

Na ho bolelwang ka ho fepa ka ho nyantsha feela?

Ho fepa ka ho nyantsha feela ho bolela ho neha ngwana lebesa la motho feela mme ho se na lefe kapa lefe la mofuta o mong ka thoko (ha ho na metsi, ha ho na lero, ha ho na lebesa leo e seng la motho, ha ho na motoho, ha ho na yokate kapa tsona dijo tse bonolo) ntle le meriana e laetsweng ke ngaka / mohlokomedi wa bophelo ha ho bontshitswe ka bongaka.

Na ke efe melemo ya bohlokwa ya ho nyantsha ngwana?

- Lebesa la letswela le fana ka phepo yohle e ntle ngwaneng wa hao ya hlokang ho hola le ho tswela pele dikgweding tse tsheletseng tsa ho qala. Le tswela pele hape le ho fana ka phepo e ngata e ntle eo ngwana wa hao a e hlokang ho tloha dikgweding tse 6 ho isa ho tse 12.
- Lebesa la letswela le na le dilwantshamahloko tse thusang ho matlafatsa masole a mmele a ngwana mme ka hoo le thusa ho thibela malwetse a tlwaelehileng a jwalo ka letshollo le nyumonia.
- Bana ba nyantshwang ha se hangata ba ka bang le tshwaetso tsa phefumoloho le tsa ditsebe tse mahareng ho ena le bana ba feptjwang lebesa la phofo.
- Lebesa la letswela le na le dintho tse ikgethang tse bolokang mahlakore a lelana le yang mpeng a le matla, mme hona ho thusa ho fokotsa menyetla ya tshwaetso.
- Colostrum (lebesa la ho qala leo ngwana a le fuwang ka mora ho belehwa) e nkuwa e le ente ya ho qala. Lebesa lena le na le dintho tse sireletsang mme ke la bohlokwa bakeng sa ngwana eo ha jwale a leng tseleng e fetohang ya ho tloha ho sireletsweng ka mpeng ho ya ka ntle ditshwaetsong tsa mofuta yohle tse leng tikolohong hang ho ba a belehwe.
- Ngwana a ke ke a kgona ho fumana dintho tsena tse sireletsang ho tswa phepong ya mofuta ofe kapa ofe o mong.
- Lebesa la letswela ke tsela e ntle haholo ya ho fepa ngwana mme hape ke mpho e molemo haholo eo mme a ka e nehang ngwana wa hae ho qala bophelo a itokiseditse ho pholoha malwetseng le ditshwaetsong.

Na ho nyantsha ho na le melemo efe kapa efe ho mme?

- Ho nyantsha hape ho na le melemo bophelong ba mme. Ho ka fokotsa dikotsi tsa kankere ya letswela le ya ovary ha morao bophelong.
- Ho nyantsha ho thusa basadi ho kgutlela boimong ba pele ho boimana ka potlako ha ba fepa ka ho nyantsha feela mme le ha ba sa je haholo ka nako eo ba nyantshang ka yona.

Na bomme ba ka nna ba nyantsha le ha ba na le HIV?

- Ho nyantsha letswela ho a kgothaletswa ho bomme ba nang le HIV le ba se nang le HIV.
- Batlisisa ka boemo ba hao ba HIV, hobane ho bohlokwa ho tseba boemo ba hao e le hore o tle o kgone ho neha ngwana tshireletso e hodimo kgahlanong le HIV.
- Ha le na le HIV ka bobedi wena le ngwana wa hao le tla tshwana ho fumana kalafo ya di-antiretroviral treatment (ART).
- Le ha bomme ba nang le HIV ba nyantshang ba tshwana ho fumana kalafo ya ART, ha o nyantsha empa o se kalafong ya ART, ngwana wa hao o tla fumana sirapa ya nevirapine hang ka letsatsi ho fihlela bekeng e le nngwe ka mora ho ba o emise ho nyantsha.
- Ha o nyantsha mme o nwa di-ART, ngwana wa hao o tla fumana sirapa ya nevirapine hang ka letsatsi bakeng

sa dibeke tse tsheletseng. Ngaka kapa mooki wa hao hape a ka ho neha di-ARV bakeng sa ngwana, kapa o ka tshwanela ho fana ka nevirapine bakeng sa dibeke tse ka hodimo ho tse tsheletseng.

- Hopola ho etsa diteko tsa HIV-PCR bakeng sa ngwana wa hao dibekeng tse 6, le dibekeng tse 6 hape ka mora ho emisa ho nyantsha. Bana ba bang hape ba ka tshwanela ho etsa diteko ka dinako tse ding, mme ngaka kapa mooki wa hao o tla o neha lesedi le eketsehileng. Ka mehla etsa bonnete ba hore o tseba hore o tla etsa diteko tse latelang tsa ngwana hao neng.
- Haebe o qadile feela ka ART ka mora ho beleha ngwana o tla fumana sirapa ya nevirapine bakeng sa dibeke se ka hodimo ho tse tsheletseng.

