

AMENAPEROTANTYAARIRI CAMEETHA APAANI EENCHAANIQUI

Cuidado y Alimentación del Bebé

COLECCION LITERARIA Y CULTURAL
LIBRO N^o 4

ASHENINCA

con traducción al castellano



1983

COLECCION LITERARIA Y CULTURAL
LIBRO N^o 4

ASHENINCA

Segunda edición, 1983
(Primera edición, 1982)

Traducción basada en
EL CUIDADO Y ALIMENTACION DEL BEBE

Publicado en 1977

por el

MINISTERIO DE SALUD
en colaboración con el
Instituto Lingüístico de Verano

La elaboración de AMENAPEROTANTYAARIRI CAMEETHA
APAANI EENCHAANIQUI para la enseñanza de los
adultos del pueblo ashéninca ha estado a cargo de
Instituto Lingüístico de Verano. Fue traducido al
ashéninca por Samuel Pérez Piahuantze.

La Agencia de Desarrollo
Internacional Canadiense
contribuyó con los fondos
de impresión.

PROLOGO Y ORIENTACIONES

Este libro se ha preparado para ayudar a los Promotores de Salud y profesores en los programas educativos para adultos que se llevan a cabo en las comunidades.

Uno de los propósitos de este libro es estimular al poblador selvícola a incorporar en su dieta y en la de los niños, los alimentos nutritivos que están a su alcance, muchos de los cuales no han sido utilizados anteriormente debido a una falta de educación acerca de la buena alimentación.

Este texto no incluye el empleo de biberones para la lactancia, considerando que éstos representarían más peligro que ayuda para el infante, especialmente dentro de los grupos ya mencionados. Además de la dificultad de mantener normas higiénicas adecuadas, los problemas de transporte y abastecimiento de leche hacen que la lactancia artificial no sea una sustitución práctica para la lactancia natural. En esos casos muy raros en los que el empleo de biberones es la única solución, se recomienda dar orientación especial a la madre o a la persona que cuida al infante.

El libro puede ser presentado por lo menos en dos partes: las páginas 7-22 y la páginas 23-40. Pero si, no se dispone de mucho tiempo, se puede presentar unas cuantas páginas a la vez. De todas maneras, el educador no debe olvidarse de repasar la lección o lecciones anteriores antes de presentar la lección nueva.

ALFABETO ASHENINCA

El alfabeto del idioma ashéninca, que es miembro del grupo de idiomas generalmente denominados "campa", se compone de letras simples y compuestas, que son las siguientes: *a, c, ch, e, g, i, j, jy, m, my, n, ñ, o, p, py, q, qy, r, ry, s, sh, t, th, ts, ty, tz, v, vy, y*. Estas se leen más o menos según la pronunciación castellana, con algunas excepciones que nacen de la fonología ashéninca.

- c* se pronuncia con labialización breve en algunas palabras. Se pronuncia casi como *cu* del castellano cuando sigue a *o* u *on*, y va seguida de *a*. Ej.: *ocashi* "resina".
- g* es fricativa sonora y es más suave que la *g* en agua. Ej.: *jiraga* "él lloró".
- i* cuando va después de *sh, ts* y *tz* se pronuncia con los labios en posición para la *i* del castellano, pero con la lengua en posición para *o*. Ej.: *shima* "pez". Cuando va después de las mencionadas letras, pero precede a ciertas consonantes o va al final de una palabra, la *i* no se pronuncia. Ej.: *tsinane* "mujer".
- jy* suena más o menos como *gi* en castellano antes de la *a* y la *o*, pero la pronunciación de la *y* en ashéninca es más breve que de la *i* castellana. Ej.: *nompyaajya* "me convierte en algo".
- my* suena más o menos como *mi* en castellano antes de la *a* y la *o*, pero la pronunciación de la *y* en ashéninca es más breve que la de la *i* castellana. Ej.: *nomyaaca* "salté".
- o* varía en sonido y se asemeja al sonido de *u* en algunas palabras. Ej.: *covana* "lisa (pez)".
- py* suena más o menos como *pi* en castellano antes de la *a* y la *o*, pero la pronunciación de la *y* en ashéninca es más breve que la de la *i* castellana. Ej.: *pyarentsi* "masato".

- qy* suena más o menos como *quí* en castellano antes de la *a* y la *o*, pero la pronunciación de la *y* en ashéninca es más breve que la de la *i* castellana. Ej.: *noqyaaque* "entré".
- ry* suena más o menos como *ri* en castellano antes de la *a* y la *o*, pero la pronunciación de la *y* en ashéninca es más breve que la de la *i* castellana. Ej.: *paryantzí* "plátano".
- sh* suena como *sh* en *Ancash*. Ej.: *shima* "pez".
- th* suena más fuerte que la *t* castellana y se pronuncia con aspiración. Ej.: *thame* "vamos".
- ts* se pronuncia más o menos como una *t* breve seguida por una *s*. Ej.: *tsíca* "¿qué?".
- ty* se parece a la *ch*, pero es más débil, sin ninguna aspiración. Ej.: *tyaapa* "gallina".
- tz* se parece a la *ts*, pero es más débil, sin ninguna aspiración. Ej.: *tzímatsí* "hay".
- v* suena como *hu* en *Huánuco* antes de la *a* y la *o*, pero suena como *v* antes de la *i*. Ej.: *avotsí* "camino".
- vy* suena más o menos como *vi* en castellano antes de la *a* y la *o*, pero la pronunciación de la *y* en ashéninca es más breve que la de la *i* castellana. Ej.: *nonquívya* "me lavaré".



Jaca quinquitharentsiqui icantacota apaani ashitaanichari tecatsitatsiri cameetha te imantsiyavaite. Ipoña irica ashitaanitachari oshequi jantavairyaantzitzi maaroni ireentsitepayeeni te imasontzinete. Iriniro ipoña iriri oshequi oquimoshiretaque icaatzira mava eentsite. Ipaiyeta iroñaaca: Juan, María ipoñaapaaca pashine iryaani tequeraata intzimeeta. Iriitaque iroñaaca cantacoperotachari jaca quinquitharentsiqui, ovetsicantyaari iriniro aamaiyaari intzime.



Iyotaquera iroñaaca iroca cooya irootaintsi intzime eenchaaniquite, etapaintaro iyaataque janta Posta Médica. Tema cantatsi iyaatzi osaiquimotatziiirora ocaaquini Posta Médica. Iroñaaca jamenavaquero irica aavantantzincarira iriyotantyaarori tecatsitatsirica avathaqui. Ipoña icantaquero ontzimatye ire aaventarontsi ontzimataperotantyaari iraane, iroca aaventarontsi pastilla onatzi opaita gluconato ferroso ipoña vitamina eejatzi minerales. Ipoña icantzitavacaro eejatzi mava ocanta covaperotajaantachari irañaantyaari apaani eenchaaniqui iroca mavatatsiri irootaque covaperotachari oya cameetha.



Etanacarori iroñaaca apanitanaintsiri,
 irootaque tequera intzimanaqueeta eentsite eeniro
 jeerequitzi inthomointa omotziqui iriniro. Ipoña
 apitetanaintsiri ataque tzimaque iroñaaca eentsite
 iriitaque othotairi iriniro. Iroñaaca mavatapain-
 tsiri arica iriyotanaquero irovanagya.



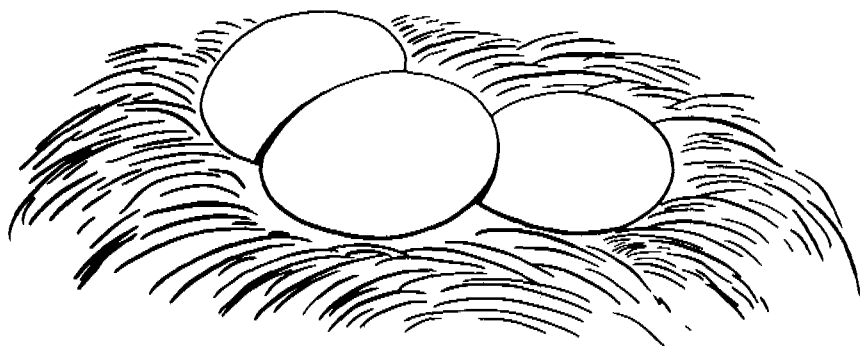
Etanacarori iroñaaca tequeraata intzimana-
 queta. Thametya amenero iroñaaca tsica ocanta
 iroca cooya ovetsica intzimantyaari eenchaaniquite.
 Tema iyotaquera iroori tecatsi irañaantya eentsite
 eerorica ova cameetha. Acantacotavaquero
 ovacaatyaari eentsite, ovara iroori jovita eentsite
 irirori.



