



DUMELANG MAMA LE PAPA!

GO ITUKIŠETŠA GO TLA GA LESEANA LAKA
MAITEMOGELO AKA A BOIMANA LE GO BELEGA





RE A GO LEBOGIŠA KA BOIMANA BJA GAGO!!!



Lenaneo la Mma le Lesea, la Kgoro ya tša Maphelo le ikemišeditše go netefatša gore o ba le boimana le pele go tšeo o ka se di le balego. O hlohleletšwa go šomiša pukwana ye ya “Mama le Papa” nakong ye ya go ikgetha ya bophelo bja gago, go ngwala mabaka ao a sa le balego, le go hwetša ditsekana tša tshedimošo mabapi le kgolo ya lesea la gago, gammogo le tsela ya go tliša lefaseng.

Re go mema gore o ngwadiše mofelegetši yoo a tlo go ba le wena ka nako ya pele go, a go fa thekgo leetong le le botse le. Diforomo tša boingwadišo di gona go modiredi wa gago wa tša maphelo. Wena le mofelegetši le tla fiwa tshedimošo mabapi le gore o ka iphsina bjang ka boimana bjo botse le pele go.

O gopole gore se ke mathomo a leeto la bophelo bja ngwana wa gago, ka gona mo fe mathomo a ma kaone.

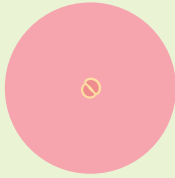
Ihlokomele, o hlokomele lesea la gago!

EMBRYONIC PERIOD



DIBEKE TŠE 3

Ditho tšeo di sa hlwago di iphetša tša go hema, ka teng, tshepetšo ya madi mmeleng, methapo le tša go ithuša di a bopega. Morethetho wa pelo o a thoma.



DIBEKE TŠE 4

Ditho tšeo di sa hlwago di iphetša tša mala, sebetse, diphiso le maswafo di a bopega. Mešifa le mokokotlo di a bopega. Go bopega ga tšhupu ya megalatšhika (*neural tube*) go fihla mafelelong.



DIBEKE TŠE 5

Ditho le systems di thoma go bopega, bjalo ka ge go bopega le dikarolwana tša bjoko. Kalana e a tšwelela. Pounama ya ka godimo le lešobana la nko di a bopega, bjalo ka ge ditho tšeo di sa hlwago di iphetša tša maoto le matsogo le manala.



DIBEKE TŠE 6

Bjoko le dikarolwana tša bjona di a bopega. Go bopega ga samorago le mešifa ya sefahlego e a thoma. Ditho tšeo di sa hlwago di iphetša tša diatla le menwana di bopega.



DIBEKE TŠE 7

Uteroplacental circulation e a thoma. matsogo a gotše, mahlo le ditho tšeo sa hlwago di iphetša tša (bokantle bja) ditsebe di thoma go bopega.



DIBEKE TŠE 8

Pelo, maswafo, bjoko, tsela ya mohlalopologo le ditho tša bong di a bopega. Mahlo, dintšhi, nko, ditsebe le go bopega ga dipounama go feletše.



FOETAL PERIOD



DIBEKE TŠE 14

Meriri ya mathomo e a hlogela, le marapo a kgwahlelela. Go thoma go ba le diphetogo dithong tša bong, bašamaneng *prostate gland* e a bopega, mola basetsaneng ovaries di eya ka go *pelvic cavity*.



DIBEKE TŠE 18

Mašole a mmele e bopilewe. Mekgwa ya boroko le go phafoga e thoma go šoma. Ngwana o kgona go kwa phapano ya medumo le go bona tikologo ya gagwe.



DIBEKE TŠE 24

Moko le lebetse di thoma go lokolla disele tša madi. Dikwi tša tatso di gotše. Sefahlego bopegile go felelela, go akaretšwa le dintšhi.



DIBEKE TŠE 32

Folds di thoma go nyamelela. Matsogo le maoto di nona. Bohwibidu bja letlalo bo a felela. *Endocrine system* e thoma go ntšha dihomone. Maswafo a kgoboketša *surfactant*.



DIBEKE TŠE 36

Subcutaneous fat (makhura ao a ka hwetšwago ka fase ga letlalo) a thoma go bonala. Marapo a legata la hlogo a sa le boleta ebile a na le dikgoba (*fontanelles*). Lesea le itemogela go oketšega ga boima bja mmele le go gola.



DIBEKE TŠE 39

Monagano o kgona go lemoga sseswantšho sa *three dimensional* (seswantšho sa mahlakore a mararo). Leihlo le kgona go bona bokgole bja disentimitara tše 30. Fuzz (*boyana*) e nyameletše, hlogo ya, lesea e na le meriri, lesea le loketše go belegwa.



LEETO LE LE BOTSE GO TLOGA GO GO TSHELWA GO YA GO PELEGO...

Ge peu ya monna e hlakana le lee la mosadi, leeto la lesea la gago le a thoma. Ke tiragalo ya go makatša, moo peu ya monna yeo motho a ka se e bonego ka mahlo, le lee di hlakanago tša gola go ba lesea mo lebakeng la dikgwedi tše senyane. Boimana bo akaretša magato a go fapana, go thoma ka go tshelwa go fihla ka pelego.



LEGATO LA 1: GO TSHELWA

Legato le, le thoma ka *ovulation* yeo e le go ge *ovary* e lokolla lee leo le budulego gomme lona la sepela ka *fallopian tube*, go ya go kopana le peu ya molekane wa gago goba ya monna yoo a neelanego ka peu ya gagwe gomme lona la nontšhwa. Mo mabakeng a mangwe, mae a mabedi a ka nontšhwa ke disele tše pedi tšeo di fapanego tša peu ya molekane wa gago, goba ya monna yoo a fanego ka peu ya gagwe ya bonna ka nako ya ge o ima. Se se ka dira gore o bowe ka mafatla a go se swane. Bana ba bjalo ba ka no se swane, gape ya ba ba bong bja go fapana. Ge lee le tee leo le nontšhitšwego le ka tšwa diripa tše pedi, yeo e lego tiragalo yeo e sa tlwaelegang, gona o ka šegofatšwa ka mafatla a go swana swani, gape e le a bong bo tee. Mo maemong a bjalo, maseana a gago a tla abelana peu e tee (ya bonna), lee le DNA.

