



# Livriņu Saúde Inan no Oan LISIO

Lori livriņu ne'e  
bainhira ba konsulta  
iha Fasilidade Saúde  
ka SISCa

---

Naran Inan

---

Numeru Rejstu Inan

---

Naran Labark

---

Numeru Rejstu Labark

---

Fasilidade Saúde

## ÍNDISE

• <b>Informasaun pesoal</b>	<b>4</b>
• <b>Oráriu Konsulta</b>	<b>5</b>
• <b>Saúde Inan</b>	<b>6</b>
• Istória Inan Isin-rua	6
• Observasaun Durante Isin-rua	8
• Formatu Planu Partu	9
• Formatu Relatóriu Inan Durante Partu no Imediatu Depoizde Partu	10
• Formatu Ezaminasaun Imediatu ba Neonatal	11
• Rejistu Depoizde Partu	12
• Formatu Vizita Post Natal	14
• Formatu Oráriu Imunizasaun	16
• Relatóriu Saúde Labarik	18
• Notifikasaun Moris	24
• Kuidadus Saúde Inan no Oan	30
• Nutrisaun	32
• Konsulta Kuidadus Ante Natal	34
• Kuidadus Loron-Loron	35
• Sinál Perigu Sira Durante Isin-Rua	36
• Planu Partu	38
• Sinál Hirak ba Partu	40
• Prosesu Partu	41
• Sinál Perigu Hirak ba Inan Sira Durante Partu	42
• Kuidadus ba Inan Depoizde Partu	44
• Planeamentu Familiar	45
• Sinál Perigu Sira ba Inan Depoizde Partu	46
• <b>Saúde Kosok-oan Foin Moris</b>	<b>48</b>
• Sinál Hirak iha Kosok-oan ho Saúde Di'ak	48
• Sinál Perigu Sira iha Kosok-oan Foin Moris	52

• <b>Saúde Labarik</b>	<b>54</b>
• Imunizasaun ba Labarik	54
• Sinál Kona-ba Labarik Saudavel	55
• Kuidadus Loron-loron	56
• Identifikasaun no Tratamentu ba Moras Komún iha Labarik	57
• Tratamentu ba Tee-Been	59
• Sinál Perigu Sira Ba Labarik Menus Tinan Lima	60
• Fó Kapsula Vitamina A Ba Ita-Boot Nia Oan	62
• Saúde Ambiental	63
• Maneira Kuidadus No Hanorin Oan	66
• Kuidadus Ba Hau-Nia Oan	67
• <b>Nutrisaun</b>	<b>68</b>
• Ai-Han No Funsau	68
• Pozisaun no Habelit Ne'ebé Di'ak	70
• Problema Komum Tanba Pozisaun no Habelit La-di'ak	71
• Inan Do'ok Husi Oan	72
• Asuntus Komún Fó Susu-been ba Kosok-oan	73
• Rekomendasaun Dieta Durante Fó Susu	74
• Nutrisaun Labarik	75
• Hakotu Siklu Menus Nutrisaun	82
• <b>Kuidadus ba Ita-boot Nia Oan Ne'ebé Sei Nurak</b>	<b>84</b>
• <b>Todan-ba-Naruk/Altura Mane</b>	<b>86</b>
• <b>Todan-ba-Naruk/Altura Feto</b>	<b>88</b>
• <b>Todan-ba-Idade Labarik Feto</b>	<b>90</b>
• <b>Todan-ba-Idade Labarik Mane</b>	<b>92</b>
• <b>Altura-ba-Idade Labarik Feto</b>	<b>94</b>
• <b>Altura-ba-Idade Labarik Mane</b>	<b>96</b>

## INFORMASAUN PESOAL

No. Rejistu Inan : \_\_\_\_\_  
 Data Rejistu Inan : \_\_\_\_\_  
 Naran Fasilidade Saúde : \_\_\_\_\_

### IDENTIDADE FAMÍLIA

#### INAN

Naran : \_\_\_\_\_  
 Fatin/Data Moris : \_\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_  
 Relijiaun : \_\_\_\_\_  
 Edukasaun : \_\_\_\_\_  
 Típu Raan : \_\_\_\_\_  
 Profisaun : \_\_\_\_\_  
 No. Telf. : \_\_\_\_\_

#### AMAN

Naran : \_\_\_\_\_  
 Fatin/Data Moris : \_\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_  
 Relijiaun : \_\_\_\_\_  
 Edukasaun : \_\_\_\_\_  
 Típu Raan : \_\_\_\_\_  
 Profisaun : \_\_\_\_\_  
 No. Telf. : \_\_\_\_\_

#### OAN

Naran : \_\_\_\_\_  
 Fatin/Data Moris : \_\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_  
 Típu Raan : \_\_\_\_\_

#### HELA FATIN

Adeia : \_\_\_\_\_ Suku : \_\_\_\_\_  
 Postu Administrativu : \_\_\_\_\_ Munisípiu : \_\_\_\_\_

## ORÁRIU KONSULTA ANTE NATAL

Vizita KAN	Tempu Vizita KAN
Vizita 1	Isin-rua semana 0-12
Vizita 2	Isin-rua semana 13-24
Vizita 3	Isin-rua semana 25-34
Vizita 4	Isin-rua semana 35-42
Depoizde liu semana 38 halo konsulta KAN kada semana to'o partu	

**Nota:** Tenki kompleta konsulta KAN mínimu dala 4 durante isin-rua tuir oráriu ne'ebé mak iha.

## ORÁRIU VASINASAUN BA INAN ISIN-RUA

Vasina Tetanus	Data	Orariu ne'ebé Rekomenda
TT 1		TT 1: Vizita dahuluk ba isin-rua oan primeiru
TT 2		TT 2: Liu semana 4 depoizde TT 1
TT 3		TT 3: Mínimu fulan 6 depoizde TT 2 ka durante isin-rua ba dala-rua
TT 4		TT 4: Mínimu tinan 1 depoizde simu TT 3 ka durante isin-rua ba dala-tolu
TT 5		TT 5: Mínimu tinan 1 depoizde simu TT 4 ka durante isin-rua ba dala-ha'at

- Simu vasina TT doze dala 5 fó protesaun ba Ita-boot kontra moras Tetanus Toxoid mínimu tinan 10 husi data ikus simu vasina TT 5.

## ORÁRIU SIMU VITAMINA A NO AI-MORUK LUMBRIGA

Data	Vitamina A (100,000 IU / 200,000 IU)	Abendazole (400mg)	Data	Vitamina A (100,000 IU / 200,000 IU)	Abendazole (400mg)

\* Doze primeiru vitamina A (100,000 IU) sei fó ba iha kosok-oan fulan 6. Doze Vitamina A (200,000 IU) sei fó ba labarik komesa idade tinan 1, kada fulan 6 to'o tinan 5.

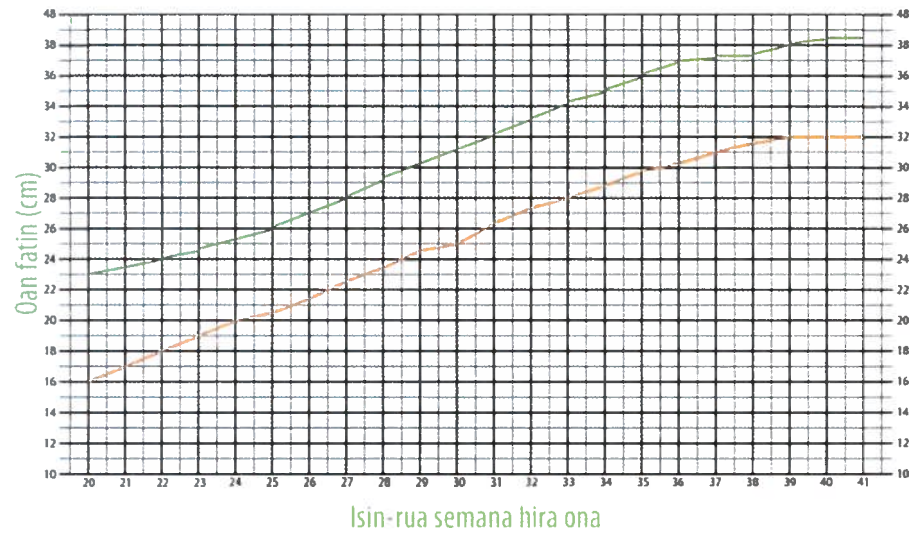
\* Doze primeiru ai-moruk lumbriga sei fó bainhira labarik tinan 1, no kontinua kada fulan 6 to'o idade tinan 5.





## OBSERVASAUN DURANTE ISIN-RUA

## Gráfiku Isin-rua



## Komentáriu ruma husi Pesoal Saúde:

## FORMATU PLANU PARTU

Ha'u naran :

Hela fatin :

Fiar ba assisténsia ne'ebé mak fó ba ha'u hodi hetan partu moos no seguru ne'ebé

sei hala'o iha fulan : tinan :

Prosesu partu/emergénsia ruma sei jere iha :

## Prosesu partu sei ajuda husi:

- Espesialista
- Médiku Jerál / MJ
- Parteira
- Enfermeiru/a

## Kustu relasiona ho ha'u nia partu mai husi:

- Ha'u-an rasik
- Ema seluk

## Transporte :

- Privadu
- Ambulánsia
- Públiku
- Nsst

## Komunikasaun ho pesoal saúde liu husi:

- Telefone
- Ema ba ema

## Transfusaun raan hetan husi:

- Banku Raan
- Doadór husi família

## Metodu Planeamentu Familiar depoizde partu:

- Natural:
- Modernu:



Kunhesimentu husi

Data / /

Laen/Inan-Aman/  
Família

Esp./MJ/Part./Inf.

Ha'u rasik

## FORMATU RELATÓRIU INAN DURANTE PARTU NO IMEDIATU DEPOIZDE PARTU

## INAN

Data Partus : / / Oras

Fatin Partus : PS/SSK/Ospital Referéncia/HNGV/Uma

Isin-rua : Semana

Ema ne'ebé ajuda Partu: Médiku / Parteira / Seluk

Típu Partus : Normal / Ajuda

Vitamina A :

## Kondisaun Inan

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Saudavel       | <input type="checkbox"/> Moras                   |
| <input type="checkbox"/> Iha Konvulsaun | <input type="checkbox"/> Lokia fó'er iis maka'as |
| <input type="checkbox"/> Mate           | <input type="checkbox"/> Seluk                   |

Tratamentu :

Data Relata : / /

Naran :

Asinatura :

## REFERÉNSIA

Data/fulan/tinan : / / Oras

Refere ba :

Kauza husi Referéncia :

Diagnóstiku :

Asaun ne'ebé halo ona :

Referéncia husi :

## KONTRA REFERÉNSIA

Diagnóstiku :

Prosedimentu ne'ebé

hala'o ona :

Rekomendasaun :

Data : / / Oras

Referéncia simu husi :

## FORMATU EZAMINASAUN IMEDIATU BA NEONATAL

## KOSOK-OAN FOIN MORIS

Apgar Score : Naruk : cm

Todan Moris : g Sirkunferéncia Ulun : cm

Seksu : mane/feto

## Kondisaun Kosok-oan bainhira foin moris

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tanis imediatamente        | <input type="checkbox"/> Isin-balun Azuladu        |
| <input type="checkbox"/> Tanis depoizde tempu balun | <input type="checkbox"/> Isin-lolon haree kor azul |
| <input type="checkbox"/> La tanis                   | <input type="checkbox"/> Defeitu bainhira moris    |
| <input type="checkbox"/> Isin-lolon haree kor mean  | <input type="checkbox"/> Mate                      |

## Kuidadus Kosok-oan Foin Moris

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Inisiasaun fó susu-been inan sedu iha oras ida nia laran depoizde moris | <input type="checkbox"/> Antibiótika profilaksia ba matan |
| <input type="checkbox"/> Injesaun Vitamina K   | <input type="checkbox"/> Chlorhexadine                    |
| <input type="checkbox"/> Imunizasaun Hepatitis B   |   |

Data Relata :

Naran :

Asinatura :

## REFERÉNSIA

Data/fulan/tinan : / / Oras

Refere ba :

Kauza husi referéncia :

Diagnóstiku :

Asaun ne'ebé halo ona :

Referéncia husi :

## KONTRA REFERÉNSIA

Diagnóstiku :

Prosedimentu ne'ebé

hala'o ona :

Rekomendasaun :

Data : / / Oras

Referéncia simu husi :

## REJISTU DEPOIZDE PARTU

Loron/ Data	Moras ruma	Tensaun Arterial (mmHg)	Pulsu/ minutu	Respirasaun/ minutu	Tempe- ratura (°C)	Kontrasaun	Raan- fakar	Lokla nia kor, kuantidad & lis	Sintina/ tur boot	Urina/ Mii	Susu-been Inan	Intervensaun: (Vit. A, Fe, Tratamentu, Referénsia, Feedback)	Rekomendasaun	Naran Pesoa Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)
									-/+	-/+				
									-/+	-/+				
									-/+	-/+				
									-/+	-/+				
									-/+	-/+				
									-/+	-/+				

SAÚDE INAN

SAÚDE INAN

### KONDISAUN IKUS LIU DEPOIZDE PARTU

#### Kondisaun materna:

- Saudavel
- Moras
- Mate

#### Komplikasaun Postpartum:

- Raan-fakar
- Infesaun
- Tensaun Alta
- Seluk tan

### FORNESIMENTU PLANEAMENTU FAMILIAR BA INAN DEPOIZDE PARTU

Data/fulan/tinan				
Fasilidade Saúde				
Típu Métodu Planeamentu Familiar				

## FORMATU VIZITA POST NATAL

(Prenxe husi Pesoa Saúde)

TIPU EZAMINASAUN	Vizita 1° (Loron 1)	Vizita 2° (Loron 2) ba Kosok-oan Moris Todan Menus (KMTM)	Vizita 3° (Loron 3)	Vizita 4° (loron 7)	Vizita 5° (Loron 14) ba Kosok-oan Moris Todan Menus (KMTM)
	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Todan (kg) Altura/Naruk (cm) Temperatura (°C) Husu ba Inan, kosok-oan moras saida?					
Haree karik iha moras ruma Infesaun ruma • Respiratóriu (x/minutu) • Fuan tuku (x/minutu)					
Ezamina diarreja Ezamina jaundice Ezamina karik iha todan menus no/ka problema fó susu-been inan Ezamina estadu Vitamina K1 Ezamina estadu imunizasaun Ezamina moras ruma sira seluk					
Ezamina problema/moras materna nian Asaun (tratamentu/referénsia/feedback) Pesoa Saúde					



# FORMATU ORÁRIU IMUNIZASAUN

Naran Labarik: \_\_\_\_\_

Data Moris: / /

Naran Inan: \_\_\_\_\_

Idade	Foin Moris	Semana 6	Semana 10	Semana 14	Fulan 9	Fulan 18	Tinan 6
<b>Vasina</b>	<b>Data fó Imunizasaun</b>						
Hepatitis B (Iha 24h nia laran)							
BCG							
OPV 0							
OPV 1							
Pentavalent 1							
OPV 2							
Pentavalent 2							
OPV 3							
Pentavalent 3							
IPV							
SR 1							
DPT Booster							
SR 2							
DT Booster							

**Nota:**

- Pesoal saúde tenki esplika ba labarik nia familia kona-ba Eventu Adversu Depoizde Imunizasaun (EADI) no fó informasaun katak karik mosu EADI tenki hodi kedas labarik mai iha Fasilidade Saúde ne'ebé mak besik.
- Tenki esplika mós katak karik labarik hetan moras entre idade ne'ebé mak rekomena tiha ona tur oráriu imunizasaun hanesan iha leten, ita-boot sira sei bele lori nafatin ita-boot nia oan mai Fasilidade Saúde ka SISCA hodi simu imunizasaun ne'ebé mak ita-boot nia oan sira seidauk hetan.

