

WARAO ARIBU ISIA JABATAE DIBU JISAKA ABAKITANE, NOBOTO
MINAKA TAKITANE, TANAJA KORE MIKITANE, NOBOTO DIAWARA
KORE AMI OROMIARO

PLANIFICACIÓN REPRODUCTIVA, EMBARAZO Y LACTANCIA

PLANIFICAÇÃO REPRODUTIVA, GRAVIDEZ E LACTAÇÃO



Fundo de População
das Nações Unidas

EXPEDIENTE

Essa cartilha foi produzida pelo Fundo de População das Nações Unidas - UNFPA

REPRESENTANTE DO UNFPA NO BRASIL

Astrid Bant

REPRESENTANTE AUXILIAR DO UNFPA NO BRASIL

Junia Quiroga

OFICIAL DE PROJETOS E CHEFE DE ESCRITÓRIO EM RORAIMA

Igo Martini

OFICIAL DE PROGRAMA PARA ASSUNTOS HUMANITÁRIOS

Caio Oliveira

REALIZAÇÃO

Gabriel Tardelli

COLABORARAM NA TRADUÇÃO WARAO

Dulce Maria Blanco Baez, Euligio Jonas Baez Tejerina, Geulis Centeno, Hermes Mariano, Ignácio Luís Zapata, Maria Yuri Sanchez, Rosana Hernández Fuentes, Rubén Crisologo Bastardo Sanz, Sonia del Valle Zambrano Tovar, Winkler Gonzalez

FACILITADORAS CULTURAIS

WARAO

Celia del Valle Baez Tejerina, Herminia Nunes de Mariano, Karlina Maria Gonzales Torres, Leany Gabriela Torres Moraleda, Yolimar Elizabeth Ávila

REVISÃO WARAO

Alejandrina Gonzales de Zapata

ILUSTRAÇÕES

Avigail Reinosa Marquina

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Pedro Sibahi

SUPERVISÃO EDITORIAL

Nathalia Cassia

DESIGN GRÁFICO

Sintática

Julho de 2021



Fundo de População
das Nações Unidas



WARAO AIBU ISIA JABATAE DIBU JISAKA ABAKITANE, NOBOTO
MINAKA TAKITANE, TANAJA KORE MIKITANE, NOBOTO DIAWARA
KORE AMI OROMIARO



PLANIFICACIÓN REPRODUCTIVA, EMBARAZO Y LACTANCIA



PLANIFICAÇÃO REPRODUTIVA, GRAVIDEZ E LACTAÇÃO

TAMAJA DIBU KUABUNAKA TAKITANE

Tamaja dibu kuabunaka takitane, tanaja kore kuabu kitane, tai dibu anibora ama atida tane dibukitane ja, nobotomo katamona obonote tida katamona, nibo katamona, katukakore mite.

UNA CUESTIÓN DE DERECHO

La planificación reproductiva es un derecho humano y, por lo tanto, debe estar al alcance de todas y todos que lo desean ejercer. Sin embargo, la realidad es que no todas las personas pueden contar con la garantía del respeto de este derecho, especialmente las que viven en situaciones de vulnerabilidad. Obstáculos como la calidad y la disponibilidad de servicios de salud, incluso el asesoramiento y el acceso a los anticonceptivos, además de limitaciones socioeconómicas, son pruebas de la persistencia de un problema que debemos superar urgentemente.

UMA QUESTÃO DE DIREITOS

O planejamento da vida reprodutiva é um direito humano e, portanto, deve estar ao alcance de todas e todos que desejam exercê-lo. Entretanto, a realidade é que nem todas as pessoas podem contar com a garantia desse direito, especialmente aquelas que vivem em situações de vulnerabilidade. Obstáculos como a qualidade e a disponibilidade de serviços de saúde, incluindo o aconselhamento e o acesso a contraceptivos, somados às limitações de caráter socioeconômico, são parte de um problema persistente que temos de superar com urgência.