Go kwa morethetho wa
pelo ya lesea kgetlo la
mathomo, ke dimakatšo.



LEGATO LA 2: TRIMESTER YA MATHOMO (BEKE YA 1-12)

Go direga eng ka lesea?

Trimester ya *mathomo* ke dikgwedi tše tharo tša mathomo tša boimana bja gago. Kgwedi ya bobedi ya *trimester* ye, e na le karolo ye bohlokwa kudu kgolong ya lesea la gago. Lesea la gago le tla ba le morethetho wa pelo, woo o ka se kego wa ema go fihlela lehung. Maoto le matsogo a thoma go bopega le go gola. Ditho tša bohlokwa, bjalo ka maswafo, mpa le bjoko bja lesea la gago, di tla thoma go bopega. Manokologo a lesea la gago, a tla thoma go bopega mo legatong le. Ka kgwedi ya boraro ya boimana bja gago, marapo a lesea la gago a thoma go tielela. Popego ya ditho tša bong, mahlo le ditsebe di direga mo legatong le. Mo legatong le, ke moo modiredi wa gago wa tša maphelo a tlogo diriša sedirišwa sa go ikgetha go go thuša go kwa morethetho wa pelo ya lesea la gago la mathomo.

Go direga eng go mma?

Ka nako ye ya boimana, o ka thoma go feroa dibete ga go sepedišana le lehlatsō goba gwa se be bjalo, go letefala ga matswele le go fifala ga lefelwana leo le dukulogilego dihloko, go opša ke hlogo, go lapa, go hlapologa kgafetšakgafetša, dikrempe, bjbj. O ka itemogela gape go fetogafetoga ga maikutlo-se se e tlwaelegile. Bolela le bagwera ba gago, ba lapa le bašomi ka wena, ka maikutlo a gago. Eja ka tshwanelo le ga mmalwa, gomme o dule o le seemong se se botse mmeleng.

TRIMESTER YA MATHOMO





LEGATO LA 3: TRIMESTER YA BOBEDI (DIBEKE TŠE 13-28)

Go direga eng ngwaneng?

Trimester ya bobedi ke kgwedi ya bone go fihla ka ya boselela ya boimana bja gago. Ga go na ditho tše mphsa tšeo di tlogo bopega mo legatong le. Dikwi tša tatso le dintšhi bjbj. di tla bopega mo legatong le la boimana. Lesea la gago le tla thoma go ithuta go hema, maitukišetšong a go belegwa.

Go direga eng ka mma?

Ye ke *trimester* ye o ka iphsinago ka yona kudu ka ge bontši bja dilo tšeo di ka dirago gore o se iketle, di fokotšegile le ge ekaba gona go nyamelela. Mpa le matswele tša gago, di thoma go ba tše kgolo. Le ge lesea la gago le thoma go šišinyega ka kgwedi ya bone, o ka no se lemoge seo go fihlela mafelelong a *trimester* ya bobedi.

TRIMESTER YA BOBEDI





O ka no ba o ikwa o thabile goba o fela pelo ya gore mafelelong o ya go hlakana le lesea la gago.



LEGATO LA 4: TRIMESTER YA BORARO (DIBEKE TŠE 29-40)

Go direga eng ngwaneng?

Trimester ya boraro ebile e le ya mafefelo, ke kgwedi ya bošupa go ya go ya bo senyane ya boimana bja gago, kgwele e ya dinong! Lesea la gago le tla kgona go kwa morethetho wa pelo ya gago gomme lesea la gago le tla mela dintšhi mo legatong le. Ka popelong ya gago go ka se be le sekgoba seo se lekanego bjalo ka peleng gore lesea la gago le ka itshepelela ka go lokologa bjalo ka *trimester* tšeo di fetilego. Se se dirwa ke gore lesea la gago le tla be le oketšegile ka boima bja mmele le botelele. Ka kgwedi ya bo seswai ya boimana bja gago, boyana bja mmeleng wa lesea la gago bo tla thoma go foforega.

Go direga eng go mma?

O ka ikhwetša o na le bothata bja go robala, go ruruga ga ditshika tša ka morago (haemorrhoids), seokelela, go felelwa ke moya, bothata bja go robala, go hlapologa kgafetšakgafetša, le go oketšega ga *Braxton Hicks contractions* (seo se ka kwalago e ka ke lešoko efeela e se lona). O ka ba le maikutlo a go hloka bonnete goba letšhogo ka lešoko. Boledišana le modiredi wa gago wa tša maphelo mabapi le dihlobaelo le maikemišetšo a gago ka lešoko. Gape, go tsenela dithutwana tša pele ga pelego (*antenatal classes*), go kgetha mofelegetši yo a tla bago le wena ka nako ya pelego le go ithuta ka lešoko le pelego gore o tsebe dikgetho tšeo di lego gona, go ka thuša go bea maikutlo a gago madulong.

TRIMESTER YA BORARO





Ge o naganda gore lesholo le thomile, O SE KE wa kgorometša, le ge gore okwa o nyaka o kgorometša.