**HADOMI ITA-NIA OAN,  
VASINA ITA-NIA OAN**

 Idadé ne'ebé **REKOMENDA** atu fó imunizasaun báziku kompletu

**Vasina adisional**

Vasina	Data

**Vasina sira seluk**

Vasina	Data

# RELATÓRIU SAÚDE LABARIK

Data	Moras/ Problema	Asaun/ Referência/ Feedback	Naran Pesoal Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)

# RELATÓRIU SAÚDE LABARIK

Data	Moras/ Problema	Asaun/ Referência/ Feedback	Naran Pesoal Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)

### RELATÓRIU SAÚDE LABARIK

Data	Moras/ Problema	Asaun/ Referénsia/ Feedback	Naran Pesoa Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)

### RELATÓRIU SAÚDE LABARIK

Data	Moras/ Problema	Asaun/ Referénsia/ Feedback	Naran Pesoa Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)

## RELATÓRIU SAÚDE LABARIK

Data	Moras/ Problema	Asaun/ Referénsia/ Feedback	Naran Pesoa Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)

SAÚDE LABARIK

## RELATÓRIU SAÚDE LABARIK

Data	Moras/ Problema	Asaun/ Referénsia/ Feedback	Naran Pesoa Saúde no Fasilidade Saúde (Inisial)

SAÚDE LABARIK



## NOTIFIKASAUN MORIS

### Prenxe Formuláriu Ba Notifikasaun Moris Nian

» Formuláriu ne'e ema ne'ebé fó partu mak tenke prenxe «

- 1 Prenxe formuláriu tahan rua ne'ebé iha livriñu Saúde inan no oan.
- 2 Les sai Formuláriu No. 2 tahan ida ne'ebé prenxe tiha ona husi livriñu ne'e no fó fila fali livriñu ne'e ho Formuláriu No. 1 tahan ida seluk ba labarik nia inan aman.
- 3 Rai Formuláriu No. 2 ne'ebé hasai husi livriñu ne'e iha Sentru Saúde nian to'o Ofisiál husi Rejistu Sivil mai foti.
- 4 Ofisiál Rejistu Sivil tenki mai iha Sentru Saúde nian dala ida durante iha fulan rua nia laran hodi foti Formuláriu No. 2 ne'e.
- 5 Bazeia ba Formuláriu No. 2 ne'e, Ofisiál Rejistu Sivil halo prosesu sertifikadu registu moris nian, no depois hasai sertifikadu. Liu tiha ne'e Ofisiál ne'e tenki lori ba Sentru Saúde nian.
- 6 Inan aman ka ema ne'ebé konvida tenki ba iha Sentru Saúde nian hodi foti sertifikadu registu moris nian ba labarik.

## NOTIFIKASAUN MORIS

### Formuláriu No.1



República Democrática de Timor-Leste  
Ministerio da Justiça  
Direcção Nacional dos Registos e do Notariado

Prenxe formuláriu ne'e no rai kopia ne'e didi'ak hanesan Ita-boot nia dokumentasaun

Número de registo de crechimento das crianças  
Número registu kresimentu labarik

**1** Eu, abaixo assinado declaro que, hoje:  
Ha'u, ne'ebé asina iha kraik, deklarata katak, ohin:

<b>Data</b>	<b>Mês</b>	<b>Ano</b>	<b>Hora</b>
Loron	Fulan	Tinan	Oras
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Nasceu um kosok-oan'e / Kosok-oan ida moris      **Seksu**     M     F

<b>Em iha</b>	<input type="radio"/> Casa Uma	<input type="radio"/> Clínica de Saúde Sentru Saúde	<b>Nome do lugar</b>
	<input type="radio"/> Hospital	<input type="radio"/> Casa de parteira Parteira nia uma	Fatin nia naran
	<input type="radio"/> Maternidade / Uma hahoris		<input type="text"/>

**Peso do nascimento**  gramas      **Altura do nascimento**  cm  
Todan bainhira moris      Aas bainhira moris

**Nome Completo / Naran Kompletu**

**Naturalidade / Mai husi**      **Sub-Distrito de / Sub-Distritu**  
Suco de / Suku     

**Distrito de / Distritu**

**2** Pai / Aman

<b>Data des nascimento / Loron moris nian</b>	<b>Local de nascimento / Fatin moris nian</b>
<b>Data / Loron</b> <b>Mês / Fulan</b> <b>Ano / Tinan</b>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Estado**       Solteiro       Casado       Divorciado       Viúvo  
Estadu      Klosan      Kaben      Husik malu      Faluk

**Ocupação / Servisu**

**Nacionalidade / Husi nasaun**

Naturalidade / Mai husi  
Suco de / Suku

Sub-Distrito de / Sub-Distritu

Distrito de / Distritu

Residência habitual / Hela fatin agora  
Rua de / Dalan

Suco de / Suku

Sub-Distrito de / Sub-Distritu

Distrito de / Distritu

### 3 Mãe / Inan

Data des nascimento / Loron moris nian  
Data / Loron Mês / Fulan Ano / Tinan

Local de nascimento / Fatin moris nian

Estado Solteira Casada Divorciada Viúva  
Estadu Klosan Kaben Husik malu Faluk

Ocupação / Servisu

Nacionalidade / Husi nasaun

Naturalidade / Mai husi  
Suco de / Suku

Sub-Distrito de / Sub-Distritu

Distrito de / Distritu

Residência habitual / Hela fatin agora  
Rua de / Dalan

Suco de / Suku

Sub-Distrito de / Sub-Distritu

Distrito de / Distritu

### 4 Avós Paternos / Avo husi Aman Avô / Avo-mane

Avô / Avo-feto

Naturalidade / Mai husi

Naturalidade / Mai husi

Avós Maternos / Avo husi Inan  
Avô / Avo-mane

Avô / Avo-feto

Naturalidade / Mai husi

Naturalidade / Mai husi

### 5 Parteira \_\_\_\_\_ (assinatura) Name completo / Naran kompletu

Lugar / Fatin Data / Loron ..... / ..... / .....

0(s) declarante(s) / ema ne'ebé deklara  
\_\_\_\_\_ (assinaturas)

Name(s) completos / Naran kompletu

Lugar / Fatin Data / Loron ..... / ..... / .....

## NOTIFIKASAUN MORIS

### Formuláriu No.2



República Democrática de Timor-Leste  
Ministerio da Justiça  
Direcção Nacional dos Registos e do Notariado

Preuxe formuláriu ne'e no rai kopia  
ne'e didi'ak hanesan Ita-boot nia  
dokumentaun

Número de registo de crechimento das crianças  
Número rejistu kresimentu labarik

### 1 Eu, abaixo assinado declaro que, hoje: Ha'u, ne'ebé asina iha kraik, deklara katak, ohin:

Data Loron Mês Fulan Ano Tinan Hora Oras

Nasceu um kosok-oan'e / Kosok-oan ida moris

Seksu M F

Em Casa Clínica de Saúde  
Iha Uma Sentru Saúde  
Hospital Hospital Casa de parteira  
Maternidade / Uma hahoris

Nome do lugar  
Fatin nia naran

Peso do nascimento Todan bainhira moris gramas

Altura do nascimento Aas bainhira moris cm

Nome Completo / Naran Kompletu

Naturalidade / Mai husi  
Suco de / Suku

Sub-Distrito de / Sub-Distritu

Distrito de / Distritu

### 2 Pai / Aman

Data des nascimento / Loron moris nian  
Data / Loron Mês / Fulan Ano / Tinan

Local de nascimento / Fatin moris nian

Estado Solteiro Casado Divorciado Viúvo  
Estadu Klosan Kaben Husik malu Faluk

Ocupação / Servisu

Nacionalidade / Husi nasaun



**Naturalidade / Mai husi**  
Suco de / Suku

**Sub-Distrito de / Sub-Distritu**

**Distrito de / Distritu**

**Residência habitual / Hela fatin agora**  
Rua de / Dalan

**Suco de / Suku**

**Sub-Distrito de / Sub-Distritu**

**Distrito de / Distritu**

**3 Mãe / Inan**

**Data des nascimento / Loron moris nian**  
Data / Loron    Mês / Fulan    Ano / Tinan

**Local de nascimento / Fatin moris nian**

**Estado**  
Estadu

**Solteira**  
Klosan

**Casada**  
Kaben

**Divorciada**  
Husik malu

**Viúva**  
Faluk

**Ocupação / Servisu**

**Nacionalidade / Husi nasaun**

**Naturalidade / Mai husi**  
Suco de / Suku

**Sub-Distrito de / Sub-Distritu**

**Distrito de / Distritu**

**Residência habitual / Hela fatin agora**  
Rua de / Dalan

**Suco de / Suku**

**Sub-Distrito de / Sub-Distritu**

**Distrito de / Distritu**

**4 Avós Paternos / Avo husi Aman**  
Avô / Avo-mane

**Avó / Avo-feto**

**Naturalidade / Mai husi**

**Naturalidade / Mai husi**

**Avós Maternos / Avo husi Inan**  
Avô / Avo-mane

**Avó / Avo-feto**

**Naturalidade / Mai husi**

**Naturalidade / Mai husi**

**5 Parteira** \_\_\_\_\_ (assinatura)  
**Name completo / Naran kompletu**

**Lugar / Fatin**    **Data / Loron** ..... / ..... / .....

**0(s) declarante(s) / ema ne'ebé deklara** \_\_\_\_\_ (assinaturas)

**Name(s) completos / Naran kompletu**

**Lugar / Fatin**    **Data / Loron** ..... / ..... / .....



República Democrática de Timor Leste  
Ministerio da Justiça  
Direcção Nacional dos Registos e do Notariado

Rejista labarik sira  
atu bele sai sidadun  
ba ita-nia Nasaun foun

Registe as crianças para que elas  
sejam cidadãs do nosso novo país

## KUIDADUS SAÚDE INAN NO OAN

### Mensajen Xave Saúde Inan no Oan



Halo konsulta Kuidadus Ante Natal ho pesoal saúde sira mínimu dala-haat (4) durante isin-rua.

Ba facilidade saúde karik iha problema ruma durante isin-rua.



Asegura atu han hahán ne'ebé mak ho nutrisaun adekuaudu durante isin-rua no depoizde partu.



Partu iha facilidade saúde ho pesoal saúde treinadu.



Asegura kosok-oan foin moris simu kuidadus esensial hanesan **Vitamina K** no **Pomada** ba **Matan** husi pesoal saúde sira.



Fó deit susu-been inan ba kosok-oan iha fulan 6 dahuluk. Labele fó bee ka hahán seluk tan.



Halo diskusaun ho pesoal saúde sira kona-ba espasu ba oan depoizde partu.



Tenki asegura katak inan ho kosok-oan atende Kuidadus Post Natal iha **loron 1°, 3°, 7° no loron 28.**

Kosok-oan ho todan menus husi 2500g tenki halo Kuidadus estra Post Natal iha **loron 2° no 14.**

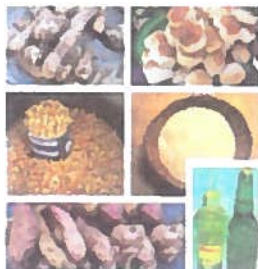


## NUTRISAUN

### Mensajen Xave

Han ai-han oloin ho regular, hili ai-han sira husi grupu tolu importante ne'ebé mak fó kresimentu, protesaun no forsa

Ai-han Forsa



Ai-han Protesaun



Ai-han Haburas



### Atu han dala hira



#### DADEER

Han ai-han haburas mínimu loron ida dala-ida

#### MEUDIA

Han ai-han protesaun hanesan ai-fuan iha kada han

#### LOKRAIK

Han ai-han forsa iha kada han

Han na'an ne'ebé mak laiha mina, ka manu, ka manu tolun, ka ikan mínimu loron ida dala-rua, karik susar atu hetan ai-han sira ne'ebé mak mai husi animal, han fore forai, koto, forekeli ka produsaun ne'ebé mak halo ho forekeli hanesan tahu no tempe. Han ai-han sira ne'e loron-loron ka mínimu han dala 3 ka 4 iha semana ida nia laran.



### Rekomendasaun Hahán Durante Isin-rua

- Han hahán estra kada loron.
- Laiha hahán ne'ebé mak lulik ka bandu durante isin-rua.
- Mantolun, Fore-rai, Na'an, Manu, no Ikan hirak ne'e di'ak atu han. Bele han loron ida mínimu dala ida, tanba hahán hirak ne'e sei ajuda kosok-oan nia kresimentu.
- Tenki asegura katak ita-boot han hahán ne'ebé mak te'in ho tasak didi'ak.
- Pezu ka todan ne'ebé ideal atu aumenta durante isin-rua maka 10-12 kg, maibé la rekomena atu aumenta todan liu husi 2kg kada fulan todan liu husi kilu 2 kada fulan.

### Nutrisaun ba labarik fulan 0-6



- Fó susu-been inan ne'ebé maka sai dahuluk ho kor kinur ne'e ba kosok-oan (kolostrum).
- Fó deit susu-been inan ba kosok-oan (susu-been eskruzivu).
- Labele fó susu-been seluk ka bee ba kosok-oan.

### Nutrisaun ba labarik fulan 6 no liu



- Fó nafatin susu-been inan.
- Komesa fó ai-han komplementáriu. Porezemplu sasoro ka fehuk-de'ut.
- Fó ai-han komplementáriu oituan-oituan tuir kosok-oan nia idade.

## KONSULTA KUIDADUS ANTE NATAL



Pesoal saúde sira sei sukat ita-boot nia **Altura** iha vizita Kuidadus Ante Natal Primeiru.



Tetu ita-nia **Todan** iha kada vizita Kuidadus Ante Natal. Ita-boot nia todan sei aumenta durante isin-rua.



Pesoal saúde sira sei koko ita-boot nia **Tensaun** iha kada vizita Kuidadus Ante Natal.



Pesoal saúde sira sei sukat ita-boot nia **Altura Fundus Uterina**.



**Koko Kosok-oan nia Fuan** iha kada vizita Kuidadus Ante Natal.



Inan isin-rua sei hetan **Imunizasaun TT** durante isin-rua. Imunizasaun ne'e sei prevene ita-nia kosok-oan husi moras Tetanus.