Quempitavaitaca ovara iroori jovatya coñaaroperoini eejatzi eentsitera. Irootaquera iroori iroñaaca, irira aaventarontsi vitamina ipoña gluconato ferroso, ipoña ovanacara ovaritentsi covityaachari irashi eentsi intecatsitantlyaari inquitamate cameetha. ¿Pinintzima piñeero ovari iroori?



Ocantaitatyaani quitaiteriqui ovaro, pitoca, quemi shinqui, coritzi, inqui, tomate, machaaquipayeeni, caniri maaroni ocaatzi shoocatsiri ovaantsiqui, tema irootaque inquimotatantyaari cameetha eentsi eejatzi oncameethatantyaari iraiqui eero iquiteri-vaitanta eejatzi. Eejatzi oquempita cameetha ovaro itsiretaitziro campona, quiri maaroni ocaatzi añiiri avari aaca, anampiqui tsica asaiqui.



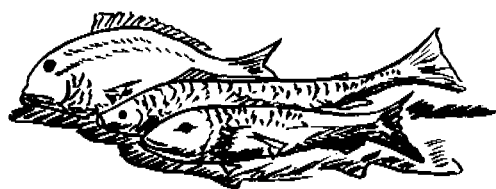
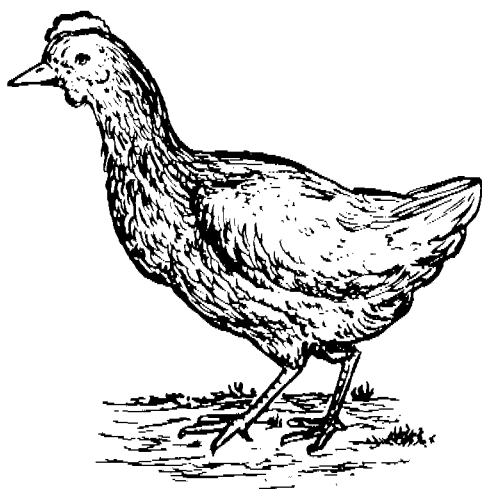
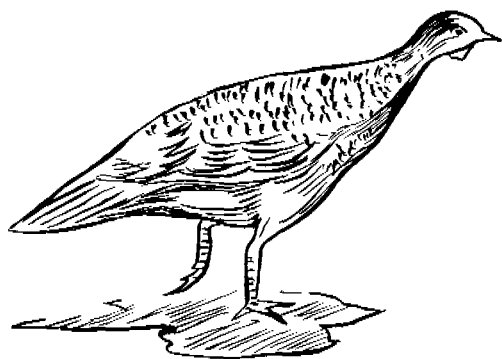
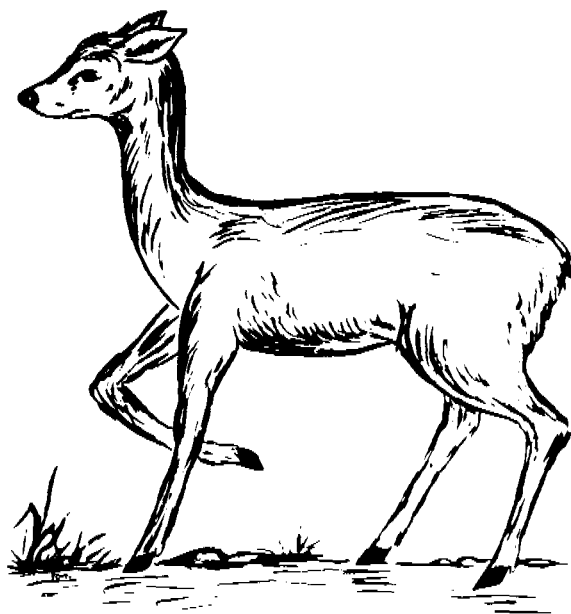
Ovitari eejatzi quithoquintsipayeeni.
 Iquempitayya iithoqui pato, tyaapa eejatzi tsica-
 rica impaitya ashiyetariri iithoqui, iquempita
 conoya. Tema iyotaquera iroca cooya irootaque
 inquimotatantyaari cameetha eentsite impoña
 oshintsitantyaari iroori. Tema ontzimatye oya
 quithoquintsi mavasatzi semana-qui.

Pashine ovaritentsi covajaantachari oyaari quitaiteriqui iroca cooya iriitaque vathatsi ovaquerari. Iquempitara ivatha poshiniripayeeni maniro, vaca, iririca shonquiripayeeni, pato, tyaapa, thamiri, maaroni icaayetzi shimapayeeni.

Iroca cooya terica ovari ivatha quemari, maniro, vaca tsicarica ipaiyeta, eenirova omotzitziri eentsite tema icantayetatziro atziri eero povari, aritaque irathataqueri peentsite.

Arica povaqyaari ivatha tsicarica ipaita poshiniripayeeni, arica intzimavetaqya peentsite ari irathataqueri iporoqui. Arica povaqyaari ivatha poshiniri antariitetatsiri, ataque irantari-tzimotaquemi peentsite eero ocantzi intzime.

Ari ocantaca oquemavaquera iroca cooya ican-taitaquero othaarovanaque, irootaque caari ova-vaitanta iroñaaca iroca cooya intaani ovari shima, ovari ivatha aparopayeeni tsimeri. Opoña areetaca otzimaanitaque iroca cooya, quiteryaaniquivaitaque iroñaaca. Antaro omacotaque. Eejatzi iquempitaaca eentsitera itzimavetacara mathari inatzi te ishintsite cameetha.

