

UNICEF, OMS NA UNESCO

Malamulo Khuumi Maalupale

As Dez Mais

***Eliivuru ya Iluka piili
Emakhuwa (Emetto)/Português***

Associação PROGRESSO

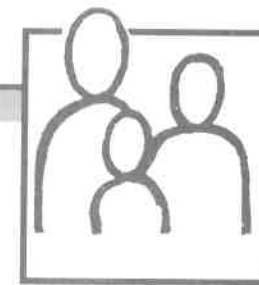
*Ala pha malamulo khuumi ooreera cinene
ocuwela, wiira mayamaama ni
mayapaapa yaarattaveleleke saana
asaana aya.*

*Ninaaroromela wiira asomiye , acuweliye
ni atthariheliye.*

Aqui estão as dez medidas mais importantes que toda a mãe e todo o pai devem saber, para melhor cuidarem das crianças. Esperamos que sejam fáceis de ler, compreender e seguir.

Ntthonyihero / Índice

1	Ohaattamaniha oyara Espaçar os partos	5
2	Otthumiri miteko cookumi Utilizar os serviços de saúde	7
3	Omwaamwiha nipele mwaana Aleitamento materno	9
4	Coolya ca khula emaara Comidas frequentes	11
5	Owurya maasi venci aharaka Hidratação oral em caso de diarreia	13
6	Enttuvi Vacinas	15
7	Eretta coottiha ephumu Infecções respiratórias	17
8	Onyawa matata Lavar as mãos	19
9	Wuncera malelyo Reforçar a alimentação	21
10	Ovarela nteko ettikitti ya mwaana Usar o cartão de nascimento	23



1 Okumi wa athiyana ni wa asaana onaaphiyerera ooreera venci, wakhala wi onnimumuliha oyara okathi myaakha miili-mili.

Athiyana analamuliya onyema okhalana erukulu ahinapiihe myaakha khuumi na naane. Woowiira ekhalaneke okumi wooreera anaalamuliya oyara mpaka emaara cese.

1 A saúde das mulheres e das crianças pode melhorar muito se o intervalo entre um e outro parto for de, pelo menos, dois anos.

A mulher deve evitar a gravidez antes dos 18 anos e deve limitar os partos a apenas quatro, para ter boa saúde.



2 Nthiyana eerukulu wiira ahimphwanye masaka ohaana awehawehiyaka na atthu ammara nteko osipiritaali.

Oyara woohaana wiiraneya osipiritaali wala okhaviheriya ni ntthu ncuwela mayareliyo.

2 Para reduzir os riscos da gravidez, toda a mulher grávida deve receber cuidados de um médico ou agente de saúde.

Os partos devem ser feitos numa maternidade ou assistidos por uma pessoa treinada.



3 Noovira ewoora emoca nuuyara, ohaana opacera omwaamwiha nipele mwaana. Mpakha omalela myeeri siita, mwaana ohaana waamwa nipele na amamawe, okhala wiira phi eyoolya yoomalela cinene.

Okhuma mweeri siita, mwaana ohaana ovahiya coolya cikina wi cikhavihereke nipele ni owo onnuweke saana.

3 Na primeira hora após o parto, deve iniciar-se a amamentação da criança. Nos primeiros seis meses de vida, a criança deve ser alimentada só com leite materno, que é o alimento mais completo.

A partir dos seis meses, as crianças devem receber outros alimentos para reforçar o leite materno e ter um bom crescimento.



4 Asaana ahinapiihe myaaka miraru ahaana olya saana.

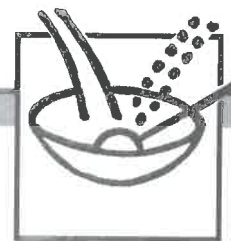
Ayo ahaana elyaaka imaara thanu wala siita wakhula nuhuku, ni coolya caya coohaana otakanihiya ekhoovi, erepolyu hata mathapa makina ookurumuttheliya n'yoolyani mwaya. Nave tho ohaana otakaniha coolya coonuna wala ca makhura vakhaani (*).

(*) *Ntoko: Suumu a mihali, epyo coowuuma cootthupuliya, nttesa owaarikiya ni ootthupuliya, ekhutte yoowaapeyiya yoophithiya.*

4 Crianças com menos de três anos têm necessidades especiais de alimentação.

Elas precisam de comer cinco ou seis vezes ao dia e os seus alimentos devem ser enriquecidos com legumes amassados e pequenas quantidades de gordura ou óleo(*).

