

SOTHO

# Na o batla ngwana ya phetseng hantle?



Department of Health

## Dikgwedi tse ka bang tharo pele o ka ba molimana

- Emisa ka ho nwa dipilisi tsa dithibela pele hi – sebedisa tsela e nngwe ya ho thibela ho ima.
- Etsa bonnete ba o fumana meento yohle e hlokalang haholo e thibelang *rubella* (maselese wa Sejeremane).
- Qala ho ja divitami tsa mefutafuta, tse nang le 0.4mg folic acid.
- Ha o ya kliniking kapa ngakeng ya hao, bolela hore o rera ho ba moimana, haholo ha o nwa meriana ya malwetsi a sa foleng, mohlala *diabetes* (bolwetsi ba tsewerekere), *epilepsy* (bolwetsi ba ho waka) kapa bolwetsi ba pelo.
- Fumana keletso ya sejenetiki haebe:
  - o dilemong tse ka hodimo ho mashome-tharo-hlano (*late thirties*);
  - o ile wa fosa mpa (*miscarriage*) habedi kapa ka hodimo ho moo;
  - o ile wa beleha ngwana ya nang le bohole boo a bo fumaneng ho tswa ho batswadi;
  - ho na le bohole bo itseng ka lapeng la heno kapa la habo monna – ho sa kgathalehe hore ke ba neng;
  - wena le monna wa hao le a tswalana (*related*).



## Ha o leka ho ima

Ka ha ho ima ho netefatswa ka morao ho beke tse pedi kapa ka hodimo ho moo, o tshwanetse ho **tlohela** dintho tse latelang tse ka bang kotsi hang:

- Jwala
- Ho tsuba
- Meriana e sa laelwang ke mooki kapa ngaka (tsebisa ngaka ya hao hore o rera ho ima)
- Ho kopana le motho ya nang le bolwetsi bo tshwaetsang, haholo *rubella*
- Di *X-ray* tsa mpa
- Ho kopana le digase tsa ho robatsa (*anaesthetic*) nako le nako
- Motjheso o hodimno, mohlala *saunas* (matlo a ho hlapa ka phufodi) le ho hlapa ka metsi a tjesang haholo.



## Ha o le molimana

- Bona o ya kliniking ya baimana ngaka ya hao kapa kgafetsa.
- Haebe ka lapeng leno kapa la habo monna wa hao, ho na le motho ya nang le bothata bo itseng ho toha nakong eo a neng a tswalwa, ba keello kapa ba ho se bona le ho utlwa hantle – kopa mooki wa kliniking ngaka kapa hore a ho romele kliniking e fanang ka dikeletso tsa dijenetiki e haufi le wena.
- Iphe nako ya ho phomola e lekaneng, mme o be le bothapallo bo bobebe.
- E ja dijo tse lekalekaneng, tse tletseng divithamini.
- Fumana tlhahiso-leseding mabapi le ho nyantsha.
- Ikopanye le kapa mooki kliniking ngaka ya hao ha o tswa madi sethong sa bosadi, ha o nyekwa ke pelo haholo, ha a hlatsa kapa o opelwa ke hlooho, ha o ruruha maota, ha o boima ba mmele wa hao bo ya hodimo ka potlako, ha o na le mahlaba mpeng, ho fokotseha ha moroto kapa ha ho na le phallo e matla ya metsi ho tswa sethong sa bosadi.
- Kopa mooki kliniking ngaka ya hao kapa ho o neha tlhahiso-lesedi madai le:
  - diteko tsa ho bona hore na ho na le bothata bo itseng (*screening tests*) tsa baimana le
  - dihlahlobo tsa *sonar* hore o bone ha ngwana ya eso ka a behlwa o na le mathata a itseng na.

## Ka morao hoba ngwana wa hao a behlwe

- Etela kliniking ngaka ya hao kapa kamora dibeke tse tseletseng ngwana a behlilwe hore o fumane hlhlobo e felletseng ya kamorahoha peleho.
- Isa ngwana wa hao kliniking ya bana nako le nako hore a fumane hlhlobo le meento e hlokehang.
- Bonana le mooki ngaka kapa mabapi le sethibela-pelehi se ho loketseng.
- Botsa mooki kliniking ngaka ya hao kapa diteko tsa laboratori tsa ho bona hore na ho na le bothata bo itseng (*screening tests*) tseo ka etswang ho ngwana wa hao ya sa tswa behlwa.
- Ha o ka ba le mathata mabapi le ho nyantsha, ikopanye le mooki kliniking, ngaka ya hao kapa o ka ikopanya le

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

Ha o batla ho tseba haholwanyane ka dikeletso tsa dijenetiki, o ka ikopanya le:

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