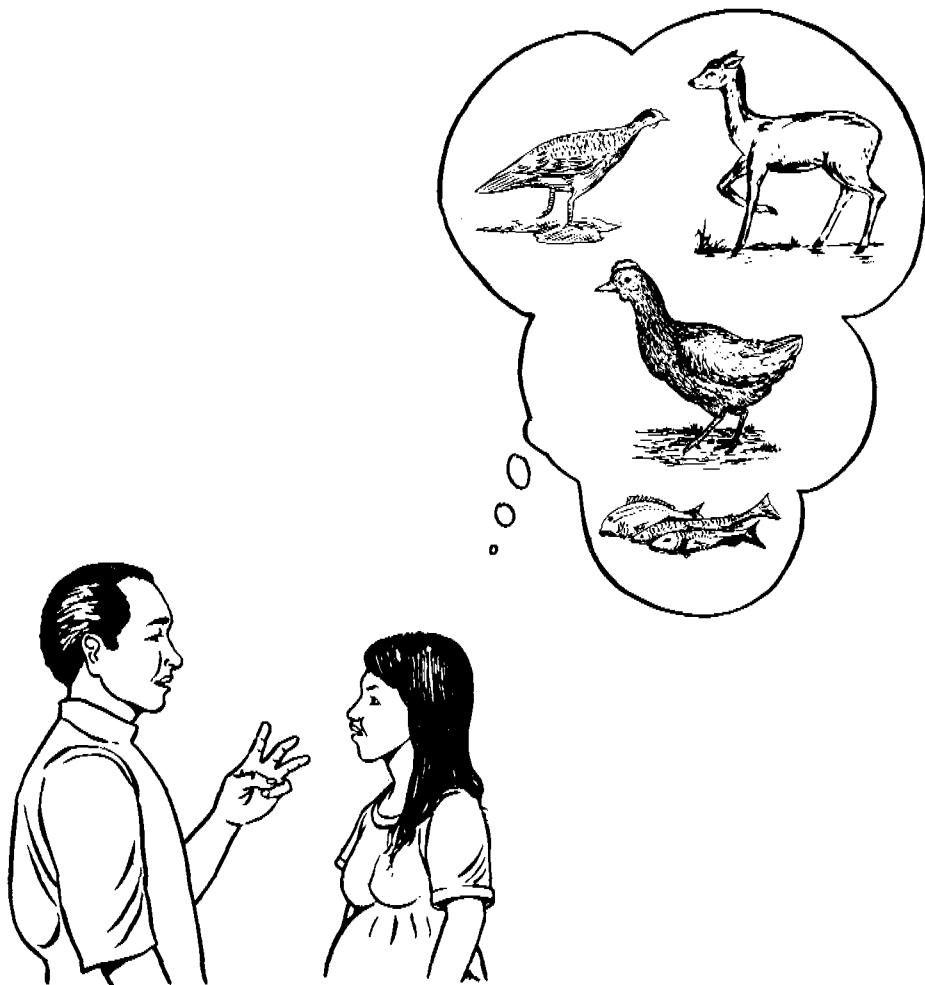


Tema oyaacotatzaira intzime apitetanaintsine eentzite, jataque oquinquithavaitacairi doctor, ocantapaaqueri: --Oshequi notharovi novayetyaari ivatha poshiniripayeeni, tema ari ivathatanaqueri neentsite ari irantaritaque. Cameethataque novari shima ipoña aparopayeeni tsimeri.

Jacanaquero doctor iroñaaca, icantanaquero:

--¡Te cooya! Ari ocantari iquinquishiryaa-
ntari atziripayeeni, iroñaaca oshequi añaantacaro
aacaite ayotairo ocaatzi piquemiri icantaitzimiri
eero ca te ari ocantya, irootaque jametari achari-
neete. Intsitya piñaantyaaro povayetyaari poshi-
niri, aritaque piñaaquero eero ca ipoña peentsite
pishintsite cameetha.

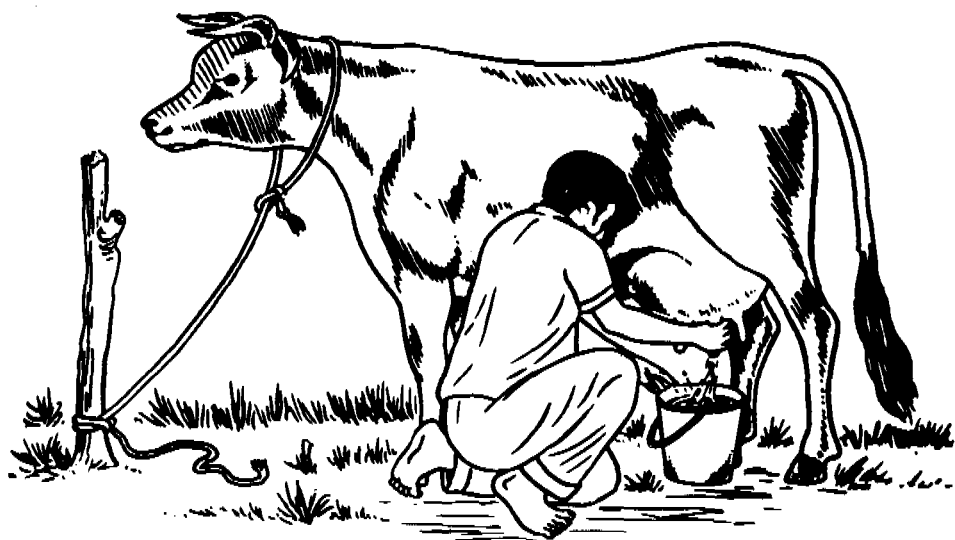
Oquemavaquera iroñaaca, iroca cooya ocovana-
que oñaantyaaro ocaatzi icantaquerori aaventantzi-
ncari. Ovacari maaroni icaatzi vathatsiyetatsiri,
ari oñaaquero tera onquiterivaitai, te omacovaite
eejatzi. Tecatsi avishimoterone itzimaquera
apitetanaintsiri eentsite cameetha itecatsitzi.



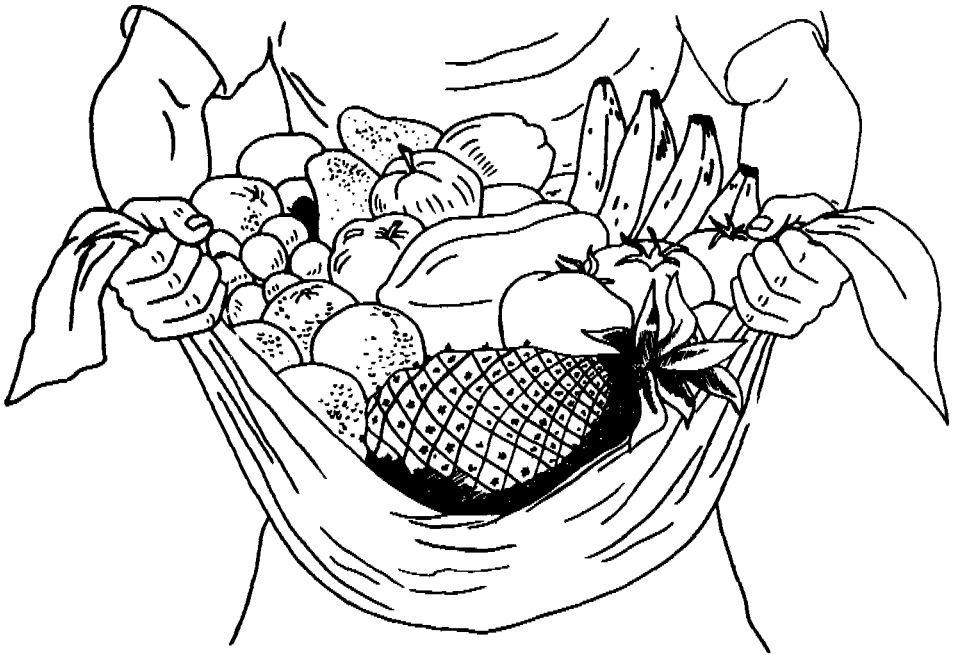


Irootaque iroñaaca, omotzitairira mavatanain-
tsiri eentsite, ovari maaroni poshinirintsipayeeni
icaatzi jovaitari.

Tema iyotanaquera iroori maaroni icaatzi
vathatsi jovaitari irootaque ishintsitantaari
eentsite eejatzi iroori tecatsi oncantavaitanaqya.



Eejatzi icameethatzi ayeneri leche, tema iriitaque ovariteentsi cameetha, ari osaiqui calcio, eejatzi proteínas; oyaari cooya ishintsitanyaaari eentsite. Tecatsirica vaca cantatsi amanantenero tsicarica itzimi leche. iratanacotatsiri, eejatzi panetatsiri ocantavetaqya tsica isaique, tema iriitaque covaperotajaantachari ireri.



Eejatzi iyotaque iroori oshequi ocovaperota-
 jaanta oyaaro chochoquipayeeni, ovacha iroñaaca
 capichepayeeni chochoqui, maaroni quitaite.
 Ovayetaro toniroqui, naranja, comashiqui, mapaaqui,
 shimampiqui, cocona, toronja, eejatzi paryantzi,
 saira maaroni ocaatzi chochoquiyetatsiri saicatsiri
 anampiqui oñiiri iroori.



