília Alessandra Bick, Cristiane Cardoso de Paula ; vatsali va albu leli tolokiweke ni kuyelanisiwa – Afrika/Musambiki – lirimi la xichangana: Florência Paulo Nhavenge Timbane, Stela Maris de Mello Padoin ; wukombisi ni wukhuleketi Matheus Tanuri Pacotini]. – Santa Maria, RS : UFSM, CCS, PPGENF, 2024.  
1 buku ya eletroniku : il.

ISBN 978-85-99971-29-1

1. Majela manene ni mpamelo wunene 2. Vudjondzisi ra ta wudawu  
3. Vudjondzi ra wutlari 4. N'wana 5. Njangu I. Bick, Marília Alessandra  
II. Paula, Cristiane Cardoso de III. Timbane, Florência Paulo Nhavenge  
IV. Padoin, Stela Maris de Mello V. Pascotini, Matheus Tanuri

CDU 613.287.8-053.2

Phepha nkatsakanyu leyi lumgiseriweke hi Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492  
Hindlu yikulu ya mabuku - UFSM

Santa Maria, RS, 2024

## **Nkombiso**

Kuvelekiwa ka ntsongwana i nkarhi wa kutsaka svinene ni lirhandzu lesvi nkarhini wun'wana svingatisaka kukanakana ni kuchava. Wutlhari leri likongoma wena wunga ni n'wana lweyi angamamisiweke jangwini.

Ka albu leli, utakuma svivutiso lesvi sviyelanaka ni mixaka ya leti ni svibza lesvi svitirhisiwaka kuyendleni ni le kunyikeneni ka leti. Nkongometo wa svivutiso lesvi i kukukomba ndlela, hikokolaho, kutakombisiwa svitsundzuxu ni tindlela ta nhlayiso leti ta nkoka akuva vatsongwana lavo vave ni majela manene ni mpamelo wunene.



## Majela manene ni mpamelo wunene

Akuva kuyisiwa mahlweni majela manene ni mpamelo wunene, svini lisima kuva wena ni njangu wa wena miyamukela svileleto lesvi kombisaka majisela ya ntsongwana.

### **Majela manene hi lawa:**

- ♦ Kuva ni kutshemba ka lesvaku ntsongwana ayamukela sakuja lesvi svilavekaka.
- ♦ Kuva ni kutshemba ka lesvaku leti lilulamisela ni kunyikiwa ntsongwana hi ndlela yobasa, kuvhikela mavabzi wutsongwanini.





## Wuvumbi bza mihlamuselo

Akuva hiwuba mihlamuselo ya wuthari leli, hitirhise mihandzu ya wuxopaxopi la laha ndzeni ka tiko ni la le handle ka tiko ni xivoningelo xa majela ya vatsongwana va Brazil va le hansi ka malembe mambirhi. Nakona, hirhamba minjangu leyi yinga ni vatsongwana lava vanga ni hansi ka ntlhanu wa tihweti ni yin'we ni vatirhi va ta wudaho, akuva vahitluleta mayendlela ya vona.



! Svini lisima kuvonelela lesvaku ntsongwana akula kwhatsi. Lesvi svivuliwaka hi vanghanu, maredi sosiyale svingayendleka svinga lulamanga kumbe svihundzeliwe hi nkarhi. Hikokolawo, loko uni kukanakana, lava mihlamuselo ka tindlela leti tiyeke kumbe kulavetela mutirhi wa ta wudaho.

## **Xana mihlamuselo leyi yikongoma mani?**

Wutlhari leli likongoma kuva vatirhi vaphakamisa wutivi mayelanu ni rihanyu, mahanyela ya vuvun'we kumbe ya ntlawa eminjangwini leyi yilavaka mihlamuselo mayelanu ni majela ya ntsongwana lweyi angayan'wisiweke.

## **Wansati atsimbiseka kuyan'wisa loko svite yini?**

Hi matsongo matshamela lawa matsimbisaka kuva wansati ayan'wisa. Svikombiso sva matshamela lawo hi lesvi:

- ✦ Vamamana lava vanga ni HIV, HTLV 1 na 2 (xitsongwatsongwana lexi xidumelaka vusirhelo la miri) kumbe loko vatirhisa mimiri yokarhi leyi yingayelaneke ni kumamisa, kufana ni mimiri ya wutenderi bza kankru.
- ✦ Vamamana lava vanwaka bzala kumbe kutirhisa timbangi hi ntoloveto, avafanele kuyan'wisa.
- ✦ Ka vamamana lava vanga ni mavabzi ya nhloko kumbe wuhlanyi, lesvo svifanela kukambiwa hi tlhelo.



## Svosvi hitayendla svivutiso!

Hi wihi muxaka wa leti lowo unyikaka n'wana wa wena? .....	06
<b>Leti la mapa la vatsongwana</b> .....	07
Awusvitiva lesvaku kuni leti la mapa la vatsongwana lava va majela lawa yohambana ni ya ntoloveto? .....	08
Xana walitiva lisima la wuhlayisi linene ni malulamisela manene ya letimapa la vatsongwana?.....	09
Xana wasvitiva kulalamisa leti la mapa la vatsongwana? .....	10
Wasvitiva lesvaku hi wihi mpimu wa leti la mapa lowu wufanelaka kululamisiwa? .....	11
<b>Wub'isi</b> .....	13
Awusvitiva lesvaku ntsongwana lweyi ajaka wub'isi afanela kunyikiwa mavhitamina ni maminerali yopfunetela majela?.....	13
Wasvitiva lesvaku hi wihi muxaka wa wub'isi wufaneliwaka kunyikiwa ntsongwana? .....	13
Wasvitiva lesvaku ha yini svini lisima kuhlayisa svibza sva wululamiseli bza wub'isi hi ndlela yinene?.....	14
Wasvitiva kululamisa leti la ntsongwana lweyi angani hansi ka mune wa tihweti?.....	14
Wub'isi.....	15
Wasvitiva lesvaku hi wihi mpimu wa wub'isi, na lili la mati, lowu wufanelaka kululamisa? .....	15
Wasvitiva kululamisa wub'isi? .....	17
<b>Leti la mapa</b> .....	18
Wasvitiva lesvaku hi wihi mpimu wa leti la mapa lowo wufanelaka kululamisiwa? .....	18
Xana wawutiva wumbeko wa leti lopatsanyetiwa ni svichelachela? .....	20
Hi xihi xibza lexi uxitirhisaka kuyan'wisa leti n'wana wa wena? .....	21
Wasvitiva lesvaku hi wahi mahlayisela ya svibza lesvi wusvitirhisaka kululamisa svakuja sva n'wana? .....	22
Wasvitiva lesvaku hi svihi svikombiso sva lesvaku ntsongwana ani ndlala? .....	24
Wamativa mayendlela ya kunyika leti la mapa la vatsongwana kumbe wub'isi hi ndlela yolulama?.....	25
Loko n'wana se ahatile kuyan'wa leti, wasvitiva lesvaku hi wahi mayendlela manene ya kuhlayisa svibza lesvi usvitirhiseke? .....	28
Wasvitiva lesvaku hi yini ntangha leyi wufanelaka kusungula kunyika n'wana svakuja svin'wana?.....	29
Awusvitiva kuvona loko ntsongwana afike ntangheni ya kusungula kunyikiwa svakuja? .....	30
Wasvitiva lesvaku hi yini ntangha leyi wufanelaka kusungula kuphuzisa n'wana mati? .....	31
Wasvitiva lesvaku hi yihi ndlela ya wuhlayisi linene la mati? .....	32