LEGATO LA 5: LEŠOKO LE PELEGO

Ka beke ya bo 37, lesea la gago le gotše go felelela gape le gola gabotse, le emetše feela gore lešoko leo le itlelago ka noši le thome. Lesea la go belegwa go tloga ka dibeke tše 37 le bonwa bjalo ka leo le belegwego ka nako, ebile ga le atiši go ba le mathata nakong ya pelego goba morago ga pelego. Efeela gopola, lesea le lengwe le le lengwe le gola ka lebelo la lona, le ka popelong. Ka gorealo maumo a mangwe a ka tšwela pele go fihla dibekeng tše 42.

Ke tla tseba bjang gore ke a šokwa?

Go na le maswao a mmalwa ao o ka a lebelelago ao a tla laetšago gore lesea la gago le itokišeditše go tla lefaseng. Maswao ao a latelago ke ona a ka laetšago gore lešoko le a ihlalosa:

- Dihlabi ka mokokotlong goba/le mpeng tšeo di tlogo ka go šiedišana
- 'Show' – seela se okarego mamina sa bopinki bja go se tsenelele
- Go thubega ga motse

Etela lefapha la tirolo ya tša maphelo leo wena le modiredi wa gago wa tša maphelo, le kwanego ka lona gore ke lona lesea la gago le tla belegelwang go lona.

NAA NKA PAKA ENG GE KE ITOKIŠETŠA LEETO LA GO YA LEFAPHENG LA TIRELO YA TŠA MAPHELO GO TLA GO TLIŠA LESEA LAKA LEFASENG

Gopola, o se ke wa letela lešoko gore le thome pele o ka paka mokotlana wa gago wa go ya bookelong. Netefatša gore mokotlana wa gago o komana madula a bapile ka beke ya bo 36, go efoga go lebala dilo tše bohlokwa tšeo di swanetšego go pakwa ge lešoko le thoma.

TŠA MMA, NAKONG YA PELEGO

- Sekhipha goba rokwana ya go robala
- *Dressing gown*
- Disokisi
- Dieta tša mesong
- Diseneke le meetse
- Seno sa go fa maatla (Energade/ powerade)
- Dilo tša go hlapa
- Komiki ya polasitiki goba yeo e ka lahlwang morago ga go šomišwa
- Setlolo sa melomo
- Lešelana la go hlapa
- *Aqueous cream* ya go šidolla matsogo le maoto

TŠA MOFELEGETŠI

- Diaparo le dieta tša go se lapiše: (o ya mošomong!)
- Dilo tša go hlapa
- Diseneke le dino tša go se tage
- Sellathekeng seo se tšhatšitšweng (sa go ba le setšeadiswantšho se ka ba kaone

TŠA NGWANA

- Vest e tee ya matsogo a matelele ya lesea
- Diaparo tša go ya gae (*baby-grow*)
- Lepayana la go phuthela lesea
- Lepai la go tutela
- Mengato/maleiri
- Phere e tee ya disokisi goba *booties*
- Mongatse wa go tutela wa lesea
- *Kangaroo mother care (KMC) wrap*



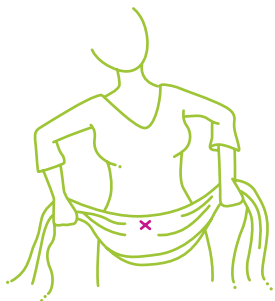
NAA KANGAROO MOTHER CARE (KMC) WRAP KE ENG?

A re thome ka go hlalosa gore KMC ke eng le gore goreng e go loketše, e loketše molekane wa gago, ngwana, le ba lapa kamoka bao ba hlokomelago lesea. *Kangaroo Mother Care* goba *Kangaroo Father Care* goba *Kangaroo Grandpa Care* ke ge lesea le kukwa ka mokgwa wa go kgomana ka letlalo kgareng ya gago go tloga ge le se na go belegwa. Ga bjalo re na le dilo tše botse bjalo ka KMC wraps tšeo di tlogo ka mehuta tša go fapana. Ga go kgathalege gore o šomiša KMC wrap efe, segolothata ke ge e ka swarelela lesea kgareng ya gago ka go bolokega le gabotse.

KMC e bohlokwa kudu go thuša gore phišo ya mmele e dule e le maamong a ma botse! Lesea la gago le dula sebaka sa dikgwedi tše senyane ka gare ga popelo ya gago moo go ruthetšego. Ge lesea le se no tšwa ka popelong yeo e ruthetšego, le tla thoma go kwa go tonya. Tsela e kaone ya go netefatša gore phišo ya mmele wa lesea la gago e dula e le maamong a ma botse ke ka go bea lesea la gago kgareng ya gago yeo e se ya apešwago selo, gore mmele wa gago o ruthetše wa lesea gore o be phišong yeo e lekanego ya mmele. Moo go sa fišego kudu goba go tonya kudu. Go bea lesea kgareng ya gago go tloga ge le sa tšo belegwa, go kaonafatša kgokagano magareng ga mma le lesea. Gopola gore lesea la gago le dutše ka gare ga popelo ya gago, le ekwa morethetho wa pelo ya gago nako ye kamoka. Ka morago ga go tšwa popelong ya gago, morethetho o lesea le o tlwaetšego wa pelo ya gago, o fa lesea leo ga bjalo le le leng lefaseng le swa la lešata le leo a bego a le go lona leo a le tsebilego go tloga mathomong kgonthišišo le go iša matswalo fase. Ba ikwa ba šireletšegile ge ba le kgareng ya gago.

KANGAROO MOTHER CARE WRAP E BOFIWA BJANG

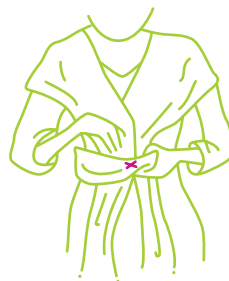
Go dira KMC Baby Wrap ya gago, šomiša lešela la mohuta wa sekipha la go otlologa la botelele bja 4m x 0.5m. Dira leswao la go ya go ile , bjalo ka sefapano se se nnyane sa go rokwa mo gare ga morumo o mo telele oo o tlogo go thuša ge o bofelela wrap mmeleng wa gago . Bona diswantšho tša go go laetša gore o ka dira seo bjang ka mo fase.