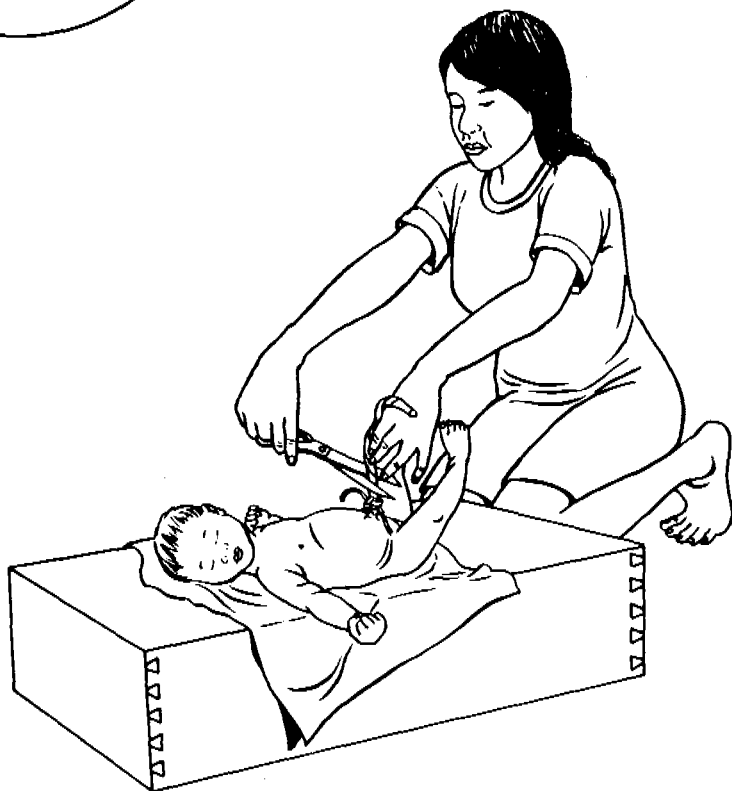
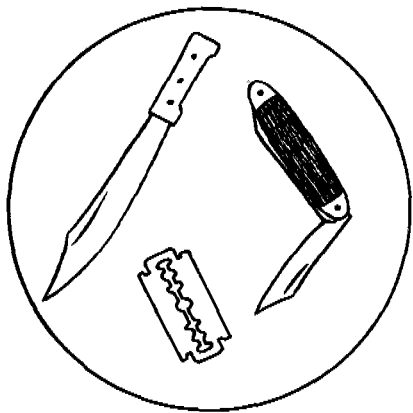
Ocanta, tzimaanitataiquera iroñaaca iroca cooya. Tema avisaque icaatzi nueve cashiri. Te irantarite eentsite. Te inquempityaari iporo icaatzi ovayetacari chapinqui. Te imathate eentsite te inquiterivaite. Eeniro ovancacaatziiri ishintsitanaque te imantsiyavaite. ¿Opaitacaya? Tema ovaquityaara cameetha chapinqui iroca cooya eeniro omotzitziri eentsite. Maaroni ocaatzi oshenincapeeni antaro iquimoshiretaiyini.

--Tema omaperotya arica ayaari vathatsipayeeni tecatsi incantante. Ari icantaiyini maaroni osheninca.

Tema itzimaquera irica eentsi, iroca cooya, ataquera opishiyetaquero opanco chapinqui quitepancoityaaque, tzimatsi pashine anteri covajaantachari itecatsitantaari cameetha eentsite. Iroca cooya ontotantyaarori imoito eentsite, aaque tzishira onquivaquero cameetha ipoña oncotsitaquero shintsiini. Tema iyotaquera iroori ari ocantya eero ipathaantanaca eentsite eero oqyaantapaaca pashine mantsiyarentsi ovamairine eentsite.

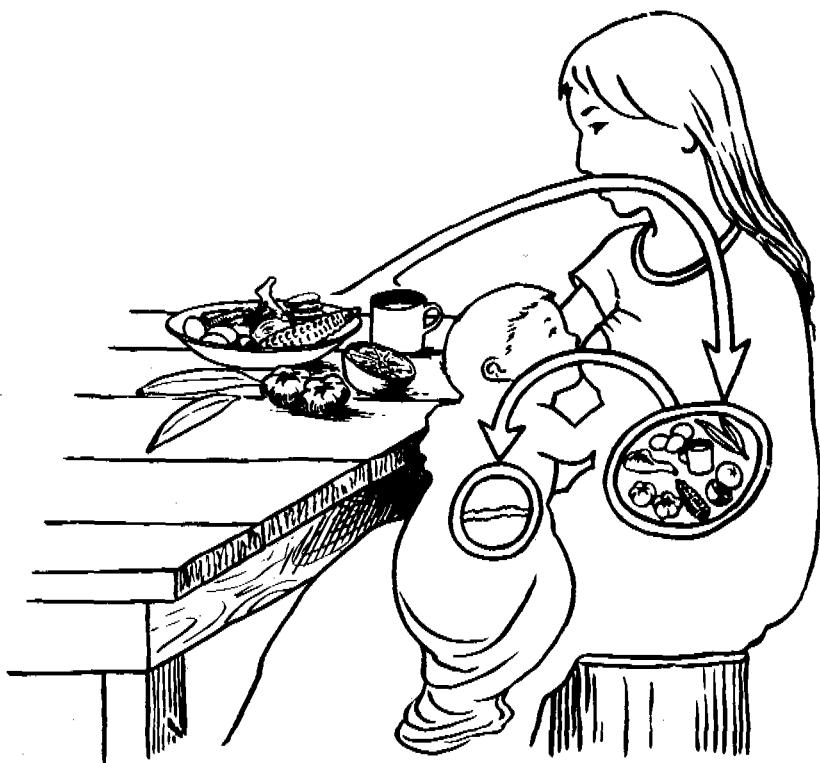
Eejatzi cantatsi ontotantyaari imoito eentsite pashine tsicarica ompaitya. Iro cantzimaitacha ontzimaty onquivavaquero cameetha oncotsitavaquero eerorica ontavaquero shintsiini paampariiqui. Iro covaperotajaantacha eero ototantavaitaro tsica ompaitya irapooquitainchari, irorica quipatsitatsiri joiricavaitaitaqueri.

Arica anquivaquero cotsiraaniqui, tzishira tsicarica ompaitya, pashine ontzimaty aamaacoven-tyaaro oquipatsitanaicari eejatzi tequeraata antotantyaaroota imoito eentsi. Arica antsitocacaaqyaaro tsicarica ompaitya, quipatsitatsiri iroñaaca ontsirecapaaca vainiquintsi omantsiyeerineri eentsi.

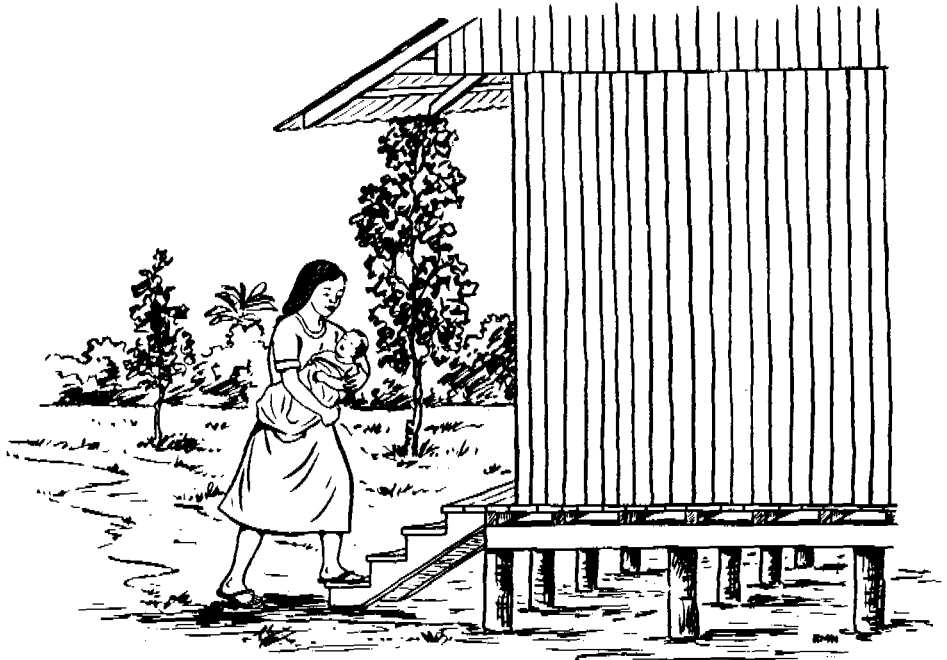




Thame añaaventero apitetanaintsiri icantava-
 querori doctor iroca cooyaca: eenirova ithotzi
 eentsi. Eejatzi oquempitapaa quempitavaita maaroni
 ocaatzi ovari iroca cooya eejatzi oniyayetziri
 saventarontsi areetzitacha imotziqui eentsi eejatzi.