**Hi wihi muxaka wa leti lowu unyikaka n'wana?**

**Leti la mapa la vatsongwana**



**Wub'isi leli la mati**



**Leti la mapa**





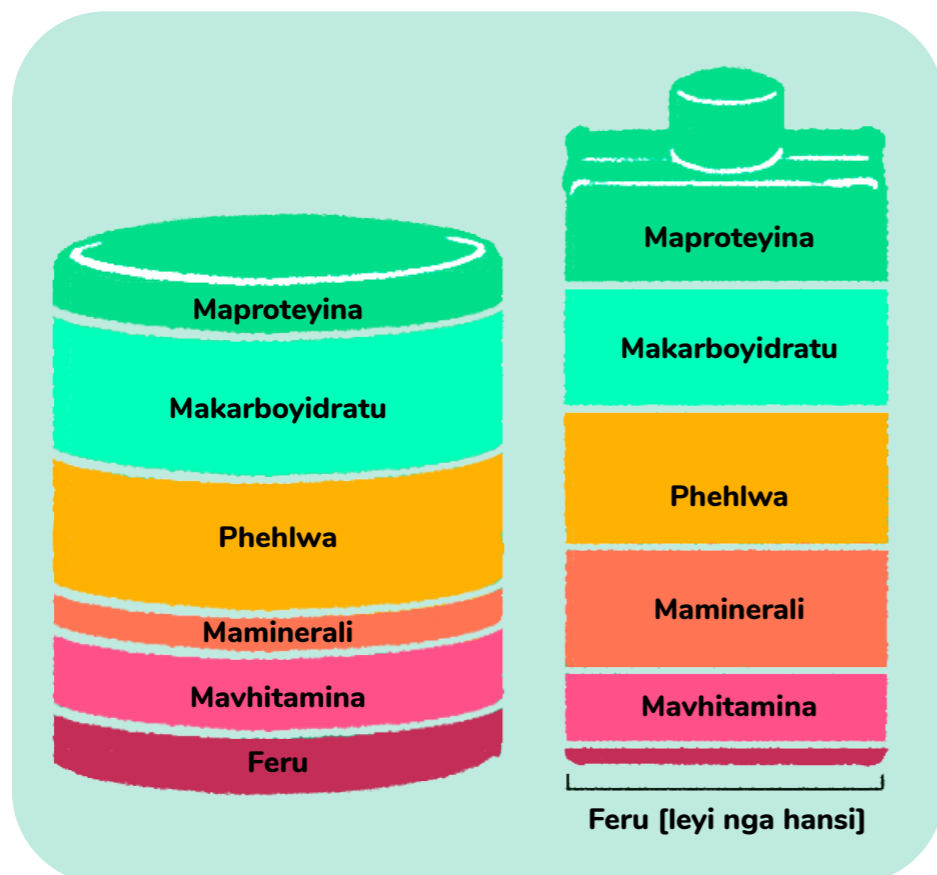


## ***Leti la mapa la vatsongwana***

Leti la mapa la vatsongwana hi lona linga svakuja svinene lesvi svifanelaka kunyikiwa vatsongwana lava vangayan'wisiweke. Lona lipasisiwe hi ANVISA (Huvu ya wuvoneleli bza ta wudaho ya tiko la Brazili), tani svakuja lesvihambaneke ni svin'wana, hikokolaho lifanela kuleletwa hi mutirhi wa ta wudawu. Leti la mapa la vatsongwana libindzuliwa hi tinkomponi tobindzula svakuja, kusela ka wub'isi leli la ntundha.

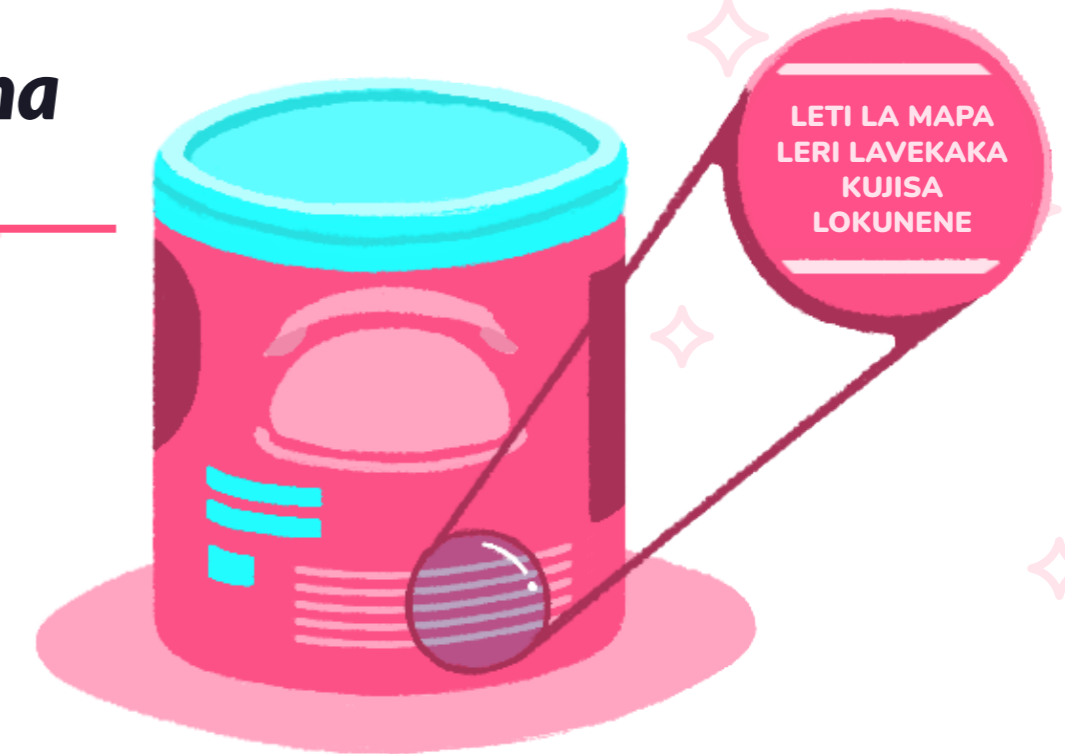
Ntsego wa maproteyina, sodiyu, rifurha, makarboyidratu, mavhitamina ni maminerali svilulamisiwa hi ndlela ya kuve sviyelana ni miri wa ntsongwana kutlula wub'isi.

**!**  
Loko ntsongwana ani kufika ka ntlhanu wa tihweti ni yin'we, afanela kunyikiwa a leti la mapa la svitsongwatana.



## ***Awusvitiva lesvaku kuni leti la mapa la vatsongwana lava va majela lawa yohambana ni ya ntoloveto?***

Kuni leti la mapa la vatsongwana va majela yomhambana ni man'wana, kufana ni vatsongwana lava vahambuliwaka hi wub'isi.



! Ntsena vatirhi va ta wudaho hivona vafanelaka kuleleta svakuja lesvi, malulamisela ya svona ni ntsego lowu fanelaka kunyikiwa ntsongwana. Nakona, vatirhi va ta wudaho vangahaleleta sviyengetela sva mavhitamina ni maminerali.



## ***Xana walitiva lisima la wuhlayisi linene ni malulamisela manene ya letimapa la vatsongwana?***

Wuvoneleli kululamiseni ka leti la mapa lini lisima kusivela mavabzi ya kuvuyelela ni ya le ndzeni, kumbe mavabzi lawa mayelanaka ni leti la mapa la vatsongwana.



## Xana wasvitiva kulalamisa leti la mapa la vatsongwana?



Landza svileleto sva mpimu wa leti la mapa ni wa mati kulalamiseni. Svini lisima kulandza svileleto lesvinga phepheni la xibza lexinga ni leti la mapa, mayelanu ni mpimu wa leti la mapa, akuva ntsongwana akula hi ndlela yinene.