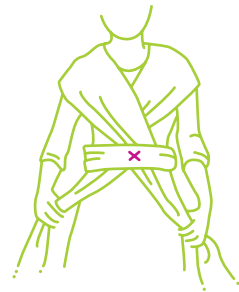
1 Bea lešela dinokeng tša gago, leswao la sefapano le be ka godimo le gare.



2 Goga mathoko a mabedi a ka mafelelong go kgabaganya le noka ya gago, go fetela magetleng, gomme ge o dira bjalo, o dire sefapano ka mokokotlong.



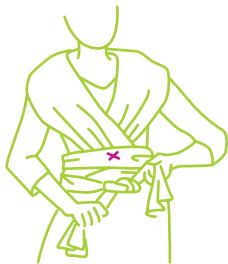
3 Swametša mathoko a mabedi (a ka mafelelong) ka fase ga letheka ka mo pele gomme o a goge.



4 Fapantšha mafelelo a lešela ka pele, go dira sefapano mafahlang a gago.



5 Phuthela le go dukuloga dinoka tša gago gomme e dire sefapano ka morago.



6 Bofelela gabotse ka mo pele.



7 Lelea le dula ka gare ga sefapano. Thoma ka go tšentšha leoto le tee le letsogo le tee.



8 Otlollela lešela leo ka morago ga lelea le maragong.



9 Otlollela karolo ya lešela ya mo lethekeng godimo go ya ngwaneng bjalo ka ge o laetšwa mo seswantšhong.

LETLALO LETLALONG (SKIN-TO-SKIN)

Kgara yeo e se ya apešwago selo ya lesea e kgomane le kgara yeo e se ya apešwago selo ya mma. Go bohlokwa gore letlalo la ngwana le kgomane le la mma. Ke lebaka leo e bitšwago letlalo letlalong. Lesea le ka apara mongato, gape le swanetše go apara mongatse gore le tutele. Letlalo letlalong e swanetše go thoma ge lesea le belegwa, efeela yona e mohola ka nako efe goba efe/ka dinako kamoka. Ka tshwanelo e swanetše go dirwa kgafetšakgafetša, bošego le mosegare, efeela go e dira ka dinako tše dinnyane go sa le mohola.

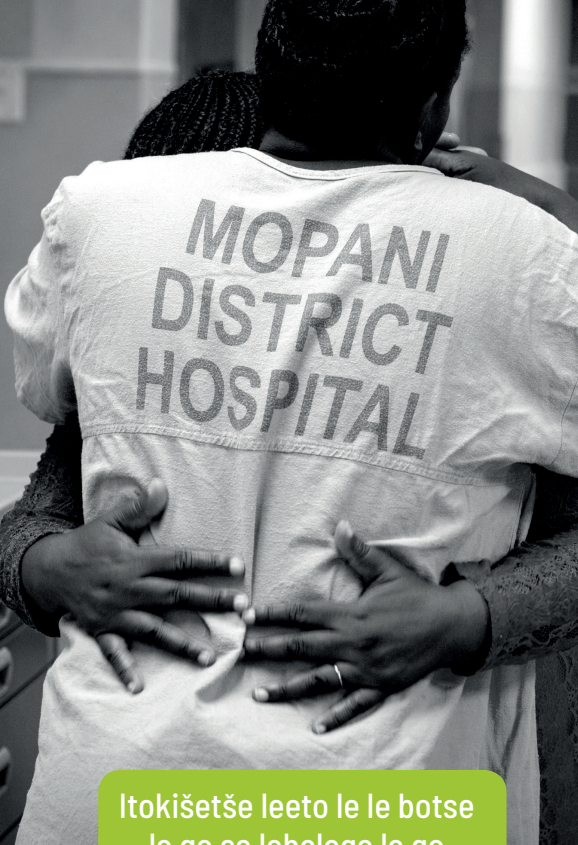
GO NYANTŠHA LETSWELE FEELA

Go mma feela ya a tlwaelegileng, go nyantšha lesea letswele feela ke seo se nyakegago go fepa lesea. Go masea ao a belegwego pele ga nako kudu, go gamela matutu le go fepa lesea ka komiki ke sona feela seo se nyakegago go fepa lesea.



ELELWA

Go bea lesea kgareng ya gago go mmatametša dijong tša gagwe! O tla nkgelwa ke matutu ao a lego kgaswi kudu gomme seo se tla dira gore a ye letsweleng go nyanya. Ge a nyanya kudu, ke moo wena o tšweletšago matutu a ma ntši. Gopola, matswele a gago a tšweletša matutu go ya le ka fao lesea la gago le a nyakago ka gona. O na le lefelo leo go lona go lewago la lesea la gago la dikgwedi tše selego tšeo di tlogo le go feta!



Itokišetše leeto le le botse
la go se lebalege la go
tliša lesea (setliša lethabo
sa gago) lefaseng! A re
yeng!!!

NAA MOFELEGETŠI WAKA O DIRA ENG?

Ga bjalo, o swanetše go ba o ngwadišitše mofelegetši wa gago le lefapha ditirelo tša maphelo, o šomiša foromo boingwadišo ya bafelegetši, yeo o e filwego ke modiredi wa gago wa tša maphelo nakong ya ge o be o tsenela dithutwana tša pele ga pelelego ANC.

