
Guidance on breastfeeding according to the child's record – a version for the Karipúna Creole language

Orientações sobre amamentação segundo a caderneta da criança – uma versão para a língua Crioulo Karipúna

Received: 05-07-2024 | Accepted: 08-08-2024 | Published: 12-08-2024

Josileide dos Santos Forte

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7173-1845>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: josy21leide@gmail.com

Isa dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8169-4128>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: santosanika28@gmail.com

Vânia Maria Barboza da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4490-8398>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: vaniabarboza@ufpa.br

Luísa Margareth Carneiro da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9065-7879>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: luisamargarett@gmail.com

ABSTRACT

Breastfeeding provides nutrition and strengthens the bond between mother and baby, with positive impacts for the entire family. That is why it is recommended during the first six months of life, exclusively, and is supplemented until the age of two or more. Unfortunately, indigenous children were affected by early weaning, making it urgent to adapt the guidelines in the Child Health Handbook to the language of each ethnic group, in order to solve the lack of continuing education instruments for health professionals. This article presents the translation of the Child Health Handbook from Brazilian Portuguese to the language of the Crioulo Karipúna ethnic group, with regard to breastfeeding guidelines. The work was carried out by Nutrition students, with a proposal to return to society, especially to their indigenous community of origin, educational instruments to guide mothers and family members about breastfeeding.

Keywords: Breastfeeding; Indigenous children; Educational instrument.

RESUMO

O aleitamento materno fornece nutrição e fortalece o vínculo entre mãe e bebê, com impactos positivos para toda a família. Por isso é indicado durante os seis primeiros meses de vida, exclusivamente, sendo complementado até os dois anos ou mais. Lamentavelmente, as crianças indígenas foram atingidas pelo desmame precoce, sendo premente a adequação das orientações da Caderneta da Saúde da Criança para a língua de cada etnia, a fim de solucionar a carência de instrumentos de educação permanente para os profissionais de saúde. Este artigo apresenta a tradução da Caderneta da Saúde da Criança do idioma Português do Brasil para a língua da etnia Crioulo Karipúna, no que se refere às orientações sobre amamentação. O trabalho foi realizado por estudante de Nutrição, como proposta de devolver à sociedade, especialmente, à sua comunidade indígena de origem, instrumento de educação para orientação das mães e familiares sobre amamentação.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Crianças indígenas; Instrumento educacional.

INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é essencial para o desenvolvimento do bebê e bem-estar da família (MARCUARTU, 2016). Por isso, organizações internacionais e nacionais aconselham o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida, sendo complementado até os dois anos ou mais (SOUSA et al., 2022; LIMA *et al.*, 2023).

No entanto, as crianças indígenas, assim como outras comunidades do mundo, foram atingidas pelo desmame precoce, prejudicando a saúde devido à falta de divulgação dessas informações nas línguas de cada etnia (ROWLAND et al., 1978). Além disso, o rápido desenvolvimento sociocultural e econômico da sociedade urbana impactou diretamente nos hábitos alimentares e nutricionais das comunidades indígenas (MACIEL et al., 2021; PEREIRA *et al.*, 2023).

Segundo o "I Inquérito Nacional de Saúde e Nutrição dos Povos Indígenas" realizado no Brasil, o saneamento inadequado foi associado a uma alta taxa de desnutrição, anemia, diarreia e infecções respiratórias em bebês e mulheres, além de doenças não transmissíveis e crônicas nas comunidades indígenas (FUNASA, ABRASCO; 2009). A amamentação protegeu contra a desnutrição e a diarreia nos primeiros três meses de vida (PINTO et al., 2023).

Para reduzir esse problema, o Ministério da Saúde criou a Agenda Nacional de Prioridades de Pesquisa, que revelou a escassez de estudos e dados oficiais sobre as populações indígenas no Brasil, e atualizou os hábitos alimentares, desnutrição, obesidade, anemia e hipovitaminose A (BRASIL, 2018).

Assim, este trabalho contribui com a tradução do Português do Brasil para a língua da etnia Crioulo Karipúna das diretrizes sobre amamentação infantil da Caderneta de Saúde da Criança (CSC) (BRASIL, 2023), tendo como objetivo alcançar esta comunidade além de contribuir com a preservação dessa língua, que é falada pelos indígenas karipúnos, assim como no Caribe, na Guiana Francesa e outros lugares (TOBLER, 1987).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Realizou-se a versão da CSC do Português do Brasil para a língua Crioulo Karipúna, do texto que trata das orientações sobre amamentação do bebê, compreendidas entre as páginas 24 e 30, conforme **Tabela 1**. O texto foi traduzido por uma das autoras deste trabalho, com revisado por outra autora, considerando que são estudantes indígenas da etnia Karipúna.

Este artigo apresenta-se como inédito, pela escassez de conteúdo traduzido para a língua Crioulo Karipúna.

