

Gala ngə Mariam Bay



Gala ngə Mariam Bay

par
Mariam Bay
et
Margareta Karlsson

Association SIL
B.P. 4214
N'Djamena
Tchad
2014

Titre en français : Quelques conseils de Mariam Bay

Langue : Yedəna (boudouma), parlée dans la
Région du Lac, Tchad

Genre : Santé

Illustrations : Mariam Bay et Margareta Karlsson

Cinquième édition : 100 exemplaires

© 2003, 2004, 2005, 2011, 2014 Association SIL

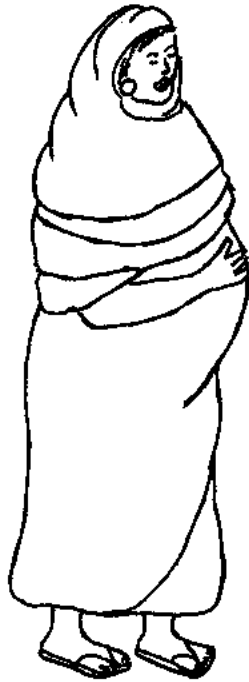
Gaji man wuli ngwə, gabu agəm nəjân də alli



Gaji man wuli ngwə, gabu agəm nəjân də alli, gərə
nda gawuy ngwə, gəan anə mənı rugo nəma nəji
lûgu hə ku rəan ?

Yay amûay məkiedannaw gala kihimi rugo welə
adan ngə yawuy yuu, yəga yəwagə adan kajuwa
rəgə yəjân də nga.

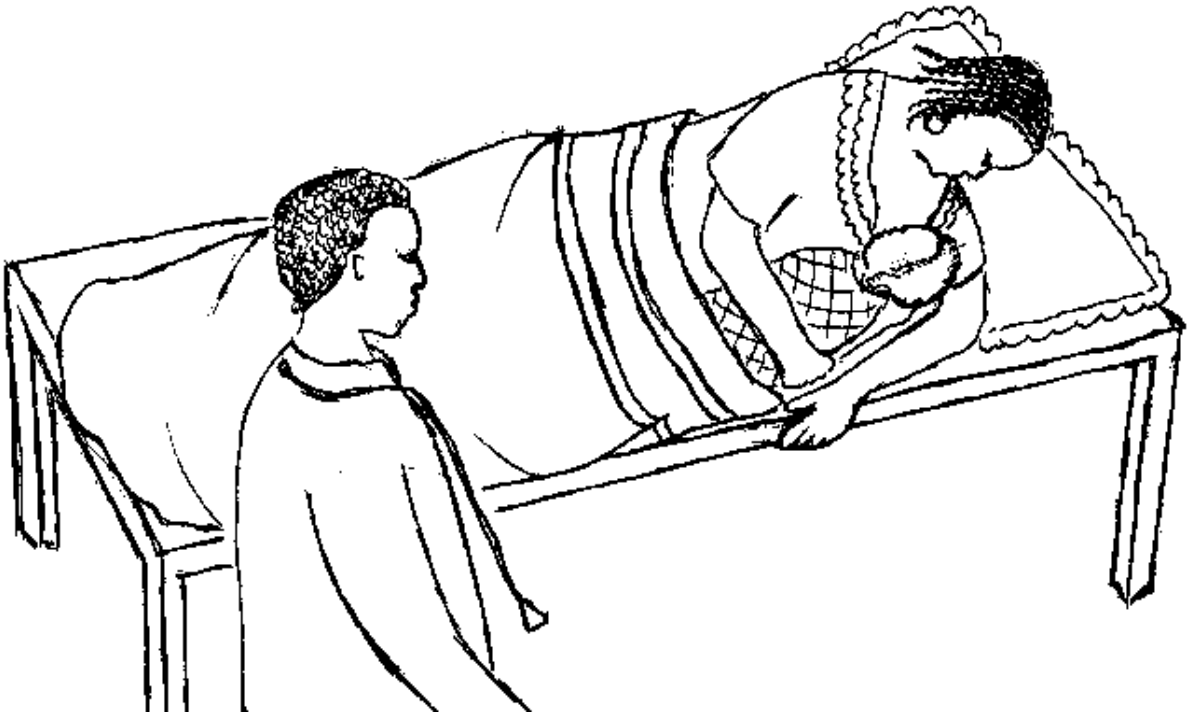
Ngəram tugun dual dotor



Gaji tugun ngwə, gual dotor rəgə dotor nəamu wuli ngə akul a ngun dəgəmə. A ngun də Tchad ngəram tugun dotor nəlâgudan də bala guru. Yəhagəm billaram go. Yəhagəm billaram ngwə, gəjân də nga. Wuli ngə akul a ngun go nəjân də nga.

Gaji tugun ngwə, gəhəm kəmbu ngəla ngə acal fəydə. Gəhəm kəmbu ngəla ngwə, gəwuy rə ngəla, kajuwa nəcihgəm də kawi ja. Gaji dondi gudo kajuwa agəm nəji kudəbay. Gəwuy gudo, gəjân də donoa.

A ngun də kakadə yuu, məamunaw mənna hə kəmbu ngəla.



Aji ngə gəwuy ngwə, gual gəwuy a dotor. Nəm dondi gudo dotor ahən. Wuli agəm dondi gudo dotor ahən. Kì agəm atəkâlihi rə dâbu gudo dotor nəwagə an təkâlihinî. Kì agəm atəkâlihi rə dâbu ngwə, ngəla ja.

Gawuy a fadaw gudo, gəâri wuli agəm dotor rəgə yəhanə billaram.

Aji ngwə, kiya ben co âri wuli agəm dotor jurù rugo nəji yiman kəte. Dotor nəkiegəm də wuli ngəna afəgən də ngəla wəlla ngəla ja. Dotor nəkiegəm gala ngəde co.

Fəydə hə yini hə kuyey



Gəcəlbû rəgə wuli agəm ajân də nga ngwə, wəunə yini hə kuyey. Gawuy wuli agəm mia gətâl kuyey, ga ngə gəfâgə kəri gə minti fiyəkə (30) ja.

Wuli ngəna gətâl kuyey rə kawi ngwə, fəydəa gə wuli ngə nawuyhi yu nəm manay co. Wuli nawuyhi mia gətâl kuyey ngwə, kuyey nəhə yini rə kawi.

Ngərəm dawuy mia, dətâl wuli adə kuyey ngwə, ngun dəadə nəji ngəna ga dâbù nəway rə kawi ga dəkahay ki dâbu ja.

Yini hæ kuyey acal fæydæ ngæde ngæde dâbu. Yini hæ kuyey kaliyaw go, næan dæ wuli ngæna dæmu ræ kawu go, næwagæ an kajuwa go.

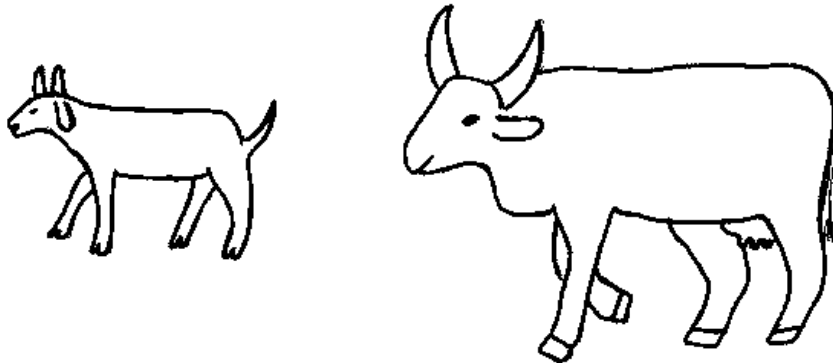
Kængæl dæn fæydæa ræ jæw ga næwagæ wuli ngæna kajuwa ci. Ngæram ci yæhæn fæydæ hæ kængæl ja ga yætækâli. Ga yuu ro ngæ kienænaw ngæram dæ kængæl ngæla gæ âpi co gæ wuli ngæna ngæ nawuyhi daba.

Wuli ngæna ngæ nawuyhi daba yuu wæunæ kængæl muh. Ngæ gæunæ dî ngæde ja, hæræ wuli ngæna kænæ a gæan ja ngwæ, næcih kuyey ja.