- ✦ Vilisa mati lawa mabasisiweke hi mpimu wa 5 wa timeneti. Pimela nkarhi kusukela loko mati se magamile kuvila.
- ✦ Leti la mapa lifanela kucheliwa matini ya kuhisa svinene, kuvhikela kuva lihoneka.
- ✦ Ndzhaku ka kuvilisa mati, nyima nkarhi wa 15 wa timeneti ntsena.
- ✦ Ungacheli leti la mapa loko mati mahavila, kuvhikela kuva leti la mapa lincinca matshamela ya lona.

Leti la mapa la vatsongwana ahi xifi! Hikokolawo, nkarhini lowu lipatsiwaka ni mati, lihundzuka ndhawu yinene yokulisa svitsongwatsongwana. Malulamisa manene ya leti la mapa mapumba nghozi ya kuva ntsongwana akumiwa hi mavabzi. Ungatirhisi matermu kuvekisa mati ya kululamisa leti la mapa la vatsongwana. Kuhisa ka mati kungahancinca, nakona xibza lexi xikarhataka kuxihlampsani kuxibasisa. Hikokolaho, kuni nghozi ya kuhoneka ka mati.



## Wasvitiva lesvaku hi wihi mpimu wa leti la mapa lowu wufanelaka kululamisiwa?

Kufanela kululamisiwa mpimu wa leti la mapa leli ntsongwana alihetaka hi nkarhi wun'we.

! Ndzhaku ka loko leti la mapa lilulamisiwile, hambi loko uliveka xjelereni, svitsongwatsongwana svingahapsalana ndzeni la lona hiku famba ka nkari. Hikokolaho, leti leli n'wana alisiyeke, lidibe, kuvhikela mavabzi ya le ndzeni!



Mpimu wa leti leli faneleka kululamisiwa hi khambi lin'we			
Malembe ya ntsongwana	Mati lawa mavilisiweke na mapimiwa hi mamililitru	Nhlayo ya mpimelo	Ntsengo wa makambi lawa wufanelaka kunyika ntsongwana leti la mapa siku
Vhiki losungula ni la wumbirhi	90	3	6
Vhiki la wunharhu ni la wumune	120	4	5
Whweti ya wumbirhi	150	5	5
Whweti ya wunharhu ni ya wumune	180	6	5
Whweti ya wunthanu ni ya wunthanu na yin'we	210	7	5

*Leyi i mintsengo leyi yikombisaka ringanu wa majela. Kuva uringanisa mimpimu ya ntsongwana wa wena, lavetela dokodela wa vatsongwana kumbe dokodela wa ntivomajela.*



**1.** Chela mati ndzeni ka kopo ya kupima ha yona, na wulandza svileleto mayelanu ni mpimu lowu wuyelanaka ni ntangha ya ntsongwana. Vonisisa mihlamuselo ka phepha leli linga ka xikotela xa leti la mapa.



**2.** Tata xipunu lexinga ndzeni ka xikotela xa leti la mapa la vatsongwana, loko xitale svinene, pumba svitatisu, utshika leti la mapa loringanana. Pima tani hi svileleto lesvinga ka phepha leli linga xikoteleni.

**3.** Tirhisa garfu kundunga leti la mapa liza lipatsanyeteka kahle.

**Basopa!** Ungakufumeti leti la mapa ka mikrowonda, hikusa mahisela ya wona mangahancinca matshamela ya leti la mapa, lesvi svingahavangaka kupsha.



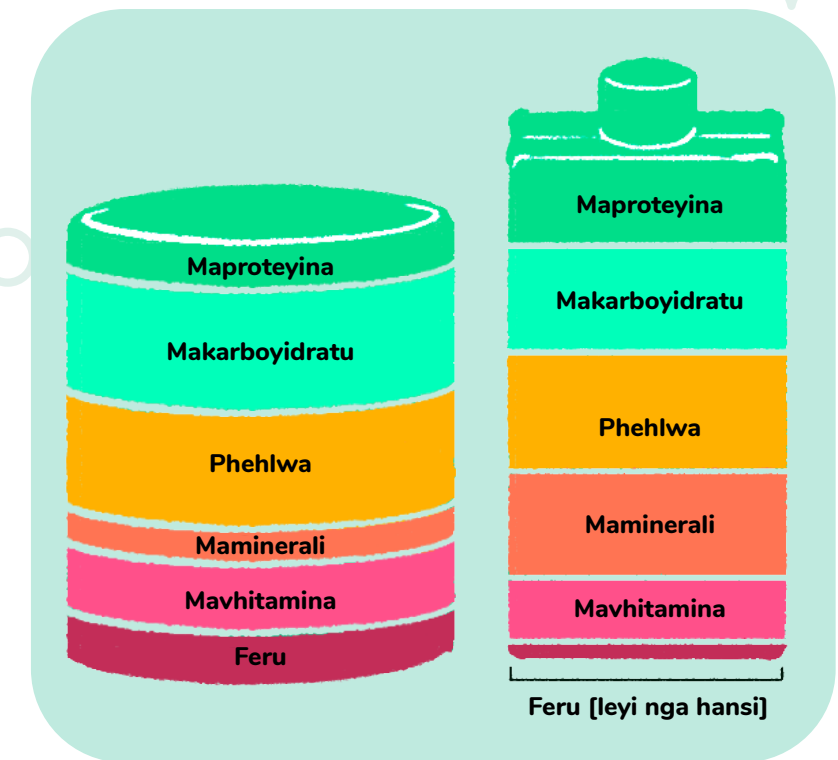
**4.** Nawungasemunyika leti la mapa n'wana, khamba mahisela ya lona, hi kunthonisa kan'we kumbe kambirhi ndzhaku ka xiyandla xa wena kumbe vokweni. Loko lahahisa svinene, yana mahlweni hi kuliholisanyana. Wungahanyimisa copo ya kupima ha yona ndzeni ka xibza lexi xinga ni matinyana ya kutitimela, na wulitsekatekisa, loko svilaveka.



**5. Basopa!** Pfalisisa xikotela xa leti la mapa la vatsongwana loko ugame kuxitirhisa. Minkarhi hinkwayu xiveke ndhawini ya kuwoma, leyipepeke ni kuba moya.

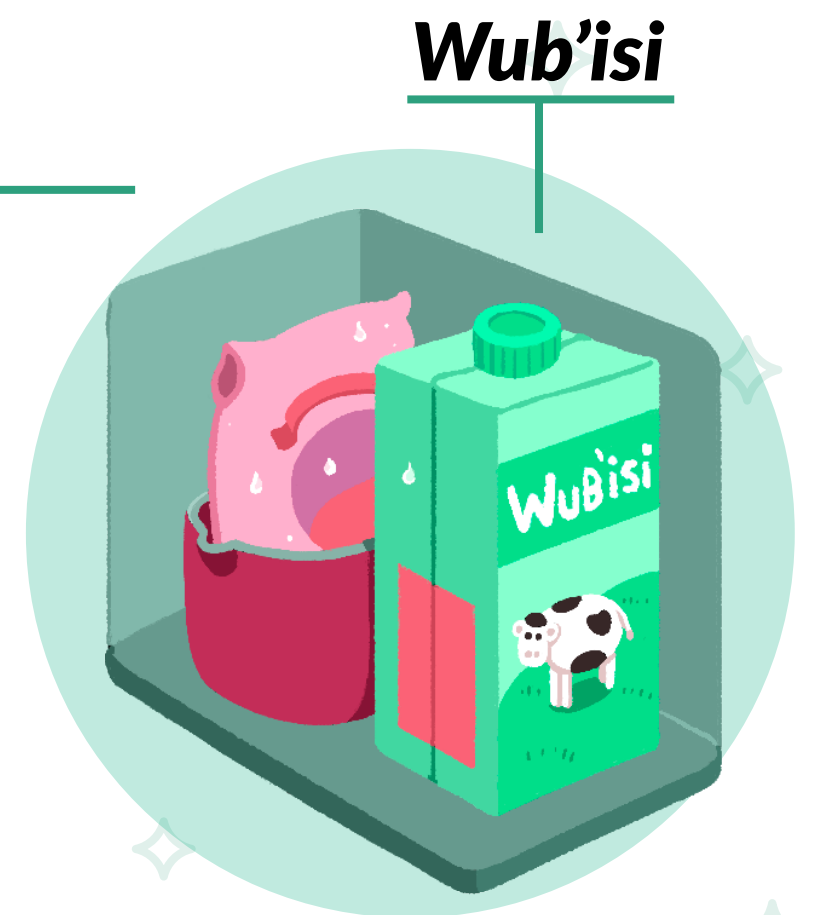
## ***Awusvitiva lesvaku ntsongwana lweyi ajaka wub'isi afanela kunyikiwa mavhitamina ni maminerali yopfunetela majela?***