Tabela 1: Versão da Cardeneta de Saúde da Criança do Português do Brasil para a língua Crioulo Karipúna

Pág.	PORTUGUÊS DO BRASIL	VERSÃO CRIOULO KARIPÚNA
	AMAMENTANDO O BEBÊ	NUHI TXIMUN-LA ĪPOHTĀ DJI Djilet
	Importância do Leite Materno	Mamã
24	O leite materno é um alimento completo e é recomendado para as crianças até os 2 anos de idade ou mais. Até os 6 meses de idade, deve ser o único alimento, ou seja, seu filho não precisa de chá, suco, água, outro leite ou alimento. O uso de água ou chá antes do 6º mês pode atrapalhar a amamentação e aumenta o risco de o bebê ficar doente. Em lugares de clima quente, ofereça o peito mais vezes. Inicialmente, o bebê que se alimenta apenas de leite materno mama de 8 a 12 vezes por dia e, com o tempo, ele mesmo vai aumentando os intervalos e fazendo o seu próprio horário de mamadas. Não é necessário	Djilet dji mamã a un mēnaj ātixe kumā tut uot mājē i li ĩdjike pu tximun-ielā dji 2 anē juk uot anē āplis. Selmā djilet dji un mamā ka siavi pu tximun-ielā juk 6 mua kumā phomiē mēnaj dji ie lavi, apusa pa puve bai uot mēnaj pu tximun-la kumā xa, buesō dus dji fui, djilo, uot djilet magazē i uot mājē osi pu li. Ize xa i djilo āvā 6 mua kumā mēnaj pu tximun-la puve txihe so lapetxi dji tete djilet dji so mamā i ke sa li puve hete feb pu maladji. Lādā vilaj ki xo, mamā-la puve bai tete plis fue. Lāda phomiē lokaziō, un tximun ki ka tete selmā djilet dji so mamā, li ka tete dji 8 a 12 fue pa ju, sesulō kumā tā-la ka pase, tximun-la

fixar horários. Quanto mais seu filho mamar, maior será a sua produção de leite.

Melhor para a criança

O leite materno é de mais fácil digestão, porque é produzido exclusivamente para a criança, e também é limpo, gratuito, está sempre pronto e quentinho.

Além disso, protege o bebê de doenças

como diarreia, infecções respiratórias, alergias e também pressão alta, colesterol alto, diabetes e obesidade na vida adulta. A amamentação também contribui para o desenvolvimento emocional da criança, assim como para sua inteligência. Sugerir o peito é um excelente exercício para fortalecer os músculos da face e ajuda o bebê a desenvolver a respiração, a fala e a ter dentes saudáveis.

Melhor para a mãe

Acompanhada de uma alimentação saudável, ajuda a reduzir, mais rapidamente, o peso adquirido durante a gravidez. Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia. Reduz o risco de doenças como diabetes, cânceres de mama e de ovário.

IMPORTANTE!

Além de garantir os nutrientes necessários ao crescimento saudável, a amamentação favorece a comunicação entre a mãe e o bebê. O contato corporal, a troca de olhares e as carícias que podem acontecer

mem ka ajuste djistās dji so phop lo dji tete. Pa gāiē neseseite dji un lo jis dji tete, plis u pitxit tete, pi boku djilet gāiē un mamã.

Pi Bõ Pula Tximun

Djilet mamã pi fasil pu vale, a un mǎje pi leje pu tximun-la so lestomak, paski li fet jistemã pu nuhi tximun, i osi li sa un mǎje biē phop, un mēnaj ghatxuit ki mamã-la ka ofui pu tximun-la, li tu tã phuepahe i biē xo.

Li ka ãpahe tximun-la kõt maladji-ielã,

kumã kutvan, maladji dji lalim (lahim), movesã i osi maladji dji djisã, dji ghes i dji txo (pressão alta, colesterol alto, diabete e obesidade) lãdã ghãdo. Djilet dji tete dji mamã ka ide tximun-la telmã lãdã lesphui dji so tet, kumã pu so ãtelijã i konetmã osi. Suse tete a un bõ movmã pu lese zo dji vijaz fo i ide osi tximun-la lãdã fos dji so lalim, dji so koze i osi ka fe djibiē pu li gaiē un bõ dã.

Pi bõ pu mamã-la

Mǎje un bõ mǎje, ka ide mamã-la piad pi vit so pua ki li gāiē lãdã so ghos. Sa bõ mǎje-ielã ka ide boku mathis dji mamã-la tone pi vit so fom jis, kōsa ka ãpahe li dji piad djisã i gāiē anemik. Un bõ mǎje ka ide pu ãpahe li dji move maladji kumã diabete, cancer dji tete i dji mathis.

ÏPOHTÃ!

Kumã li ka gahãtxi tut vitamin ki buēze pu ghã ke lasãte, bai tete ka ide lãdã koze dji mamã ke pitxit. Sa koste i xalo dji ie ko, kōthe dji ie uei i tut sa ki mǎmã ka fe tã

durante as mamadas ajudam mãe e filho a se conhecerem. tximun-la ka tete ka ide pu ie konet un i out, sa se lokaziõ dji mamã i pitxit.

Tornando a Amamentação Mais Prazerosa

Durante o período de amamentação, é importante que a **mãe e o bebê recebam o apoio** da família e das pessoas mais próximas.