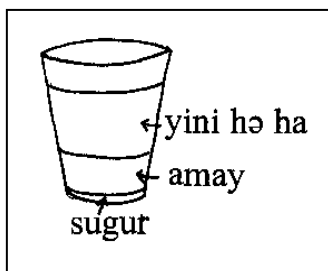
Kuyey agæm yinia ja ngwæ, amu gala ngæ wukiegæm yuu :

- Wuli ngæna gaunæ kuyey rægæ gaâju gudo, gæjûgunæ ræ kawu rægæ gætâl kuyey ræy. Gæunæ ræ aidæ ngwæ, kuyey agæm næhæ yini ræ dâbu.
- Amay yu yini yu bælæm co gæhii ræ dâbu ngwæ, kuyey agæm næhæ yini.
- Gæcælbû bædæ bædæ dâbu, gæhæm ngwæ, nægagæm rugo kuyey agæm næhæ yini.

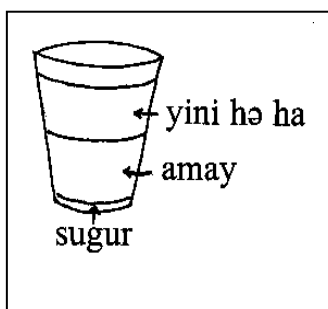
Dî yuu ngaco gaan rugo naji ja ngwə, gəcəlbû yini hæ kani wəlla yini hæ ha wəlla yini hæ kop.



- Yini hæ kani gətəkaw rəgə nahu ngwə, gəjəgay rəgə natulu ngwə, gətəde rugo gəunə wuli ngəna.



- Yini hæ ha dân təbər gə yini hæ kani ga gəlānnə amay ngəna ci go, gəkahal sūgur ngəna ci rugo gətəkaw.



- Gəre yini yuu gaunə wuli ngəna ngwə, naan də ngun dəan awal rəgə aan yertə ngwə, yini yu amay co jūgu rə kalkal rugo gətəkaw gəunə.

- Yini hæ kop njili ngəde ngəde dābu akul ga gəcəlbû dân hæ wuli ngəna. Gəcəlbû gəunə wuli agū yini hæ kop ngwə, cigə doktor wəlla lūgu ngə ahən rugo nəkiegū təkawnî hæan.



- Yini yuu ngaco gatəkaw ngwə, nəjân a ngun də taha ngə gatəkaw a lay muh, gəre gəcəlbû cukol rugo gəunə a lay.



**biberon
ngəla ja**

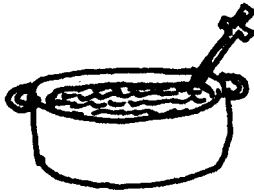
- Biberon, benunî həan awal. Gabenu rə ngəla ja ngwə, nəan də wuli ngəna dondi. Gəcəlbû gəkahal yini biberon rugo gəunə wuli ngəna ngwə, gəbenu biberon a ngun də amay ngə ahu gâlu. Gəre biberon gəunə ja ngwə, dân ngə ngəla.

Yini hæ kuyey, dugwaldæ kæmbu ngæde !

Wuli ngæna, kamæn ngæ yiman hæan aji kihi (2) ro, yini hæ kuyey fæydæa gæan dæ jæw, gære kiya hæan naji hærakæ (6) rugo ârinî kæri ngwæ, gædugwaldænæy kæmbu ngæde co.

Kiya hæan naji hærakæ (6) ngwæ, gæunæ kæmbu kihimi ?

Gæcælbû rægæ wuhi agæm aji dæmu ræ kawî ngwæ, amu gala ngæ akul a day yuu :



bælæm

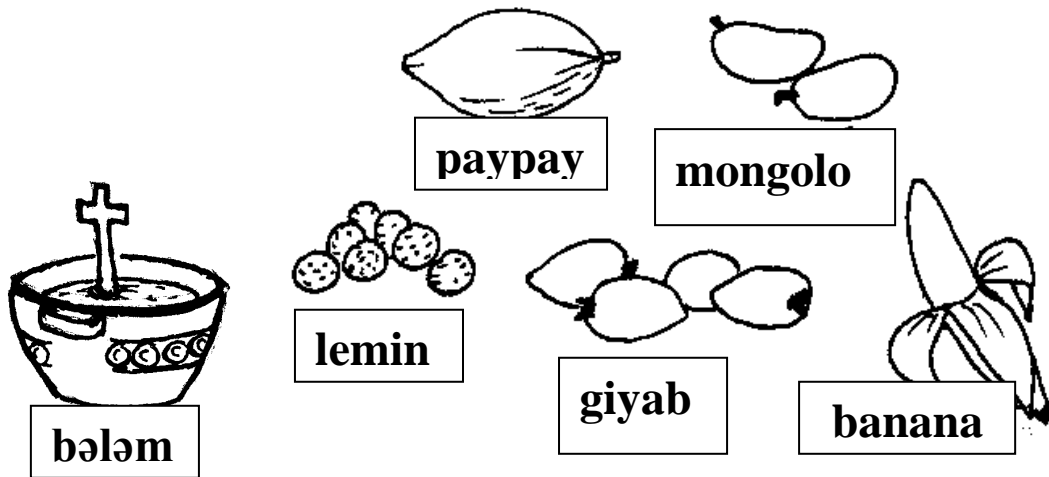


banana



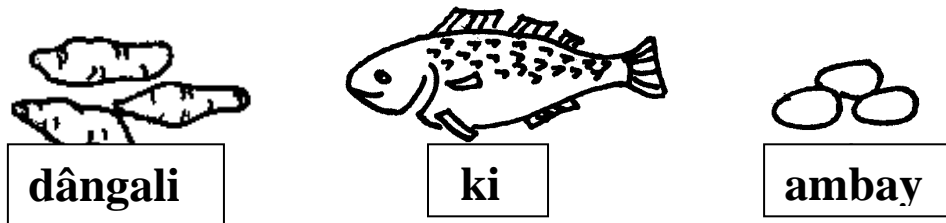
læmin

1. Kwadæ go gæunæ yini hæ kuyey
2. Yæraw go gæunæ yini hæ kuyey yu bælæm
3. Ciri go gæunæ yini hæ kuyey yu amay læmina yu bananaa wælla amay hæ welæ wanay ngæde
4. Magæribu go gæunæ yini hæ kuyey yu bælæm
5. Kænæm go gæunæ yini hæ kuyey



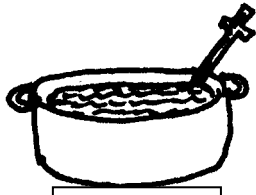
Aji ngə wuli kiya həan naji fokə (8) ngwə, gəunə :

- kuyey
- bələm
- welə wanay
- bələm hə dāngali (amu lamba 12)
- reda hə ambay gay kihi a ngun də magə

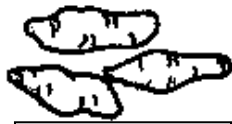


Aji ngə wuli kiya həan naji həkan (10) ngwə, gəunə :

- kuyey
- bələm
- welə wanay
- bələm hə dāngali
- reda hə ambay gay kihi a ngun də magə
- hù hə ki ngəna ci gay kihi a ngun də magə



bələm



dângali



mongolo



banana



giyab



paypay



ki



hù

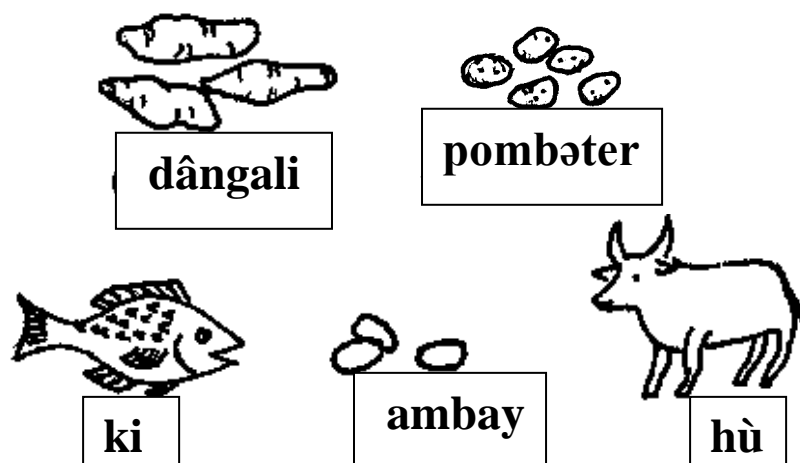


ambay

Wuli ngə acal yiman kəte, gəunə :