Wub'isi alisvikoti kunyika mavhitamina A, D na C, lesvo svingahapumba wuvhikeli la mavabzi mirini. Handle ka lesvo, feru alilondzoliwe hi ndlela leyinene mirhini wa ntsongwana, lesvi svingahavangaka mavibzi ya anemiya. Hikokolaho, siku ni siku nyika ntsongwana mavhitamina lawa wumaleleteweke hi mutirhi wa ta wudaho.



## ***Wasvitiva lesvaku hi wihi muxaka wa wub'isi wufaneliwaka kunyikiwa ntsongwana?***

Wubi 'si leli lileletiwaka kunyika ntsongwana hi leli la ntundha.



Leti leli la ntundha, loko linyikiwa vatsongwana va le hansi ka mune wa tihweti, lifanele kupatsiwa ni mati (vona mihlamuselo laha kungani xivutiso lexi: Wasvitiva kuwupatsanyeta wub'isi? Leti leli lisusiweke phehlwa hinkwalu kumbe hamfu ya phehlwa alileletewe kunyika vatsongwana lava vanga hansi ka malembe mambirhi, hikusa phehlwa kumbe lifurha la leti lini lisima kukuleni ka misiha ya nhloko ya ntsongwana.



**Wasvitiva lesvaku ha yini svini lisima kuhlayisa svibza sva wululamiseli bza wub'isi hi ndlela yinene?**

Kuvonelela wubasisi ni malulamisela svini lisima akuvhikeleni ka mavabzi ya kuvuyelela e ya le ndzeni, kumbe mavabzi yoyelana ni matirhisela yohomboloka ya wub'isi.



**Wasvitiva kululamisa leti la ntsongwana lweyi angani hansi ka mune wa tihweti?**

Wub'isi leli la ntundha, kuva linyikiwa n'tsongwana lweyi wa le hansi ka mune wa tihweti, lifanela kupatsiwa ni mati. Ntsengo wotlula mpimu wa maproteyina ni maminerali (kufana ni sodiyu, potasiyu ni kloro) lesvikumekaka ka wub'isi asviyelani ni miri wa ntsongwana. Hikokolaho, svingahakhutaza tinyiso ta ntsongwana masikwini yosungula ya kuvelekiwa.



**Basopa!** Kusukela ka mune wa tihweti, asvahasindziseki kupatsanyeta wub'isi leli la ntundha loko lili la mati.



## Wub'isi

Wub'isi leli la nthunda nakona livitaniwa “leti la xiphakani” kumbe “leti la xinkwamani” kumbe “leti la mubindzuli wa leti”, aliyelani ni ntsongwana lweyi akalaka angase lhanganisa chume la tihweti ni timbirhi. Hikokolawo, wena wufanela kulavetela mutirhi wa ta wudaho akuva akukombisa mayelanu ni sviyengetela sva mavhitamina ni maminerali.



## Wasvitiva lesvaku hi wihi mpimu wa wub'isi, na lili la mati, lowu wufanelaka kululamisa?

Mpimu lowu wufanelaka kululamisa hi khambi lin'we la majela		
Malembe ya ntsongwana	Mpimu wa svakuja	Ntsengo wa makhambi ya kunyika ntsongwana leti hi siku
Kusukela kupsaliweni kufika 30 wa masiku	60 - 120 ml	6 kufika 8 wa makhambi
30 kufika ka 60 wa masiku	120 - 150 ml	6 kufika 8 wa makhambi
Kusukela tihweti timbirhi kufika tihweti tinharhu	150 - 180 ml	5 kufika 6 wa makhambi
Kusukela tihweti tinharhu kufika mune wa tihweti	180 - 200 ml	5 kufika 6 wa makhambi
Kutlula mune wa tihweti	180 - 200 ml	2 kufika 3 wa makhambi

**Basopa!** Eka vatsongwana lava vangani hansi ka mune wa tihweti, wub'isi leli la nthunda lifanela kupatsiwa ni mati. Mimpimu leyi yikombisiwaka ka kwandrunkombiso i ya leti leli se lipatsiweke ni mati. Mimpimu leyi yikombisa majela lawa yoringana. Akuva uyelanisa lavelo wa ntsongwana wa wena, lavetela dokodela wa vatsongwana kumbe dokodela wa ta majela.



- 1.** Chela mpimu wa wub'isi ka bebenrawu kumbe ka xikopani, se upatsanyeta mati lawa umaviliseke ni mafurha, hi kulandza svileleto sva mpatsanyiso wa leti.
  - 2.** Dludla hi ntamu bebenrawu kumbe ka xikopani, akuva leti la nthunda lipatsanyeteka svinene ni mati ni mafurha. Ungakufumeti leti ka mikrowonda, hikusa mahisela ya mikrowonda mangahancinca matshamela ya leti ni kuvanga kupsha.
  - 3.** Nawungasemunyika leti n'wana, ringa mahisela ya lona, hi kunthonisa madonakati mambirhi ndzhaku ka xiyandla kumbe xiyandleni. Loko lahahisa, liholisenyana mpopini.
  - 4.** Pfala kwatshi phaki uliveka xjelereni. Ndzhaku ka loko upfule phaki la leti, lifanele kujiwa ndzeni ka masiku mambirhi, ndzhaku ka nkarhi lowu leti leli lisaleke alifanele kunyikiwa ntsongwana.
- Basopa!** Leti loyendliwa hi timbowa, mpunga, soxja, mamendwa, svikhepu, ni svin'wana asvifanele kunyikiwa vatsongwana.

## **Wasvitiva kululamisa wub'isi?**

Wub'isi lifanela kuvilisiwa akuva lisusiwa svitsongwatsongwana lesvivangaka mavabzi. Loko utirhisa wub'isi leli bindzuliwaka hi mubindzuli wokarhi kumbe leli lisengiweke muntini, livilise. Lichele paneleni se uliphula loko kuhundze ntlhanu wa timeniti na livilile. Ndzhaku ka lesvo liveke hikuhantlisa axjelereni. Wub'isi "la xiphakani" kumbe "la xinkwamani" livilisiwa atinkomponi, hikokolawo lingajiwa na lingavilisiwanga. Leti la xiphakani kumbe la xinkwamani, hambu loko lihuma eka tinkomponi tobindzula svakuja linga diwa na lingavilisiwanga.



Hambiloko leti la xiphakani lipfaliwile, lifanela kuvekiwa exjilereni.

### **Mawumbela ya leti la vatsongwana va le hansi ka mune wa tihweti**

#### **Leti la nthunda le la mati:**

2/3 ya leti le la mati + 1/3 ya mati lamavilisiweke.