- A participação do pai é importante em todos os momentos possíveis dos cuidados com o bebê.

- O pai, os avós, outros parentes, amigos e vizinhos devem valorizar e apoiar a amamentação, ajudando nos cuidados com a casa, com as outras crianças e também com o bebê.

- A tranquilidade de mãe e filho na hora da amamentação ajuda a tornar as mamadas momentos de alegria e prazer.

Kumã lese djilet dji tete-la pi xuit

Lãdã lokaziõ dji phomiẽ tete, li **ĩpohtã ki lafami dji mamã-la** ide li ke so tximun, i uot mun osi dji ie kõviv ki ka hete hake ie puve ide.

- Papa-la so phuezãs boku **ĩpohtã lãdã** tut mumã dji **ẽtxupe** dji tximun-la.

- Papa, ghãpapa-iela, uot lafami, kamahad i uot mun dji ie konesãs ki ka hete phox dji ie bẽzuẽ bai vale pu tete i ide lãdã nuhi dji tximun-la, ide osi ke pokosiõ dji kaz, ide ke uot tximun-iela i ke tximun-la ke fet nov.

- Sa thãtxil dji mamã i pitxit lãdã lo dji tximun-la tete ka ide tete-la tone un mumã dji **kõtmã** i satisfasiõ.

Posição do bebê

A melhor posição para amamentar é aquela em que você e seu filho ficam confortáveis. Você mesma deve buscar um jeito fácil e aconchegante de colocar o bebê no peito. O bebê deve estar virado de frente para você, bem junto do seu corpo (barriga com barriga), bem apoiado e com os braços livres.

Pozisiõ dji tximun-la

Pi bõ poziziõ dji tete a sa ki ka lese mamã-la i pitxit-la biẽ a volõte i lib. Mamã-la mem li djivet sase un zes pi fasil i biẽ lib lãdã lo dji bai tete pu tximun-la. Lãda sa lokaziõ u gãiẽ dji vihe tximun-la pu u, li gãiẽ dji hete biẽ koste ke u ko (van ke van), li gãiẽ dji hete biẽ fiam i ke so bha-iela lib.

Pega da mama

Só coloque seu filho para sugar quando ele abrir bem a boca. O bebê pega bem o peito quando o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e a aréola (parte escura em volta do mamilo) aparece mais na parte de cima do que na parte de baixo da boca. Para

Txebe tete-la

U puve mete tximun-la pu suse tete-la selmã kã li luvui so bux. Tximun-la ka txẽbe biẽ tete-la kã so maxue koste tete dji so mamã, so lapo bux-iela ka hete vihe pu deho, so ne ka hete lib i nue dji tete dji so mamã li ka plis pahete pu ãle pase pu ãba dji bux dji tximun-la lãdã lo dji tete. Pu

tirar o bebê do peito sem machucar a mama, coloque seu dedo mínimo entre as gengivas dele, no canto dos lábios, assim ele abrirá a boca e soltará a mama.

txihe tximun-la dji tete sã blese u tete, bēzuē mete u duet un moso ofõ so bux lãmitã so zãsis-iela, lãdã khã dji so bux, selmã kōsa li ke luvui so bux i lague tete-la.

ATENÇÃO!

ÃTÃSIÕ!

Não ofereça mamadeiras e chupetas, nem use protetores de silicone. Eles atrapalham a amamentação. Além disso, podem causar doenças e problemas na dentição e na fala do bebê.

Pa ofui bibõ i xupet pu tximun-la, i pa ize osi uot bagaj dji bohax ki ka fe djimal. Ie ka ãpexe tete dji tximun-la. Sa bagaj-iela, puve bai maladji i defo pu dã i pu koze dji tximun-la.

Tempo de mamada

Tã dji tete

Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar e ele deve ser respeitado. Deixe seu filho mamar até que fique satisfeito.

Xak tximun gãiẽ so phop mãiẽ dji tete i sa mumã-la li bēzuē dji hespek. Mamã dji tximun-la gãiẽ dji lese li tete juk tã so van plẽ.

- Não **tenha pressa. Durante a mamada, converse, faça carinho e dê atenção a ele.**

- Pa bēzuē phuese. E kã tximun-la ka tete, koze ke li, pase u lãme lasu li i bai ãtãsiõ pu li.

- Depois da mamada, **coloque-o na posição vertical, para arrotar.**

- Aphue ki tximun-la tete, **mete li la u zepol vãtãba lãdã pozisiõ dji djiput pu li puve hote.**

- Não é necessário limpar os mamilos antes das mamadas. O banho diário e o uso de um sutiã limpo são suficientes para manter os mamilos em condições adequadas para a amamentação.

- Pa bēzuē netuaie u tete-iela ãvã tximun-la tete. Lave xak ju i ize un sak tete phop deha ka ide lãdã tut, ka ide kōsiavi tete-la i ka bai osi un bõ kōdhisiõ pu tximun-la tete.

- Alimente-se bem, descanse, evite bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas.