(*) *Por exemplo: Sumo de cana de açúcar, sementes secas piladas, amendoim torrado e pilado, feijão cozido e esmagado.*



5 Ohara pooti wiiva, mwaha woomala maasi manci mweerutthuni.

Mwaana onhara ohaana onwuriha itthu sa maasi: waamwa nipele, owurya mahaaca, soopa, esooru yoopankiya owaani(*), wala ekina emphwanyaneya osipiritaali.

Aaweren'yaka cinene mwaana, ninalamuliya onrwaana osipiritaali.

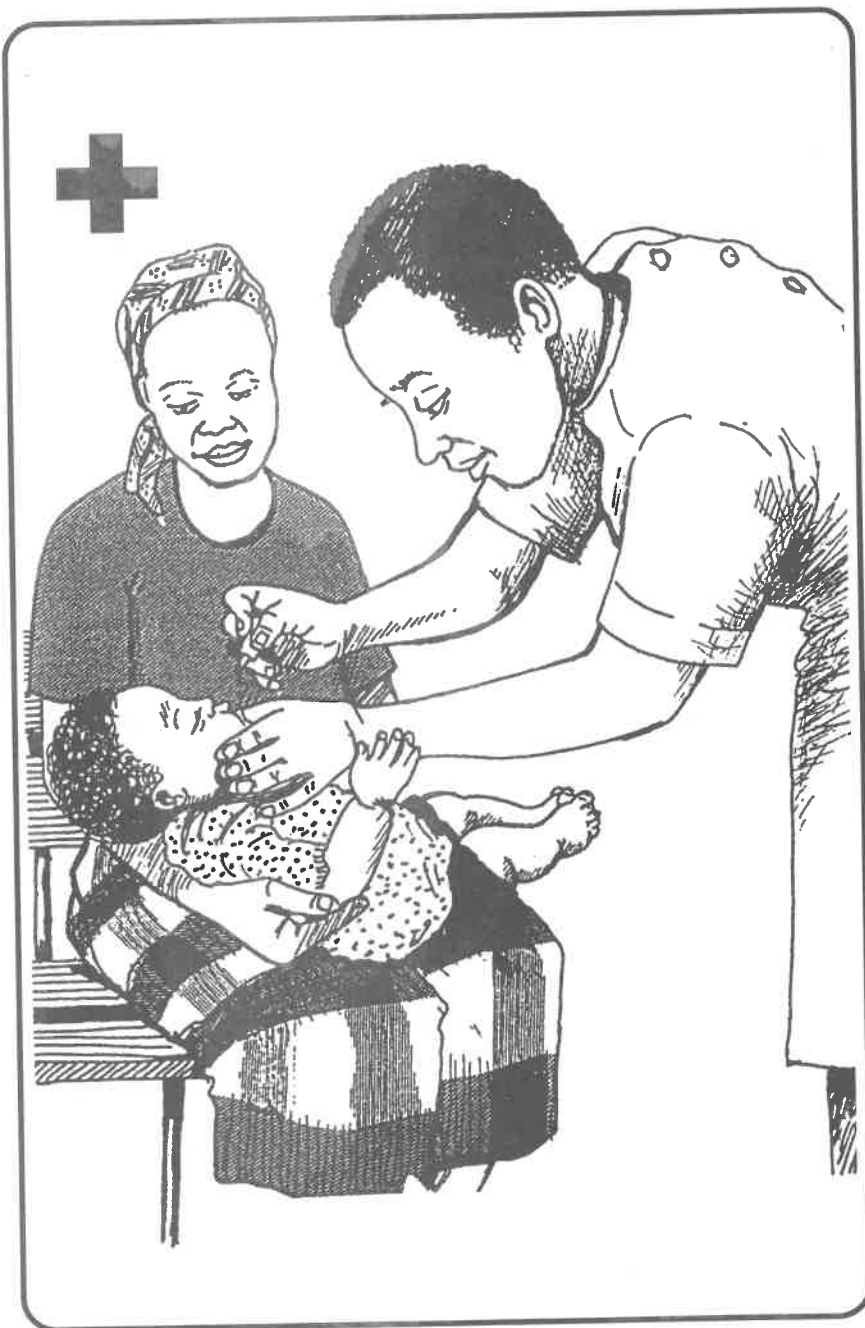
() Eliituru 1 ya maasi oowaapeyiya, kuheleka ikulyeri 8 sa esukhari ni nuusu na ekulyeri ekhaani ya maakha; atthuna eliituru 1 ya maasi owaapeyiya ni ntata 1 na esukhari ni maakha vakhaani.*

5 A diarreia pode matar, pela excessiva perda de líquido do corpo.

A criança com diarreia deve beber muitos líquidos: leite materno, papinhas, sopa, soro feito em casa (*), ou uma bebida especial chamada Soro de Reidratação Oral (SRO).

Se a doença for muito forte, leve a criança ao posto de saúde.