70 ml ya leti + 30 ml ya mati = 100 ml

100 ml ya leti + 50 ml ya mati = 150 ml

130 ml ya leti + 70 ml ya mati = 200 ml

*Kuyafika ka loko ntsongwana alhanganisa mune wa tihweti, loko ululamisa leti, chela xipunwani xa mafurha ya mavhexjetali (soxja, xjirasoli, kanola, olivha) ka mpimu wa 100 ml. Ndzhaku ka mune wa tihweti, ungahacheli.*



## Leti la mapa

Leti la mapa ahilinene kulinyika vatsongwana, hikokolaho ufanele kulaveteka mutirhi wa ta wudawu akuva akunyika svileleto mayelanu ni sviyengetela sva mavhitamina ni maminerali.

## Wasvitiva leskaku hi wihi mpimu wa leti la mapa lowo wufanelaka kululamisiwa?

Mpimu wa leti leli faneleka kululamisiwa hi khambi lin'we			
Malembe ya ntsongwana	Mati lawa mavilisiweke na mapimiwa hi mamilitru	Nhlayo ya mpimelo	Ntsengo wa makambi lawa wufanelaka kunyika ntsongwana leti la mapa siku
Vhiki losungula ni la wumbirhi	90	3	6
Vhiki la wunharhu ni la wumune	120	4	5
Whweti ya wumbirhi	150	5	5
Whweti ya wunharhu ni ya wumune	180	6	5
Whweti ya wunthanu ni ya wunthanu na yin'we	210	7	5



**Basopa!** Eka vatsongwana va le hansi ka mune wa tihweti, wub'isi la nthunda lifanele kupatsanyetiwa ni mati. Mimpimu leyi yikombisiwaka ka kwadrunkombiso i ya leti loko se lipatsenyetiwile ni mati. Mimpimu leyi hi leyi yoringana. Kuva uyiyanisa ni majela ya ntsongwana, kulavula ni dokodela wa vatsongwana kumbe ni dokodela wa ntivomajela





**1.** Chela mpimu wa mati ya kuvilisiwa ka bebenrawu, kumbe ka xikopani, se upatsanyeta ni ntsego wa svipunwana, hilaha kuleletaweke ha kona.



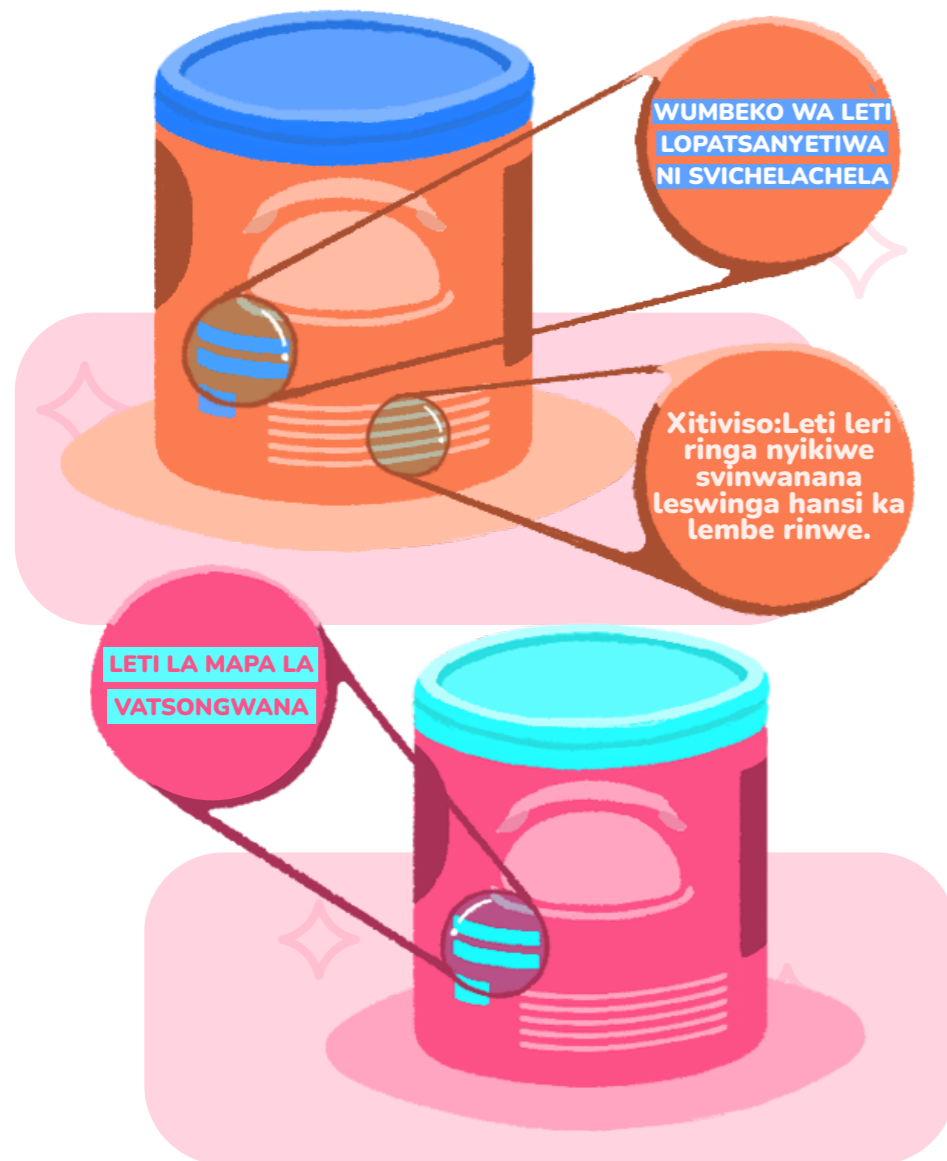
**2.** Dludla hi ntamu bebenrawu kumbe ka xikopani, akuva leti la mapa lipatsanyeteka svinene ni mati. Ungakufumeti leti ka mikrowonda, hikusa mahisela ya mikrowonda mangahancinca matshamela ya leti ni kuvanga kupsha.



**3.** Nawungasemunyika leti n'wana, ringa mahisela ya lona, hi kunthonisa madonakati mambirhi ndzhaku ka xiyandla kumbe xiyandleni. Loko lahahisa, liholisenyana mpopini.



**4.** Pfala kwatshi phaki uliveka ndhawini ya kuwoma, leyipepeke ni kuba moya.



## ***Xana wawutiva wumbeko wa leti lopatsanyetiwa ni svichelachela?***

Leti lopatsanyetiwa ni svichelachela liyendliwa michinini, lesvivulaka lesvaku mabindzulela ya lona mani svigava svinyingi, mateknika ya wubindzuli, kupatsa leti ni svichela svoyelana ni leti ni svin'wana, chukela ni sviyengetela.

Xilesvo, lona alileletive kunyika vatsongwana lava vakalaka vangesehlanganisa malembe mambirhi, hikuva lini chukela, nakona lakulukisana. Alifanele kupfaleta mafi kumbe mixaka ya leti leliyendleliweke vatsongwana.



Mixaka ya leti lopatsanyetiwa ni svichelachela yini maphaki ni mavito yofana ni ya mixaka ya leti la vatsongwana, nakona, asvitolweni ni le mafarmansa vatolovela ku loko vaxavisa mixaka leyi, vayiveka svin'we, nakona svixavisiwa hi male yochipa. Langusa svinene lesvitsaliweke phakeni!