Maaroni ocaatzi ovarira iroca cooya irootaque jovari eejatzi eentsira. Irootaque iroñaaca, ocantya inquimotatantyaari cameethaperoini eentsica, ontzimatye iroca cooya oyaaro maaroni ovariteentsi ocaatzi ovari pairani tequeraata intzimeeta eentsite. Quempitachari: machaaqui, coritzi, caniri, quemi, quithoquintsi, vathatsi maaroni chochoquipayeeni. Tema ocaatzi ovari iroca cooya inthotacotavairo eentsite irootaque ishintsitan-tyaari irirori.

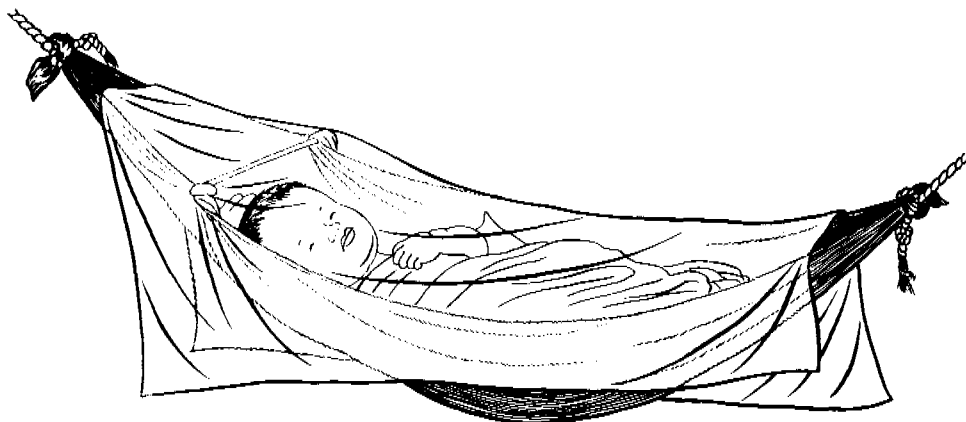


Tema iroca cooya oimotantaqueri cameetha eentsite, ontzimatye eejatzi aamaacoventyaari eero jimantsiyatanta. Irootaque iroñaaca aantariri iroca cooya eentsite janta posta médica tsica isaiqui promotor salud inquene ivacunatya eero aantari ocaatzi mantsiyarentsipayeeni.



- Arica irosamanitacotaneentanaque itzimaquera eentsi, cantatsi irovataiteri vacuna BCG ashí ancaintya ari ompathairica aviyoncarite.
- Irooma intzimanaque apite cashiri cantaque irovathaiteri pashine vacuna DPT (mavasatzi oncaataque) ashí tosferina, defteria ipoña tétano.
- Arica intzimanaque apite, 4 o 6 cashiri cantatsi irovathaiteri vacuna ashí polio mielitis (maatharentsi quisopooquitaantsi) mava oncaate.
- Arica intzimanaque 8 cashiri eerorica apaani osarentsi, cantatsi irovathaiteri vacuna ashí sarampión.
- Arica intzimanaque apaani irosarentsite cantatsi irovathaiteri vacuna ashí viruela.

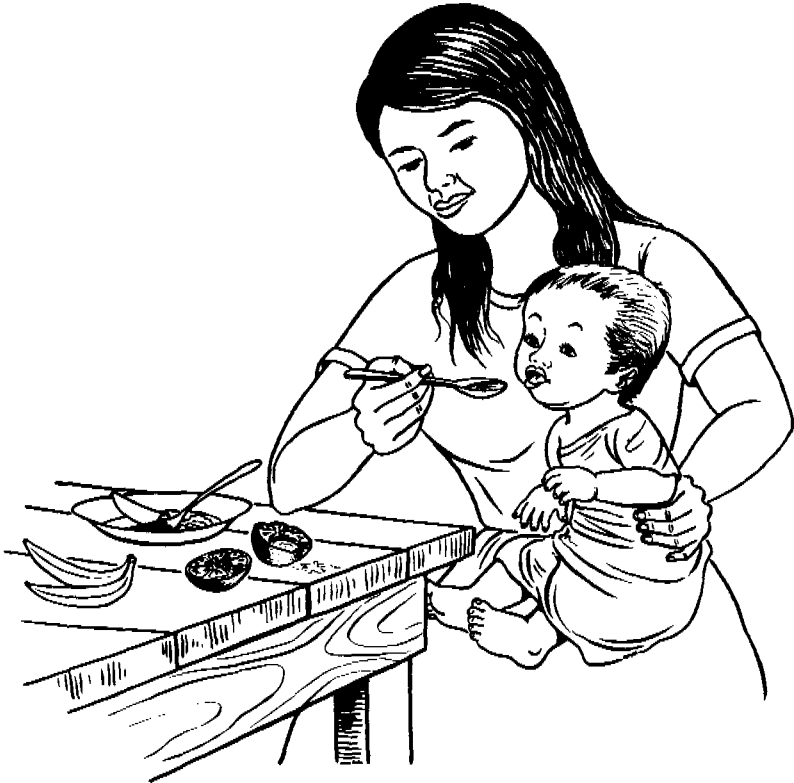
Ocovaperotatya maaroni iroca vacuna ashí mantsiyarentsipayeeni ovamairiri eentsipayeeni.



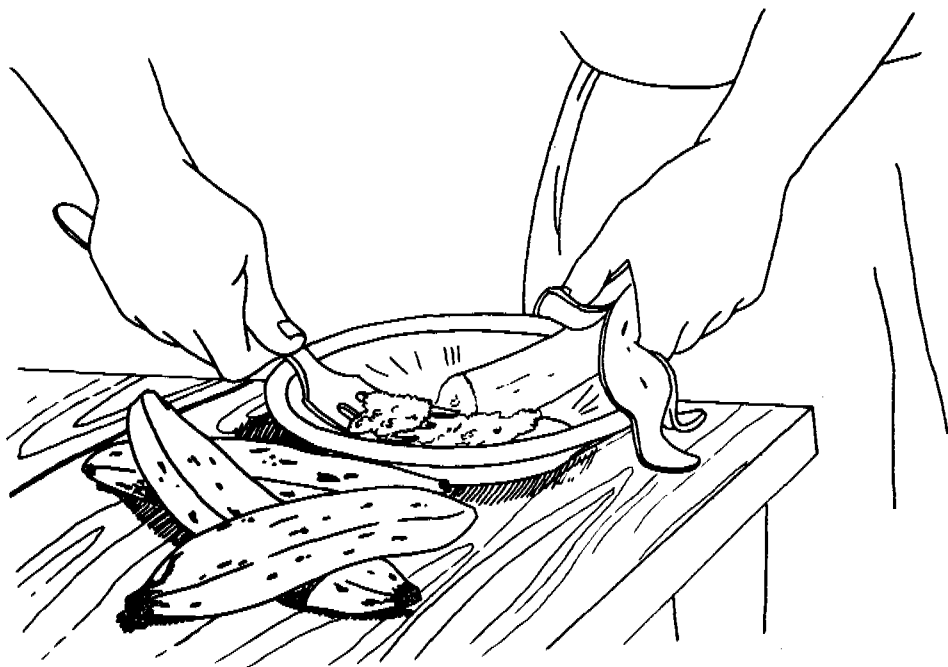
Pancotsiquira ontzimatye iroca cooya aamacoventyaari eentsite cameethaperoini. Onquivayeteneri imanthaquipayeeni, iquevo, ivonaropayeeni oncaateri, cameetha iniquite. Arica irimaye eentsi iquevoqui ontzimatye ompashicacoteri eero jatsicantari mañoopayeeni, eero ithotantari shiquiripayeeni. Tema ari jamayetziro mantsiyarentsipayeeni iitziqui, shivairontsi, camaantsi, camaancantsipayeeni, eerorica shithanentsipayeeni. Eejatzi eero ipathavaitanta, iitoqui, eero ocatsitanta irooqui.