Pesoal saúde sei fó **Ai-moruk** ba inan isin-rua sira hanesan:

- **Ásidu Fólíku**, atu hemu musan ida laron-loron to'o laron 90 iha 1<sup>o</sup> trimestre.
- **Sulfatu Ferosu**, atu hemu musan ida laron-loron to'o laron 90 iha 2<sup>do</sup> trimestre.
- **Albendazol**, atu hemu musan ida dala ida iha 2<sup>do</sup> trimestre.



Pesoal saúde sira sei halo **Teste Laboratóriu** ba inan isin-rua sira hanesan teste Raan no Urina. Teste hirak ne'e sei halo iha vizita Kuidadus Ante Natal Primeiru nian.

**Ai-moruk hirak ne'e sei la estraga ita-nia kosok-oan.**

## KUIDADUS LORON-LORON



- Hariis ho sabaun mínimu loron ida dala ida.
- Inan isin-rua presiza kose nehan loron ida dala rua; dadeer depoizde matabixu no kalan depoizde han-kalan ka molok atu toba.



- Bainhira isin-rua fulan haat, komesa hamaus ita-boot nia kabun no koalía ba kosok-oan iha kabun-laran.



- Deskansa barak (mínimu oras-ida depoizde han).
- Husu ita-boot nia família sira atu ajuda halo servisu todan ka servisu uma-laran nian.



- Ita-boot sei bele halo relasaun seksual durante isin-rua.
- Husu ba ita-nia pesoal saúde sira kona-ba relasaun seksual ne'ebé seguru durante isin-rua.



# SINÁL PERIGU SIRA DURANTE ISIN-RUA

Raan-fakar durante isin-rua.



Isin-manas makaas.



Bee-manas fakar molok loron/data partu nian.



Karik akontese sinál perigu sira-ne'e ba lalais fasilidade saúde

Ain, liman, ka oin sira bubu ho ulun moras no/ka konvulsaun.



Kosok-oan ladun book-an ka la book-an liu.



Muta hela deit ka lakohi han/la han liu.



# PLANU PARTU

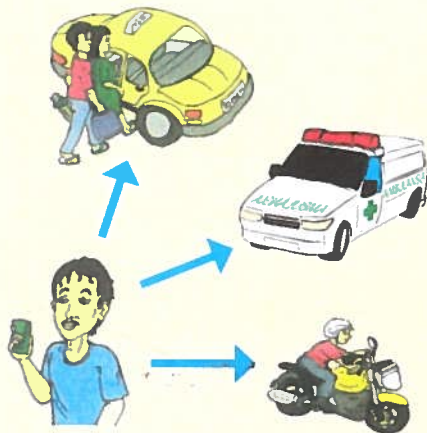
Husu ba parteira ka médiku kona-ba ita-nia data Kuidadus Ante Natal no Data Estimasaun Partus.



LMI : \_\_\_\_\_  
 KAN I : \_\_\_\_\_ KAN III : \_\_\_\_\_  
 KAN II : \_\_\_\_\_ KAN IV : \_\_\_\_\_



Ha'u iha planu atu partu:  
 iha Fasilidade Saúde  
 iha Uma ho Pesoal Saúde  
 Treinadu



Halo diskusaun ho pesoal saúde sira oinsá atu ba Fasilidade Saúde:  
 Ambulánsia  
 Fasilidade Saúde  
 Polisia  
 Pesoal Saúde



Sasan hirak ne'ebé presiza atu hodi ba fasilidade saúde bainhira atu partu maka:

- Roupa ba kosok-oan no inan
- Termus
- Osan rezerva ba nesesidade ne'ebé mak urgente
- Nsst



Informa ba família sira atu prontu hodi fornese raan bainhira iha kazu ne'ebé mak presiza transfusaun raan.



Halo diskusaun ho pesoal saúde sira kona-ba ita-nia planu partu no espasu oan ka Planeamentu Familiar.



## SINAL HIRAK BA PARTU



- Kontrasaun regular
- Kontrasaun bebeik no kleur

- Bee-manas fakar



**Karik akontese  
sinál hirak ne'e,  
tenki ba lalais  
fasilidade saúde.**

## PROSESU PARTU



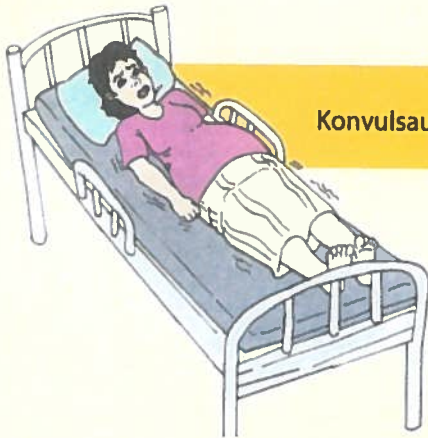
- Médiku ka Parteira prontu atu ajuda bainhira ita atu partu.
- Tenki hela iha Fasilidade Saúde bainhira atu partu to'o partu tiha.
- Karik ita sente atu sintina, hatete lalais ba ita-nia Médiku/Parteira.
- Médiku/Parteira sira sei fó instrusaun atu hakaas-an, ita halo tuir instrusaun hirak ne'e.

# SINÁL PERIGU HIRAK BA INAN SIRA DURANTE PARTU

Bee-manas kor foer no dois.



Konvulsaun/istika-an.



Raan-fakar makaas husi kosok-oan nia dalan moris.



Partu kleur no ho problema (obstruksaun)



Inan laiha forsa ne'ebé natoon hodi hakaas-an.



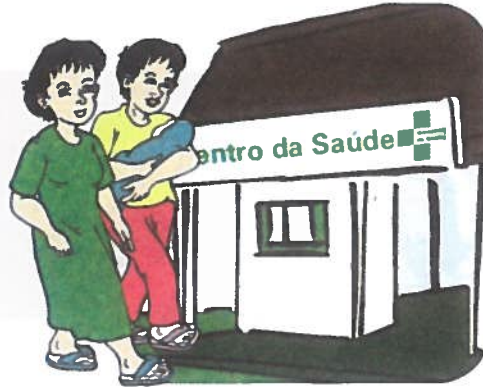
Kosok-oan nia liman ka plasenta(kaan) mak sai uluk.





## KUIDADUS BA INAN DEPOIZDE PARTU

- Halo konsulta Kuidadus post natal iha loron 1, 3, 7 no 28 depoizde partu.



- Hemu kedas kapsula Vitamina A musan ida (200,000 IU) depoizde partu.
- Hemu tan kapsula Vitamina A musan ida iha loron daruak.
- Hemu ai-moruk Sulfatu Ferosus musan ida loron-loron to'o loron 40.

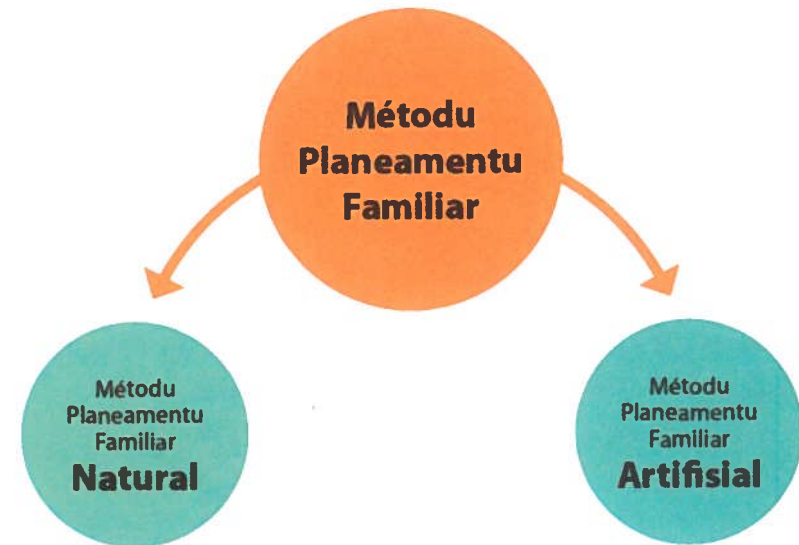


- Deskansa barak ka toba ho suficiente.
- Hamoos kosok-oan nia dalan moris ho moos no troka pensu bebeik.



## PLANEAMENTU FAMILIAR

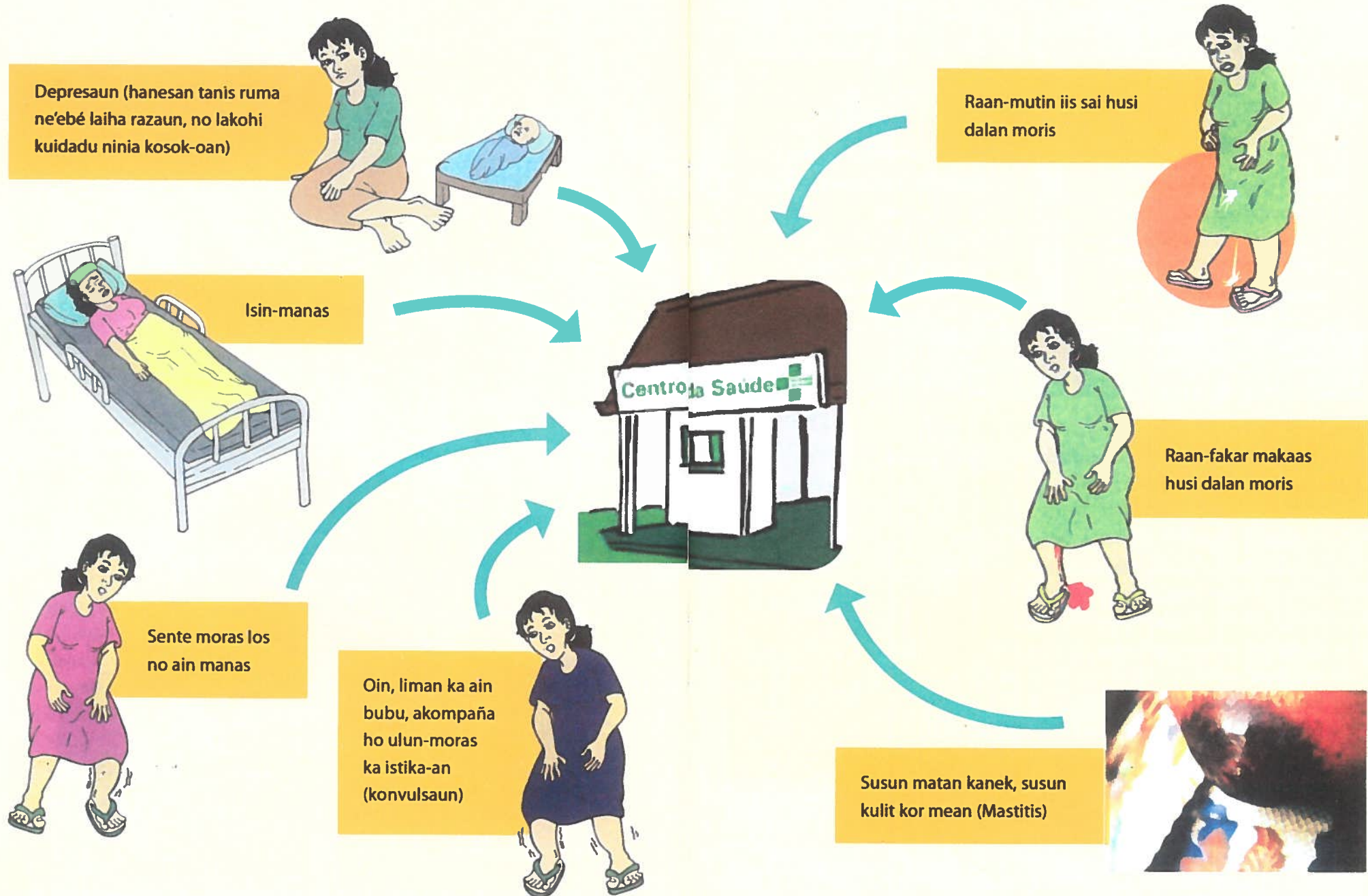
Hadok espaço entre oan ida ba ida ho metudo Planeamento Familiar





# SINÁL PERIGU SIRA BA INAN DEPOIZDE PARTU

SAÚDE INAN



SAÚDE INAN

## SINÁL HIRAK IHA KOSOK-OAN HO SAÚDE DI'AK



- Kosok-oan tanis kedas bainhira moris mai
- Kosok-oan nia isin-lolon hotu kor mean
- Kosok-oan ativu loos



- Kosok-oan susu susu-ben inan nia ho makaas
- Kosok-oan moris ho todan entre 2.500g to'o 4.000g

**Karik kosok-oan la hatudu sinál sira iha leten ne'e kontaktu ita-boot nia parteira/médiku/enfermeiru.**

### Akonsellamentu kona-ba Kuidadus ba Kosok-oan Foin Moris

#### A. Benefislu Susu-ben Inan

- Susu-been primeiru ne'ebé mak sai husi inan nia susun ho kor kinur, ne'e iha imunidade ne'ebé mak saudavel no importante tebes ba kosok-oan.
- Fó kedas ba kosok-oan no la bele estraga
- Hametin relasaun domin entre inan no oan
- Fó susu-been inan ba kosok-oan hetan benefislu barak: saudavel, fasil no gratuita.
- Fó susu-been inan ba kosok-oan mos sei ajuda atu prevene raan-fakar depoizde partu.



#### Husu ba pesoal saúde sira kona-ba:

**Oinsá atu fó susu ba kosok-oan ho loloos, no karik ita iha difikuldade atu fó susu ba ita-nia oan.**

#### B. Kuidadus Neonatal

- Mantein ijiene di'ak durante partu.
- Kuidadus kosok-oan nia husar tenke moos, maran no la bele falun.
- Labele tau herbal ka ai-moruk iha kosok-oan nia husar. Bainhira fó'er, hamoos ho hena bokon ne'ebé habokon ho beetasak.
- Tenki asegura katak kosok-oan soe sintina boot.



- Pesoal saúde sira tenki kose pomada matan ba ita-nia kosok-oan foin moris hodi prevene infesaun matan.
- Sona Vitamina K ba kosok-oan foin moris hodi prevene raan-fakar iha kosok-oan.
- Fó imunizasaun Hepatitis B ba kosok-oan foin moris iha oras 24 nia laran.
- Husu kona-ba ai-moruk Chlorhexadine ba pesoal saúde sira.





## SINÁL HIRAK IHA KOSOK-OAN HO SAÚDE DI'AK

### C. Oinsá Atu Halo Kosok-oan Manas Nafatin

- Komesa halo kontaktu kulit ho kulit.
- Falun kosok-oan ho rounpa maran no mantein kosok-oan manas nafatin.
- Troka kosok-oan nia rounpa/ manta bainhira bokon.
- Fó haris ita-nia kosok-oan mínimu iha oras 24-48 nia laran depoizde partu.
- Labele tau ita-nia kosok-oan iha fatin malirin ka besik anin.
- Halo Kangaroo Mother Care (kous kosok-oan ba ita-nia hirus matan hodi halo kontaktu kulit ho kulit) kuandu kosok-oan nia kilo menus husi 2500g.



