

Naa o nyaka ngwana yo aphetšego gabotse?



Department of Health

Dikgwedi tše ka bago tše tharo pele ga ge o Ima

- Emiša ka go nwa dipilisi – bomiša tsela e ngwe ya go thibela go ima.
- Kgonthiſiša gore o hwetša mekento (*vaccinations*) ka moka e e nyakegago – gagolo e thibelago *rubella* (mooko wa sejeremane).
- Thoma ka ja divitamin tša mehuthuta (*multivitamins*), tše di nago le 0,4 mg *folic acid*.
- Ge o bonana le mooki goba ngaka ya gago, mmotše gore o ipeakanyekatiša go ima, gagolo ge o nwa dihlaré tša malwetši a sa alafegago, mohlala diabetes (bolwetši bja swikiri), *epilepsy* (bolwetši bja go wa) goba bolwetši bja pelo.
- Hwetša keletšo ya dijenetiki ge e le gore:
 - o mengwageng ya ka godimo ga masometharohlano (35);
 - o senyagaletšwe (*miscarriage*) ga bedi goba go feta;
 - o ile wa belega ngwana yo a nago le bo gole bjo bo itšego bja go fetela;
 - ga na le bogole bjo bo itšeng ka lapeng la geno goba la bo monna go se kga-thalelwe gore ke bja leng;
 - ge e le gore wena le monna wa gago le meloko.



Ge o leka go Ima

Ka ge go ima go netefatšwa ka morago ga be-ke tše pedi goba go feta, swanetše go **tlogela** dilo tše di hlolago kotsi ka bjako, e lego tše di latelago:

- Bjalwa
- Go tsuba
- Dihlaré tše sa laelwago ke mooki goba ngaka (tsebiša ngaka ya gago gore o ipeakanyetša go ima)
- Go kopana le motho o a nago le bolwetši bja go tshelela, gagolo rubella
- Di-X-ray tša dimpa
- Go kopana le dikgase tša go robatša (*anaesthetic*) nako le nako
- Phišo e ko godimo, mohlala saunas (dintlo tša go hlapa ka mušimeetse) le go hlapa ka meetse a filago gagolo.



Ge o le molmana

- Bonana le etele kliniki ya baimana bonana le ngaka ya gago.
- Ge e le gore go na le motho o a belegwego le bothata bjo bo itšeng, e kaba monaganong goba go se bone le go se kwe gabotse – ka lapeng la geno goba la bo monna, kgopela goba mooki ngaka wa kliniking gore a go fetišetše go kliniki ya kgauswi ya go eletša ka tša dijenetiki.
- Iphe nako ya go khutša e lekanego le gona go itšhidiolla ga nnyane.
- E ja digo tše lekalekanego, tše tletšego ka di-vitamin.
- Hwetša tšedimošo mabapi le go amuša.
- Etela goba kliniki ngaka ya gago ge o tšwa madi ka fase, ge o hlapa ke dipelo gagolo, o hlatša goba o opa ke hlogo, o roroga maoto goba dinao, o ba le mmele kudu – le ge se se direga ka lebelo, o na le mahlabi mokokotlong, go theoga ga mohlapologo mo go bonagalago goba ge se se direga ka lebelo, go tšwa metse a ma ntšhi ka fase.
- Kgopela goba mooki goba ko kliniking ngaka ya gago go go sedimoša mabapi le:
 - dithathobo tša screen tša baimana le
 - dithathobo tša *sonar* go bona ge ngwana yo a sa šego a belegwa a na le mafokodi a itšeng.



Ka morago ga ge ngwana wa gago a se no belegwa

- Etela goba kliniki ngaka ya gago ka morago ga dibeke tše tshele ge ngwana a se no belegwa gore a hwetše tlhathobo e tseneletšego ya ka morago ga pelego.
- Iša ngwana wa gago kliniking ya bana nako le nako gore a hwetše tlhathobo ka kakaretšo le mekento e nyakegago.
- Bonana le le kliniki ya peakanyo ya ngaka ya gago goba lapa mabapi se thibela kimo/pelego se go loketšego.
- Botšiša mooki wa ko kliniking ngaka ya gago goba ka diteko tša laboratorii tša *screen* tše di ka dirwago ngwaneng wa gago o sa tšwago go belegwa.
- Ge o kopana le mathata mabapi le go amuša, ikopanye le mooki wa ko kliniking, ngaka ya gago goba o mongwe go ba bedi ba latelago –

La Leche-League SA
P.O. Box 10153
ASTON MANOR 1630
Tel. (012) 809-0385 (Pretoria)

Breastfeeding Association of SA
P.O. Box 4055
BELLVILLE 7535
Tel. (021) 686-8363

Ge o nyaka tšhedimošo ya tšaleletšo mabapi le keletšo ya dijenetiki ikopanye le:

Subdirector: Human Genetics/
Directorate: Nutrition
Department of Health
Private Bag X828
Pretoria 0001
Tel. (012) 312-0000