() 1 litro de água fervida, 8 colherinhas de açúcar e ½ colherinha de sal, ou 1 litro de água fervida mais 1 mão de açúcar e uma pitada de sal.*



6 Enttuvi enniwaakihera asaana iretta cinci cimphiyerera okhoothihera wunnuwa waya, hata waayiva.

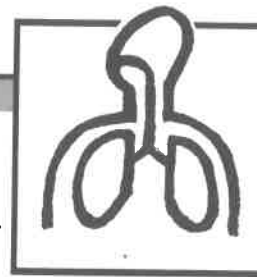
Asaana analamuliya opophiya enttuvi cootheene cinlepeliyaya okathi weesinamwane aya.

Athiyana yaakhalanaka maciri oorupala erukulu, ciicammo anaalamuliya opopha enttuvi wi ahimphwanye teetanu.

6 A vacina protege a criança contra diversas doenças que podem impedir o seu desenvolvimento normal, ou até matá-la.

A criança deve receber a série completa de vacinas durante o primeiro ano de vida.

A mulher em idade de ficar grávida também deve ser vacinada contra o tétano.



7 Mwaana ookothomola aamumulaka pusya onithoonyera oweren'ya venci. Phimaana, noomoona ciicammo noohaana omwaakuvihera osipiritaali.

Mwaana ookothomola wala orina kamasi ohaana avahiyaka maasi oowurya wala citthu coomaasi imaara cinci ni olya ratta.

7 Quando uma criança com tosse estiver a respirar mais rapidamente do que o normal, significa que ela pode estar gravemente doente. Nesta situação, leve-a, sem demora, ao Centro de Saúde.

Uma criança com tosse ou resfriado (constipação) também precisa de beber muitos líquidos e de se alimentar bem.



8 Iretta cinci nimphwanya ni asinttutu ankela mweerutthuni mwahu naalyaaka coolya nihinyanwe.

Wiira musempe iretta, moohaana othipa isintiina, onyawa ni sapawu okathi wootheene munkhumaanyu osintiina, muhinatthi ottheleka coolya, ni muhinatthi olya ni tho noomala olya.

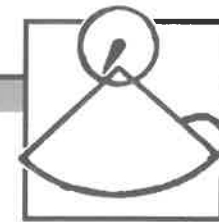
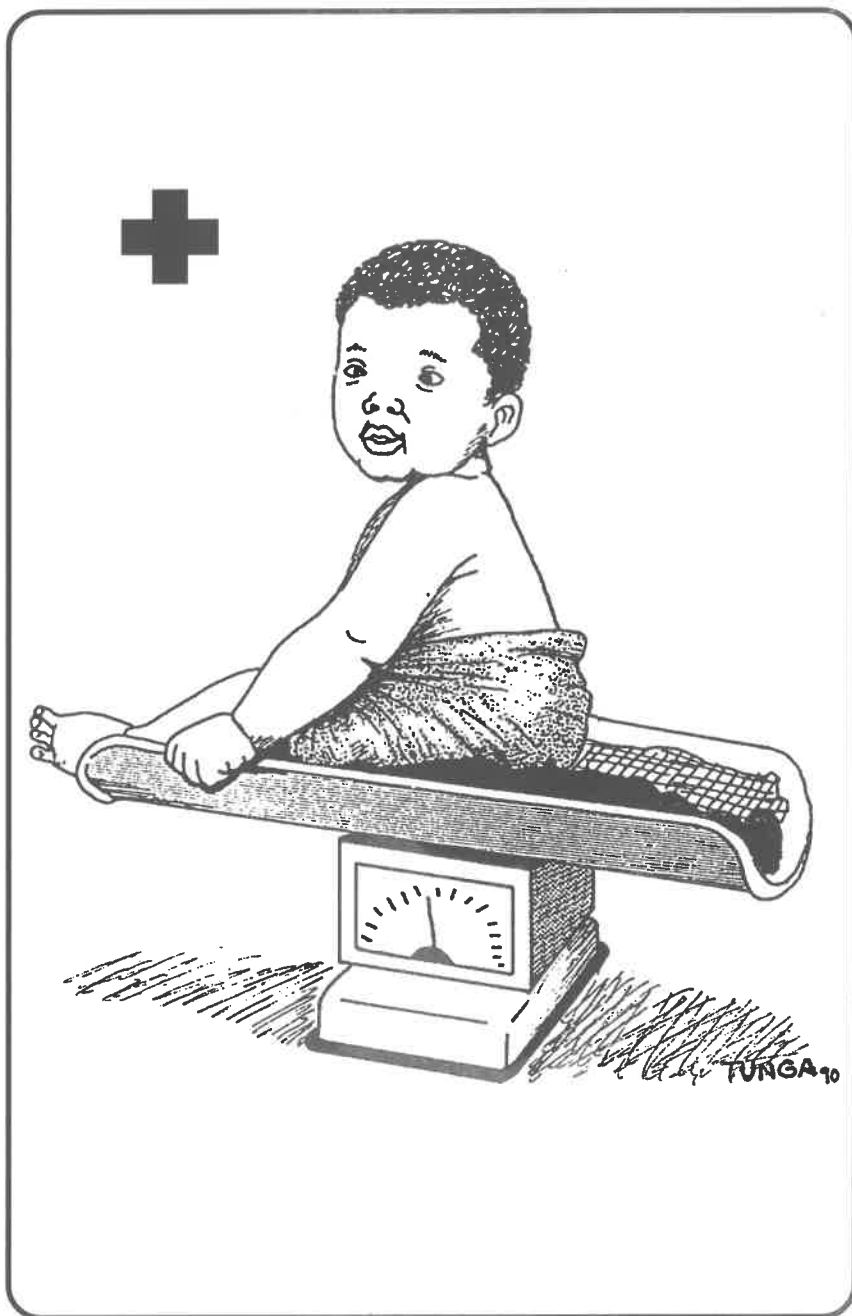
8 Muitas doenças são causadas por germes que penetram pela boca, junto com os alimentos, e através das mãos sujas.