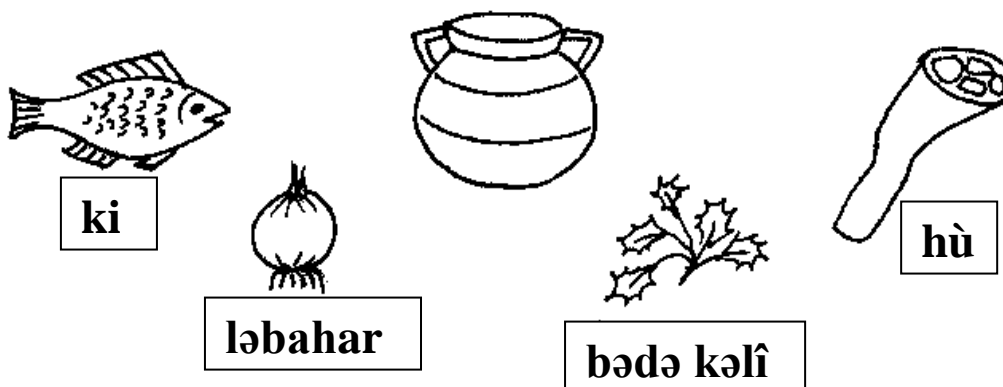
- kuyey wəlla yini kəlî ngə gatəkaw
- bələm
- welə wanay
- bələm hə dângali
- reda hə ambay gay kihi a ngun də magə
- hù hə ki ngəna ci gay kihi a ngun də magə
- hù ngəna ci gay kihi a ngun də magə

Bələm hə dângali, gətəkaw rə kihimi ?



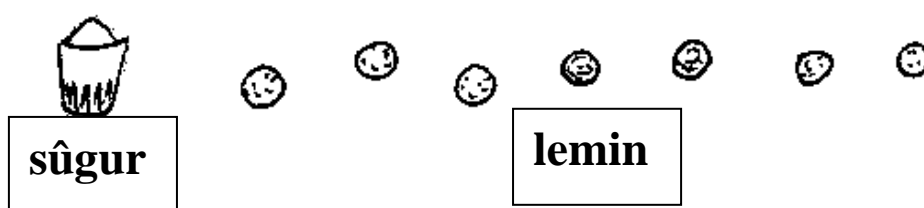
1. Jûgu dângali wəlla pombäter wəlla bədə kəlî ngəde gudo rəgə gəkahal amay. Dugwaldə manda ngənani ci rəgə gətəkaw.
2. Nano ngwə, law rəgə gəhəla, gəan də konotay.
3. Kəlmay ngwə, kahalgu amay ngəna ci.
4. Gaan dî yuu ngwə, təkaw ambay ngəna ci wəlla hù ngəna ci wəlla ki ngəna ci rəgə gədugwaldə.

Ki yu hù, gətəkaw rə kihimi ?



Wuli ngəna gəunə ki ngwə, gətəkaw ki rəgə gəkahal ləbahar ngəna ci, gəkahal manda ngənani ci, gəkahal fələ ngəna ci, gəkahal bədə kəlî, gərə ngə gəkahal hində ja. Gəunə wuli ngəna cini həan nəhii. Ki həan co gəunə nəhəm.

Hù gudo gəkahal hugu rəgə gətəkaw rə aidə ngwə, gəunə cini həan nəhii. Hù həan go gəunə nəhəm.



Wuli ngəna nəhəm kəmbu ja ngwə, gəy lemin rəgə gəcəy amay həan rəgə gəkahagərə amay ngəna ci rəgə gədugwaldə sûgur ngəna ci rəgə gəunə. Wuli ngəna ngə gəâjunə rəgə kəna acihnə ja.

Kəmbu kihimi nəcalay lûgu rə nga ?

Gəcəlbû rəgə maay fadaw agû yəjân də nga ngwə, wəudan kəmbu njili ngəde ngəde kâkənə yuu :

1. Kəmbu ngə lûgu ahəm ngwə, nəan də hù həan donoa :



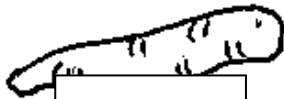
banana



cengaba



mahar



garəsə



miyow



fiyow



fələ

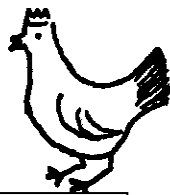


dângali

2. Kəmbu ngə nəfəgən də wuli ngəna rə kawı gərə kəmbu yuu lûgu dəmu co nəhəlay hù həan :



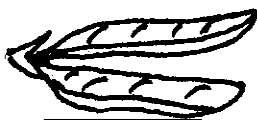
ki



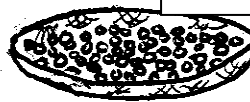
kugwi



yini



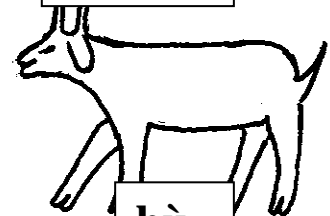
âgən



kwolji



ambay



hù

3. Kəmbu ngə lûgu ahəm ngwə, nəwagə an kajuwa :



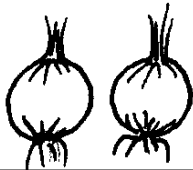
mbulu



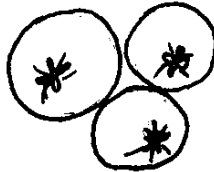
paypay



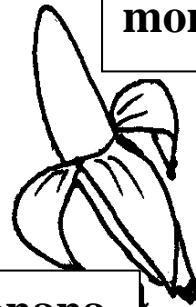
mongolo



ləbahar



kəmatəm



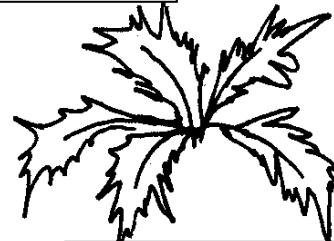
banana



ləmin



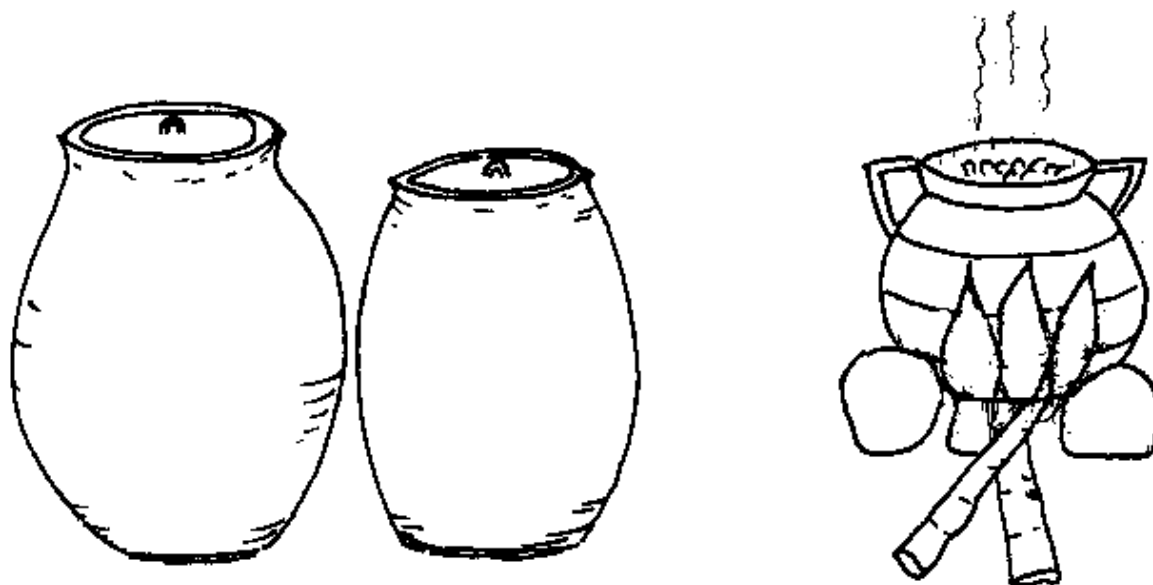
giyab



bədə kəlî

Ngun də kəmbu njili kâkənə yuu, yəm benco gəjûgu ci həan, gəunə maay fadaw agû.
Amu karama hə kəmbu ngədə ngədə ngə wakiegû yuu rəgə gəcalay a ku.

