











































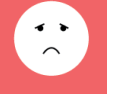




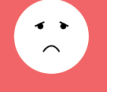




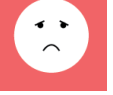




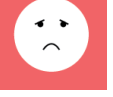









KIKO TA IMPORTANTE PA NOS FAMIA? I KON TA BAYENDO?

BEIBI	1. Kresementu i Desaroyo di e beibi 	Mi yu den mi barika ta krese bon - Mi ta bai e kontrònan serka partera/ ginekólogo
	2. Amor i Relashon ku bo beibi 	Nos beibi ta bon biní: - Mi tin curiosidat pa nos beibi - Ku entusiasmo mi ta spera su yegada
	3. Kuido i Seguridat 	Nos ta pensa kiko nos beibi mester: - Kuminda, kuido, paña, kuido médiko, - Higiené, lugá seif pa drumi, temperatura adekua supervishon i atenshon
	4. Eksperensia paternidat 	Mi ta disfrutá di mi (futuro) paternidat: - Mi ta diskuti eventual pregunta òf preokupashon
MAYOR	5. Embraso i Parto 	E embaraso ta bai bon - Mi ta bon prepará pa e parto i periodo pos - Mi ta eksperensia e parto positivo
	6. Salubridat i Sòru pa bo mes 	Mi ta biba salú - Mi ta kome, drumi i move regular - Mi ta sòru bon pa mi mes - Mi ta evita humamentu, alkohòl òf droga
	7. Sintimentunan 	Mi por anda ku mi sintimentunan: - Mi ta papia tokante mi alegría, duda i miedo di loke ta bai bin - Mi por anda ku strès
	8. Pareha i repartishon di tarea 	Mi ta sinti sostené pa mi pareha: - Nos ta eksperensia e embraso huntu - Nos tin palabrashon tokante nos repartishon di tarea
AMBIENTE	9. Manera di biba/ Trabou/ Sèn/ Susesonan desagradabel 	Ta bai bon ku nos famia - Nos ta salú i nos ta sinti nos bon. - Tin trabou i suficiente sèn. - Nos ta biba dushi. - Nos no tin molèster di kosnan desagradabel.
	10. Famia/ amigunan/ besindario/ kuido postparto/ dunadó di kuido 	Mi famia ta haña suficiente sosten - Nos famia i amigunan ta yuda nos - Bisiña, kuido postparto òf otro dunadó di kuido ta yuda nos, si ta necesario.

	Mi ta sinti mi sigur	Tin blaha mi ta haña esaki difisil	Esaki no ta niun tiki dushi	Yudansal	Mi ta sinti mi impotente
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
Kuido básiko 	Konseho 	Kuido adishonal 	Kuido awor! 	Hopi kuido 	

KIKO NOS TIN MESTER AWOR?