Ge o ka swanelwa ke go fetola mofelegetši morago ga ge ba mo ngwadišitše le lefapha la tša maphelo, o kgopelwa go tsebiša modiredi wa gago wa tša maphelo ka seo, gape o ngwadiše mofelegetši yo moswa o šomiša foromo ya go ngwadiša bafelegetši, go akaretšwa le go kgomaretša khophi ya pukwana ya boitsebišo ya mofelegetši yo moswa. Go bohlokwa kudu gore mofelegetši yo moswa yo, a be a tsenetše dithutwana tša pele ga pelelego (ANC) le wena, le ge e ka se be kamoka, o swanetše gore a kwešiše gore tšeo di dirwago le tšeo di sa dirwego tša go ba mofelegetši ke dife, gore a kgone go go fa thekgo yeo e hlokegago nakong ya lešoko le ge o belega.

Netefatša gore wena le mofelegetši wa gago le badile le go kwešiša foromo ya boingwadišo ya bafelegetši, le gore maikarabelo a mofelegetši ke afe, le gona go botšiša modiredi wa tša maphelo dipotšišo tšeo o ka bago le tšona mabapi le maikarabelo a mofelegetši ka nako ya lešoko le ya pelelego. Gopola gore mofelegetši wa gago o moo go go thekga, le go netefatša gore o ba le maitemogelo a go ikgetha ao o ka se a lebalego. Mofelegetši wa gago ga se a swanela go šitiša badiredi ba tša maphelo go dira mošomo wa bona, ka ge seo se ka bea bophelo bja gago le bja lesea la gago kotsing.



JENALE YAKA YA BOIMANA



Leina laka ke _____

Ke utollotše gore ke mmeleng ka di _____ , ke na le dibeke tše _____

Letšatši laka la go belega ke: _____

Le nna nka kgona go ipalelela letšatši laka la go belega:

Letšatši la mathomo la lehlapo laka la mafelelo (LMC) ke la _____

HLAKANYA le dikgwedi tše senyane _____

HLAKANYA le matšatši a šupago _____

Mohlala:

LMC 10 Mei + dikgwedi tše senyane = 10 Febereware + matšatši a šupago

= 17 Febereware

LELOKO LEŠO

KOKO LE RAKGOLO, BA KA GA BO MMA

Rakgolo ke _____

Makgolo ke _____

MAMA

KOKO LE RAKGOLO BA KA GA BO PAPA

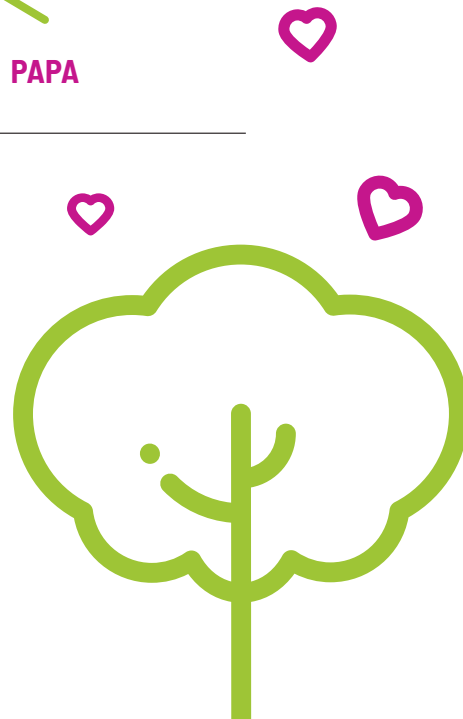
Rakgolo ke _____

Makgolo ke _____

PAPA

BANA BEŠO

LESEA





Naa ke ile ka ikwa bjang morago ga go tseba gore ke ithwele?