## ***Hi xihi xibza lexi uxitirhisaka kuyan'wisa leti n'wana wa wena?***



**Bebenrawu**



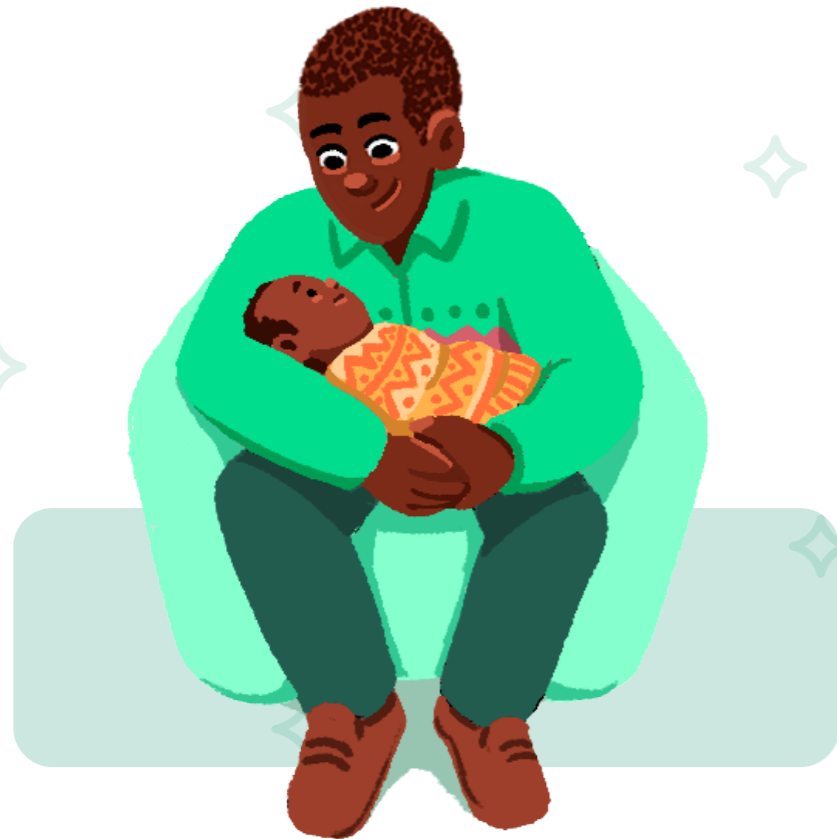
**Xikopani**

Bebenrawu lingave xibza xosungula lexi uxilangaka, hikusa lakarhata kulilhampsa ni kulibasisa, nakona lingahavanga mavabzi yotluletiwa hi svitsongwatsongwana, funtsi kutirhisa bebenrawu kuyendla lesvaku kutsekatseka ka lona ni matshamela ya lirimi, svikarhatisa kuminta svakuja, kuncakunha ni kuvulavula.

Mixaka hinkwayu ya tixuxa, hambu letichiwaka ortodontika, tingahawona matshamela ya nomu, nxaxameto wa matinyu lesvingavangaka svirhalanganya kuvulavuleni, kuncakunheni ni le kuhefemuleni. Handle ka lesvo, kutirhisa xuxa sviyengetela nghozi ya kuve ntsongwana akomiwa hi mavabzi ya rikhwakhwa la nomo. Svibebetani svitolovela kuhantla svipfumela kuphuzisiwa hi kopo.

***Wasvitiva lesvaku hi wahi mahlayisela ya svibza lesvi wusvitirhisaka kululamisa svakuja sva n'wana?***

Hinkwasvu svibza lesvitirhisiwaka kululamiseni ka svakuja sva ntsongwana svifanela kubasisiwa. Xitanu, kudlayiwa svitsongwatsongwana, kuvhikela ntsongwana ka mavabzi ya kuvuyelela.



Sungula kululamisa svakuja sva ntsongwana na kahachota nkarhinyana kufika nkarini lowu ntsongwana afaanelaka kuja hi wona, akuva kufika nkarhi lowo na ntsongwana arhulile, akuva apfumela kuja kwatshi.

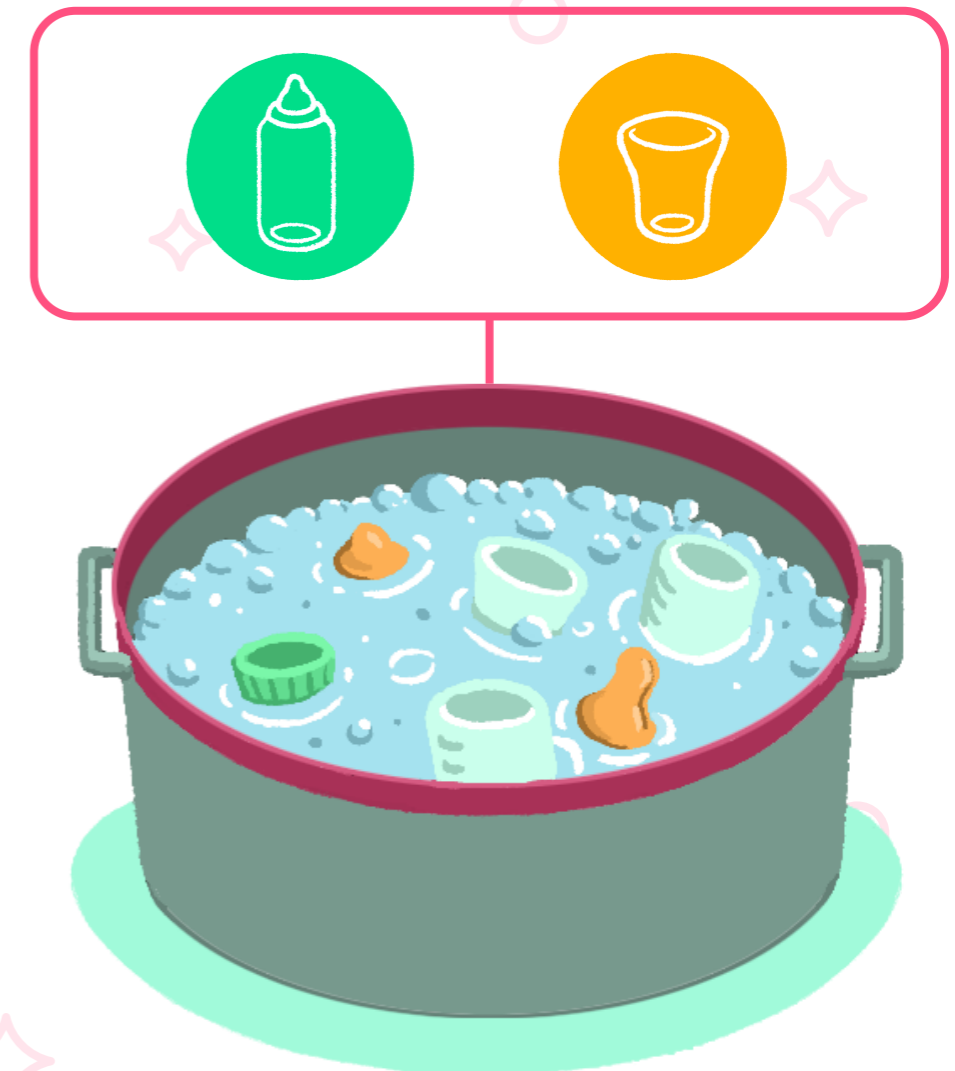






Nawungasesungula kululamisa, hlamba mavoko ni le ndzeni ka minwala hi nsipho, utlhela umasula hi panu leyibaseke kumbe phepha losula mavoko. Basisa ndhawu leyi ululamiselaka ka yona (wuhlampelo la svibza, bankada, tafula).

Vilisa bebenrawu, nomo wa lona, roxka la lona kumbe xikopani. Ungakhohwi kopo ya mpimu! Loko ali leti lopatsanyetiwa ni svichelachela, garfu leyi yitirhisiwaka kudungeni nayona yifanele kuvilisiwa. Ufanela kukonta 15 wa timeneti kusukela ka loko mati masungule kuvila. Kupumba tinghozi, loko uvilisa svibza, tirisa maboka ya fugawu lawa ya le ndzhaku. Ungayendli mintirho leyi na utlakule n'wana!