Iroca cooya ocaatziri cameetha eentsite
 quitaiteriqui, oquivantari ñaa saavaaneentatsiri
 opoña jabón. Othonquiri oquivayetziri irooquiqui.
 Eejatzi oquiviri, iitoqui, arica avisaque mava
 eerorica apite quitaite. Tema iyotaquera iroori
 ari ocantya eero ipathaantavaita iitoqui. Arica
 oncaataqueri, oshetanairi cameetha manthaquintsiqui
 quiteri. Tema iyotaquera eejatzi arica inquitete
 cameetha eentsi eero jimantsiyavaitzi.



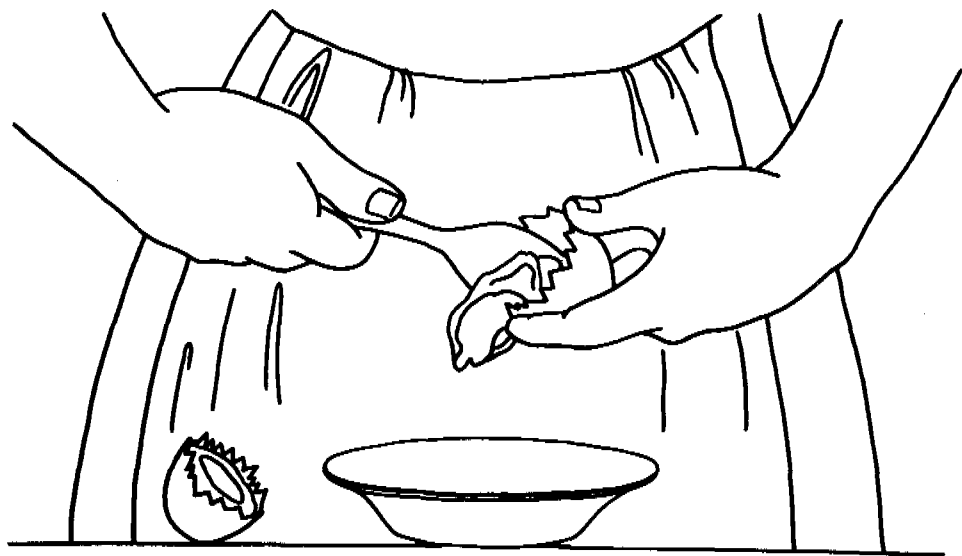
Tema aritaque tzimaquera irica eentsi, cameetha ishintsitzi, jova cameetha, ithotziri ochochone iriniro, irojatzi jareentantacari iroñaaca jovayetanacaro tsicarica opaiyeta ovariteentsi. Jiyo-tantanacarori giovanaca tema ari tzimaque mava iyashirite. Etanacaro iriniro opanaqueri capicheeni ovaquipayeeni chochoqui. Iro cameethata-tsiri saira, mapocha, quemí, coritzi, caniri, iroorica pashineyetatsiri panquirentsi shoocatsiri anampiqui.



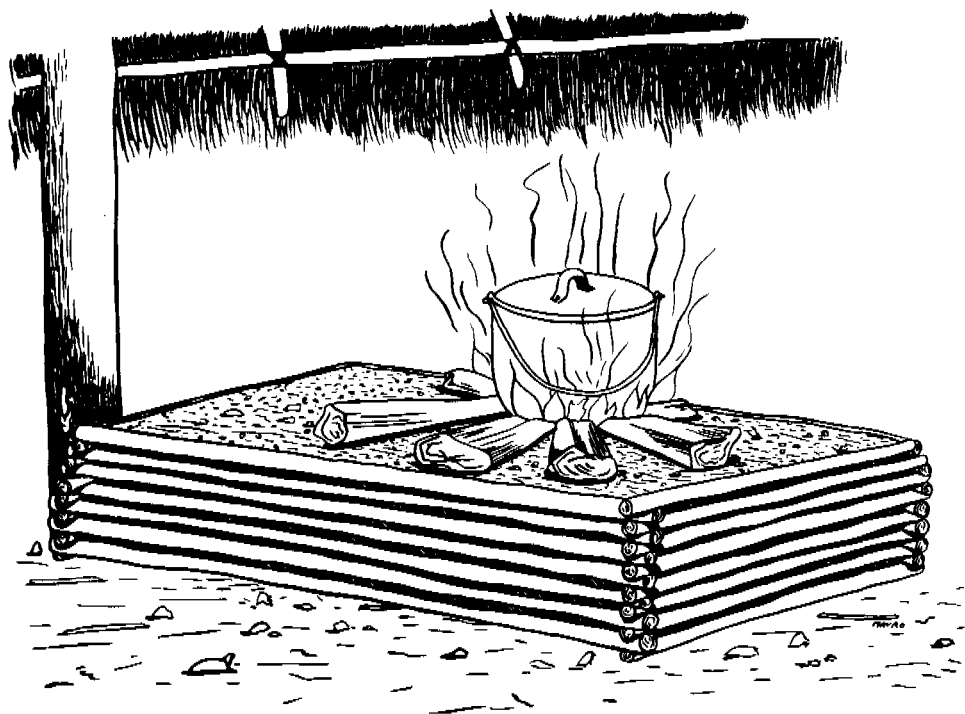
Tema iroca cooya iyotzi eejatzi arica omperi eentsi irovariteentsi quisotatsiri ontzimatye ovichoryaavaqueneri ashitero cuchara, tema irica eentsi tecatsi iraiqui inaatantyaarori. Ontzimatye aamaiyaari eero opiritari pashine ovariteentsi irojatzi irametantaqyaarori etacaariri opaqueriri. Arica avisanaque apaani semana irojatzi ompantaqyaariri pashine ovariteentsi. Incantya, incantya irica eentsi ari irameyetanaqyaaro irovayetyaaro maaroni ocaatzi ovariteentsipayeeni.



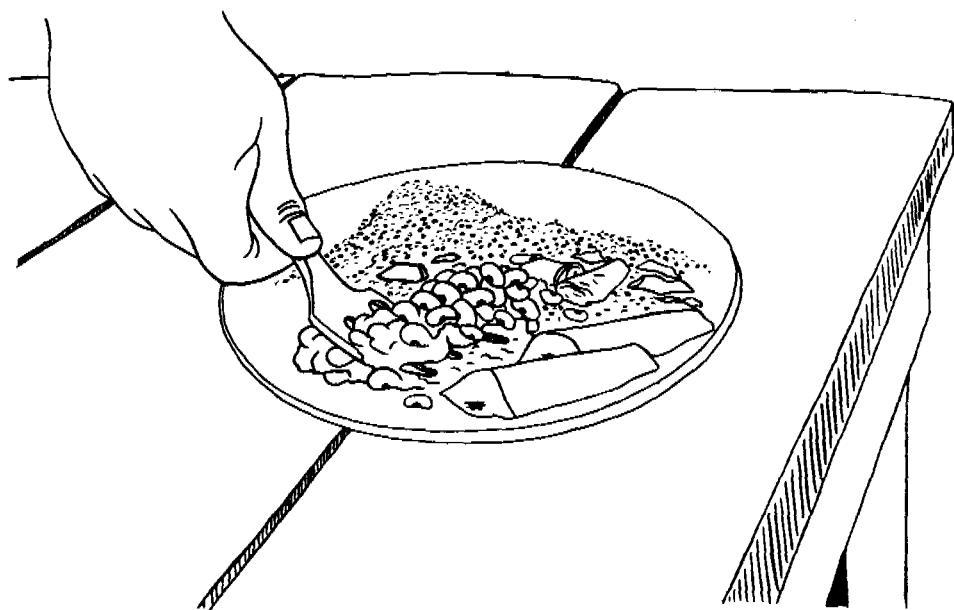
Iroca cooya iroñaaca iyotaquero eejatzi ontzimatye iyotairi eentsite ovacaiyaari cameetha. Arica ompaqueri irovarite oñaqueririca incheyanaquero ontzimatye ompaquiventyaari omperi irojatzi iriyotantanaqyaarori irooya. Ocantavetya iriraa-vaitya, eequero ompatyeeri. Tema iyotaquerora iroori ocaatzi ovariteentsi opiriri irootaque ishintsitanta yaari cameetha, tema iyotaquera eejatzi ari irametanaqyaaro iroyaaro apaata apaniroini. Tema iroca cooya oshequi iyotaneta, ¿tema ari?