- Nuhi biẽ u ko, poze biẽ, **pa bue buesõ fo, pa fimẽ i pa ize uot dhog osi.**

- **Faça alimentação saudável e completa e tome líquidos em quantidade suficiente para saciar a sede.** Sempre que se sentar para amamentar, lembre-se de ingerir líquidos.

- Mãje un bõ mãje ke tut so kōplet, **bue djilo lãdã ghã kãtxite pu pase u suef.** Tut fue ki u asi pu nuhi tximun-la ke tete, u djivet xõje dji bue djilo, bue osi xa, buesõ dus dji fui, djilo dji koko i djilet pu passe u suef.

- Não são recomendáveis dietas para emagrecimento durante a amamentação.

- A pa bõ kōsei un mamã lese dji mãje pu li hete meg kã li bai tete.

- Algumas doenças podem ser transmitidas pelo leite materno. Por isso, não é recomendado **que outra mulher amamente seu filho, mesmo que seja da família.**
- A maioria dos remédios que a mãe precisa tomar não impede a amamentação. Porém, é importante consultar a equipe de saúde sobre a manutenção da amamentação sempre que precisar fazer uso de um medicamento.
- Não se medique por conta própria.
- **Para evitar uma nova gravidez, procure orientação no serviço de saúde.**

Quantidade e qualidade do leite materno **Kãtxite i kalite dji djilet mama**

Todo leite materno é forte e bom. A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco. O ato de sugar é o maior estímulo à produção: quanto mais seu filho suga, mais leite você produz.

Tut djilet dji mamã li fo i bõ. So kule puve xãje pu uot, mẽ li pa jê ke hete feb pu nuhi tximun. Pi tximun-la suse pi tete-la plê: Plis u pitxit suse u tete, plis djilet u ke gãiẽ.

IMPORTANTE!

Se seu filho está crescendo e se desenvolvendo dentro do esperado, a quantidade de leite está sendo suficiente para ele. Se você perceber que produz mais leite do que ele precisa, você pode ser uma doadora de leite materno. Para isso, informe-se sobre a existência de um Banco de Leite Humano no seu município, nos serviços de saúde ou no site: <https://rblh.fiocruz.br/pagina-inicial-rede-blh>.

ÏPOHTÃ!

Si u pitxit ka hete fo (ka ghã, ka plê.) kumã u te le, ebe kãtxite dji u djilet jis i ka bai sustãs pu li. Si u piasuve ki u ka gãiẽ boku djilet plis pase sa ki u tximun bẽzuẽ, u puve bai u djilet pu uot tximun ki gãiẽ nesite dji djilet. Pu sa, u bẽzuẽ sase ãfohmasiõ zafe dji un Bã dji Djilet dji Mun la u munisip, sase osi pu ãfohmasiõ lãdã thavai dji lasãte o dji un site: <https://rblh.fiocruz.br/pagina-inicial-rede-blh>.

O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede. Já o leite do fim tem

Sa phomie djilet ki tximun-la ka tete dji so mamã li gãiẽ pi boku djilo i li ka pase suef. I sa deãiẽ djilet li ka tete pu finisiõ li pi gha,

mais gordura, satisfaz a fome e faz o bebê ganhar peso.

Se você acha que está com pouco leite, procure orientação no serviço de saúde.

Dificuldades na amamentação

Pequenos problemas podem causar muito desconforto na hora das mamadas. Para evitá-los, **retire um pouco do leite antes de cada mamada para amaciar a mama e facilitar a pega do bebê no peito.**

Além dos problemas que podem gerar desconfortos durante as mamadas, algumas crianças podem ter dificuldades para sugar, ainda assim é importante oferecer o seio.

Mas, observe se ela apresenta engasgos, vômitos e tosse. Esses sinais devem ser conversados com o profissional de saúde.

Caso ela esteja usando uma sonda para alimentação, deve-se retirar o leite da mama e oferecer ao bebê por meio da sonda.

As **rachaduras no bico do peito** podem ser um sinal de que é preciso melhorar o jeito do bebê de pegar o peito. Ajude seu filho a pegar corretamente a mama e veja na página 25 desta Caderneta mais informações sobre a pega.

Quando as mamas ficam empedradas, é preciso esvaziá-las o máximo possível.

Para isso, você deve aumentar a frequência das mamadas, realizando-as sem horários fixos, inclusive à noite.

Se, mesmo depois de você tomar os cuidados necessários, as mamas não

gãie pi ghes, li ka plê so van, li ka pase so fê i li ka ide osi tximun-la gãie so pua. **Si u piasuve ki u gãie un tximoso djilet, sase ifohmasiõ kote mun ki ka thavai ke lasãte.**

Djifikute lãdã lo dji tete

Lãdã lo dji tximun-la tete nêpot pobem o txizes tubolmã puve thumãte li. A pu sa pu ãpexe sa bagaj-iela, **u djivet txihe un moso djilet ãvã u nuhi tximun-la pu u tete hete mû pu li puve txêbe tete-la.**

I uot poblem osi puve thumãte tximun-la lãdã lo dji tete, li gãie uot tximun ki gãie djifikute pu suse tete, mem kõsa li ipohtã ofui tete-la pu li. Mê, ãvã fãtãsiõ se li pa ka võmi, si li pa ãgue i si pa ka tuse. Si pahet sa bagaj-iela u puve koze ke mun-iela dji lasãte. Si li ka ize apahe (sonda) lãdã mumã dji tete, mãmã-la gãie dji txihe djilet dji so tete i ofui pu tximun-la lãdã apahe-la (sonda).