Mme e mong le e mong ya nyantshang ngwana wa hae o lokela ho tseba boemo ba hae ba HIV.



Na bomme ba lokela ho qala neng ho nyantsha?

- Ho nyantsha ho lokelwa ho qalwa ka potlako mme ho be bonyane horeng ya ho qala (1st hour) ya ho beleha.

Ke ka baka lang ho leng bohlokwa ho qala ka potlako kapa horeng ya ho qala (1st) ka mora ho beleha?

- Hona ho thusa mme ho qala ho hlahisa lebeso.
- Ntlheng ena, bana ba labalabela haholo ho fetjwa.
- Ho qala pejana ho nyantsha ho thusa ho laola themperetjhara ya ngwana le bophahamo ba tswekere mading.
- Hona hape ho thusa mme le ngwana ho qala ho ba le kamano.

Ke ka makgetlo a makae hape ke nako e kae moo ke lokelang ho nyantsha ngwana wa ka?

- Ngwana e monyenyanane o lokelwa ho fetjwa kgafetsa motshehare le bosiu. Ho fepa lesea kgafetsa ha le batla dijo ho thusa ho hlahisa lebeso le lengata la letswela. Hona ho bitswa ho fepa ha ho batleha.
- Ka nako ya ho fepa ngwana o tshwanetswe ho tlohellwa hore a je ka moo a batlang. Qalong ya ho fepa ho hong le ho hong, lebeso la pejana le bitswang foremilk, le na le metsi a lekaneng bakeng sa ho nyorolla ngwana, le ha boemo ba lehodimo bo tjhesa. Lebeso le latelang (lebeso la ka morao) le fana ka palo e hodimo ya mafura a bohlokwa a matla mafelong a ho nyantshwa.
- Etsa hore ngwana a qete lehlakore la pele la letswela e be o mo neha lehlakore la bobedi ha a ntse a batla lebeso la letswela.
- Ngwana a ka fetjwa bonyane makgetlo a 8 -12 ka letsatsi.
- Makgetlo a ho fepa ha a tshwanelwa ho rerwa kapa ho behelwa moedi.

Ke ka baka lang bana ba sa tshwanelwang o fuwa dijo dife kapa dife tse ding pele ho dikgwedi tse tshetseeng (phepo e tswakilwang)?

- Dijo tse ding ha di fane ka phepo yohle ya bohlokwa tse fumanwang lebeseng la letswela eo ngwana a e hlohang bakeng sa kgolo le ntshetsopele dikgweding tsa ho qala tse tshetseeng tsa bophelo.
- Dijo tse ding e ka nna ba di silafaditswe ke dikokwanahloko tse ka bakang letshollo le malwetse a mang.
- Dijo tse ding tse jwalo ka (papa, metsi, diteye, lero, le lebeso la phofo) dikgweding tse tshetseeng tsa ho qala di ka baka tshenyho maleng a ngwana a manyenyane e be di etsa hore ho be bonolo hore ditshwaetso di (ho kenyelletswa le HIV) kene mmeleng wa ngwana.
- Lebeso la letswela le boreledi mme ha le sitisane le kutlo ya ngwana ka mpeng bakeng sa dikgwedi tse tshetseeng tsa ho qala.
- Lebeso la letswela le hlahiswa ha le batleha, ha mme a nyantsha haholo, moo o tla hlahisa lebeso le lengata.

Ho fumana lesedi le eketsehileng: www.hivsa.com



www.choma.co.za

Choma Magazine on facebook
Twitter: @Chomamag



www.hi4life.co.za

hi4LIFE on facebook
Twitter: hi4LIFE101

ISSUE 1 - OCTOBER 2016

- Batho ba ditshwantshong ke mehlala feela mme ha ho bolelwe hore ba na le HIV kapa boemo bofe kapa bofe bo hlahiswang phamfoleteng ena.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ANOVA
HEALTH INSTITUTE



Phamfolete ena e tsheheditse ka ditjhelele ho tswa lenanong la Moralo wa Maemo a Tshohanyetso a ho Thusa ba nang le AIDS wa Mopresidente wa US e leng US President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR) mme e tile ka US Agency for International Development tlasa Tumellano ya Tshebedisano ya Nomoro ya -674-A-00-08-00009-00 ka Anova Health Institute.

Maikutlo a hlahisitsweng phamfoleteng ena ha a bolele hore ke a PEPFAR, USAID kapa AHI.

National AIDS Help Line: 0800 012 322 (nomoro ya mahala)

O ka iteanya le ba HIVSA ho: Mohala: +27 11 494 1900

Sesotho

Seo O tshwanetseng ho se tseba ka...

Ho fepa ka ho nyantsha letswela feela