DIBU KUABU SABASABAYA TANE JA

- 1)** Dibu yakera tane, dibujisaka tane orisiko dibubute, anibora atida tane, nobotomo jatera, nobotomo ekidatera, katamona obonoya, katukakore obonoya;
- 2)** Naminakitane ja, katukane takuna noboto minaka takitane, noboto mikitane, sina abakuna;
- 3)** Nibora tida tane orisiko nonakitane takore yakeraja tane nonate, ori sabajibunaka, ori isanamatana, araisa a joroji waranaka;

DERECHOS REPRODUCTIVOS

- 1)** Decidir de manera libre y responsable si quiere o no tener hijos / hijas, cuántos hijos / hijas desea tener y en qué momento de su vida;
- 2)** Tener acceso a la información sobre los medios, métodos y técnicas para tener o no tener hijos / hijas;
- 3)** Ejercer la sexualidad y la reproducción sin discriminación, imposición ni violencia;

DIREITOS REPRODUTIVOS

- 1)** Decidir, de forma livre e responsável, se quer ou não ter filhos/filhas, quantos filhos/filhas deseja ter e em que momento de sua vida;
- 2)** Ter acesso a informações sobre meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos/filhas;
- 3)** Exercer a sexualidade e a reprodução livres de discriminação, imposição e violência;

- 4)** Naminakitane ja. Kasaba narute noboto idanaka tamiaroi nibora tida tane nonakore, sina abate, kasabuka abate, katukakore abate amoara omi. Narute ibiji ajanoko yata;
- 5)** Yakeraja witu naminakitane ja, dibu nokone, naminane tane rakate, katukane tate kuabukitane obononaja kore, dibu isaka abane, ama orisiko nonakitane takore, jebu nobara ITS majanaka tamiaro yori yaorokitane, ama araisa rakate yaorokitane.

- 4)** Acceso a los diversos métodos anticonceptivos disponibles y gratuitos en la red de salud pública;
- 5)** Asesoramiento e información precisos sobre cómo prevenir un embarazo no deseado o cómo prepararse para un embarazo planificado, así como asesoramiento sobre la prevención a las infecciones de transmisión sexual (ITS) u otros aspectos del autocuidado y del cuidado con su pareja.

- 4)** Acesso aos vários métodos contraceptivos disponíveis e gratuitos na rede pública de saúde;
- 5)** Aconselhamento e informações precisas sobre como prevenir uma gravidez não-intencional ou como se preparar para uma gravidez que seja planejada, bem como aconselhamento para prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e demais aspectos de autocuidado e cuidado com seu parceiro ou parceira.

