

## **CONSEIL SAMBU NA MAMA YA KELE NA MABELE VE YA KUPESA MWANA**

Nzambi me sala nitu ya nkento na mpila nde, na nima yandi buta, nitu na yandi ta sala mpe mabele sambu na mwana yina. Kansi, mbala na mbala yandi lenda mona mpasi. Mbala ya nkaka nitu na yandi ke zola ve lemfuka na mpila Nzambi me sala yo. Mabele yandi ke mona yo ve.

Sambu na kusala mabele ya mbote, mambu yai kele mfunu:

1. Mama fweti kunwa masa mingi, bonso 4 litre par jour.
2. Mama fweti kudia mbote. Yandi fweti kudia bima ya proteine bonso: maki, mbisi ya masa, nguba, mantete, masangu, pondo, madeso, mbisi, lait. Yandi fweti kudia bima ya vitamine bonso: paipai, avocat, mankondo, tomat, ndunda ya mutindu na mutindu, bambuma ya mutindu na mutindu. Yandi fweti kudia bima yai ya mbote MINGI. Yandi kedia sambu na kutunga nitu na yandi mosi, mpe sambu na kutunga mabele sambu na mwana.
3. Kana madia lunga ve, yandi fweti sosa vitamines ya comprime, kansi yo luta mbote nde yandi baka vitamines na nzila ya madia.
4. Mwana fweti benda dibele ya mama kiteso ya mbala sambanu konso lumbu. Kana mwana benda ve dibele, mabele ta kwisa ve.
5. Kana mabele ke kwisa ve na nima ya bilumbu 2 to 3, mama lenda pesa mwana ndambu lait ya nkaka, kansi yandi fweti landa kaka kupesa mwana dibele na yandi mosi. Kana ve, mabele na yandi ta kwisa ve.
6. Yo kele kingonsa ya nene kupesa mwana kaka mabele ya poudre kukonda mwana kubenda dibele ya mama. Keti mama ta lunga kusumba mabele yina konso ntangu, tii mwana me yela? Kana yo kele mfunu, mama pesa yandi kaka mabele ya fioti ya nkaka, kansi mwana landa kaka kubenda dibele na yandi. Kana yandi landa kaka, mpe kana masa ti madia kele ya kulunga, mabele ya mama ta kwisa.

**NZAMBI SAKUMUNA NGE, TI MWANA NA NGE!!**