**Fó haris kosok-oan iha oras 24-48 nia laran depoizde partu**

### D. Kuidadus Post Natal/Depoizde Partu

- Konsulta Kuidadus Post Natal ba kosok-oan foin moris ho kondisaun normal mínimu dala-4, ho oráriu hanesan tuir mai:
  - Iha loron 1<sup>ro</sup> depois moris
  - Iha loron 3<sup>ro</sup> depois moris
  - Iha loron 7<sup>mo</sup> depois moris
  - Iha loron 28 depois moris
- Karik kosok-oan moris ho todan menus husi 2500g ka iha moras ruma durante ka depois moris tenki halo konsulta extra Kuidadus Post Natal iha:
  - Iha loron 2<sup>ro</sup> depois moris no
  - Iha loron 14 depois moris



#### **Kuidadus Saúde Neonatal**

IHA LORON PRIMEIRU  
IHA LORON TERSEIRU  
IHA LORON 7  
IHA LORON 28

#### **Sinál sira iha kosok-oan ho moras todan/sériu:**

- Kosok-oan la susu
- Toba hela deit ka lakon konsiente
- Dada-is lalais (liu husi 60/minutu)
- Dada-is knosan tama (retraksaun)
- Kor azul iha kosok-oan nia liman kukun no ain kukun ka ibun kulit.
- Istika-an (Konvulsaun)
- Kosok-oan nia isin lolon kor kinur
- Liman no ain sente malirin
- Isin-manas
- Haree husar kor mean to'ó kabun
- Kosok-oan nia matan iha pus barak



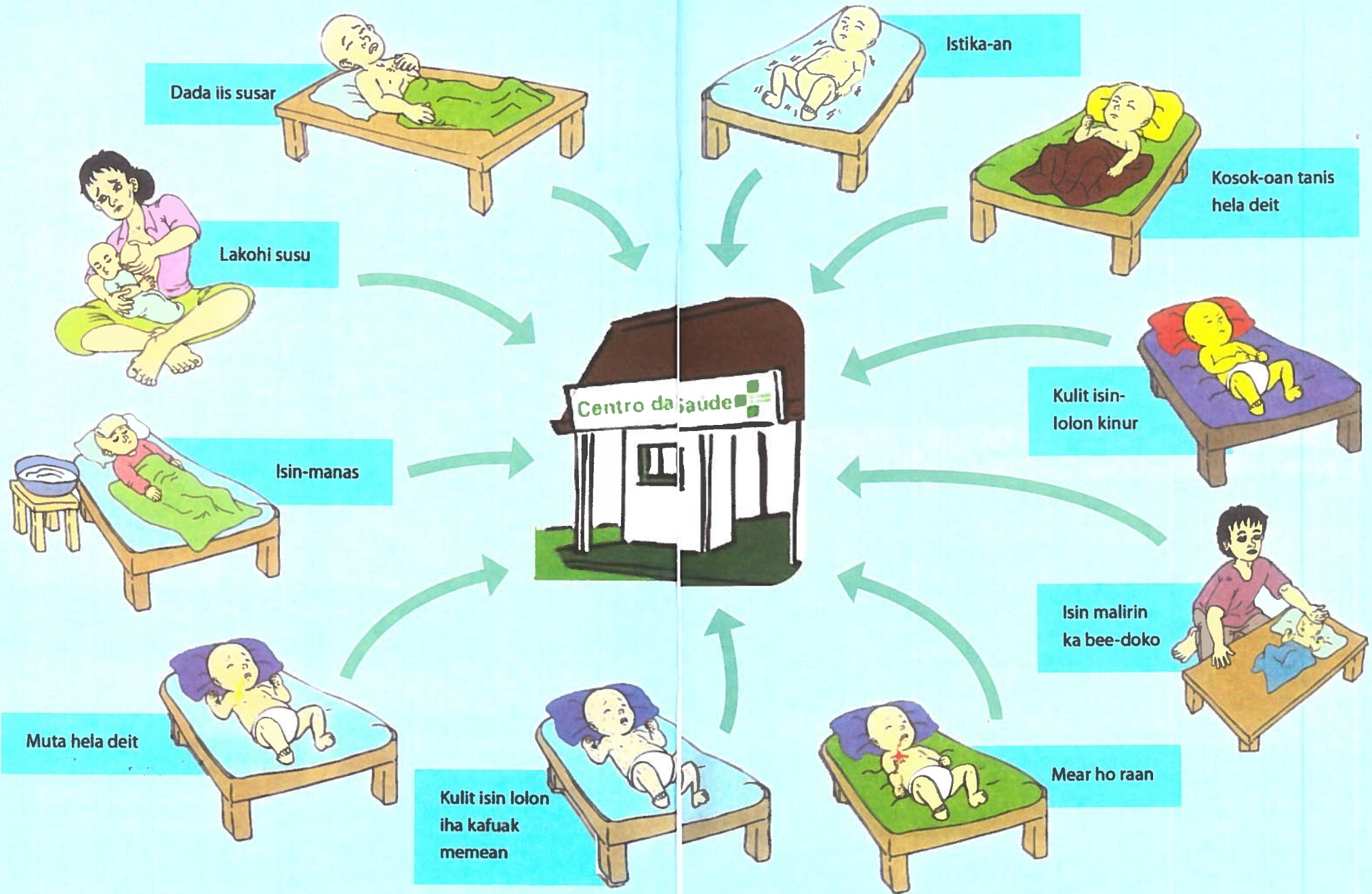
**Lori kedas ita-nia kosok-oan ba Fasilidade Saúde bainhira iha sinál sira hanesan iha leten.**



# SINÁL PERIGU SIRA IHA KOSOK-OAN FOIN MORIS

KOSOK-OAN FOIN MORIS

KOSOK-OAN FOIN MORIS





## IMUNIZASAUN BA LABARIK

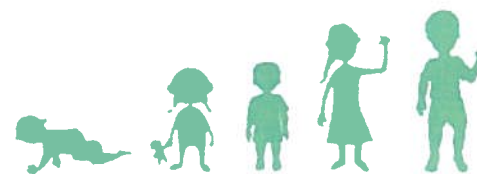
Lori ita-nia oan ba facilidade saúde ne'ebé besik ka SISCa hodi hetan imunizasaun ho kompletu.

**Vasina ita-nia oan dala-5 molok tinan-1, dala-1 iha fulan 18 no dala ikus iha tinan-6**

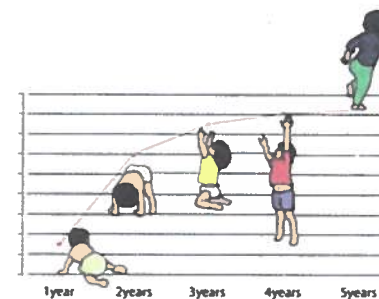


Imunizasaun	Moras ne'ebé bele prevene
Hepatitis B	Prevene Moras Aten ne'ebé mak halo isin kinur hotu (Hepatitis)
BCG	Prevene moras mear-raan (moras pulmaun ho naran Tuberkuloze)
Polio	Prevene moras ne'ebé mak halo liman no ain paralizadu ka maten
DPT/DT	Difteria no Pertusis hanesan vasina ida ne'ebé mak prevene moras ne'ebé afeta respiratóriu Vasina Tetanus prevene moras liman-ain kleuk ka toos
IPV	Inactivated Polio Vaccine ne'e hanesan vasina foun ida ne'ebé mak hasa'e Imunidade labarik hodi kontra moras Polio
Sarampu-Rubela	Prevene moras Sarampu no Rubela

## SINAL KONA-BA LABARIK SAUDEL

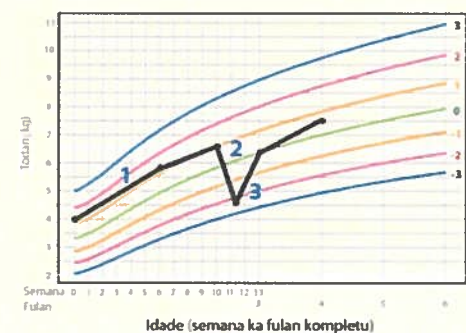


- Pesu/todan aumenta tuir gráfico monitorizasaun área kor verde.
- Labarik nia altura aumenta aas.
- Labarik nia matenek aumenta tuir nia idade.
- Labarik ladun hetan moras.
- Labarik kontenti hela deit no ativu ka book-an makaas.



**Sinal hirak ne'ebé hatudu katak labarik laiha kresimentu ne'ebé maka di'ak:**

1. Pesu/todan la aumenta ka tun.
2. Liña todan iha tabela kresimentu tun ka muda ba área kor kinur ka kor mean.
3. Liña todan iha liña área kor mean nia okos.



**Bainhira ita-nia oan ninia kresimentu la sae, konsulta ho ita-nia pesoal saúde sira.**

## KUIDADUS LORON-LORON



### Ijiene labarik

- Fó haris ita-nia oan lorloron ho sabaun
- Fase ita-nia oan nia liman molok atu han, depoizde sintina liur boot, soe-bee no halimar.
- Mantein labarik nia tilun ho moos
- Tesi liman no ain-kukun bainhira naruk
- Hanorin ita-nia oan atu ba sintina liur boot no soe-bee iha sintina fatin.

### Kuidadus Nehan

- Revista kosok-oan niaibun bainhira tama ba fulan-6
- Hamos labarik nia nehan ne'ebé mak foin moris ho gaze ka hena moos, labele kose lai ho eskova.
- Bainhira labarik tama ona tinan-1 no nia nehan iha ona, kose nia nehan ho pastadenti no eskova ki'ik depoizde matabixu no molok atu toba.
- Hanorin labarik atu kose nehan mesak bainhira tama ona tinan-1.
- Labele halo toman labarik han hahán midar no sumingal.
- Hodi labarik ba konsulta nehan kada fulan-3
- Labele uza bibiron hodi fó susu-been ba labarik tanba bele estraga nehan



## IDENTIFIKASAUN NO TRATAMENTU BA MORAS KOMMUN IHA LABARIK

### MEAR

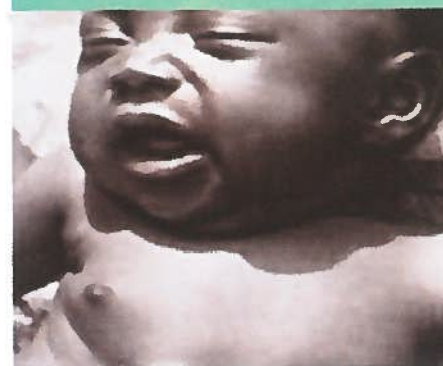
#### Karik labarik iha mear:

- Halo kakorok kman ho ai-moruk ne'ebé seguru (be-morna, derok no bani-ben ka ai-lia).
- Kontinua fó susu-been inan karik kosok-oan sei susu hela.



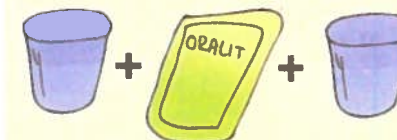
### Lori lalais labarik ba facilidade saúde kuandu mosu:

- Dada-is lalais
- Dada-is lalais ho retraksaun kostal (Chest in-drawing)
- Mear liu ona loron-lima
- Isin-manas



### TEE-BEEN

- Tee-been katak labarik ba sintina liur boot ho been deit dala tolu ka liu, durante oras 24 nia laran:



- Kontinua fó susu-been ba labarik dala barak liu.
- Karik labarik hemu deit susu-been inan nian, aumenta fó tan ORS no Zinc, no bee-tasak.
- Karik labarik la hetan susu-ben eskuzivu, tenki fó hahán dala-1 ka liu bazeia ba hahán ne'ebé mak ho been hanesan: (Sopa ka sasoro-ben) ka ORS no Zinc.

### Lori labarik ba lalais Facilidade Saúde karik iha:

- Isin-manas
- Tee-been ho raan
- Tee-been makaas liu tan
- Labarik haree hanesan hamrook (dezidrataasaun)
- Lakohi han ka hemu



**ISIN-MANAS**

- Bainhira labarik isin-manas, labele falun ho manta ka hatais rounpa mahar.
- Halo kompresoun ho bee-morna ka temperatura uma laran.



**Lori labarik ba lalais Fasilidade Saúde karik iha:**

- Isin-manas ho istika-an.
- Isin-manas aumenta makaas.
- Isin-manas la tun iha loron-2 nia laran.
- Isin-manas ho kafuak mean iha isin-lolon, raan sai husi inus no/ka kabun laran toos ka bubu (obstrusaun intestinal).

**Lori labarik ba lalais Fasilidade Saúde karik iha:**

- Raan kontinua sai
- Haree labarik nia isin kulit mean
- Isin katar
- Kanek iha been kinur ka is

**KANEK NO MORAS KULIT**

**Kanek**

- Hamos uluk kanek.
- Kose Betadine.
- Karik raan sai la para hodi labarik ba liu Fasilidade Saúde.



**Isin Katar**

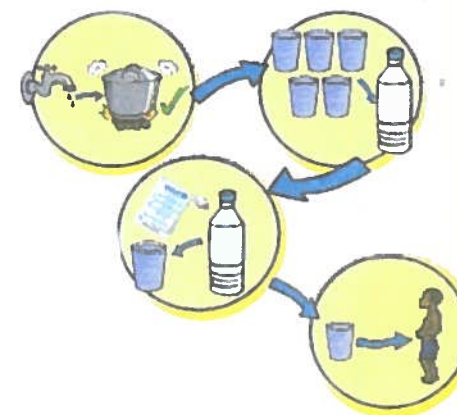
- Fó hariis labarik ho sabaun no ho bee moos loron-loron.
- Fase no troka rounpa hatais, kolsa no manta.
- Animal hanesan asu ka manu, labele toba iha uma laran.
- Labele kose ai-moruk tradisional.
- Hamoos uma laran loron-loron.
- Lori labarik ba Fasilidade Saúde hodi hetan tratamentu.

**Ijiene**

- Fó haris labarik ho sabaun loron-loron.
- Troka rounpa bainhira bokon ka foer.
- Fase liman no ain ho sabaun depoizde halimar.
- Tesi labarik nia liman kukun.

**1. Oralit/ ORS**

1. Kahur Oralit ho bee-tasak ka bee-mineral
2. Be kopu-5 = Litru 1
3. Kahur ORS falun-ida iha bee litru 1 depois kahur halo didi'ak
4. Fó ORS ba labarik iha oras 24 nia laran (bainhira sintina hotu fó kedas ORS ba labarik, maibé bainhira labarik muta, tenki hein to'o minutu 30 depois mak fó fali, se lae sei halo labarik muta tan).