Eejatzi iroca cooya opiri eentsite quithoquin-
tsi oncotsitaqueneri cameetha, tema iriitaque
inquimotatantyaari cameetha eentsi.



Ontzimatye oncotsiteneri eejatzi, cameetha oquempitara iroca ovariteentsi: arroz, avena (kuáker), trigo, cebada, quinua, shinqui maaroni ocaatzi jovaitari.



Arica intzimanaque iroñaaca 6 cashiri apaani eentsi, cantatsi ampanaqueri iroyaari shima vathatsi, tsireentsi, quiri, machaaquí, arroz tsicarica ompaitayetya. Maaroni iroca iroyaari ontzimatye ampichavaqueneri inquene iroyaaro. Ari oncantya iroñaaca irovantyaari irica eentsi maaroni icaatzi ovayetari iriniro.



Tzimatsi pashine covaperotachari anteri iroca cooya. Ontzimatye osaavaateneri eentsite ñaa irirapiinteri. Tema iyotaquero eejatzi iroca cooya arica ompaqueri ñaa caari osaavaatachaneri ataque incamaque, arica osaavaatero ñaa ithonca incamanaque vainiquintsi amayetzirori mantsiyarentsi. Irootaque iroñaaca maaroni ocaatzi ashiyetachari eentsi tzimayetaintsiri oime, ontzimatye osaavaatairo ojiñaate inquene irairo, iro covaperotajantacha osaavaateneri irashi eentsipayeeni.



Arica oninte iroca cooya oncotsiteneri iroyaari eentsite, ontzimatye onquivaacotavaqyaaro cameetha ñaa ompoña jabón. Tema iyotaquera iroori opaacotzicari eentsite quipatsiyetatsiri oiricayetziri acooqui jimantsiyatantyaari, ontzimatye onquivaacoperotaqya cameetha.



Eejatzi oquempitairo iroñaaca iroca maaroni ocaatzi jovantapiintari eentsite ontzimatye onquiveniri cameetha onquiteyete. Etavaqyaaro onquivantavaqyaaro jabón, impoña osatanaquero ñaa saavaa-tatsiri. Arica ompiryaatanaque irocapayeeni, plato, cuchara, taza iroca cooya iroñaaca aanaquero overo janta tsica ashita cameetha eero iqyaanta shitatari, shiquiripayeeni, nironto, onquiro, joipatsitapairocari arica iranancoryaapairori eerorica arica onquipatsitashitanaiya apaaniroini eerorica ovyaarantziro cameetha.



Iroñaaca iroca cooya antaquero maaroni
 ocaatzi icantaitaquerori tsica oncantya apaani
 cooya tzimatsiri eentsite. Ovaca cameetha teque-
 raata intzimanaqueeta eentsite. Ipoña ari itzima-
 quera eentsite ovaca cameetha inquene onthotairi
 eentsite ishintsitiantyaari, ipoñaaca osamanitaque
 iyotaanaqueri ovacaari chochoquipayeeni caniri,
 coritzi, machaaquipayeeni vathatsipayeeni. Eejatzi
 otzimaque amaacoventacari cameetha eero jimantsiya-
 vaitanta ocaatziri cameetha inquene inquitete,
 ipoña ovathaacaantaqueri eejatzi vacuna-payeeni.



Ari ocantaquero iroñaaca iroca ashitaanita-
 chari oñihiro oquimoshiretzi quitaiteriqui te
 omantsiyavaite. Tema irica eentsite ovaquera
 tzimatsiri cameetha icanta jaapatziyavaca te
 imantsiyavaite. Shintsi icanta otomi jiyotanairo
 jaamaacoventanaa irirori apaniroidini iñaantyaarori
 intecatsite cameetha. Tema maaroni ocaatzi
 antaqueri iroca cooya iquimotatantyaari cameetha
 eentsite intecatsi, aritaque oncantaque eejatzi
 irantero pashinepayeeni covatsiri intecatsitai.

ARI OTHONCATA.

TRADUCCION AL CASTELLANO

Página 7

Esta historia trata de una familia fuerte y sana. Es una familia con hijos inteligentes y trabajadores. El padre y la madre están contentos con sus tres hijos. Ellos son: Juan, María y un pequeño que todavía no ha nacido. Justamente, toda nuestra historia trata del pequeño para el que la mamá se está preparando.

Página 8

Cuando la mamá supo que el pequeño iba a llegar a la familia, lo primero que hizo fue ir a la Posta Médica. Pudo ir porque vivía solamente a pocas horas de la Posta. El médico la examinó para saber si estaba bien de salud. Le dijo que debía tomar pastillas de vitaminas y minerales y pastillas de gluconato ferroso. Además el médico le dijo que hay tres momentos importantes en la vida de un bebé y que en los tres la alimentación es muy importante.

Página 9

El primer momento es antes de nacer, es decir cuando se está formando dentro de la mamá. El segundo, es cuando está mamando y el tercero es el momento cuando comienza a comer otros alimentos además de la leche materna.

Página 10

Ahora vamos a ver cómo la mamá se prepara para la llegada del bebé. Ella sabe que él no tiene otra comida para alimentarse y crecer aparte de la que ella come. Es decir, ella está comiendo para dos personas: para ella y para su bebé.

Página 11

Es como si la comida que ella come se fuera directamente a su bebé. Por eso ella, además de tomar las pastillas de vitaminas y gluconato ferroso, come alimentos ricos en las sustancias nutritivas que el bebé necesita para crecer sano. ¿Quieren ver lo que ella come?

Página 12

Todos los días come verduras frescas. Estas son ricas en minerales que ayudan a la buena formación de los huesos, los dientes y la sangre. La familia las tiene porque en su chacra han sembrado pituca, zapallo, maíz, camote, tomate, maní, frijoles, yuca y otras verduras. También traen del monte chonta, pifayo y otros alimentos de la estación.

Página 13

También come huevos. Estos pueden ser de aves (de gallina, de pato, etc.) y de otros animales como la tortuga. Sabe que es un buen alimento para el crecimiento del bebé y para ella misma. Ella los come por lo menos tres veces por semana.

Página 14

Otro alimento muy importante que ella trata de comer todos los días es la carne fresca. Puede ser carne de animales como el venado, la res; o de algunas aves como la gallina, el pato, el pavo, el paujil, la pucacunga, la perdiz, la panguana; o de cualquier tipo de pescado.

La mamá no había comido carne de animales como sachavaca, venado o res, etc. cuando esperaba a su primer bebé porque la gente le decía que al comer carne de ciertos animales una desgracia le podría pasar.

--Si comes carne de animales-- decían --el bebé nacerá con la cara de un animal. O si comes la carne de un animal grande, el bebé crecerá tanto que no podrá nacer.

Por supuesto, esta noticia le dio miedo a la mamá; por eso comía solamente carne blanca-- pescado, y a veces carne de algunas aves. Cuando llegó el tiempo de dar a luz, ya estaba muy pálida. También se sentía muy cansada. El bebé también nació flaco y sin muchas fuerzas.

Página 16

Cuando estaba esperando a su segundo bebé, la mamá contó su problema al doctor.

--Tengo miedo de comer carne de animales-- le dijo. --Puede ser que mi bebé nazca como un monstruo. Creo que sería mejor que coma solamente carne de pescado y de aves.

--¡No, señora!-- contestó el doctor. --Muchas personas piensan así, pero ahora hemos hecho muchas pruebas y sabemos que lo que usted ha escuchado no es cierto; es solamente una creencia. Haga usted la prueba, y verá que ambos, usted y su bebé, estarán mucho más fuertes si no deja de comer carne de animales.

Escuchando esto, la mamá decidió hacer lo que le dijo el médico. Comió carne de toda clase, y notó que esta vez no estaba tan pálida y que no se sentía tan cansada. Y su segundo bebé nació sin novedad y con buena salud.

Página 18

Por eso, esperando a su tercer bebé, come toda clase de carne. Tiene confianza que toda la

carne--ayuda a la salud del bebé y a la de la mamá y que no les hace ningún daño.