BEKE YA 1

BEKE YA 2

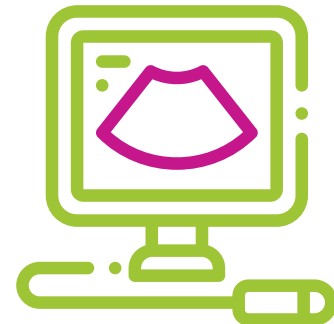
BEKE YA 3

BEKE YA 4

BEKE YA 5

BEKE YA 6

BEKE YA 7





BEKE YA 8

BEKE YA 9

BEKE YA 10

BEKE YA 11

BEKE YA 12

BEKE YA 13

BEKE YA 14

BEKE YA 15

BEKE YA 16

BEKE YA 17

BEKE YA 18

BEKE YA 19

BEKE YA 20

BEKE YA 21

BEKE YA 22

BEKE YA 23

BEKE YA 24

BEKE YA 25

BEKE YA 26

BEKE YA 27

BEKE YA 28

BEKE YA 29





BEKE YA 30

BEKE YA 31

BEKE YA 32

BEKE YA 33

BEKE YA 34

BEKE YA 35

BEKE YA 36

BEKE YA 37

BEKE YA 38

BEKE YA 39

BEKE YA 40

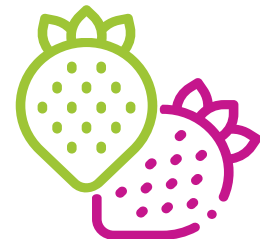


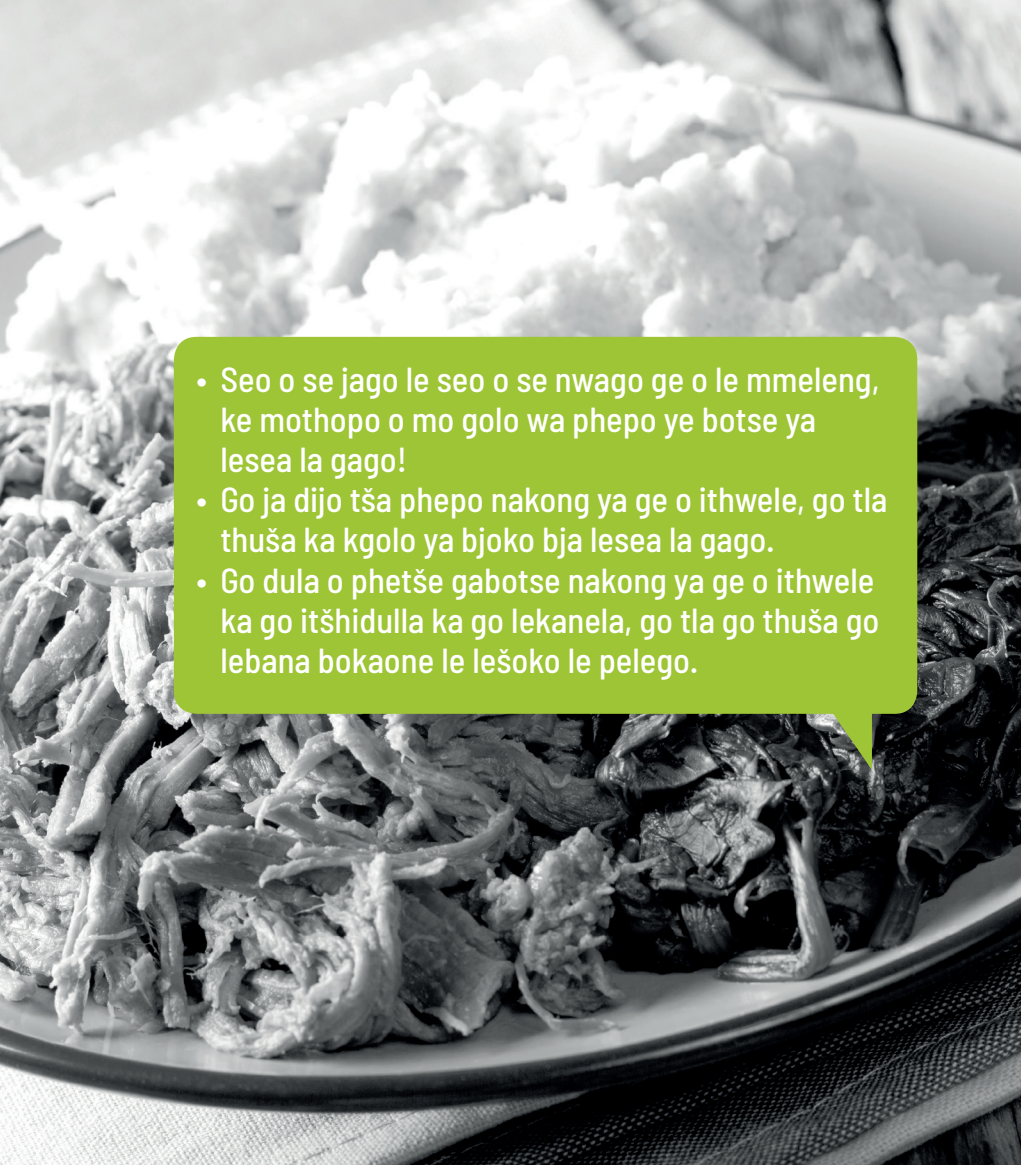
GO DULA O PHETŠE GABOTSE NAKONG YA GE O LE MMELENG

Ga go na nako ye kaone ya go netefatša gore o phela gabotse mmeleng go feta ge o imile. Ka nako ye, ga o sa šeditše feela go phela gabotse mmeleng ga gago, eupša le ga lesea la gago. Mmele wa gago o hloka maatla a mantši le nutrients, seo se ra go gore o hloka go ja go fetanyana ka moo o bego o eja, efeela o se jele batho ba ba bedi!

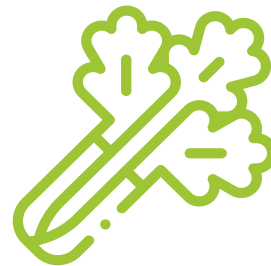
Go bipelwa le go ruruga ga ditšhika tša ka morago ke dilo tšeo di tlwaelegilego ge motho a imile. Go di efoga, netefatša gore o nwa meetse a mantši gape o je dijo tša go tlala ka digwaši. Dijo tša go tlala kudu ka digwaši ke merogo le dienywa, *cereals*, raese ye tsothwa.

Go netefatša gore maemo a gago a swikiri a dula a lekanetše le go fokotša go feroga dibete moo go sepelago le go ima, go kaone go ja disolana tše 6 tše nnyane ka letšatši go feta go ja tše 3 tše di kgolo. Basadi ba bantši ge ba le mmeleng ba duma dijo tšeo di nago le dinoki kudu, efeela leka go di efoga ka ge di baka seokelela. Ge ekaba o be o dutše o na le bothata bja seokelela, gona di tla gakatša seemo.





- Seo o se jago le seo o se nwago ge o le mmeleng, ke mothopo o mo golo wa phepo ye botse ya lesea la gago!
- Go ja dijo tša phepo nakong ya ge o ithwele, go tla thuša ka kgolo ya bjoko bja lesea la gago.
- Go dula o phetše gabotse nakong ya ge o ithwele ka go itšhidulla ka go lekanela, go tla go thuša go lebana bokaone le lešoko le pele go.



Go bohlokwa kudu go akaretša aene dijong tša gago, yeo e hlokegang go bopeng disele tše khubedu tša madi. O ka oketša aene go dijo tšeo o di jang ka go akaretša nama ye khubedu, ya kolobe, sebete, mae, sepinaše, dinawa tše di omileng le dienywa tša go oma. Netefatša gape gore o ja khalesiamo ka bontši dijong tša gago ka gobane khalesiamo e bohlokwa go bopeng meno le marapo a lesea la gago. Ge e le gore dijo tša gago ga di na khalesiamo yeo e lekaneng, gona e tla tšewa marapong a gago go išwa ngwaneng. Dijo tšeo di humilego ka khalesiamo di akaretša maswi, yokate, tšhese, merogo ye me talatala ya matlakala, dikoko le hlapi ya ka bolekaneng ya go ba le marapo.