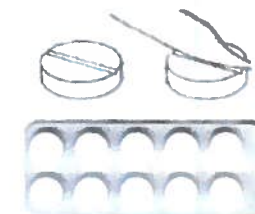


**Nota :**

- Fakar tiha ORS restu no kahur fali foun bainhira liu oras 24.
- Kontinua prepara no fó ORS bainhira tee-been sei iha nafatin.

**2. Zinc**

- Ba labarik ho idade fulan 2-6: komprimidu sorin (½) loron-ida dala-1 to'o loron 10.
- Ba labarik ho idade fulan 6 to'o tinan-5 : loron-ida komprimidu-ida ba loron 10.
- Ba kosok-oan sira deut hamutuk ho susu-been, kahur ho ORS ka bee-tasak hodi hemu.



**Nota :**

- Fakar tiha ORS restu no kahur fali foun bainhira liu oras 24.
- Kontinua prepara no fó ORS bainhira tee-been sei iha nafatin.

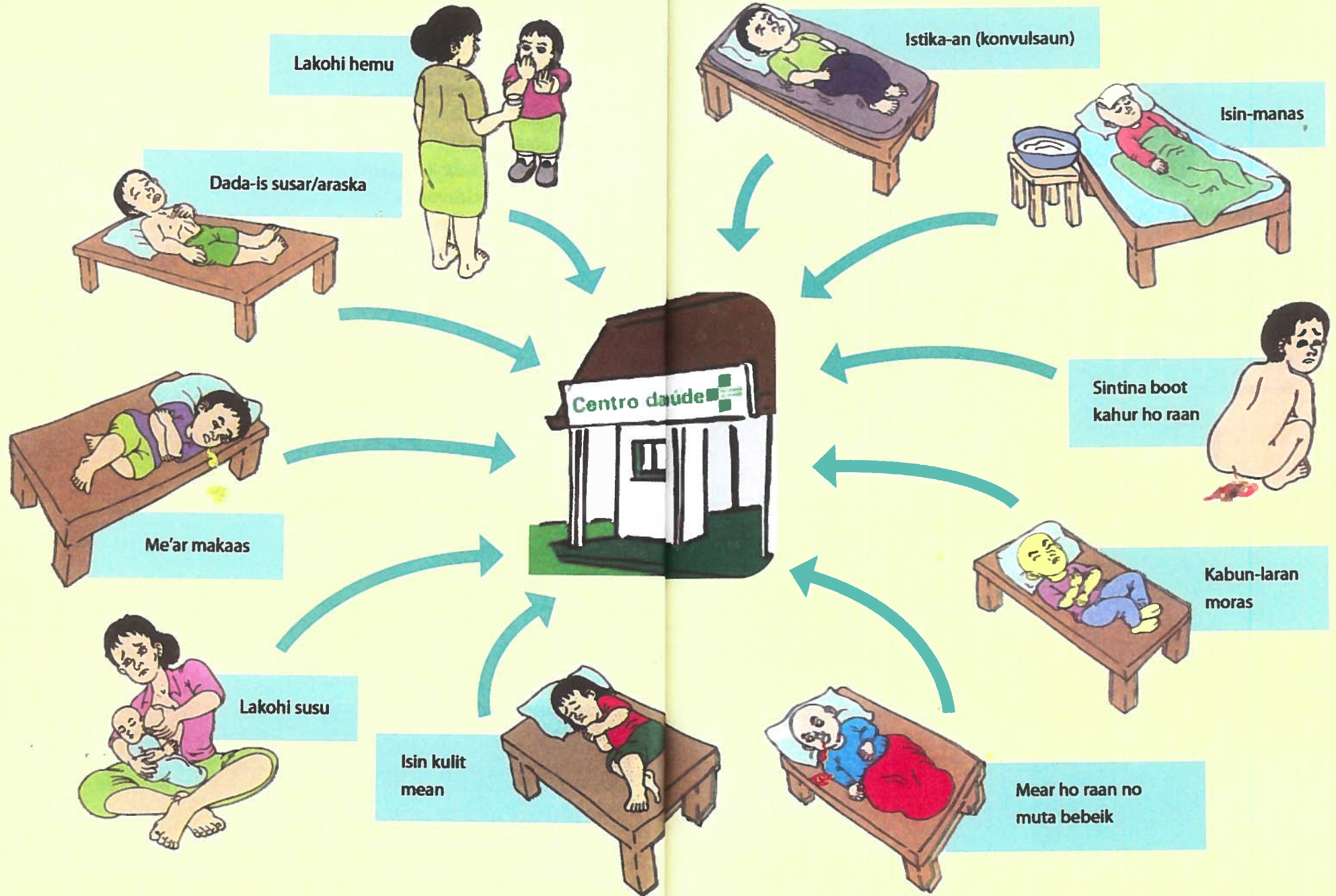
**KONTINUA FÓ SUSU-BEEN INAN BA LABARIK**

- Labele hamenus fó hahán ba labarik.
- Karik hemu susu-been inan, kontinua fó no fó bebeik-bebeik.



SINAL PERIGU SIRA BA LABARIK MENUS TINAN LIMA

SAUDE LABARIK



SAUDE LABARIK

**FÓ KAPSULA VITAMINA A NO ALBENDAZOLE BA ITA-BOOT NIA OAN**



**Vitamina A 100,000 IU**

Ba labarik ho idade fulan 6-11 fó tinan 1 dala-ida.

Husu kapsula Vitamina A iha Fasilidade Saúde iha fulan Fevereiru no Agosto.



- Kapsula Vitamina A iha tipu-2:**
1. Vitamina A 100,000 IU
  2. Vitamina A 200,000 IU



**Vitamina A 200,000 IU**

Ba labarik ho idade tinan 1-5, fó tinan 1 dala-rua.



**Al-moruk lumbriga**

**SAÚDE AMBIENTAL**

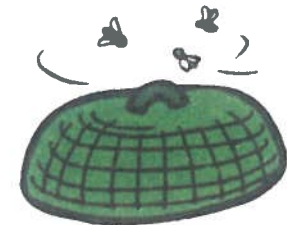
Fase modo no tein halo tasak didi'ak molok atu han.



Tenki asegura sasan tein no dapur atu moos nafatin.



Taka hahán sira ho didi'ak hodi prevene kontaminaun husi lalar.



Hamoos uma-laran no li'ur hodi prevene kutun sira.





Fase liman ho sabaun molok atu han, molok atu fó han ba labarik no depoizde uza sintina.



Soe foer boot no ki'ik iha sintina.



Iha kazu hanesan tee-been bebeik, soe foer hirak ne'e ba sintina kuak ka ke'e rai hodi hakohi tiha.



Hemu bee-tasak ka bee ne'ebé nono tiha ona, ka bee mineral.



**Ijlene Ambiental**

- Kuidadus ita-nia ambiente atu dook husi sigaru suar, ahi-suar no kareta ka motor nia suar.
- Soe foer boot no soe bee-ki'ik iha sintina.
- Hadook ita-nia uma husi foer no rai-rahun, no mantein uma moos nafatin.
- Mantein ambiente moos nafatin no labele soe foer arbiru.
- Animal tenki sulan iha ninia luhan ne'ebé dook husi uma no mantein luhan ho moos.

**Hadook labarik husi sasan perigu hirak hanesan tuir mai ne'e:**

- Aimoruk
- Veneno ba laho
- Baygon
- Mina-rai
- Sabaun/ deterjente
- Posu bee
- Kolam
- Mota
- Tudik
- Adaptor eletrisidade
- Fiu eletrisidade
- Fugaun
- Besi
- Termu bee-manas nian
- Estrada



## MANEIRA KUIDADUS NO HANORIN OAN

### Fulan 0 - 4

- Haku'ak bebeik kosok-oan ho domin.
- Tara sasan ho kor oioin atu nune'e kosok-oan bele haree.
- Koalia no hamnasa ho kosok-oan.
- Loke múzika ruma ba kosok-oan.



### Idade fulan 4-6

- Dala barak hatoba kosok-oan iha ninia kabun leten.
- Muda sasan sira ba karuk no loos iha kosok-oan nia matan/oin.
- Halo lian diferente.
- Fó sasan kor naroman/lakan no brinkedus kor oioin ba kosok-oan.

### Fulan 6-12

- Ajuda ita-nia oan hamrik.
- Husu atu halimar taka ho loke matan.
- Ajuda ita-nia oan kaer hahán ka aifuan hodi han.
- Ajuda labarik hamrik no la'o ho kaer sasan ruma.
- Koalia bebeik ho ita-nia oan.
- Fó korazen ba labarik atu koalia "mama....mama" "papa....papa".
- Fó brinkedus mamar ba labarik atu nia bele halimar mesak.



## KUIDADUS BA HAU-NIA OAN

### Tinan 1-2

- Husu ajuda ba ita-nia oan atu ajuda fali ita.
- Husu ba ita-nia oan atu halot rasik ninia sasan halimar.
- Hanorin ita-nia oan atu halo riska iha surat-tahan.
- Hanorin ita-nia oan kona-ba isin-lolon nia naran.
- Le'e istoria ba oan.
- Husu ita-nia oan atu kanta tuir ita.
- Halimar ho oan bebeik.
- Gava ita-nia oan.



### Tinan 2-3

- Hanorin ita-nia oan atu hatais mesak.
- Husu ita-nia oan atu haree livru hamutuk ho ita.
- Lee ita-nia oan nia istória ba nia.
- Hanorin ita-nia oan atu han mesak iha ninia bikan.
- Hanorin ita-nia oan atu fase nia liman rasik.
- Hanorin ita-nia oan atu sintina iha sintina fatin.



### Tinan 3-5

- Husu ita-nia oan kona-ba saida maka nia halo.
- Rona saida maka ita-nia oan koalia.
- Tenki hanorin oan koalia neneik-neneik.
- Hare oan nia jeitu bainhira nia koko atu halo buat foun.





## AI-HAN NO FUNSAUN

Ai-han ne'ebé mak iha nutrisaun, ne'e mak ai-han mai husi grupu-tolu, hanesan:

### A. Aihan Forsa

Karbohidratu ba forsa, ba servisu, ba estuda no ba halimar

Ai-han Forsa Mai Husi:



#### HAN AI-HAN FORSA IHA KADA HAN

Grupú ho nesesidade espesial mak hanesan labarik ho idade menus husi tinan-5 mai kraik, inan isin-rua no feto fó susu. Ne'e tanba nesesidade nutrisaun ba sira aas liu tanba ne'e ita presiza fó atensaun espesial.

### B. Aihan Protesaun

Vitaminas no minerais proteze isin husi moras no fó isin di'ak

Ai-han Protesaun Mai Husi:



#### HAN AI-HAN PROTESAUN IHA KADA HAN

### C. Aihan Haburas

(Proteina ba kresimentu fiziku, mental no dezenvolvimentu)

Ai-han Haburas Mai Husi:



#### HAN AI-HAN HABURAS MÍNIMU LORON-IDA DALA-IDA

Han ai-han ne'ebé mak mai husi animal ho adekuaudu.  
Di'ak liu han na'an, manu tolun ka ikan mínimu loron-ida dala-ida.

Karik susar atu hetan ai-han sira-ne'ebé mak mai husi animal, han fore, forai, koto, forekeli ka produsaun ne'ebé mak halo ho forekeli hanesan tahu no tempe.

Han ai-han sira ne'e loron-loron ka mínimu han dala 3 ka 4 iha semana-ida nia laran.



## POZISAUN NO HABELIT NE'EBÉ DI'AK

### Sinal 4 kona-ba pozisaun di'ak:

- Kosok-oan nia isin lolon tenki loos,
- No hateke ba susun,
- Kosok-oan tenki besik/rabat ba inan,
- Inan tenki suporta kosok-oan nia isin tomak la'os de'it kakorok no kabas ho nia liman no liman kabun.



### Sinal 4 kona-ba habelit di'ak:

- Ibun loke luan.
- Queicho/Hasan-hún kona susun.
- Susun metan leten haree moos, susun metan kraik ladún haree moos.
- Ibun kulit kraik nakloke sai.



**Karik ita iha difikuldade atu fó susu ba kosok-oan kontaktu pesoal saúde sira iha ita nia fasilidade saúde.**

## PROBLEMA KOMUM TANBA POZISAUN NO HABELIT LA-DI'AK

### Susu matan kanek/moras

- Susun matan kanek ne'e resultadu husi kauza diferente; kosok-oan nia ibun laran kanek, isin kulit maran, xupa la loos ka habelit la-di'ak.



#### Solusaun:

- Fase susun-matan kanek ho bee moos
- Kose oituan susu-been ba susun-matan tanba susu-been bele ajuda kura kanek.

### Susun Tos/Bubu

- Susun sai tos tanba susu-been la sai kompletu

#### Solusaun:

- Presiza hois bebeik susu-been
- Koko hois susu-been ho liman molok fó susu ba kosok-oan atu nune'e susu-been bele sai ho mamar no kosok-oan bele susu ho di'ak.
- Bainhira fó susu-been bebeik ba kosok-oan susu sei la bubu maka'as.



### Mastitis

- Mastitis mak infesaun iha susun.
- Mastitis nia sintomas hanesan flu, isin manas no moras iha susun.
- Ne'e kauza husi isin kulit kanek no susun bubu.

#### Solusaun:

- Rekomenda atu kontinua fó susu nafatin
- Tenki halo tratamentu tuir rekomendasaun husi pesoal saúde, kompresaun ho bee manas no importante liu fó susu bebeik ba kosok-oan.



## INAN DOOK HUSI OAN

Karik inan-ida dook husi nia oan (ezemplu inan servisu), inan ne'e bele hois nia susu-been no rai hela ba nia oan hodi fó hemu nia oan iha tempu ne'ebé mak nia laiha.

### OINSA ATU HOIS SUSU-BEEN

Bele hois ho liman ka ho bomba.



Hois ho liman



Hois ho bomba

### OINSA ATU FÓ HEMU SUSU-BEEN INAN NE'EBÉ MAK HOIS TIHA ONA

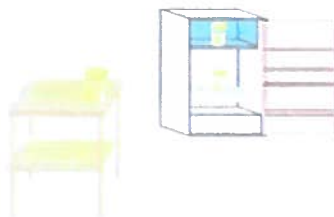


Hemu susu-been ho kopu

- **Labele kahur** ka tau bee seluk iha susu-been ne'ebé mak hois tiha ona.
- Tau susu-been ba iha kopu ki'ik oan no tau iha kosok-oan nia ibun kulit.
- Kopu tau iha de'it iha kosok-oan nia ibun kulit kraik no kopu ninin kona kosok-oan nia ibun kulit leten.
- Labele fakar/ful de'it susu-been ba iha kosok-oan nia ibun. Tau de'it kopu ba iha kosok-oan nia ibun kulit no husik kosok-oan hemu rasik.

### OINSA ATU RAI SUSU-BEEN NE'EBÉ MAK HOIS TIHA ONA

- Kuandu rai de'it iha uma-laran ho temperatura uma-laran, susu-been bele rai to'o oras 8 nia laran.
- Karik rai iha jeleira laran, susu-been sei bele uza iha loron hirak nia laran.
- Susu-been ne'ebé mak hois ona bele halo jeladu tiha no bele uza iha futuru.