Página 19

Cuando es posible conseguirla, la leche es un alimento rico en calcio y proteínas, y es muy buena para la salud de la mamá y del bebé. La leche puede ser fresca, de vaca o de cabra, pero si no hay leche fresca se la puede comprar en lata o en polvo. No importa en qué forma esté, el valor nutritivo es el mismo.

Página 20

Ella sabe también que las frutas son muy importantes y come algunas frutas todos los días. Estas son las frutas que ella come: piña, aguaje, sapote, naranja, toronja, guayaba, cocona, granadilla, plátano de seda o cualquier otra fruta que se pueda encontrar, de acuerdo a la estación.

Página 21

Al fin llega el día en que el pequeño llega a la familia. Nace al cumplir los nueve meses. No es demasiado grande. No tiene cara de animal. No es un niño flaco y pálido sino un niño fuerte y sano. ¿Por qué? Porque su mamá comió durante el embarazo las comidas sanas y buenas que lo alimentaron bien. Toda la familia está muy contenta.

--¡De veras que se puede comer carne de animales y no hace daño!-- decían todos.

Página 22

Al nacimiento del pequeño, la mamá, además de tener todo el ambiente bien limpio, hace otra cosa muy importante para la salud de él. Para

cortar el cordón umbilical usa tijeras bien lavadas y hervidas. Ella sabe que así puede evitar infección y tétano (mal de siete días) enfermedades que pueden causar la muerte del bebé.

Es posible usar otras cosas, además de tijeras, para cortar el cordón umbilical. Cualquier cosa que se use debe estar bien limpia y mejor todavía hervida o calentada fuertemente en el fuego. Lo más importante es no usar algo que esté oxidado o que haya sido tocado con las manos, o que tenga polvo sin antes hervirlo o calentarlo bien.

Una vez que las tijeras (o el cuchillo, etc.) están hervidas, o calentadas en el fuego, hay que tener cuidado de que no se ensucien otra vez antes de cortar el cordón umbilical. Si tocan cualquier cosa después de ser calentadas, se ensuciarán con microbios que harán daño al bebé.

Página 24

Ahora hablaremos del segundo momento que el médico indicó: cuando el bebé está mamando. Otra vez es como si los alimentos que la mamá come y las pastillas de vitaminas que toma llegaran directamente al estómago del bebé.

Página 25

La comida de la mamá es otra vez la comida del bebé. Así que, para que él crezca, la mamá tendrá que seguir comiendo los buenos alimentos que alimentaron al bebé antes de nacer. Es decir, verduras, huevos, carne fresca y frutas. Todo el valor de estos alimentos pasa al bebé en la leche que mama.

Página 26

Después de haber dado al pequeño un buen comienzo en su vida, la mamá debe cuidarlo de las

enfermedades que atacan a los niños. Por eso lo lleva a la Clínica, al Hospital, a la Posta Médico o al Puesto Sanitario del Promotor de Salud donde puede recibir vacunas contra algunas enfermedades.

Página 27

--A los pocos días de edad puede recibir la vacuna BCG contra la tuberculosis.

--A los 2, 3 y 4 meses de edad debe recibir las tres inyecciones de vacuna DPT (triple) contra tos ferina, difteria y tétano.

--A los 2, 4 y 6 meses de edad debe recibir las tres dosis de vacuna contra la poliomielitis (parálisis infantil).

--A un año de edad puede recibir la vacuna contra la viruela.

--A los 8 meses o un año de edad debe recibir la vacuna contra el sarampión.

Las vacunas son muy necesarias porque pueden evitar enfermedades graves que podrían causar la muerte.

Página 28

En la casa, la mamá cuida muy bien al niño. Siempre lo tiene limpio y también tiene su hamaca y cobijas limpias y frescas. Cuando el niño duerme, la mamá tapa la hamaca con un mosquitero para cuidarlo de los zancudos, mosquitos y moscas. Ella sabe que las moscas traen en sus patas suciedad que puede causar enfermedades malas y mortales como la tifoidea, la disentería (diarrea y vómitos), la amibiasis y la tuberculosis. También ayuda a evitar el paludismo (malaria) e infecciones de la piel, ojos y cabeza del niño.

Página 29

Esta mamá baña al bebé todos los días con agua tibia y jabón. Le lava los ojos con agua limpia no más. También le lava la cabeza y el pelo con jabón cada dos o tres días. Ella sabe que así puede evitar que tenga granitos o infecciones en la cabeza. Después de bañar al bebé lo seca bien con un trapo limpio. Hace todo eso porque sabe que la buena limpieza evita muchas enfermedades.

Página 30

Así, el pequeño que nació fuerte y fue criado sano y bien alimentado con la leche de su mamá, sigue creciendo y llega al tercer momento de su vida cuando comienza a comer otros alimentos además de la leche materna. Este niño comienza a los 3 meses de edad. Su mamá le da primero un poco de jugo de fruta con una cucharita. También le da otros alimentos buenos como plátano de seda, papaya, zapallo, camote, yuca o cualquier otra verdura o fruta de la estación.

Página 31

Ella sabe que todas las comidas sólidas se deben moler o machucar bien, porque el bebé no tiene dientes para masticar. También tiene cuidado de no darle más de un alimento nuevo a la vez. Es decir que le da el mismo alimento nuevo hasta que el bebé se acostumbre a comerlo. Después de algunos días, o una semana, ya le puede dar otro alimento nuevo. Poco a poco el bebé puede comer varios alimentos diferentes cada día.

Página 32

La mamá también sabe que un bebé tiene que aprender a comer. Cuando él bota la comida de su boca ella se la da otra vez hasta que aprenda a

comerla. Aunque llore ella sigue dándole la comida sólida con mucha paciencia. Sabe que estos alimentos son muy importantes para la buena salud del bebé y que después de un tiempo él va a aprender a comerlos con gusto. Ella es inteligente, ¿no es cierto?

Página 33

También le da huevos bien hervidos que le caen bien y contienen vitaminas y minerales muy importantes para el crecimiento del niño.

Página 34

Sabe que los cereales también son muy buenos para un niño pero que deben estar bien cocidos y machucados. Los cereales son granos enteros o molidos como: avena (quáker), trigo, cebada, quinua, maíz, arroz, etc.

Página 35

Entre los seis meses y un año de edad empieza a darle otros alimentos como pescado, pollo, carne, chonta cocida, pifayo, frijoles, arroz, etc. Todos estos alimentos deben estar bien molidos o machucados y sin huesos o espinas. Al fin, el niño puede comer todos los alimentos que come su familia.

Página 36

Hay otra cosa muy importante que la mamá hace. Siempre hierve el agua que el pequeño toma. Ella sabe que el agua cruda puede traerle la muerte, pero que hirviéndola se mueren los microbios que llevan enfermedades. Por eso todas las madres siempre deben hervir el agua para la familia, y especialmente para los niños.

Página 37

Antes de preparar la comida para el bebé, siempre se lava bien las manos con agua y jabón. Ella sabe que así sus manos no le llevarán las enfermedades que están en la suciedad de las manos que no se lavan bien.

Página 38

Otra cosa que ella hace es tener siempre limpios los utensilios del pequeño. Siempre lava su taza, su cucharita y su plato con agua y jabón. Después los enjuaga bien con agua hirviendo. Cuando están bien secos, la mamá los guarda en un lugar bien limpio y cerrado donde no puedan entrar moscas, cucarachas, ratones u otras cosas sucias.

Página 39

Esta mujer ha hecho bien su trabajo de mamá. Comió buenos alimentos antes de que el bebé naciera. Luego, lo alimentó bien con leche materna, y más tarde le enseñó a comer verduras, frutas, cereales y carnes. Además, lo protegió contra las enfermedades por tenerlo siempre limpio y porque lo hizo vacunar.

Página 40

Así llegó el momento más feliz. El nuevo niño toma con alegría su lugar entre los demás. Es un hijo sano y fuerte de una familia saludable y cuidadosa. Las cosas sencillas que la mamá hizo para que él fuera sano, las puede hacer cualquier persona.