Sa bobo-iela ki ka bai la but dji tete-la puve ka viatxi pu mãmã-la ki li bẽzuẽ xãje zes dji tximun-la pu li txêbe biẽ tete-la. Ide u tximun txêbe u tete jis, gade la ba lãdã fei 25 dji sa txiliv-la pi boku ifohmasiõ zafe dji tete.

Kã tete-iela ka hete du ke ghenghen, u bẽzuẽ phuese ie pu txihe phox tut djilet-la.

A pu sa, u bẽzuẽ bai tãzãtã tete, lãdã nepot lo, pa bẽzuẽ dji lo jis, su tu nã nuit.

Si, mem aphue dji u itxupe dji fom jis, u tete-iela pa hete biẽ, iẽ kõtchine du ke ghenghen o pahet uot bagaj pu djifikute bai tete, sase pi vit mun-iela ki ka thavai ke lasãte.

melhorarem, piorarem ou surgir qualquer outra dificuldade na amamentação, **procure imediatamente** a ajuda de um profissional do serviço de saúde. Outra opção para buscar apoio é um **banco de leite humano**. Verifique se existe algum em sua cidade. Consulte o site: <https://rblh.fiocruz.br/pagina-inicial-rede-blh>.

ATENÇÃO!

Mães com HIV positivo devem receber orientações especiais e não devem amamentar, pois as chances da transmissão aumentam a cada mamada. Logo após o parto, o bebê deve ser colocado sobre o peito em contato pele a pele (sem, entretanto, mamar). Depois do parto, mãe e bebê devem ficar em alojamento conjunto, estabelecendo uma relação íntima propiciada pelos momentos em que ela começa a cuidar da criança.

Retorno da mãe ao trabalho ou à escola

Se você precisar voltar ao trabalho ou à escola antes de seu filho completar 6 meses, será preciso se preparar. É importante que você se organize pelo menos 15 dias antes para retirar e guardar o seu leite para que seu filho tome enquanto você estiver fora de casa. Caso o seu leite seja encaminhado à creche ou a qualquer outro local, ele precisa estar identificado com o nome da sua criança e a data da primeira coleta. **Veja como retirar e guardar o seu leite.**

U puve osi sase uot fom pu ide u, kumã un bã dji djilet. Gade si lãdã u vil gãiẽ un bã dji djilet. Gade isi lãdã site: <https://rblh.fiocruz.br/pagina-inicial-rede-blh>.

ÃTÃSIÕ!

Mamã-ielã ki gãiẽ maladji HIV ie bẽzuẽ husuve kõsei a hespek dji sa maladji-la i li osi pa puve bai tete, li gãiẽ boku xãs dji li pase pu tximun-la lãdã so djilet xak fue ki li ka tete. Aphue akuxmã dji mamã-la, puve mete tximun-la lasu so pothin pu koste lapo ke lapo (sã tximun-la tete). Aphue akuxmã, mamã i pitxit ie djivet hete ãsam lãdã mem kote (xam), pu ie puve kumase viv mumã dji mamã i pitxit.ãsam i biẽ phox i a lãdã sa mumã mamã-la ka kumase êtxupe i abitue ke so pitxit.

Tã dji mamã hutone thavai o hutone lekol

Si u bẽzuẽ hutone thavai o lekol ãvan u pitxit kõplet 6 mua, u ke bẽzuẽ phuepahe ãvan. Li ãpohtã ke u phuepahe u ko un 15 ju ãvan pu gãiẽ txihe i sehe u djilet pu u tximun tete tã u pa la kaz. Si u bẽzuẽ voie u djilet pu un kaz ki ka êtxupe dji tximun (creche) o uot kote, u bẽzuẽ idêtxifike u djilet ke no dji u pitxit i phõmiẽ ju ki u txihe djilet-la. **Gade kumã txihe i sehe u djilet.**

Preparo do frasco para guardar o leite materno

- **Escolha** um frasco de vidro incolor com tampa plástica.
- **Retire** o rótulo e o papel de dentro da tampa.
- **Lave bem** o frasco com água e sabão e depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- **Coloque** o frasco e a tampa sobre um pano limpo, para secar.
- Depois que o frasco estiver seco, **feche-o** bem sem tocar na parte interna da tampa com a mão.
- **Identifique o frasco** com o seu nome, a data e a hora em que o leite foi retirado.

Phuepahe dji buet pu sehe djilet dji mamã

- **Xuezi** un buet kle dji via dji tãp plastxik
- **Txihe** papie dji ãdjidã buet-la i dji so tãp.
- **Lave biẽ** buet-la ke djilo i savõ i aphue bui tãp-la i buet-la pu 15 minut, kõte tã dji so bui dji pi dji kumasmã.
- **Mete** buet-la i so tãp lasu un lěj phop, pu li sek.
- Aphue ki buet-la sek, fome li biẽ sã tuxe ke u lamẽ bo dji tãp-la ki ka hete pu ãdjidã.
- **Idẽtxifike** buet-la ke u no, ju i lo ki u txihe djilet-la.