GO KGOGA O LE MMELENG

Mušī wa motsoko o na le dilo tše kotsi tša go feta 4000 tše kotsi, go akaretšwa le tše 60 tša go hlola kankere. Dilo tše pedi tše kotsi kudu leseaneng la gago ge o, le mmeleng, le ge lesea la gago le belegwe tšeo di hwetšwang ka gare ga muši wa motsoko ke khapone monoksaede le nikotine. Ke nikotine ye ntši yeo e fetago samorago e fetela ka go seela seo se šireletšago lesea la gago ge le sa le ka popelong (*amniotic fluid*), yeo e fepago lesea la gago, go feta yeo e tsenago go wena bjalo ka mma. Nikotine gape e sesefatša megalatšhika ya go ya go samorago, ka gorealo e fokotša kelo ya madi a go ya samorago, mma ya bolaya samorago. Gopola gore samorago ke mothopo wa bophelo wa lesea la gago! Ke ka lebaka leo maseana ao a lego kotsing ya go ba mušing wa motsoko, a belegwago pele ga nako, ba goma tseleng goba a belegwa a na le boima bja fase bja mmele le gona go ba maemong ao a ka beago bophelo bja lesea kotsing. Kotsi ya *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS), go pipitlelwa (*colic*), asthma, ditshwaetšo tša go amana le go hema le go ba le mmele o mo ntši, di godimo go maseana ao bommago ona ba kgogago ge ba ithwele.

Ge o kgoga gomme o palelwa ke go lesa le ka morago ga go utolla gore o mmeleng, kgopela modiredi wa tša maphelo a go thuše ka go go romela go ditsibi tšeo di tla go thekgago go tlogela go kgoga, gore wena le lesea la gago le be le bophelo bjo botse nakong ya boimana le ka morago ga go belega.

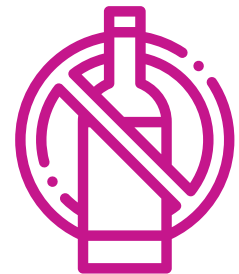




GO NWA MADILA O LE MMELENG

Go nwa madila o le mmeleng go amanywa le *Foetal Alcohol Syndrome* (FAS). Ge o enwa o le mmeleng, madila a feta ga bonolo go kgabaganya le samorago go ya leseaneng la gago, ka gorealo a ba ao a matlafetšego kudu mo ngwaneng go feta go wena. Se se ka dira gore leseala la gago le be le FAS. Bana bao ba belegwago ba na le FAS ba ka ba le mathata a go bona, go kwa, monagano, nako yeo e kgaotšwego ya go ba le šedi, le go kgona go ithuta le go boledišana le ba bangwe. FAS ga e alafege.

Go kaone gore basadi bao ba lego mmeleng ba se nwe madila, go thibela masea a bona go ba le FAS. Ge o enwa madila gomme o palelwa ke go lesa le ka morago ga go utolla gore o mmeleng, kgopela modiredi wa tša maphelo a go thuše ka go go romela go ditsebi tšeo di tla go thekgago go tlogela go nwa madila, gore wena le leseala la gago le be le lephelo le botse nakong ya boimana le ka morago ga go belega.





GO ITŠHIDULLA NAKONG YA GE O ITHWELE

Boitšhidullo bo dira dimakatšo go wena le lesea la gago ge o ithwele! Go phagamiša maikutlo, go kaonafatša boroko, le go fokotša dihlabi mmeleng. Go go thuša go go beakanyetša letšatši le le golo la ge o eya go belega lesea la gago, ka go matlafatša mešifa le go go fa maatla a go ba le kgotlelelo ya lešoko le pelego.

Diphatišišo di laetša gore go itšhidulla ge o ithwele go ka theoša kotsi ya go ka swarwa ke bolwetši bja swikiri bjoo bo swarago baimana (Gestational Diabetes) le madi a magolo ao a sepedišanago le boimana.

Ge o kaba o šetše o utolletšwe gore o na le bolwetši bja swikiri bjoo bo swarago baimana (Gestational Diabetes) feela, go itšhidulla go ka go thuša go laola bolwetši bjoo le go thibela hlakahlakano. O seke wa leka go ba ramabelo wa maemo a godimo nakong ya ge o imile! Ga o itšhidullele lebelo goba phadišano!





NAA PREECLAMSIA KE ENG?

Ka bokopana, *Preeclamsia* ke seemo sa go ba le madi a magolo go mosadi yoo a lego mmeleng, ao a hlolwago ke go ba mmeleng. *Preeclamsia* e dira gore methapo ya madi e sesefale, yeo e feleletšago e hlola madi a magolo le kelelo ye nnyane ya madi yeo e ka amago ditho tše dingwe tša mmele, go balwa le sebete, diphso, le bjoko. Diphetogo tše di ka hlola gore methapo ye mennyane e “dutišetše” seela ka gare ga dithišu, gomme se se ka hlola go ruruga ga matsogo le maoto (edema). Ge methapo ye mennyane ya madi ya ka gare ga diphso e dutla, proteine ya go tšwa mading ao a dukulogago le mmele e tla falalela ka gare ga mohlapologo. (Go tlwaelegile gore o be le diproteini tše nnyane ka gare ga mohlapologo wa gago, efeela ge e ka feta ga nnyane ka fao e swanetšego go ba gona, seo e ka ba leswao la gore go na le bothata).

Ge madi a theogela ka bonnyane go ya popelong, go ka hlolega bothata go lesea bjalo ka go se gole gabotse, go se fihlelele maemo a lekanego a seela seo se šireletšago lesea ge le sa le ka popelong (amniotic fluid), ge samorago se kgaogana le lebotana la popelo, pele ga pelego (Placental abruption). Godimo ga fao, lesea le ka belegwa pele ga nako ge e le gore go hlokegile gore mma a thušwe ka go belega ka pela gore bophelo bja mma bo bolokege le lesea la gagwe ba hwetše bophelo.