Evite doenças, usando latrinas, e lavando sempre as mãos com água e sabão ao sair da latrina, antes de preparar os alimentos, bem como antes e depois de comer.



9 Iretta okhoothiha wonnuwa mwaana. Ola onkhala ookhweya ni onommalela olemela; phimaana, mwaana noowereyiya, onthuneya ovahiyeke eyoolya yooreera saana mahiku otheene mpakha omaleliha isumana piiri, wiira aphwanye ikuru ni olemela ommalenle ni eretta.

9 As doenças retardam o crescimento da criança. Ela fica fraca e perde peso; por isso, após uma doença, ela precisa de alimentação reforçada todos os dias e durante uma a duas semanas, pelo menos, para recuperar as energias e o peso que perdeu com a doença.



10 Mwaana nkumi onaarilala, onawunnuwa myeeri cootheene. Phimaana, neera nicuwele wiira mwaana onnonnuwa saana, oyo ohaana ophimiya khula mweeri, ni olepiya nttikittini mwawe.

Mwaana aahirilaleke saana mphaka mweeri, yookhala ehinimweettela saana mweerutthuni mwawe, tivo noohaana omurwecha osipiritaali.

Aana okhuma mweeri 12 mpakha myaakha 5 ahaana owurya mirette oniwiiva asinttuttu ari mmirimani mwaya ni ovahiya evitamiina A wakhula myeeri 6 ni 6.

10 Uma criança saudável aumenta de peso e de tamanho todos os meses. Por isso, para saber se a criança está a crescer bem, ela deve ser pesada todos os meses e o seu peso registado no cartão de crescimento.

Se a criança não ganhar peso durante um mês, alguma coisa está errada e ela deve receber cuidados do pessoal da saúde.

As crianças dos 12 meses aos 5 anos devem ser desparasitadas e receber vitamina A de 6 em 6 meses.

Financiado por CIDA / CODE (Canadá)

AGRADECIMENTOS

A Associação PROGRESSO expressa o seu reconhecimento ao Instituto de Comunicação Social (I.C.S.), ao UNICEF, ao INDE, à Direcção Provincial de Educação e Cultura da Província de Cabo Delgado e a todos os que, duma ou doutra forma, tornaram possível a edição desta brochura.

Edição: Original - I.C.S. - UNICEF - Maputo, 1990

Título: As Dez Mais

FICHA TÉCNICA

Título: Malamulu Khuumi ni Maalupale/ As Dez Mais

Línguas: Macua (Metto) e Português

Autor: UNICEF, OMS e UNESCO

Tradução para a língua Macua (Metto): Martim de Freitas Jerusse, Maximino Mendes Pihaque, Ananias Celestino Vicente, Maria Filomena José Namarocolo, Gertrudes Maria da Glória Armando, Vicente Nantuca.

Revisão linguística: Aníbal Victorino

2ª Edição bilingue Macua (Metto) / Português: Associação PROGRESSO, 2009

Colaboração: Isabel Guzman (ANSA)

Capa e Arranjo gráfico: Salvador Boaventura

Ilustração: Tunga (Instituto de Comunicação Social)

Tiragem: 1.000 exemplares

Impressão: Minerva Central

Coordenação Editorial: Maria Teresa Veloso

Nº do Registo: 4118/RLINLD/2003

República de Moçambique