Amay kaliyaw acal fəydə



Hù hə lûgu acəlbû amay dâbu. Bəla jugudoa ngwə, lûgu ahii amay dâbu ngwə, dân ngə ngəla.

Gəhii amay fina ngwə, nətâl hù agû kajuwa njili ngəde ngəde dâbu, ai kajuwa hə ngun.

Amay gətəkaw rəgə naji tulay rugo gəhii. Amay fina gətəkaw ngwə, âw nəhəla kuli ngə akul a ngun də amay.

Gəkahalnə a lay wuli agû amay ngwə, gəbenu yimay agû rə kaliyaw. Yimay agû fina rugo gəunə a lay wuli ngəna amay ngwə, nəji dondi.

Wuli agû, gäbenunə jurù !



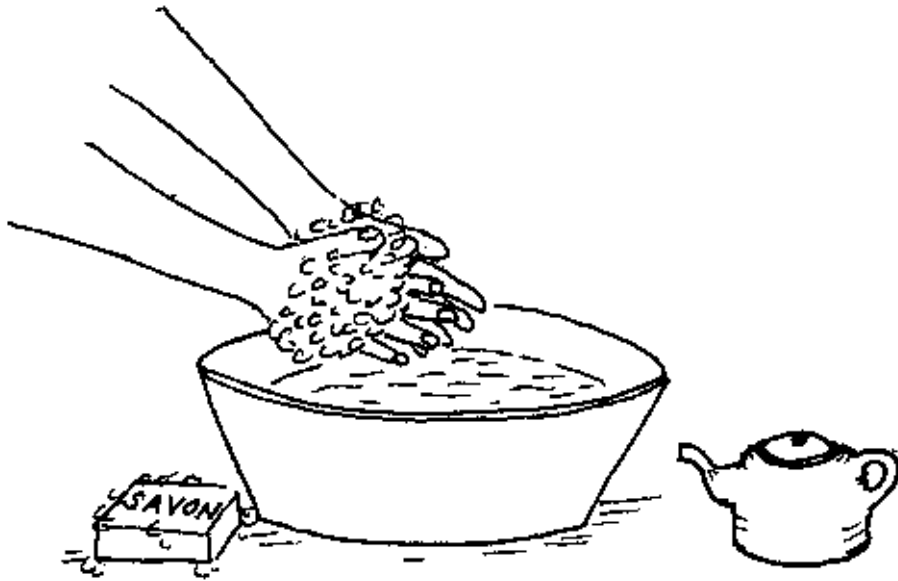
Bəla naji ciri benco gäbenu wuli agû rə amay gädəhə. Amay gatâgərə kəri rə yəraw rəgə naləw a gə rə ngwə, nəji gädəhə. Bəla nalaw yəraw ja ngwə, gətəkaw ngwə nətulu nəji gädəhə rugo gäbenu rə wuli ngəna.

Yəraw nawaca nawaca ngwə, ciri ngwə, gäbenunə rugo ngəla. Nahənay rə fina ngwə, kajuwa hə kəlilim wəlla kajuwa ngəde nəcihnə.

Wuli ngəna gətâgərə kəri rə kajimu kaliyaw rugo nəhənay a gə rə. Wuli ngəna ahənay a ngu kaliyaw ngwə, kajuwa ci həan nəcihnə rə kawi ja.

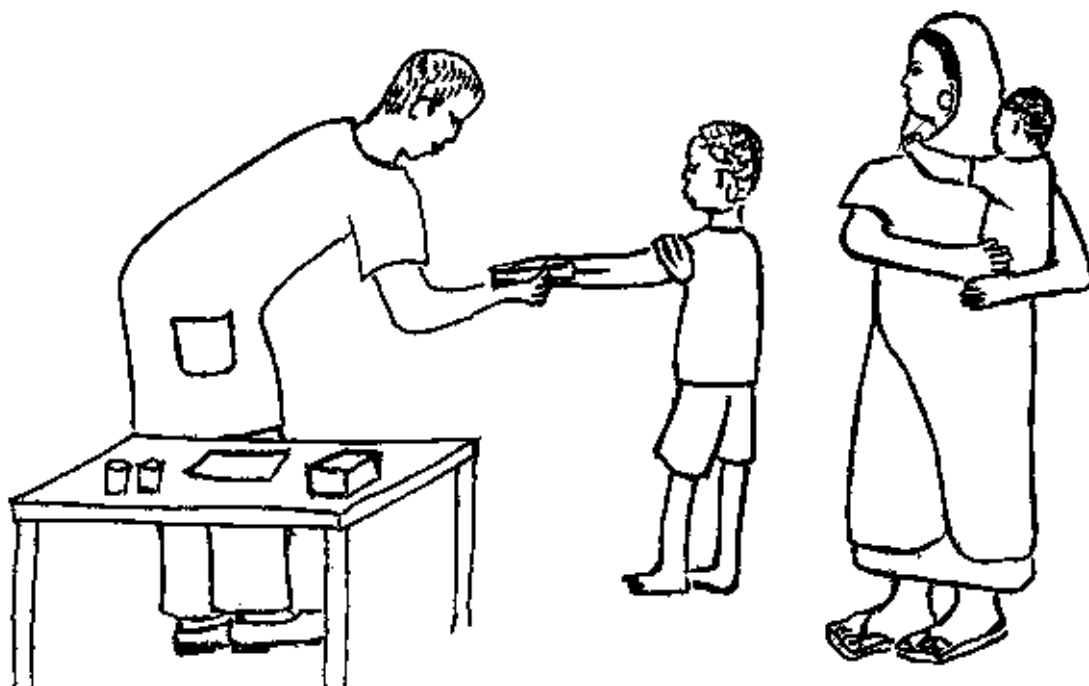
Kajimu anə go gäbenu rə kaliyaw rugo gətâlnə.

Benu yimay agû rə sabun !



- Kamən ngə gətəkaw way agû ro ngə gəbenu yimay agû.
- Kamən ngə gəhəm way agû ro ngə gəbenu yimay agû.
- Kamən ngə gəkəlam kwolji wəlla dibino wəlla welə wanay ro ngə gəbenu yimay agû.
- Gaal gau a ngəbədi ngwə, benu yimay agû !
- Gaal gau a dəli ngwə, benu yimay agû !
- Yəngənaay co, cedan rəgə dədan co yəbenu yimay adan də aidə muh.

Wuli ngəna naji dondi ngwə, gəan anə mənɪ ?



Wuli agû naji dondi ngwə, gəârinə dotor ngə ngəla. Gəâjunə a fadaw ngwə, kajuwa anə nəji təbay.

Fu nagû cobay gudo, cəlbû magəra wəlla kaju ngəde rəgə gəârinə dotor.

Gəârinə rə kawi. Kajuwa naji donoa a hù həan ngwə, nəkə rə kawi ja, ga yuu ro.

Wuli ngəna hù həan âwa ngwə, gəan anə mənɪ ?



Wuli ngəna hù həan naji âwa ngwə, gəbenunə rə amay gədəhə wəlla gətâl kajimu amay ngwə, gəcagərinə.

Wuli ngəna hù həan naji âwa ngwə, ngə gəcagərinə borgo go ja, ngə gətâlnə kajimu təbay go ja, gəre âjunə rə fəkə rəgə hù an nətulu.

Wəunə kindin ngə yəcenə ga *Para* (*Paracétamol*).