- Hois susu-been ho kuantidade ne'ebé mak hanesan hodi fó ba kosok-oan
- Kumu inan nia susun sei halo susu-been sai maka'as.
- Troka susun ho regular durante hois susu-been to'o susun-rua mamuk ou ita iha ona susu-been natoon hodi fó ba kosok-oan.

## ASUNTUS KOMÚN DURANTE FÓ SUSU-BEEN BA KOSOK-OAN

*Bele ka ha'u fó susu-been ba labarik, se karik ha'u moras ka hemu aimoruk-ruma?*

Sim, bele, maibe tenki konsulta ho pesoal saúde sira.

*Bele ka ha'u fó susu-been ba labarik, karik labarik ne'e moras hela?*

Loos, bele.



*Oinsa mak ha'u hatene katak ha'u iha susu-ben ne'ebé mak naton ba kosok-oan?*

Se karik ita-bo'ot nia kosok-oan so'e be loron-ida dala 5-7 no kosok-oan nia todan aumenta ne'e hatudu katak ita-bo'ot iha susu-been ne'ebé mak natoon.

*Tanba saida mak ha'u fó susu-ben ba kosok-oan ha'u sente susun moras?*

- Ne'e normal, tanba ita-bo'ot foin mak dahuluk fó susu-been ba kosok-oan.
- Karik kosok-oan susu no sente moras durante minutu ida liu, tenki hare nia pozisaun susu.
- Karik kosok-oan nia pozisaun ne'e di'ak no ita bo'ot fó susu moras nafatin, ita-boot nia susun-matan dalaruma maran.
- Tenki asegura katak ita-boot uza roupa ne'ebé mak luan.

*Bele ka inan ne'ebé mak isin krekas/nutrisaun menus iha susu-been natoon?*

Sim, bele. Nia sei bele produs kuantidade susu-been suficiente bainhira kosok-oan susu bebeik. Kosok-oan xupa ka susu barak liu, sei halo susu-been sai maka'as liu tan. Importante katak inan-ida ne'ebé mak fó susu ba kosok-oan tenki han barak atu bele proteje nia saúde rasik.

*Karik ha'u hois susu-ben, bele ka ha'u kontinua fó susu?*

Sim, bele kontinua fó susu. Importante ba inan-ida fó susu-been bebeik iha tempu kalan no iha tempu ne'ebé de'it nia iha uma.

*Bele ka ha'u fó susu fila fali depoizde ha'u para fó susu?*

Sim, bele. Motivasaun makaas husi ita-nia aan rasik no fó susu dala barak ba ita-nia kosok-oan sei bele estabiliza fila fali ita-nia susu-been. Prosesu ne'e bele to'o semana-rua. Husu ba pesoal saúde sira nia asisténsia.



## REKOMENDASAUN DIETA DURANTE FÓ SUSU

- Durante fó susu, isin presiza nutrisaun extra loron-loron.
- Han hahán bikan-rua ho kuantidade oituan ka merenda loron-loron.
- Laiha ai-han ne'ebé mak lulik.
- Han adisional ai-han haburas no ai-han forsa loron-loron.
- Laiha ai-han ne'ebé mak espesial ka dieta ne'ebé mak presiza hodi fó kuantidade ne'ebé mak to'o ka kualidade susu-been inan nian ne'ebé mak di'ak.



- Inan ne'ebé mak fó susu loron-loron presiza suplementu Sulfatu Ferosus ba loron 90 depoisde partu.
- Inan ne'ebé mak fó susu husu atu hemu komprimidu anti parasitaria dala-ida kada fulan-6.
- Inan ne'ebé mak fó susu presiza deskansa barak.
- Durante fó susu inan sira labele hemu tua ka fuma.



## NUTRISAUN LABARIK

### A. Idade fulan 0-6

#### FÓ DEIT SUSU-BEEN INAN (SUSU-BEEN ESKLUZIVU)

- Fó kedas susu-been inan nian sedu iha oras ida nia laran depois kosok-oan moris.
- Fó kedas susu-been dahuluk ne'ebé mak sai ho kor kinur (Kolostrum). Labele fó han ai-han ka hemu bee seluk ba antes kosok-oan kompleta fulan 6.



#### Bainhira loos mak ha'u fó susu?

- Karik iha possibilidade, fó susu-been inan nian bebeik ba kosok-oan.
- Fó susu ba kosok-oan iha tempu ne'ebé de'it mak sira hakarak to'o kosok-oan sente bosu, mínimu loron-ida dala-ualu (hanesan figura iha leten).
- Sempre fó susu ho susun sorin ida uluk to'o inan sente susun kmaan no kosok-oan bosu. Liu tiha oras 2 ka 3, kosok-oan sei sente hamlaha, inan fó susu fali ho susun ida seluk.

Halo konsulta ho pesoal saúde sira bainhira susu-been la sai iha oras 72 nia laran depoisde kosok-oan moris. Fó de'it susu-been inan nian, labele fó hemu ka fó ai-han seluk ba kosok-oan iha loran dahuluk, labele fó bee hemu, maibé bele fó se karik atu fó ai-moruk ba kosok-oan tuir médiku nia reselta.

## NUTRISAUN LABARIK

## B. Idade fulan 6-9



- Fó uluk susu-been inan nian molok fó ai-han komplementár.
- Fó ai-han komplementár uitoan-uitoan tuir idade.
- Ai-han komplementár dí'ak, ai-han ne'ebé mak iha konteúdu grupu tolu hanesan ai-han haburas, ai-han protesaun no ai-han forsa.
- Komesa fó han ho kanuru isin 2 ka 3 loron-ida dala-rua.

## C. Idade fulan 9-12



- Fó nafatin susu-been inan
- Labarik presiza han mínimu dala-tolu loron ida ho merenda dala-rua loron-loron, ezemplu : hudi tasak, ai-dila no abakate.

## D. Idade tinan 1-2



- Fó nafatin susu-been inan.
- Fulan 12, labarik bele han tipu ai-han ne'ebé mak hanesan ho ema bo'ot hanesan etu, na'an, ikan no modo tahan.
- Loron-ida han dala-tolu.
- Merenda dala-rua.

## E. Idade tinan 2-5



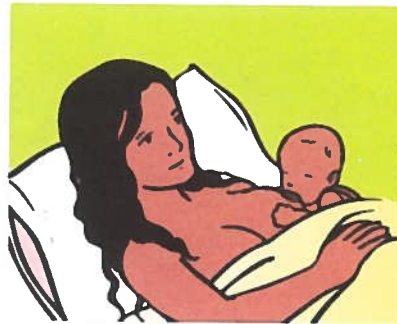
- Fó nafatin susu-been inan ba labarik to'o tinan-rua no liu, karik bele.
- Aumenta gradualmente kuantidade, frekuensia no variedade ai-han bainhira labarik aumenta bo'ot.
- Fó han ita-boot nia oan oituan-oituan loron-ida dala-lima.
- Fó na'an, ikan ka manu-tolun loron-loron ka mínimu semana ida dala haat.
- Labele fó kafe, xá, bee midar no ai-han ne'ebé mak nakonu ho masin-midar ka masin ba labarik.



## NUTRISAUN LABARIK




Maneira atu fó-hahán ba kosok-oan no labarik ki'ik sira atu nune'e sira bele isin sa'e no dezenvolve ho di'ak

- 1 Fó kedas susu-been inan nian bainhira kosok-oan moris.
- 2 Labele hois ka soe tiha susu-been dahuluk (kolostrum), ne'ebé kór kinur maibé husik kosok-oan hemu susu-been kinur ne'e.
- 3 Fó de'it susu-been inan ba ita-boot nia kosok-oan, to'o kosok-oan halo fulan ne'en (6).
- 4 Fó-susu bebeik tuir kosok-oan nia hakarak, iha loron no kalan.
- 5 Labele fó bibiron ho susu-been husi loja ka hemu seluk ka xupeta ba kosok-oan no labarik ki'ik sira.
- 6 Hahu fó ai-han oioin ba kosok-oan, bainhira kosok-oan to'o ona fulan ne'en (6) no kontinua fó susu-been inan nian, to'o kosok-oan halo tinan rua (2) ka liu tan.
- 7 Ho pasiénsia hanorin labarik ki'ik sira, oinsá atu han mesak iha tempu ne'ebé sira kontente no la kolen.
- 8 Sempre fase liman ho sabaun no bee moos, antes prepara hahán no depoizde de ba sintina, no fase labarik sira nia liman molok sira atu han.



- 9 Bainhira prepara hahán ba kosok-oan, halo kosok-oan nia hahán mamar no grosu, no hahán labele been liu. Ita boot bele aumenta mós mina uitoan ba hahán, atu nune'e bele aumenta enerjia iha hahán.
- 10 Fó ai-han oioin ba kosok-oan ne'ebé halo ona fulan 6 no labarik ki'ik sira. Hanesan hudi, ai-dila tasak, lakeru, has, etu, sasoro, fehukropa deut, koto, na'an, manu, ikan, manutulun, batar, koto no modo tahan kor matak.
- 11 Labele haluha tau masin uitoan ne'ebé kontein iodu ba labarik ki'ik sira nia hahán.
- 12 Fó han ba labarik ki'ik sira tuir Tabela Matadalan Oinsa atu fó Hahán ba Labarik Ki'ik Sira (iha pájina tuir mai).
- 13 Kontinua fó susu-been inan nafatin ba kosok-oan sira ne'ebé fulan 6 mai kraik bainhira moras. Ba labarik sira ne'ebé liu ona fulan 6, ajuda sira atu han ka hemu nafatin no fó hahán barak liu bainhira sira di'ak fali husi moras.

Tuir mai ne'e Tabela Ezemplu Matadakan Oinsa atu fó Hahán ba Labarik KI'ik Sira

Idade	Oinsa Prepara hahán	Dala hira iha loron ida	Kanuru ka kopu hira
Fulan 6	Sasoro ne'e bele kahur ho lakeru, fehuk, senoura, modo-tahan, manu-tolun-kinur no tahu ne'ebé tein halo dodok, bele fó mós ho aifuan tasak sira hanesan aldila-tasak no hudl-tasak. 	Han dala 2, no fó susu-been inan bebeik	Kanuru han 2-3
Fulan 7-8	Sasoro kahur ho lakeru, modo tahan, manu-tolun-kinur, tempe, tahu, na'an, ka ikan (la-ho ruin), ne'ebé tein halo dodok + aifuan tasak 	Han dala 3, no fó susu-been inan bebeik	Aumenta hahán neinek to'o metade husi kopu ida
Fulan 9-11	Hahán mamar ka ko'a kikoan no hahán ne'ebé maka labarik sira bele foti rasik	Han dala 3, aumenta ho merenda entre matabixu no han meudia, no entre han meudia no han kalan, no aumenta ho fó susu-been inan nafatin	Hahán maizumenus kopu ida
Fulan 12-24	Hahán ne'ebé familia sira han, se bele karik de'ut rahun ka ko'a kikoan: etu mamar ho na'an/ikan (la-ho ruin)/manu-tolun/modo koto no modo tahan sira seluk tan + aifuan 	Han dala 3, aumenta ho merenda entre matabixu no han meudia, no han meudia no han kalan, no fó susu-been inan nafatin	Kopu ida nakonu ka liu kada hahán

### Maneira oinsa atu fó han ba labarik?

- Tenki pasensia no ativu fó korazen ba labarik atu han barak
- Karik labarik lakoi han, fó korazen nafatin
- Koko ko'us labarik durante fó han ka hateke ba nia oin bainhira nia tur iha ema seluk nia hitin.
- Labele obriga nia han maibé tenki enkoraja labarik atu labarik bele han.



### Saida mak ha'u halo bainhira ha'u nia oan moras?

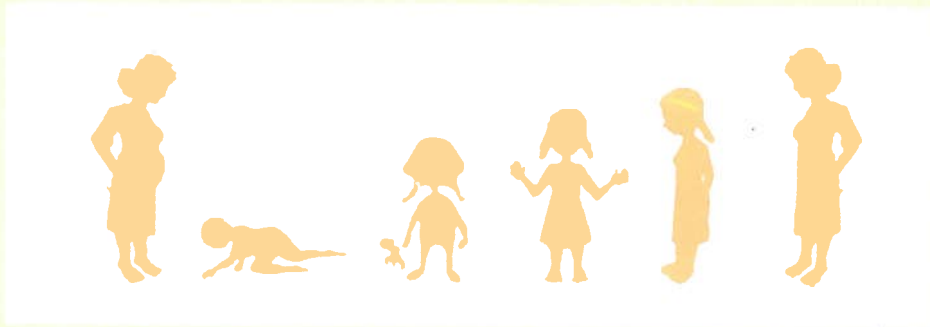
- Kontinua fó susu-been inan nafatin no kontinua fó han.
- Fó ai-han ho kuantidade oituan maibé bebeik-bebeik bainhira sira lakohi han. Karik bele, fó han kada oras 1 ka 2.
- Fó korazen ba labarik atu han barak.
- Fó ai-han ne'ebé mak mamar hodi bele tolan ho dí'ak. Fó modo no aifuan ne'ebé mak diferente.
- Labarik idade fulan 6-23 ho sintina-been ka muta presiza hemu bee barak no bebeik (ezemplu ORS).
- Karik labarik atu muta, tau nia iha ita nia hitin mak fó han.
- Labele obriga nia han, tenki pasensia.
- Labele uza bibiron tanba susar atu fase no bele halo kosok-oan hetan moras tee-been.



## HAKOTU SIKLU MENUS NUTRISAUN

Ameasa ba nutrisaun-menus hahú antes isin-rua no kontinua tuir siklu moris.