Higiene pessoal para a extração do leite materno

- Retire anéis, aliança, pulseiras e relógio.
- **Coloque** uma touca ou um lenço no cabelo e amarre um pano ou uma máscara na boca.
- **Lave** as mãos e os braços, até o cotovelo, com bastante água limpa e sabão.
- **Lave** as mamas apenas com água limpa.
- **Seque** as mãos e as mamas com toalha ou pano limpo ou com papel-toalha.

Pokosiõ dji mamã lãdã lokaziõ dji txihe djilet

- Txihe u bag, u bag dji lamaiaz, bhasle i u heloj.
- **Mete** un muxue la u tet o mahe u xive, osi u djivet apahe u bux ke un ghiõ o lěj (pano).
- **Lave** u lamẽ-iela i u bha-iela, juk la u kutuvel, ke boku djilo phop i savõ.
- **Lave** u tete-iela selmã ke djilo phop.
- **Sek** u lamẽ-iela i u tete-iela ke un siavet o ke un ghiõ phop o ke papie siavet osi.

Local adequado para a extração do leite materno

- Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo. Algumas empresas possuem sala de apoio à amamentação. Informe-se com a coordenação de recursos humanos da sua empresa.

Bõ plas pu txihe djilet mamã

- Xuezi un bõ plas, phop i sã thẽ. Gãiẽ kote dji thavai ki ka sepahe un plas selmã pu nuhi tximun. Sase save ãvã ke mun ki ka kumãde o hespõsab dji thavai-la (RH) si la

- Forre uma mesa ou outra superfície de apoio com pano limpo para colocar o frasco e a tampa.

- Evite conversar durante a retirada do leite, pois sua saliva pode contaminá-lo.

ba ie ka ofui sa dhue-la pu mamã-iela nuhi ie pitxit.

- Khuvui un tab o uot bagaj ki u ka ize ke un ghiõ phop pu u mete buet-la i so tãp.

- Pa koze kã u ka txihe u djilet, pase u bave puve kule lãdã djilet-la i kõtãmine li.

Como fazer a extração do leite materno?

- **Massageie** o peito com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares da aréola (parte escura do seio) em direção ao corpo. É necessário que os movimentos sejam contínuos e firmes, mas ao mesmo tempo delicados, para evitar machucá-la.

- **Coloque o polegar** acima da linha onde acaba a aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela. Firme os dedos e empurre a mama para dentro, em direção ao corpo.

- **Aperte o polegar** contra os dedos indicador e médio até sair o leite. **Não deslize os dedos sobre a pele.** Pressione e solte os dedos seguidas vezes. Se a mama doer com a pressão dos dedos, é porque alguma coisa está errada. A manobra não dói quando a técnica é usada corretamente. O leite pode não fluir no começo, mas depois de pressionar os dedos algumas vezes, ele começa a sair com facilidade.

- **Despreze os primeiros jatos** ou gotas do leite.

- **Abra o frasco** e coloque a tampa, virada para cima, sobre a mesa forrada com um pano limpo.

Kumã fe pu txihe djilet dji mamã?

- **Hãmoli** tete-la ke but dji u duet-iela, fe muvmã ã fom dji hon obo nue dji tete-la (aréola) ke pozisiõ dhet pu u ko. Li ãpohtã ke muvmã-iela kõtixine vit i fiam, i la mem tã leje ke pokosiõ, pu pa kõiẽ tete-la.

- **Poze u ghoduet** ãle finisiõ dji nue dji tete-la i u dezem duet-iela (indicador) i osi u uot duet-iela ãba dji li pu kãdji so muvmã. Poze u duet-iela fiam i puse u tete pu ãdjidã, ke pozisiõ dhet pu u ko.

- **Koste u ghoduet** kõt u dezem duet i uot-iela osi pu phuese tete-la juk tã sotxi djilet.

Pa lese u duet-iela glise lasu u lapo. Tut fue ki u txihe u djilet, u djivet khaze i txihe u duet-iela vit a me tã. Si kã u duet-iela ka koste la u tete pu phuese li femal, ãbe gãiẽ kek bagaj ki pa jis. Kã u ka fe muvmã-la jis ke u lamẽ li pa ka femal. U djilet lãdã kumasmã li puve pa sotxi boku, mẽ aphue dji sa ki u phuese li ke u duet-iela un de thoa fue, li ka kumase sotxi pi fasil.

- **Jite phomie djilet o gut ki** u txihe dji u tete.

- **Luvui buet-la** i mete so tãp, vihe so tãp pu ãle, lasu tab-la ki u khuvui ke ghiõ phop.

- **Mete buet-la ãba dji u nue tete** pu thape djilet-la.