- Wuli ngəna ngə yiman an day gə hingi (5) : gəfiyanə kindin də həgay rugo gəunə kəte həan



- Wuli ngəna yiman an hərakə (6) rugo ârinî gə yiman həkan yu kihi (12) :

gəunə reda hə kindin



- Wuli ngəna yiman an həkan yu kihi (12) rugo ârinî gə yiman həkan yu hingi (15) :

gəunə kindin kəte



- Lûgu dəmu nəke :
kindin kəte wəlla kihi



Gaal dotor ngwə, dotor nəunə wuli ngəna Paracétamol wəlla Aspirin, gəre wuli ngəna ngə acal day gə kiya kihi nəunə Aspirin ja.

Gaamu Paracétamol ja ngwə, tâl kajimu amay tulay rəgə gəcagəri cù rə wuli ngəna rəgə madabu hə hù həan nətulu.

Wuli ngəna ngə hù həan âwa ngwə, wanəge kange (pali) ngə nacihnə ga amu fudo 21 yu 22 ngə naka mənna hə kange (pali).

Fəlâci nəunə lûgu kange (pali) ga wagəhi fəlâci !



Wuli ngəna ahunay ngwə, gəcəlbû hange rugo gətâlnə. Hange nəwagə wuli agû fəlâci. Fəlâci nahəmnə ngwə, nəunə kange (palu).

Kange (palu) dân kajuwa kəladu rə jəw ngə nəhəla migəw dâbu. Kange dân nəhəla migəw ngənaay ngə rə dâbu gə migəw jammay, ga yuu ro ngə wagə wuli agû fəlâci.

Wuli ngəna, kange (pali) nacihnə ngwə, gəan anə mənɪ ?

Wuli agû kange (pali) nacihnə ngwə, gajân ngənanɪ benco gəunə amay kaliyaw nəhii rugo gəârinə dotor rə kawɪ.

Dotor akul a cobay ngwə, gəunə wuli agû kindin hə Paracétamol wəlla Aspirin rəgə nəkahay âw hə hù həan. Paracétamol yu Aspirin nəkè rə kange ja, gəre nəkahay madabu hə hù hə wuli ngəna.

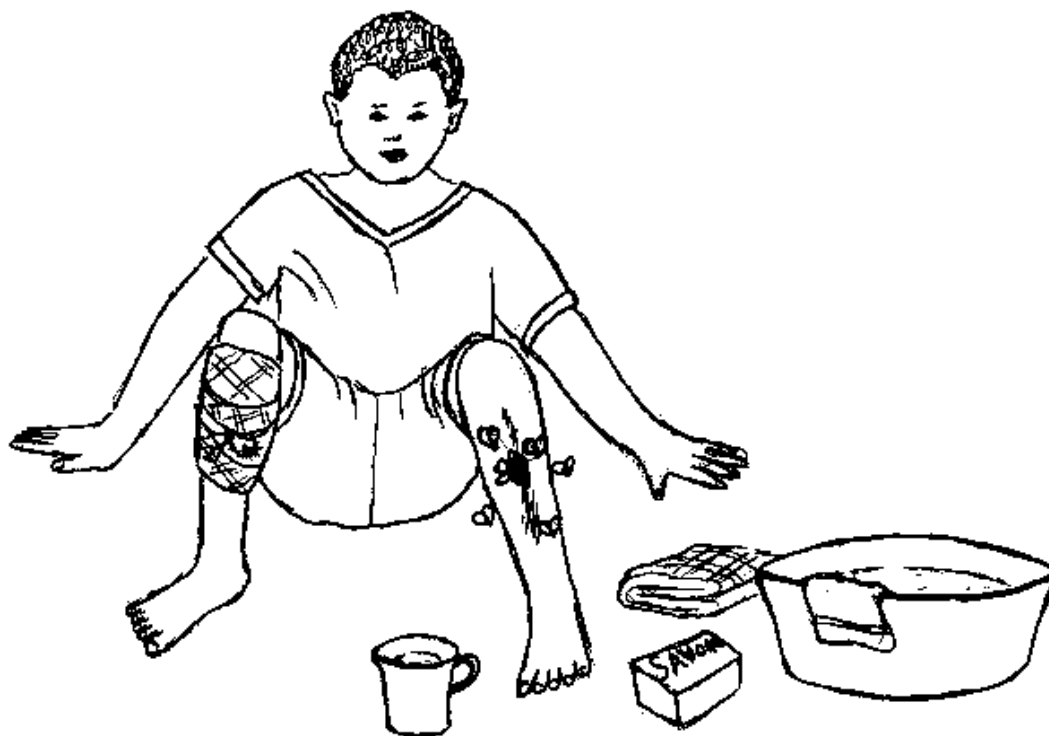
Wual dotor ngə akul a həgwi rə fu nəagû rəgə nəunə wuhi agû dawa hə kange.

Dində dotor nəunə migəw Kəlorokin wəlla Nivakin ngwə, nəkè rə kange, gəre kəne kindin yuu nəkè rə kange rəy ja, ga wual dotor rəgə yəugû dawa ngəde hə kange.

Dawa yuu naan də lûgu ngəlgo ja a ngun də yəraw kəte ngwə, gual dotor rəgə gəcəlbû dawa donoa gəan.

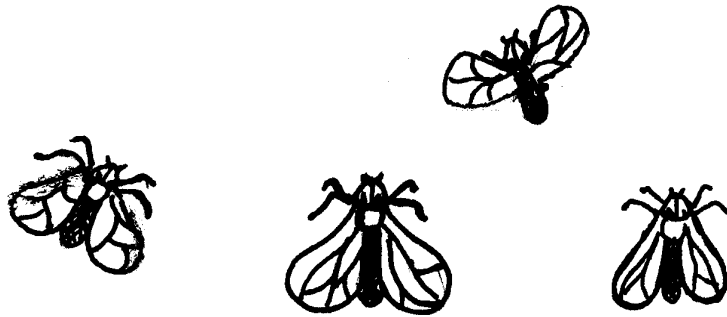
Lûgu dondi ngə kange nacihnə aan kəlgədə wəlla angala həan nawiyâw ngwə, ârinə dotor rə kawɪ.

Wuli ngəna hù həan tūnua



- Wuli agû acal tūnu ngwə, saha bico gəbenu tūnu yuu rə sabun.
- Cagəri tūnu hə wuli agû kajimu kaliyaw. Tūnu fede ngwə, hāju nəjagərə ngwə, nəan də awal. Wəlla lu nəkahalhi tūnu ngwə, nəan dəan kugua.
- Tūnu gabenu rugo gacagəri ngwə, nəkə rə kawi.
- Tūnu dəmu ngwə, wuli agû âri gə dotor rəgə nəan anə dawa. Tūnu ngəna gudo akə rə kawi ja ngwə, ârinə gə dotor.

Hâju nêlû rə kajuwa ga wagəhi hâju !



Hâju nəcəno kajuwa ngəde ngəde dâbu, ga yuu ro ngə giya hâju rəgə aal cobay rəagû ! Hâju nəjagərə kəri rə nungu go, nəjagərə kəri rə tînu fede go. Nəjagərə dî fina ngəde ngəde dâbu.

Hâju cû rəan nəjûgu a lay fin. Ga najûgu fin ngwə, nəjâlgu kəmbu wəlla kəlaw wəlla yəl hə lûgu wəlla gay hə wuli ngəna ngwə, nəunə kajuwa. Najagərə yəl ngwə, nəunə kajuwa hə yəl. Najagərə kəmbu wəlla kəlaw wəlla gay hə lûgu ngwə, nəunə kajuwa hə ngun.