NAA BOLWETŠI BJA SWIKIRI BJA GO SWARA BAIMANA (GESTATIONAL DIABETES) KE ENG?

Ge o eja, mkgwa wa tšhilego ya dijo (digestive system) wa gago o thuba bontši bja dijo go di dira swikiri yeo e bitšwago *glucose*. *Glucose* e tsena mading a gago gore disele tša gago di kgone go e diriša bjalo ka makhura. Ka thušo ya *Insulin*, *Hormone* yeo e tšweletšwago ke *Pancreas*, mešifa, makhura le disele tše dingwe di monya *Glucose* go tšwa mading a gago.

Efeela ge o sa tšweletše *Insulin* yeo e lekanego, goba ge disele di na le bothata bja go e amogela, *Glucose* ye ntši e dula mading a gago mola e swanetše go tsena diseleng le go fetolelwa go ba maatla.

Ge o le mmeleng, mmele wa gago ka hlago o gana *Insulin* gore *Glucose* yeo e lego gona e thuše go godiša le go fepa lesea la gago. Go bontši bja bomma bao ba ithwelego, se ga se bothata: Ge mmele wa gago o hloka *Insulin* ya tlaleletšo go sepetša *Glucose* ya tlaleletšo yeo e lego mading, *Pancreas* tšweletša *Insulin* yeo e hlokegago.

Efeela ge *Pancreas* e sa kgone go fihlelela nyakego yeo e lego godimo ya *Insulin* ka nako ya boimana, maemo a swikiri a nyoga kudu, ka lebaka la gore disele ga di diriše *Glucose*. Dipelo tša se ke bolwetši bja swikiri bja baimana (Gestational Diabetes). Go fapana le mehuta e mengwe ya bolwetši bja swikiri, bolwetši bja swikiri bja baimana (Gestational Diabetes), ga se ya go ya go ile. Ge ngwana a se no belegwa, maemo a swikiri e tla boela madulong ka potlako.



HIV LE DITSHWAETŠO TŠE DINGWE

Go ba le tshwaetšo ya HIV o imile ga go bolele gore ngwana wa gago le yena o tla fetelwa ke twatši. Se ke seo o swanetšego go se tseba gore o kgone go fokotša dibaka tša gore lesea la gago le swaetšwe.

- Ge o se na go tseba gore o imile, dira teko ya HIV ka bjako. Go a tšhoša go dira diteko, empa go bohlokwa kudu go tseba maemo a gago le ngwana – e ka boloka bophelo bja gago le bja lesea la gago.
- Ge dipoelo di ka laetša gore o na le kokwanahloko, netefatša gore o thoma ka go tšea diARV (meriana ya HIV) gape o di nwe ka potego ka dinako kamoka. Go bohlokwa kudu gore o se kgaotše go di nwa, ka gorealo kgopela modiredi wa gago wa tša maphelo gore a go hlakantšhe le sehlopha sa go thekgana seo se ka go thušago go nwa dihlare ka moo o swanetšego.
- Latela lenaneo le le kaone la go ja, alafa ditshwaetšo tšeo o ka bago le tšona gomme o latele lenaneo la boitšhidullo le lego boleta.
- Go kaone go nyantšha lesea letswele fela, ge o šetše o thomile go nwa meriana.

Tše dingwe tša ditshwaetšo tšeo di tlwaelegilego ge mosadi a le mmeleng ke malwetši a go fetela ka tša thobalano (STI) le Tshwaetšo ya Tsela ya Mohlapologo (UTI). Ge di sa phekolwe, gona di ka ba kotsi go wena le lesea la gago.

MASWAO A KOTSI AO KE HLOKAGO GO A TSEBA

O kgopelwa go ya kliniking ya kgauswi o tsebiše modiredi wa gago wa tša maphelo ge o na le dika tšeo di latelago nakong ya ge o le mmeleng:



GO TŠWA MADI KUDU



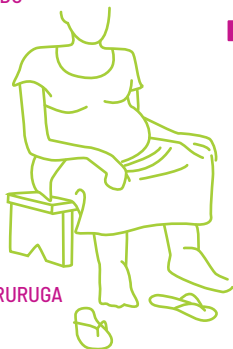
PHIŠO YA GODIMO YA MMELE



BOSEHLA BJA BOKAGARE
BJA MATSOGO, MAHLO LE LELEME



GO THUBEGA MOTSE



MAOTO LE MATSOGO A GO RURUGA



GO HWA DIKOTWANE



GO OPŠA KE HLOGO





DITEBOGO

Mošupatsela (*manual*) o, o hlamilwe ke University of Limpopo Trust legatong la Limpopo Department of Health's Maternal Newborn Child Women's Health and Nutrition (MNCWH&N) Directorate ka 2018. Le ge mošupatsela o e le *generic* (yeo e tlwaelegilego), o ithekgile ka methopo le dikgatišo tšeo di šetšego di le gona.

Yunibesithi ya Limpopo e rata go iša ditebogo go bohle bao ba kgathilego tema go tšwetšopeleng ya mošupatsela o. Re rata gape go leboga United Nations Children's Fund le ELMA Foundation go thekgo ya mašelang gore tšweletšo ya pukwana e phethagale.

© COPYRIGHT 2019

University of Limpopo Trust (with support from the Limpopo Department of Health's Maternal Health Programme)
Private Bag X1106, Sovenga, 0727

Published by: University of Limpopo Trust

Photographs: © University of Limpopo Trust/Yeshiel Panchia

Design and layout: Handmade Communications

Illustrated icons: www.flaticon.com