- **Coloque o frasco debaixo da aréola** para receber o leite.
 - **Mude a posição** dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
 - **Mude de mama** quando o fluxo de leite diminuir e repita todo o processo.
 - **Feche bem o frasco** depois que terminar a coleta.
- **Xãje pozisiõ dji** u duet-iela ki ka khaze u nue tete pu txihe tut djilet-la.
 - **Xãje dji tete** kã u ue ki u pa gãiẽ boku djilet ãko i fe mem bagaj ke u uot bo tete-la.
 - **Fome biẽ buet-la** aphue ki u fini txihe djilet-la

Importante!

A extração do leite materno leva, mais ou menos, de 20 a 30 minutos em cada mama, principalmente nos primeiros dias.

Ïpohtã!

Pu txihe djilet dji mamã, li ka duhe selmã dji 20 a 30 minut xak bo tete, su tu lãdã phomie ju-iela.

Como conservar o leite materno

O leite materno pode ser conservado em geladeira por até 12 horas e no freezer ou no congelador por até 15 dias, contados a partir da data da primeira retirada.

Após a retirada do leite, guarde imediatamente o frasco na geladeira, no freezer ou no congelador.

Se o frasco não ficar cheio na primeira coleta, você pode ir complementando com outras retiradas por cima do leite já congelado anteriormente. Não encha o vidro por completo, deve-se deixar sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite.

Se na sua cidade houver um Banco de Leite Humano ou Posto de Coleta de Leite Humano e você tiver leite materno suficiente para doar, faça a doação até dez dias após a retirada do leite materno.

Kumã kõiavi djilet dji mamã

Djilet dji mamã u puve kõiavi li lãdã geladeira juk 12 lo i lãdã freezer o lãdã fuedji (congelador) juk 15 ju, u ka kumase kõte dji pi phomie ju ki u txihe li.

Aphue u txihe djilet-la, sehe buet-la vit lãdã geladeira, lãdã freezer o lãdã fuedji (congelador).

Si buet-la pa hete plẽ lãdã phomie lokaziõ ki u txihe u djilet, u puve txihe uot djilet pu kõplete i mete pa la su dji sa ki u deha te ka kõiavi ãvã lãdã fuedji. Pa plẽ butei-la kõplet, u djivet lese tuju un pas dji de duet dji djol butei-la pu djilet-la. Si la u vil gãiẽ Bã dji Djilete dji Mun (Banco de Leite Humano) o Kaz ki ka husuve Djilet Dji Mun (Posto de Coleta de Leite Humano) i u gãiẽ boku djilet i puve bai pu uot tximun, u djivet bai u djilet juk aphue 10 ju ki u txihe li.

Como ofertar o leite materno extraído à criança

O leite retirado deve ser oferecido, de preferência, em um copo, uma xícara ou

Kumã ofui djilet pu tximun-la ki mamã ka txihe

uma colher. Para aquecer o leite materno, esquite a água em uma panela, desligue o fogo e coloque o frasco imerso na água morna (banho-maria), agitando-o lentamente até que não reste nenhuma pedra de gelo. **Para manter seus fatores de proteção, o leite materno não deve ser fervido e nem aquecido em micro-ondas.**

Amorne apenas a quantidade de leite que o bebê for tomar. O leite morno que sobrar deve ser jogado fora. O restante do leite descongelado e não aquecido poderá ser guardado na primeira prateleira da geladeira e deve ser utilizado no prazo de até 12 horas após o descongelamento.

Atenção!

O leite materno que é levado para a creche para ser oferecido a seu filho precisa ser transportado em uma caixa de isopor ou uma bolsa térmica. É importante certificar-se de que o leite está sendo oferecido da forma correta.

Saiba que os profissionais de creche também podem apoiar as mães na fase de retorno ao trabalho ou estudo, planejando, com o serviço de saúde, os cuidados com a oferta do leite retirado e desenvolvendo novas formas de alimentar e hidratar os bebês sem o uso de mamadeira.

A partir dos 6 meses, **a amamentação deve ser complementada com alimentos saudáveis, mas deve ser mantida até os 2 anos ou mais.** Existem situações em que não é possível amamentar. Se esse for o seu caso,

Djilet ki u txihe dji phomie lokaziõ u djivet ofui, lãdã un koble, un bol o un kuie. Pu u txed djilet dji mamã, u djivet xofe djilo lãdã un sodje, hete djife-la i mete buet-la flote lãdã djilo xo-la, i sukuie dusumã juk tã defet hox dji la glas dji djilet-la. **Pu kōsiavi djilet-la ke tut so fos, u pa djivet bui i u pa puve txied li osi lãdã micro-ondas.**

Txed selmã kãtxite dji djilet ki tximun-la ke bue. Djilet txed ki hete u djivet jite. Lahestã dji djilet glase ki u pa txed u puve sehe lãdã geladeira i u ke puve phofite tuju lãdã un djistãs dji 12 lo aphue deglase.

Ãtãsiõ!

Djilet dji mamã ki ie ka pote la kaz dji tximun (creche) pu ie ofui pu u pitxit li bẽzuẽ ale lãdã un txes dji fuedji (isopor) o lãdã un sakol dji fuedji pu kōsiavi djilet-la. Li ãpohtã u save si sa djilet-la ki ie ka ofui pu tximun, si ie ka ofui dji fom jis.