## **Wasvitiva lesvaku hi svihi svikombiso sva lesvaku ntsongwana ani ndlala?**

Tiva svikombiso sva loko ntsongwana atwa ndlala se umujisa naangasesungula kurila, lesvo svitavevukisa majisela ya n'wana, hikusa atave na arhulile.



- ✦ Ntsongwana asungula kujikisa nhloko.
- ✦ Kupfula nomo.
- ✦ Alavetela xa kupsompsa, ngopfungopfu svitihwana.
- ✦ Kutigwimba.



Ungatibohe ka minkarhi, kutolovela kutshama kusuhi ni ntsongwana svitakupfuna kutiva lesvi asvilavaka.



Kurila hi yona ndlela ya mavulavulela ya ntsongwana, kambe, loko ntsongwana atirhisa xuxa, arhila kutsongo ni kungurunguta kutsongo. Hi ndlela leyi, lesvi angataleki kukombisa kuvitanisa, vajangu svitavakarhatela kutiva lesvi ntsongwana asvilavaka. Hikokolaho, kutirhisa xuxa kungahakarhatisa kutiva svikombiso svaku ntsongwana atwa ndlala. Mixaka hinkwayu ya tixuxa, hambu letichiwaka ortodontika, tingahawona matshamela ya nomu, nxaxameto wa matinyu lesvingavangaka svirhalanganya kuvulavuleni, kuncakunheni ni le kuhefemuleni.

## **Wamativa mayendlela ya kunyika leti la mapa la vatsongwana kumbe wub'isi hi ndlela yolulama?**

Svini lisima kuva ave munhu mun'we atolovelaka kujisa n'wana. Kambe xintlhotlho lexi axifaneli kuhanyiwa xivundzeni! Ringeta kuhanya nkarhi lowu ni vanhu van'wana va njangu akuva vakupfuna. Vona vangahahengela ka mintirho yin'wana ya njangu ya siku na siku, akuva wena uve ni nkarhi woyenela kutendera ntsongwana hi kurhula.

**Kujisa n'wana i nkarhi wa lisima svinene, i nkarhi wa kuwumba kutivisisana ni lirhandzu. Hlamula svikombiso sva n'wana, akuva majela ya yena mave lawa yotsakisa.**

Tshamiseka kwhatsi. Singarela ntsongwana, umitshamisisa kumbe kumitshamisisanyana, nhloko yifanela kukumeka matshameleni ya kuyendla yinhla ya 90° ni nkolo.



Seketela xibza lexi uphuzisaka n'wana ha xona, se ukhwimbisa nomu wa ntsongwana. Yena atanampsa, agama se aminta (kuminta).



Basopa kuchela leti kumbe leti la mapa la ntsogwana non'wini wa yena. Mutshiki atipimela nkarhi ni mpimu lowu awulavaka. Singarhela n'wana loko umujisa. Ungamulati hi kuhetelela, akuva angavindziwi.

Loko n'wana aringeta kunyimisa kuyan'wa leti hi lirimi, susa xibza lexi umujisaka ha xona non'wini wa yena, akuva akuma mukhandlu wa kuhumula naangasetlhela ayan'wa.

Tshika ntsongwana atilangela mayan'wela ya yena. Xiya kumbe ntsongwana alava kuhumula, kubolha ni loko se axurhile. Loko n'wana akombisa lesvaku se axurhile, ungamusindzisi kuya mahlweni hi kuja.







Tolovela kusingarela ntsongwana, mutxuvuke matihlweni ya yena, utlhela ubula na yena hi kunabzala loko na umujisa. Lesvo svitakupfuna kutiva khumbu, matwela ni rito la yena, nakona, n'wana atatitwa na arhandziwa, kutshamiseka ni kutitwa na avhikeliwa.

Ndzhaku ka kuyan'wa, ntsongwana angahalava kubohla. Musingarheli, umuveka xitseveni hi kumutshamisisa, nakona ungamupfuna hikubabatela nhlana wa yena. Nakona ungahamuveka katleni, ubabatela nhlana wa yena aza abohla.

**Basopa!** Nkarhini lowo svingahayendleka akuva ntsongwana ave ni golofu (kuhlantanyana) leti leli aphuzeke. Lesvo svahumelela, kambe loko mahlanta mani muhlovo wohambana ni wa leti, lavetela mutirhi wa ta wudaho.

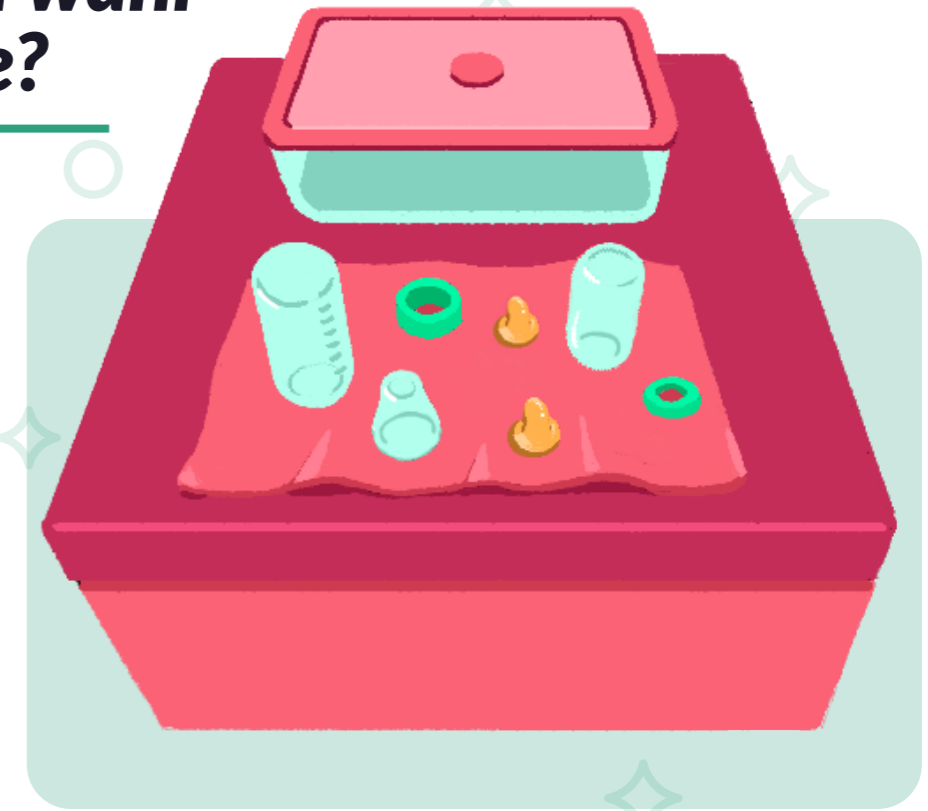


## **Loko n'wana se ahetile kuyan'wa leti, wasvitiva lesvaku hi wahi mayendlela manene ya kuhlayisa svibza lesvi usvitirhiseke?**

Ndzhaku ka kuphuzisa n'wana leti, diba leti leli lisaleke se uhlampsa svibza hinkwasvu hi mati ni nsipho. Ungasviwomisi hi tipanu kumbe mathavula. Tshika svibza sviwoma na wusvijime hi ndlela ya ku minomo yicuvuka hansi a henhla ka panu leyibaseke kumbe phepha la kusula mavoko. Ndzhaku ka loko svibza sviwomile, sviveke ndzeni ka xibza lexingani xibhonyo. Svibasise ndzhaku ka kululamisa leti lin'wani.