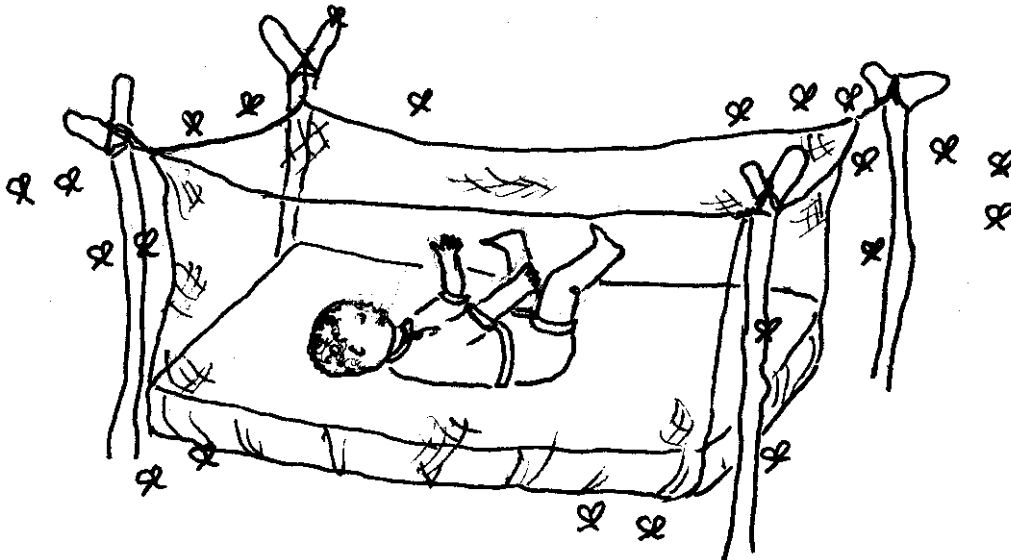
Yimay fina yu amay fina yu taha fina ngaco, nəunə lûgu kajuwa hə ngun. Kajuwa hə ngun njili həan ngəde ngəde dâbu.



- Cagəri wuləm hə nungu rə ngəla rəgə gəwagə an hâju ! Gala wuləm ja gudo, gəfa nungu.



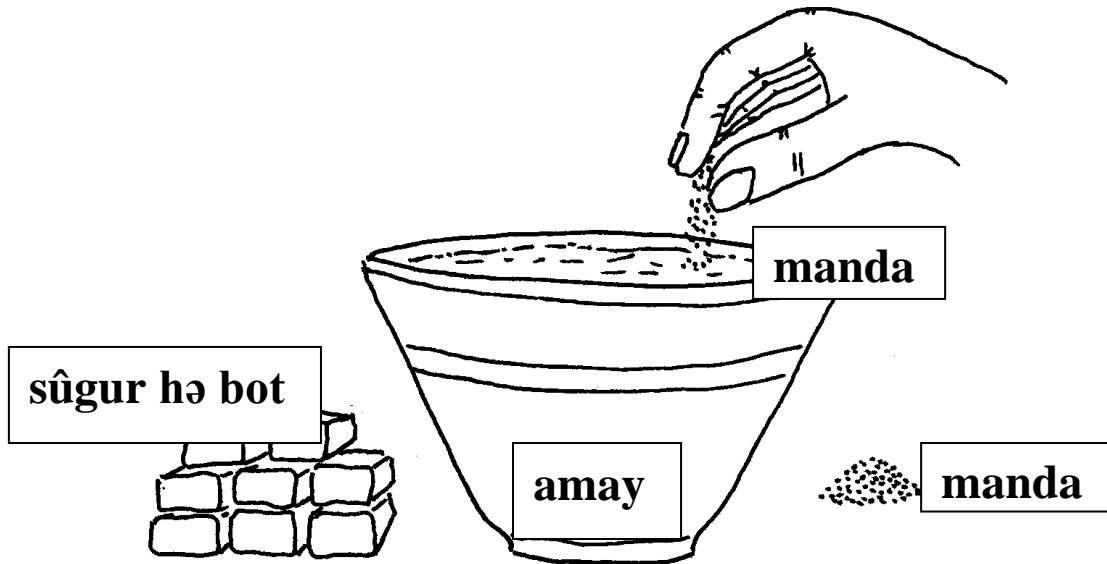
- Cagəri kəmbu agû hə həmnî rə ngəla rəgə gəwagə an hâju !
- Hərebu fu nagû rə kaliyaw !
- Təkâli amay kanju a cobay !



- Wuli agû tâlnə hange rəgə gəwagə an hâju !

Amay mandaa sîgura, rugun dâ ngun (Amasel dân co ai rugun yuu muh)

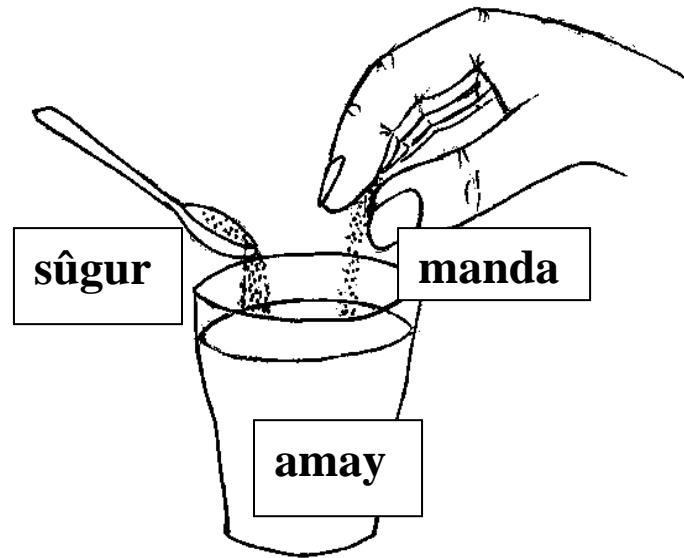
Wuli ngəna, ngun dāan naji awal ngwə, rugun dâ ngun yuu nəan dâ kajuwa anə kudəbay.



Amay mandaa sîgura, gəhəlay rə kihimi ?

1. Jûgu taha njakaram kəte rəgə gəkahal amay kaliyaw rə kandul.
2. Jûgu sîgur hæ bot fokə (8) wəlla sîgur reda hæ fənjəl bâharia rəgə gəkahal ngun dâ amay yuu.
3. Jûgu manda a ngun dâ lulu kâkənə gay kâkənə rəgə gəkahal a ngun dâ amay.
4. Tâl cukol rəgə gəlānnə mādəgay rə ngəla. Cagəri amay yuu rə ngəla.
5. Amay yuu yəraw benco gəhəlay rə bəlin.

Naji rəgə gəcəlbû gəhəlay fənjəl kəte muh ngwə,
gəhəlay rə ai ngə wucegû a day yuu :

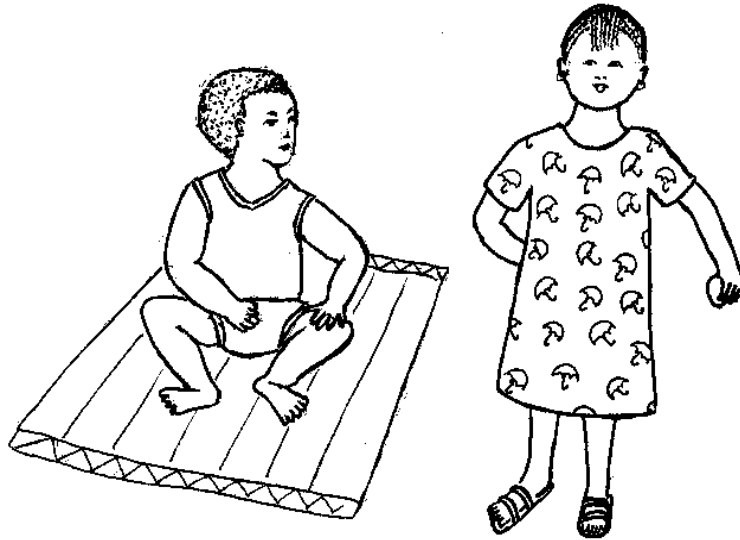


1. Jûgu fənjəl kəte rəgə gəkahal amay kaliyaw.
2. Kəra cukol rəgə gəjûgu a lay sûgur ahi reda həan wəlla sûgur hə bot kəte rəgə gəkahal ngun də fənjəl yuu.
3. Jûgu manda ngənani a lulu kihi rəgə gəkahal gay kəte ngun də amay yuu.
4. Tâl cukol ngun də fənjəl rəgə gəlânnə rə ngəla.

Amay mandaa sîgura yuu, gəunə wuli ngəna rə hal kihimi ?