Hete save ki mun-ielã dji kaz dji tximun (creche) ie puve osi ide mamã-ielã lãdã mumã dji hutune pu ie thavai o lekol, ide lãdã so ohganizasiõ ke thavai dji lasãte, pokosiõ ke djilet ki li ka txihe i ide osi lãdã nov fom dji nuhi tximun-la ke djilet i djilo sã phuezãs dji bibõ.

Aphue dji 6 mua, **u puve nuhi tximun-la ke tete i kōplete so nuhi ke uot maje hix dji vitamin, u puve kōtxine ke sa mãje-ielã juk 2 anẽ o plis.** Li gãiẽ mumã ki u pa puve nuhi ke tete. Si sa ka hive ke u, koze ke mun dji lasãte ki pi phox dji u kaz zafẽ

converse com o profissional de saúde mais próximo de sua casa sobre suas dificuldades e sobre outro tipo de leite e alimentação complementar. Veja as orientações em “Recomendações para uma Alimentação Adequada e Saudável”, da página 31 a 36, para uma alimentação complementar saudável.

sa djifikute-iela i zafe uot kalite djilet i nuhi kōplet. Gade esplikasiō lādã “Kōsei pu un Māje Jis i Hix dji Vitamin”, lādã fei 31 a 36, pu un mājē kōplet i hix dji vitamin.

CONCLUSÃO

Esta tradução da Caderneta de Saúde da Criança atende a uma necessidade premente por material que possa contribuir com a educação permanente dos profissionais de saúde que atendem e convivem com comunidades indígenas que falam a língua Crioulo Karipúna no Brasil.

Surgiu da necessidade de devolver à comunidade originária da autora, bacharelada do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pará, material que ensine em sua própria língua, a relevância da amamentação como forma de reduzir os problemas decorrentes do desmame precoce.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Caderneta da Criança: Menino – Passaporte da cidadania. 6ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Pág. 24-30. [Acesso em 12/maio/2024]. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_crianca_menino_6ed.pdf

Fundação Nacional da Saúde (FUNASA). Fundação Nacional de Saúde e Associação Brasileira de Pós-graduação em Saúde Coletiva. Inquérito nacional de saúde e nutrição dos povos indígenas: Relatório final (Análise de dados). Número 7. Rio de Janeiro: FUNASA, ABRASCO; 2009. [Acesso em 12/maio/2024]. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/56846>

LIMA, M.E.V.; CORRÊA, L.C.; FREITAS, U.C.; MERCÊS, M.M.; PINTO, J.C.T.; MARTINS, M.I.S.; VILHENA, A.R.; NUNES, A.S.; GADELHA, E.C.B.; SILVA, L.M.C. Determinants that influence the continuity of breastfeeding. REAS | Vol. 23(12) | DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e13440.2023>

MACIEL, V.B.D.S.; COCA, K.P.; CASTRO, L.S.; ABRÃO, A.C.F.V. Diversidade alimentar de crianças indígenas de dois municípios da Amazônia Ocidental brasileira. Ciên Saúde Colet. 2021; 26: 2921-8.

MARCUARTU, A. C.; CARVALHO, A. A.; CARNEIRO, L. M. A. Alimentação na alta de recém-nascidos prematuros de muito baixo peso versus características maternas. REVISTA ELETRÔNICA ACERVO EM SAÚDE, v. 8, p. 904-912, 2016.

PEREIRA, B.S.A.; ZILLY, A.; MONTEIRO, J.C.S.; BARBOSA, N.G.; GOMES-SPONHOLZ, F.A. Prevalência do aleitamento materno entre povos Indígenas da Tríplice Fronteira: Brasil, Argentina e Paraguai. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, 23: e20200237 <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9304202300000237>

PINTO, A. C. C.; ALVES, L. S. C.; MACHADO, P. M. P.; COSTA, J. C.; OHAZE, K. B.; ANDRADE, R. S.; SILVA, V. M. B.; SILVA, L. M. C. Breastfeeding and factors associated with the prevention of childhood obesity: An integrative literature review. INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED ENGINEERING RESEARCH AND SCIENCE, v. 10, p. 001-016, 2023.

ROWLAND, M.G.M.; BARREL, R.A.E.; WHITEHEAD, R.G. (1978) The weanling's dilemma. Bacterial contamination in traditional Gambian Weaning foods. Lancet, 1:316-318.

Sousa, D.M.; Cabral, A.L.S.; Bezerra, G.M.B.; Pires, I.P.L.; Silva, L.M.C. Eating habits of children under two years of age in the metropolitan region of Belém-PA-Brazil. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.1, p. 6224-6245 jan. 2022. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-421>

TOBLER, A. W. Dicionário crioulo karipúna/português português/karipúna. Summer Institute of Linguistics, Brasília, DF, 1987. [Acesso em 12/junho/2024]. Disponível em: http://etnolinguistica.wikidot.com/local--files/biblio:tobler-1987-dicionario/Tobler_1987_DicionarioCriouloKaripuna.pdf