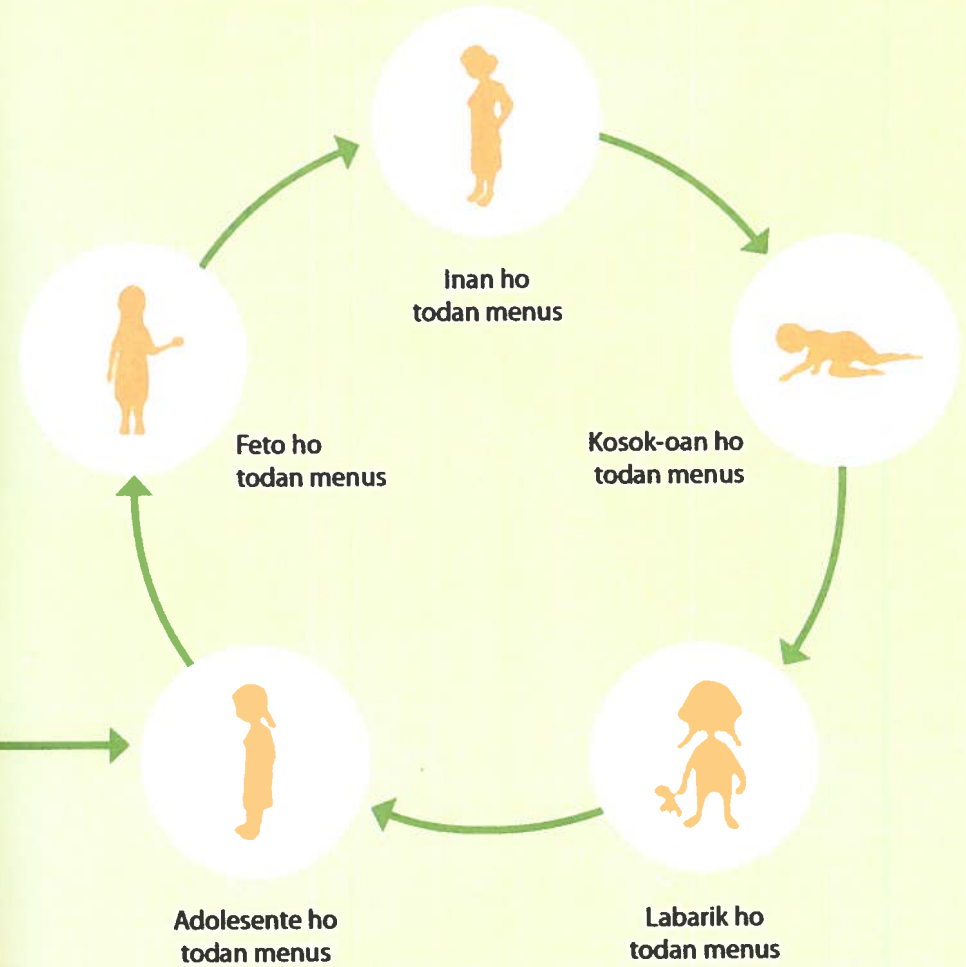
Inan ne'ebé mak ho nutrisaun ladi'ak, hanesan kosok-oan, labarik ki'ik ka adolescente iha possibilidade atu tama ba isin-rua ho nutrisaun ladi'ak. Kondisaun nutrisaun ladi'ak afeta saúde no nutrisaun ba nia-an rasik no nia oan.



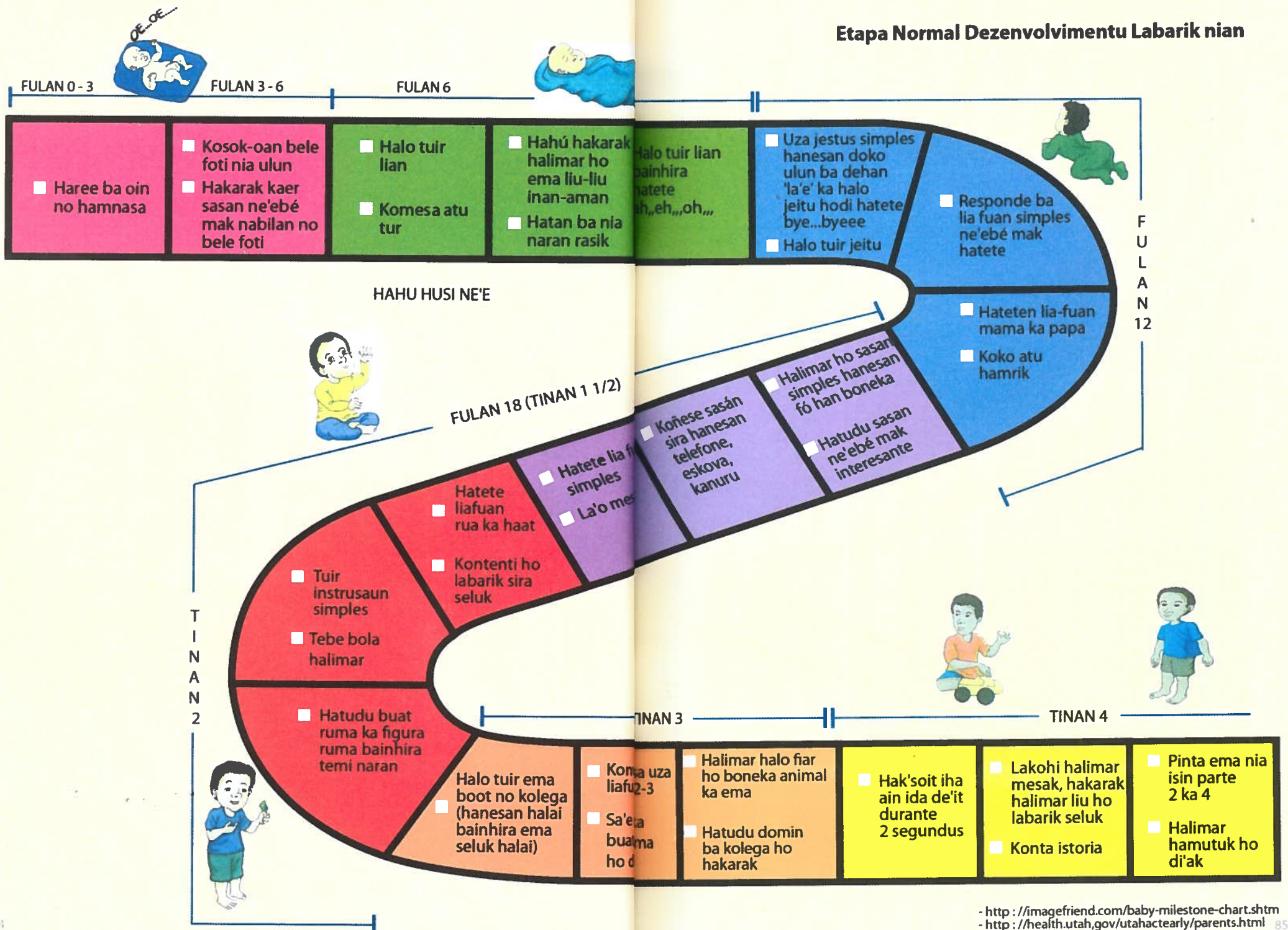
Feto no labarik saudavel



Feto ho todan normal



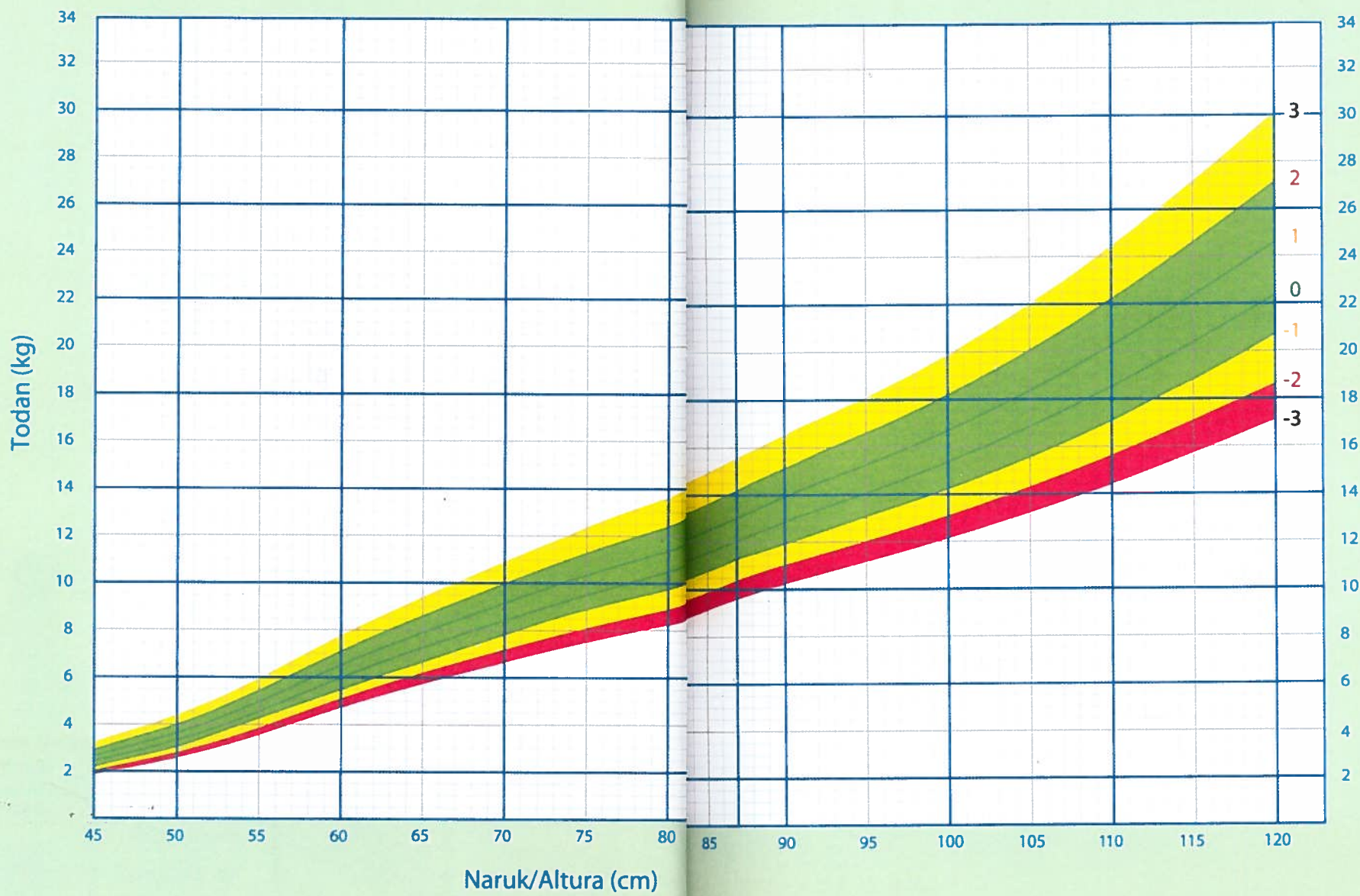
# Etapas Normal Dezenvolvimentu Labarik nian