- Ngun naciw wuli agû ngwə, wəunə rugun də ngun yuu.
- Najân ngəna ci co wəunə rugun yuu jurù rugo ngun nəâjunə.
- Aan gabu gudo wəunə rugun yuu, gərə ârinə ngərə dotor co.
- Wəunə rugun yuu rə dâbu rəgə neta dono ngə yertə naî gəan. A ngun də cəy kəte, rugun yuu, gəunə fənjəl hingi wəlla hərəkə wəlla təlor. Gəunə rə aidə ngwə, dân ngə ngəla.
- Gərə amay mandaa sîgura yuu najân yəraw kəte ngwə, gətəkâli rugo gəhəlay ngəde. Amay yuu najân dâbu gə yəraw kəte ngwə, nəhəkalluhi ga nəan də lûgu dondi gâlu.

Wuli ngəna, wagə an kuli ngə akul a ngun də lu !



Lu acal kuli hə kajuwa. Kuli ci akul a ngun də lu ga wuli ngəna najâlgu lu ngwə, kuli yuu nəyel kâgu rəan ngwə, nəunə kajuwa.

- Ga yuu ro ngə tâl wuli ngəna gwondo yu gəmâji anə. Gəre gwondo naji fina ngwə, gətaba anə ngwə, gətâlnə gwondo kaliyaw.
- Tâgərənə boci kaliyaw rugo nəani gə kajuwa ngə akul a ngun də lu.
- Aji ngə nacul lûnî ngwə, tâlnəy kəbal anə rugo nəlû.

Wute gala ngə akul a ngun də kakadə yuu ngaco gakiəgə an ngwə, wuli agû nəjân də nga.

Quelques conseils de Mariam Bay

3. **Quand tu deviens mère, tu es contente.** Quand tu deviens mère, tu es contente, mais que faut-il faire pour que l'enfant, que tu a mis au monde soit en bonne santé ? J'aimerais donc te donner quelques conseils pour protéger tes enfants des maladies.

4. **Une femme enceinte va à l'hôpital.** Quand tu es enceinte, vas à l'hôpital pour que le docteur t'examine. La consultation pour les femmes enceintes est gratuit dans les hôpitaux du Tchad. On va te vacciner. Si tu as été vaccinée, toi et ton enfant serez en bonne santé. Quand tu es enceinte, il faut manger des bons aliments. Si tu manges bien, ça facilite la naissance, et tu ne tomberas pas facilement malade. Même si tu deviens malade, la maladie sera moins grave. Pendant l'accouchement, tu résistes. Dans ce livret, on peut trouver des pages qui parlent d'une bonne alimentation.

5. Au moment de la naissance, il faut aller à l'hôpital. Si tu es malade, le docteur le voit. Si l'enfant est malade, le docteur le voit aussi. Si tu perds beaucoup de sang, le docteur peut arrêter l'hémorragie. Ce n'est pas bon de perdre beaucoup de sang. Même si tu accouches à la maison, il faut emmener l'enfant à l'hôpital pour faire les vaccinations. Si c'est possible, emmène ton enfant à l'hôpital chaque mois jusqu'à un an. Le docteur te donnera de bons conseils pour favoriser la croissance de l'enfant.

6. **L'importance du lait maternel.** Si tu veux que ton enfant grandisse bien, donne-lui du lait maternel. Dès la naissance, met l'enfant au sein de sa maman. Il ne faut pas attendre plus que 30 minutes. Mettre vite l'enfant au sein est important pour le nouveau-née et pour sa maman aussi. Si on fait ça les seins produisent vite du lait. Quand une femme met le nouveau-née directement au sein, son ventre diminue et le cordon ombilicale sort vite et elle ne seigne pas beaucoup.

7. Le lait maternel a beaucoup d'importance; il est propre, il aide l'enfant à bien grandir et il le protège contre les maladies. Le premier lait du sein (rånjöljk) est très important et protège l'enfant contre quelques maladies. Quelques femmes ne connaissent pas l'importance du premier lait et elles le donnent pas aux enfants. A cause de ça, dites aux femmes que le premier lait est le meilleure pour le nouveau-née. Dès la naissance donnez ce lait à l'enfant. Il ne faut pas donner d'autres choses, parce que quand l'enfant est rassasié, il ne veut pas le sein.

Si tu n'as pas assez de lait maternel, tu dois suivre les conseils que je te donne : - Il faut très souvent donner le sein à l'enfant pour que le lait maternel devienne plus abondant. - Il faut boire beaucoup d'eau,

beaucoup de lait et beaucoup de bouillie pour pouvoir allaiter son enfant.
- Il faut aussi manger beaucoup de légumes.

8. Si tu as fait tout cela sans résultat, il faut te procurer du lait de chèvre, du lait de vache ou du lait en poudre. Après avoir fait bouillir le lait de chèvre, on le laisse refroidir avant de le donner à l'enfant. Le lait de vache est plus fort que le lait de chèvre, donc il faut ajouter un peu d'eau et un peu de sucre avant de le faire bouillir. Dans le cas où ce lait donne la diarrhée à l'enfant, il faut le mélanger avec de l'eau en quantité égale. Il y a différentes sortes de lait en poudre, donc il faut choisir le lait pour nourrissons. Si tu utilises ce lait, il faut demander à l'hôpital comment le préparer.

9. Le lait que tu as préparé doit rester dans la tasse où tu l'as fait bouillir et tu utilises une cuillère pour en donner au bébé. Le biberon est très difficile à laver et si tu veux utiliser le biberon pour ton enfant il faut le laver dans l'eau bouillante. Mais c'est mieux de ne pas utiliser le biberon. Si on ne le lave pas bien, ça donne facilement des maladies au bébé.

10. **Ajoutes d'autres aliment au lait maternelle** ! Jusqu'à l'âge de deux ans, le lait maternel est la nourriture la plus importante, mais dès que l'enfant a six mois, on doit lui donner d'autres aliments aussi. Quand il a six mois, quelle nourriture peut-on lui donner ? Si tu veux que ton enfant grandisse bien, il faut suivre les conseils ci-dessous : 1. Lait maternel le matin. 2. Lait maternel et de la bouillie à midi. 3. Lait maternel, du jus de citron et de la banane ou un autre jus de fruits dans l'après-midi. 4. Lait maternel et bouillie le soir. 5. Lait maternel pendant la nuit.

11. Quand l'enfant a huit mois, tu lui donnes : lait maternel, bouillie, fruits, purée de patates, un demi-oeuf deux fois par semaine. Quand l'enfant a dix mois, tu lui donnes : lait maternel, bouillie, fruits, purée, un demi-oeuf deux fois par semaine, un peu de poisson deux fois par semaine.

12. Quand l'enfant a un an, tu lui donnes : lait maternel ou lait frais que tu as fait bouillir, bouillie, fruits, purée de patates, un demi-oeuf deux fois par semaine, un peu de poisson deux fois par semaine, un peu de viande deux fois par semaine.

13. **Comment préparer la purée ?** 1. Fais bouillir des patates douces ou des pommes de terre ou d'autres légumes avec un peu de sel.

2. Quand c'est prêt, remue pour que ça devienne de la purée. 3. Ajoute un petit peu d'eau. 4. Quand tu as fait cela, ajoute un peu d'oeuf ou de viande ou de poisson.

14. Quand tu prépares le poisson pour donner à l'enfant, tu ajoutes un peu d'oignon, un peu de sel, un peu d'huile, un peu de légumes. Mais n'ajoute pas de piment ! Tu donnes cette soupe à l'enfant. Il faut lui donner un peu de poisson aussi. Tu peux aussi préparer la viande de la même manière et donner cette soupe à la viande à l'enfant. Si l'enfant ne mange pas, tu peux lui donner du jus de citron plus de l'eau et un peu de sucre. Il ne faut pas laisser l'enfant être affamé.

15. **Quelle nourriture est bonne pour la santé ?** Si tu veux que ta famille reste en bonne santé, il faut lui donner ces trois sortes de nourriture : 1. La nourriture qui donne de la force. 2. La nourriture qui aide l'enfant à grandir et qui répare le corps des adultes.