Kuva uyendla lesvo, peta bebenrawu kumbe xikopani, loko svikombeleka peta ni garfu leyi uyitirhiseke kundunga leti, apaneleni, uyitata hi mati. Tlhavika ndzilo, kusukela ka loko mati masungula kuvila, konta 15 wa timeneti. Tima ndzilo se utshika mati mahola.

Mabasisela man'wani ya svibza i kusvipheeta ka mati ya kubasisa (hipoclorito de sódio), hi xipimu xa wora lin'we. Mpimu lowuleletiwaka i wa xipunu xin'we xa mati ya wubasisi eka litru la mati.



## **Wasvitiva lesvaku hi yini ntangha leyi wufanelaka kusungula kunyika n'wana svakuja svin'wana?**

- ♦ Loko ntsongwana aja leti lopatsanyetiwa ni svichelachela: kusukela ntlhanu wa tihweti na yin'we.
- ♦ Loko ntsongwana aja wub'isi: kusukela ka mune wa tihweti.



Svakuja svin'wani ni mati svifanela kunghenisiwa, kusivela majela yoomboloka, hikusa wub'isi alini svihundli hinkwasvu lesvi miri wa n'wana wusvilavaka.

Kusukela ka ntangha leyi, leti alahafaneli kupatsanyetiwa ni mati. Akuva ukuma mihlamuselo mayelanu ni svakuja, kombela svileleto ka konsulta la wuhlezani, mutirhi wa ta wudaho atakupfuna ka mhaka leyi.

## **Awusvitiva kuvona loko ntsongwana afike ntangheni ya kusungula kunyikiwa svakuja?**



Svikombiso svaku n'wana se anganyikiwa svakuja lesvaku tiyela ni lesva muphungu:

- ✦ Ntsongwana wasvikota kutshama ha yexe loko aseketeliwa
- ✦ Ntsongwana wasvikota kutiyisa nhloko, angatshami hi kuyitsekatekisa
- ✦ Ntsongwana akombisa kukota kuyelanisa matihlo, mavoko ni nomo
- ✦ Ntsongwana se apumba ntoloveto wa kususumeta svakuja hi lirimi.



## **Wasvitiva lesvaku hi yini ntangha leyi wufanelaka kusungula kuphuzisa n'wana mati?**

Svini lisima kunyika n'wana mati, loko se kunghenisiwe svakuja svin'wana handle ka leti. Ntsongwana angasvitwi lesvaku ani torha. Hikokolaho, wena unghaveka kopo kumbe xibolhelani xa mati, na mabhonyiwile, ndhawini leyi yikumelaka hi kuhatlisa. Lawo i mayendlela manene kuva wunyika mati ntsongwana hi kuphindaphinda.

**Basopa!** Tindhawini leti kuhisaka svinene, mati malaveka hi ntamu svinene.

### ***Kuva anyikiwa mati:***

Ntsongwana afanela kuva naatshamile, na nhloko ni nkolo svinthwilikile. Loko ntsongwana ayala kuphuza mati, munyike hi nkarhi wun'wana aza atolovela. Mati ya khokho, cani ni svin'wani svophuza asvipfaleti mati.



! Mati mafanela kuhlutiwa, kuvilisima kumbe kucheliwa mati ya wubasisi (hipoclorito de sódio – lava mihlamuselo mayelanu ni mhaka leyi ka xivutiso: “Wasvitiva lesvaku hi yihi ndlela ya wuhlayisi linene la mati?”, ka phepha la 32).

## Wasvitiva lesvaku hi yihi ndlela ya wuhlayisi linene la mati?

Akuva upumba nghozi ya kutluletiwa mavabzi, phuza ntsena mati lawa mabasisiwe (lawa malulamisiweke kuva maphuziwa hi vanhu). Mati lawa amafanele kuva ni nandziho, phunga kumbe muhlovo lowo umayedlaka kuva mani matshamela yokala kutsakisa.

Hambi mati ya mpopi mafanela kutlutiwa ni kuvilisiwa. Makaxa ya mati, masixterna, svihluti sva wumba, mabolhela ni svin'wani svibza sva wuhlayiselo la mati ya kuphuza svifanela kubasisiwa hi ntoloveto.



### **Akuva ubasisa mati kaya yendla lesvi:**

- ✦ **Kuhluta:** chela mati ka xibza leximbhonyiweke hi panu yobasa.
- ✦ **Kuvilisa:** chela mati lawa mahlutiweke apaneleni, se wutlhavika ndzilo, loko masungula kuvila, nkota 15 wa timeneti.
- ✦ **Kubasisa:** loko mati se maholile, chela madonakati mambirhi ya mati ya wubasisi ka litru la mati se wumatshika hi xipimu xa 30 wa timeneti namangasephuziwa.

Svinene i kuva mati lawo matirhisiwa siku leli mabasisiweke ha lona kumbe hi xa mundzuku xa kona.



# Asvifeni!

Usvikotile kufika laha! Hinyimela lesvaku svileleto sva mayendlela lamanene kujiseni a ntsongwana lweyi wa le hansi ka ntlhanu wa tihweti ni yin'we, svikupfuna mahanyeleni ya wena.



# Vun'winyi la vuwumbi

## Vatsalinsungulu va: albu – Brazili

Marília Alessandra Bick - Ntivismajela

Cristiane Cardoso de Paula - Mujondzisi wa PPGEnf/UFSM

## Vatsali va albu leli tolokiweke ni kuyelanisiwa – Afrika/Musambiki – liri la xichangana

Florência Paulo Nhavenge Timbane - Mujondzi wa Mextradu wa PPGEnf/UFSM

Stela Maris de Mello Padoin - Mujondzisi wa PPGEnf/UFSM

## Vatoloki lavavulavulaka xichangana tani liri la mapsaliwa – Afrika/Musambiki

Alexandre António Timbane - Dokodela wa ntivotindzimi ni liri la xiputukezi. Univhersidadi la Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Bahia, Brazili.

Ezra Alberto Chambal Nhampoca - Dokodela wa ntivotindzimi. Univhersidadi la Eduardo Mondlane, Moçambique/Muxopaxopi aNdzawulweni wa vujondzi bza tindzimi ya Univhersidadi la Trás-os-Montes e Alto Douro, aPortugal.

## Vatlharihisi va yelaniso wa svithombhe mayelanu ni ntumbuluku – tiko la mapsaliwa - Musambiki

Florência Paulo Nhavenge Timbane - Mujondzi wa Mextradu wa PPGEnf/UFSM

Mano Pascoal Alficha - Mujondzisi wa Enxjenyariya Eletronika/UFSM

Farida Rabia Sequeteiro - Mujondzi wa Komunikasawu/UFSM

## Vatoloki va xichangana - xiputukezi

Isaías Mucindo Mate - Mujondzisi wa Mextradu wa tinrime eka PPGEL/UEFS

Dércio Cossa - Mujondzi wawudokodela wa tinrime eka PPGEL/UEFS

## Kupasisa ni nchululu

Cristiane Cardoso de Paula - Mujondzisi wa PPGEnf/UFSM, mutsalinsungulu wa albu- Brazili

## Wukombisi ni wukhuleketi

Matheus Tanuri Pacotini - Mukombisi

Vona albu – Brazili



Wuthlari ra wujondzisi leli i mihandzu ya proxjetu leli liyisiweke mahlweni hi tlanwa wa wuxopaxipi lowu wuchiwaka, “Cuidado à Saúde das Pessoas, Família e Sociedade (GP-PEFAS)”, la nongoloko wa tijondzo ta Pós-graduação la vanfirimeru (PPGENF), wa Univhersidadi Federal la Santa Maria (UFSM), aBrazili.