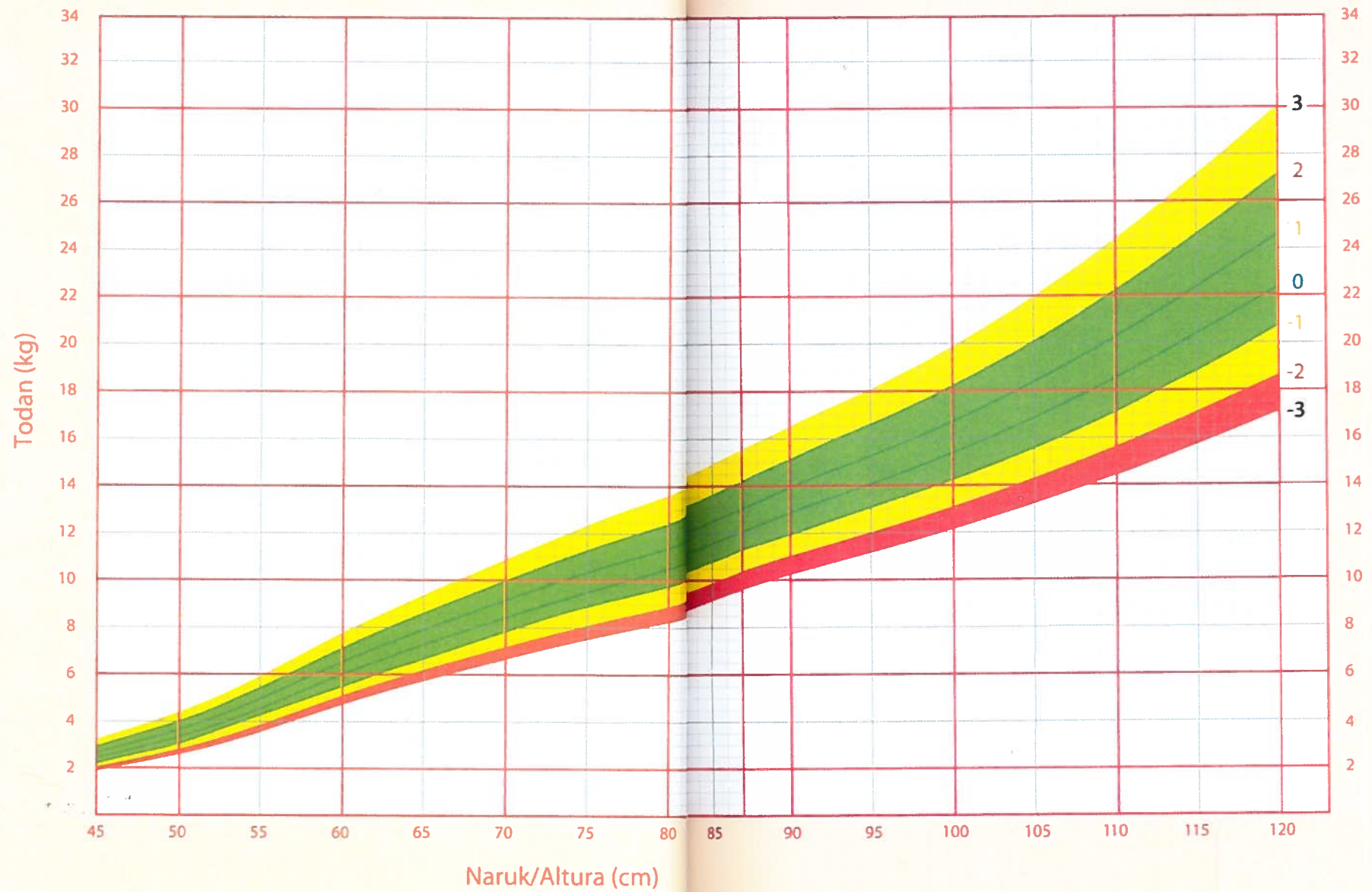
# TODAN-BA-NARUK/ALTURA MANE

Idade foin moris to'o tinan 5



# TODAN-BA-NARUK/ALTURA FETO

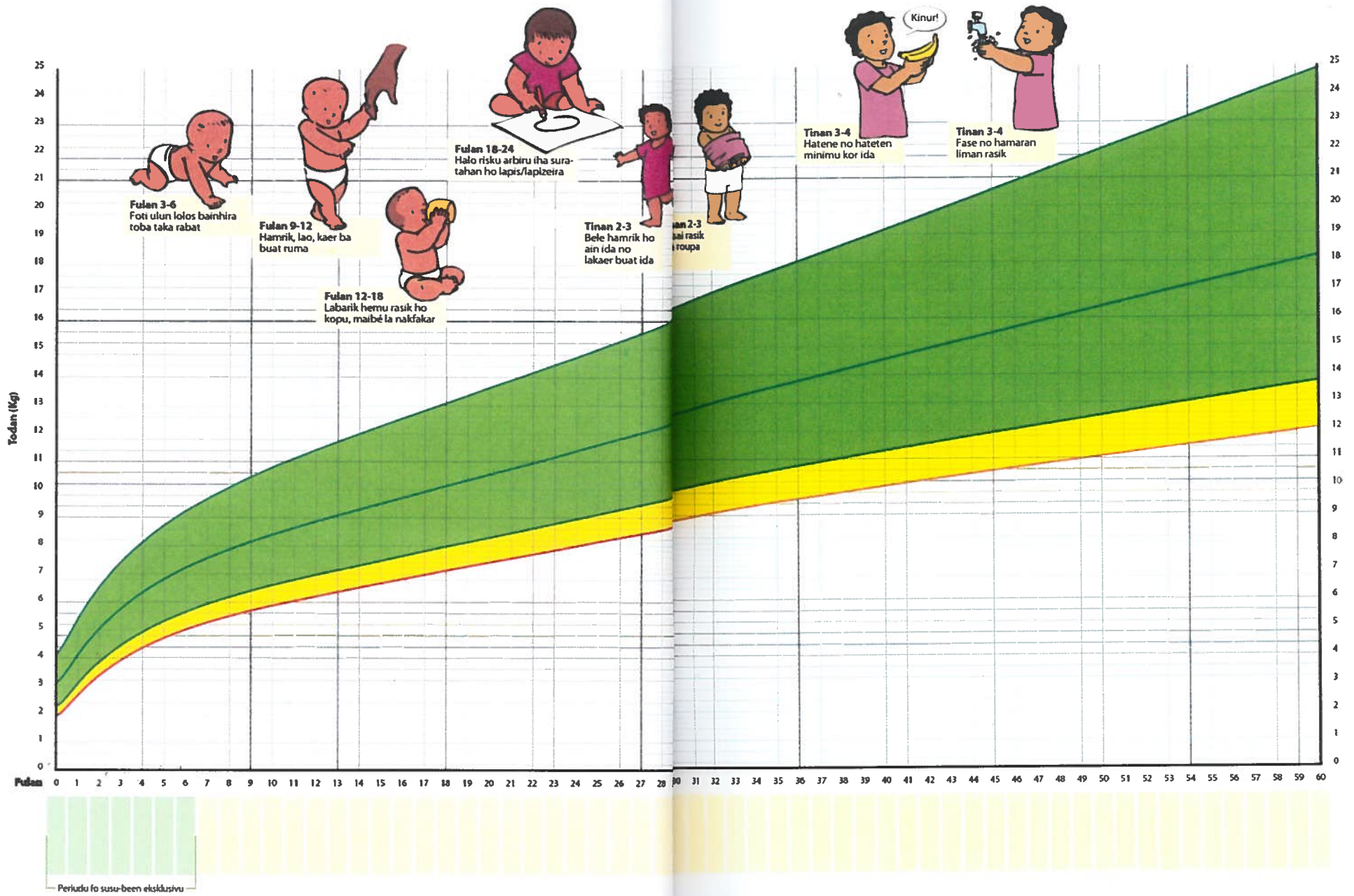
Idade foim moris to'o tinan 5





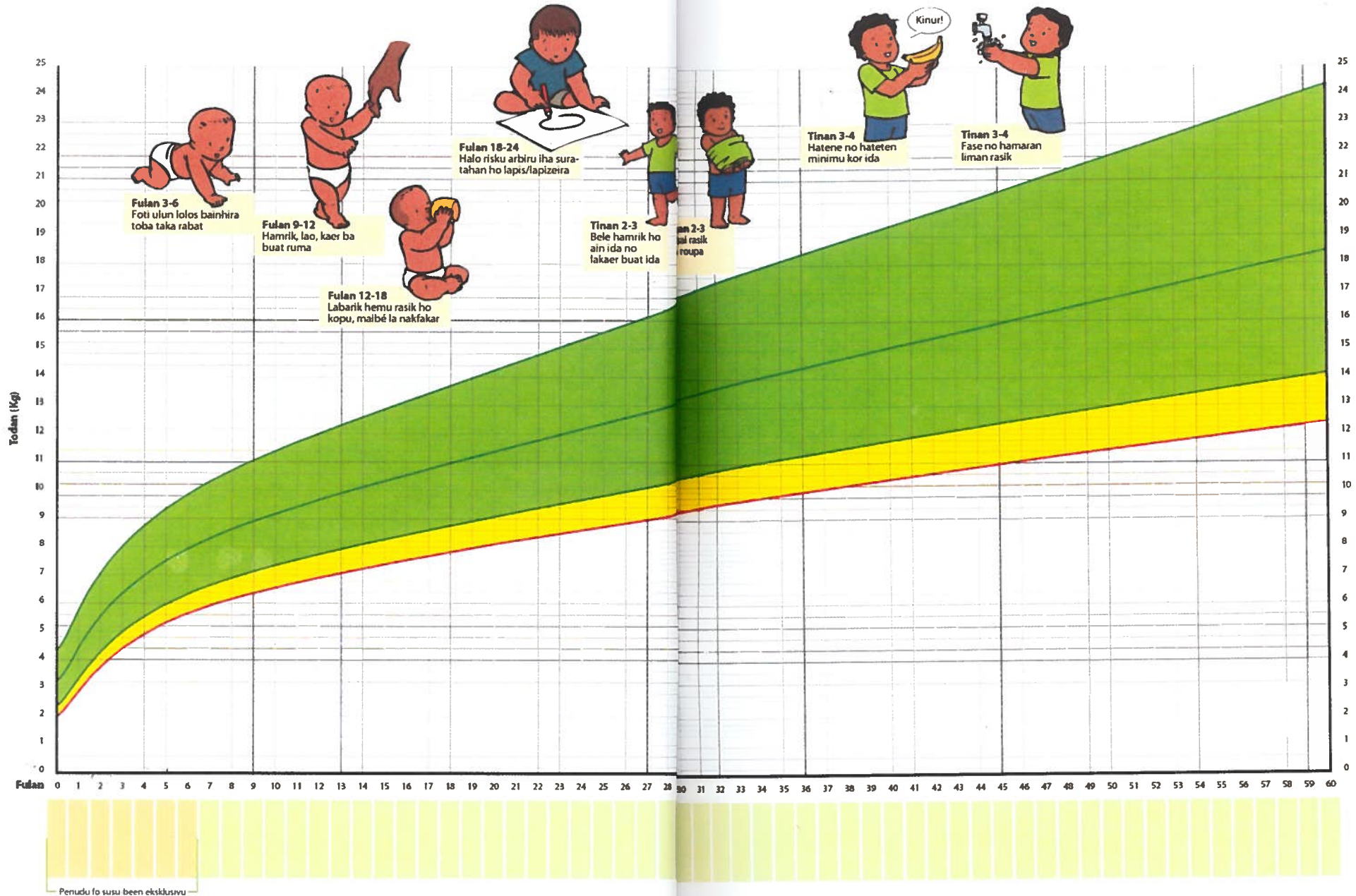
# TODAN-BA-IDADE LABARIK FETO

Idade foin moris to'o tñan 5



# TODAN-BA-IDADE LABARIK MANE

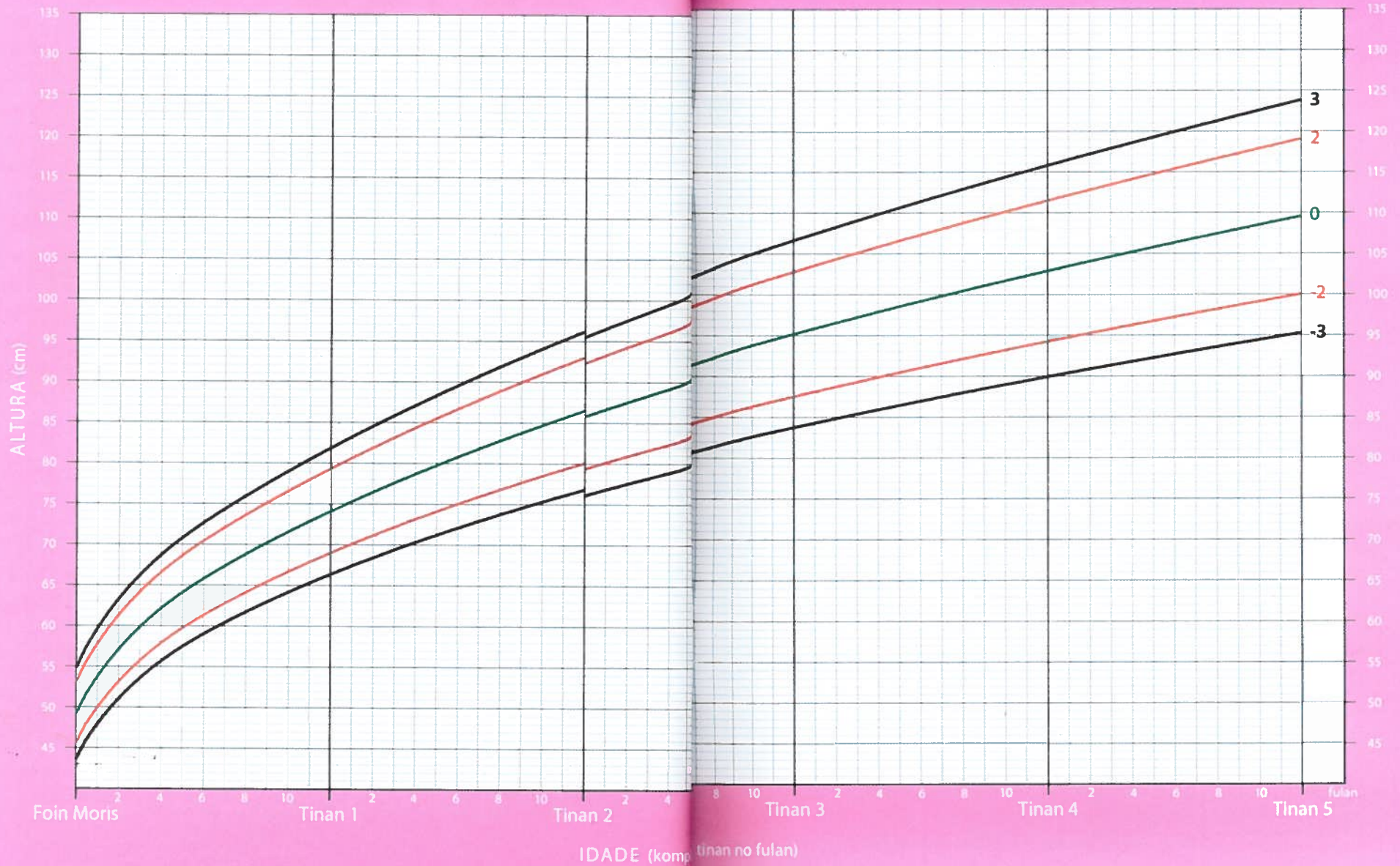
Idade foin moris to'o tinan 5





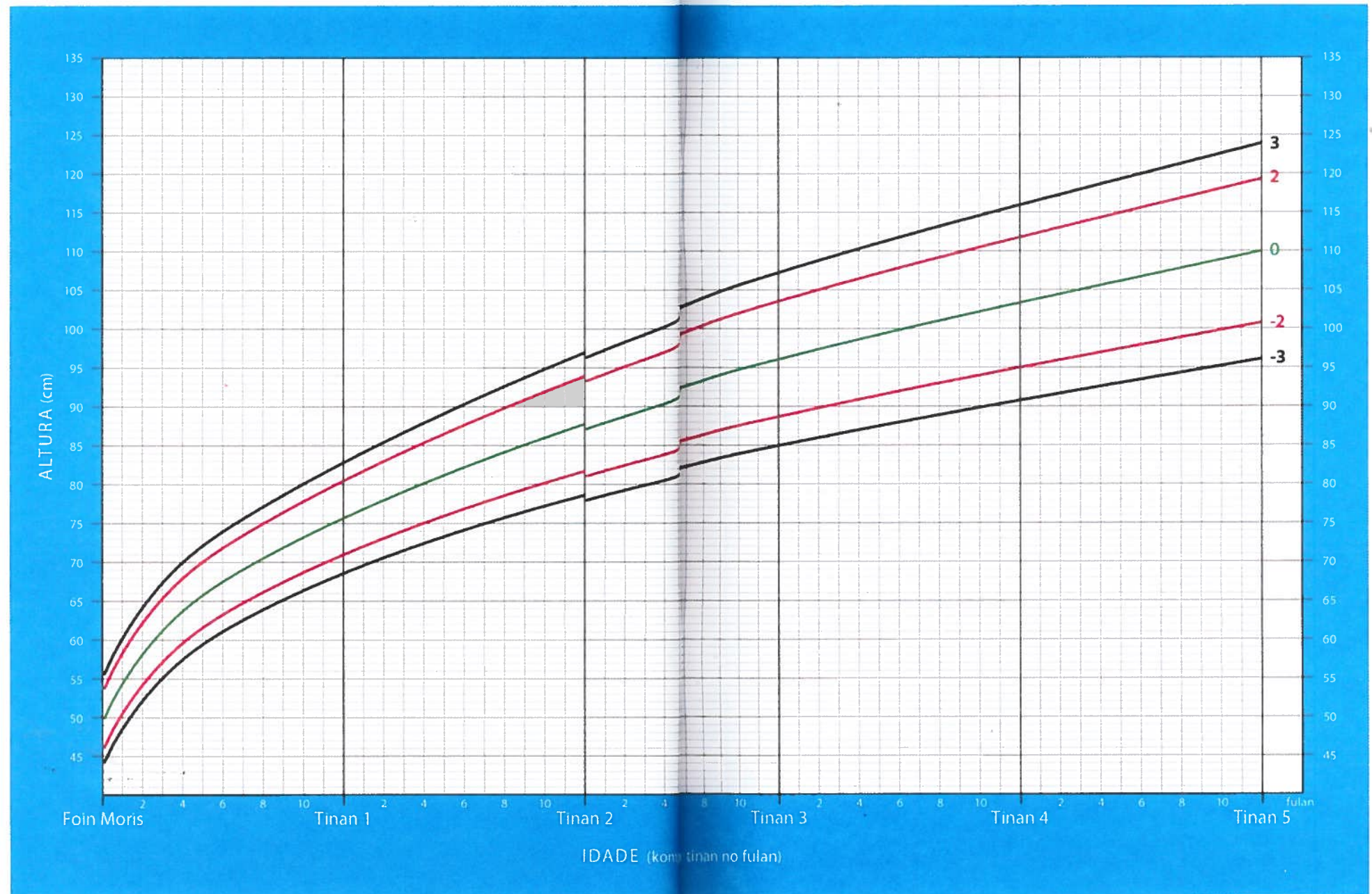
# ALTURA-BA-IDADE LABARIK FETO

Idade foin moris to'o tinan 5



# ALTURA-BA-IDADE LABARIK MANE

Idade foin moris to'o tinan 5







**Diresaun Nasionál Saúde Pública**  
**Departamentu Saúde Materna Infantil**  
**Ministériu Saúde**  
**Rua do Palácio das Cinzas**  
**Dili, Timor-Leste**