16. 3. La nourriture qui aide la personne à éviter les maladies. Chaque jour, tu dois chercher parmi ces trois sortes de nourriture et en donner à ta famille. Regarde les images des différents aliments que je t'ai présentés pour que tu t'en souviennes.

17. **C'est important d'avoir de l'eau propre.** Notre corps a besoin de beaucoup d'eau. Quand il fait chaud, c'est bon de boire beaucoup d'eau. L'eau propre ne donne pas de maladies. L'eau sale donne beaucoup de maladies, comme la diarrhée. Il faut faire bouillir l'eau et la laisser refroidir avant de la boire. Si tu fais bouillir de l'eau sale, le feu tue les microbes qui sont dans l'eau. Avant de donner de l'eau au bébé, tu dois bien te laver les mains. Si tu donnes de l'eau au bébé avec les mains sales, il deviendra malade.

18. **Il faut chaque jour laver le bébé.** Chaque soir, tu dois laver ton enfant avec de l'eau tiède. Quand il a joué pendant toute la journée par terre, c'est bien de le laver. S'il se couche sale, il peut attraper la gale ou d'autres maladies. C'est bien de poser l'enfant sur un tissu propre. Si l'enfant se couche dans un endroit propre, il n'attrapera pas la gale. Il faut aussi que l'enfant porte des habits propres.

19. **Lave-toi les mains avec du savon !** Lave-toi les mains avant de préparer le repas ! Lave-toi les mains avant de manger ! Lave-toi les mains avant de manger des arachides ou des dattes ou des fruits ! Quand tu reviens des toilettes, lave-toi les mains ! Quand tu reviens de la brousse, lave-toi les mains ! Apprends aux enfants à se laver les mains comme on t'a dit en haut !

20. **Quand l'enfant devient malade, qu'est-ce qu'il faut faire ?** Si ton enfant devient malade, c'est bien de l'emmener à l'hôpital. S'il reste à la maison, sa maladie peut s'aggraver. Même si ton village est très loin, il faut chercher une pirogue ou un autre moyen pour l'emmener à l'hôpital.

Il faut l'emmener rapidement. Si la maladie devient grave, ça ne se soigne pas facilement.

21. **L'enfant a de la fièvre.** Quand l'enfant a de la fièvre, tu le laves avec de l'eau tiède ou tu le couvres avec un tissu mouillé. Quand l'enfant a de la fièvre, il ne faut pas le couvrir avec une couverture ou l'habiller avec des vêtements épais, mais le laisser nu pour que son corps refroidisse. Donne-lui du Paracétamol. Un enfant qui a moins de cinq ans : donne-lui un quart de comprimé.

22. Un enfant entre six et douze ans : donne-lui la moitié d'un comprimé. Un enfant entre douze et quinze ans : donne-lui un comprimé. Un adulte peut prendre un ou deux comprimés. Quand tu es allé à l'hôpital, le médecin donne du Paracétamol ou de l'Aspirine à l'enfant, mais pas d'Aspirine à un enfant qui a moins de deux mois. Si tu ne trouves pas le Paracétamol, il faut mettre deux tissus dans l'eau fraîche et les rouler au tour des mollets pour faire baisser la fièvre. Quand l'enfant a de la fièvre, peut-être que c'est le paludisme, donc il faut lire les pages 21 - 22 qui parlent du paludisme.

23. **Les moustiques donnent le paludisme – Protège ton enfant contre les moustiques !** Quand l'enfant dort, il faut le mettre sous une moustiquaire. La moustiquaire protège ton enfant contre les moustiques. Quand les moustiques le piquent, ils lui donnent le palu. Le palu est une maladie très dangereuse. Il tue beaucoup de personnes. Le palu tue les enfants beaucoup plus que les adultes, c'est pourquoi il faut protéger les enfants contre les moustiques.

24. **Quand l'enfant a le palu, que faut-il faire ?** Quand ton enfant a le palu, donne lui souvent de l'eau à boire et emmène-le à l'hôpital. Quand l'hôpital est très loin, il faut lui donner des comprimés de Paracétamol ou d'Aspirin pour faire tomber la fièvre. Paracétamol ou Aspirin ne traitent pas le palu, mais diminuent la fièvre de l'enfant. Va à l'hôpital le plus proche pour trouver le médicament contre le palu. Autre temps on donne Chloroquine ou Nivaquine pour traiter le palu, mais maintenant ce médicament n'est pas efficace contre le palu, donc va à l'hôpital pour avoir un autre médicament. Si le malade n'a pas mieux après 24 heures il faut l'emmener à l'hôpital pour avoir un médicament plus fort. Quand quelqu'un qui a le palu commence à vomir ou à perdre conscience, il faut l'emmener à l'hôpital immédiatement.

25. **L'enfant a des plaies.** Quand ton enfant a des plaies, il faut toujours les laver avec de l'eau et du savon. Couvre les plaies avec un tissu propre. Si les plaies ne sont pas couvertes, les mouches se posent sur les plaies, de là

poussière entre et les plaies s'infectent. Si tu es attentive, les plaies vont guérir rapidement. Si les plaies sont grandes, emmène ton enfant à l'hôpital pour les soigner. Si les petites plaies ne guérissent pas rapidement, il faut aussi emmener l'enfant à l'hôpital.

26. Les mouches apportent des maladies – protège ton enfant contre les mouches ! Chasse les mouches parce que les mouches donnent la diarrhée. Les mouches peuvent donner différentes sortes de maladies. Les mouches se posent sur les déchets, sur les plaies et sur d'autres mauvaises choses. Les pieds des mouches transportent de la saleté. Si les mouches se posent sur la nourriture, sur les tasses, sur les yeux ou sur la bouche des enfants, elles donnent des maladies. Des mains sales, de l'eau sale et des tasses sales donnent aussi la diarrhée. Il y a beaucoup de sortes de maladies du ventre.

27. Couvre bien la latrine pour chasser les mouches ! S'il n'y a pas de latrine, enterre les déchets ! Couvre bien la nourriture pour la protéger contre les mouches ! Nettoie bien ta maison ! Verse l'eau sale un peu plus loin ! Quand ton enfant se repose, mets-le sous la moustiquaire pour le protéger contre les mouches !

28. De l'eau salée et sucrée – médicament contre la diarrhée (Le même contenu qu'Amasel). Ce médicament contre la diarrhée protège l'enfant contre une maladie plus grave. Ce médicament contre la diarrhée peut guérir une personne malade. Comment préparer de l'eau salée et sucrée :
1. Prends un koro d'eau propre. 2. Mets huit morceaux de sucre ou un demi verre de sucre dans l'eau. 3. Mets aussi trois pincées de sel dans l'eau. 4. Mélange bien avec une cuillère. 5. Le lendemain fait cette solution de nouveau.

29. Si tu veux préparer une verre de ce médicament à la fois, fais de la manière suivante : 1. Prends un petit verre d'eau propre. 2. Mets une demi cuillère de sucre ou un morceau de sucre dans l'eau. 3. Mets aussi une petite pincée de sel dans l'eau. 4. Mélange bien avec une cuillère.

30. Comment peut-on prendre ce médicament ? Quand ton enfant a la diarrhée, donne-lui ce médicament. Donne-lui très souvent ce médicament, jusqu'à ce que la diarrhée s'arrête. Même s'il vomit, donne-lui ce médicament, mais il faut aussi amener l'enfant à l'hôpital. Donne-lui beaucoup de ce médicament pour qu'il retrouve la santé. Dans une journée, donne à l'enfant cinq, six ou sept verres de ce médicament. Si tu fais cela, c'est bien. Après un jour il faut jeter le médicament qui reste et faire un nouveau. Si on utilise ce qui a duré plus qu'un jour, ça grave la maladie.

31. Protège l'enfant contre les microbes dans la terre. Dans la terre, il y a des microbes qui donnent des maladies, et si l'enfant reste par terre, ces microbes peuvent entrer dans sa peau et lui donner des maladies. C'est pourquoi il faut habiller l'enfant. Quand les culottes sont sales, il faut les changer. L'enfant doit rester sur une natte propre pour se protéger contre les maladies. Quand l'enfant se promène, il faut avoir des chaussures.

Si tu suis tous les conseils dans ce livre, ton enfant restera en bonne santé.