ORI YOROKITANE

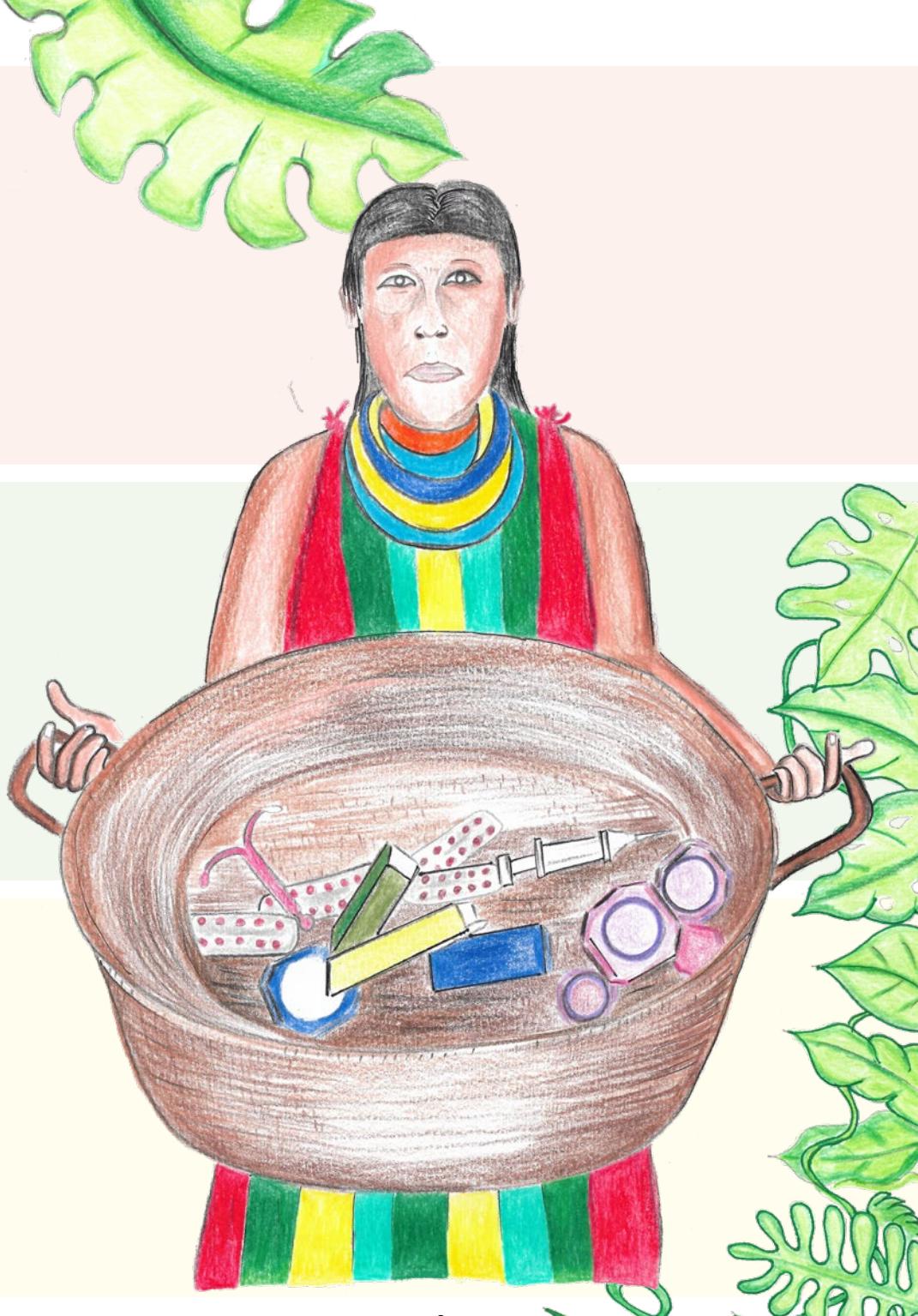
(Métodos anticonceptivos) Tai nona waraotuma isia abaya kotai, kuabunaka takitane, noboto idanaka tamiaroi. Tamaja (condón) tai nona warao yaoroya. tamaja abayarone jebu its majanaja. tida, nibora tane nobaraya rone.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Son los métodos utilizados para prevenir o evitar el embarazo o la concepción. El preservativo es el único método anticonceptivo que también previene la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). En Brasil, los métodos anticonceptivos masculinos son el preservativo externo (usado em el pene) y la vasectomía.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

São métodos utilizados para prevenir e/ou evitar a gravidez ou concepção. Apenas o preservativo é um método contraceptivo capaz de prevenir também a transmissão de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). No Brasil, os métodos contraceptivos masculinos são o preservativo externo (utilizado no pênis) e a vasectomia.



DENOKO AMA DIBOTO DIBUYA

1) MONIDARA (CONDÓN) TEJO EKU ABAKITANE?

Monidayana: abakitane, naminakore orisiko nonakitane takore abaya yori yaoroyaja.

2) (CONDÓN) ABAKORE KUABUNAKA NAKANAJA AMA JEBU MAJANAJA ORISIKO NANA KORE?

Tai nome kuabunaja, jebu nobara majanaja (ITS) vih rakate, yakeraja abakore.

PREGUNTAS E RESPUESTAS SOBRE LOS PRESERVATIVOS INTERNOS

1) ES DIFÍCIL PONERSE EL CONDÓN INTERNO?

No, apenas requiere entrenamiento. Incluso, el condón interno permite a la persona tener más control sobre el momento en que desea ponérselo.

2) PUEDEN LOS CONDONES INTERNOS PREVENIR TANTO EL EMBARAZO COMO LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL CON LA MISMA EFICACIA?

Sí, los condones internos ofrecen una doble protección para prevenir tanto el embarazo como las ITS, incluyendo el VIH, si son utilizados de manera consistente y correcta. También ofrecen la misma protección de barrera que los condones externos.

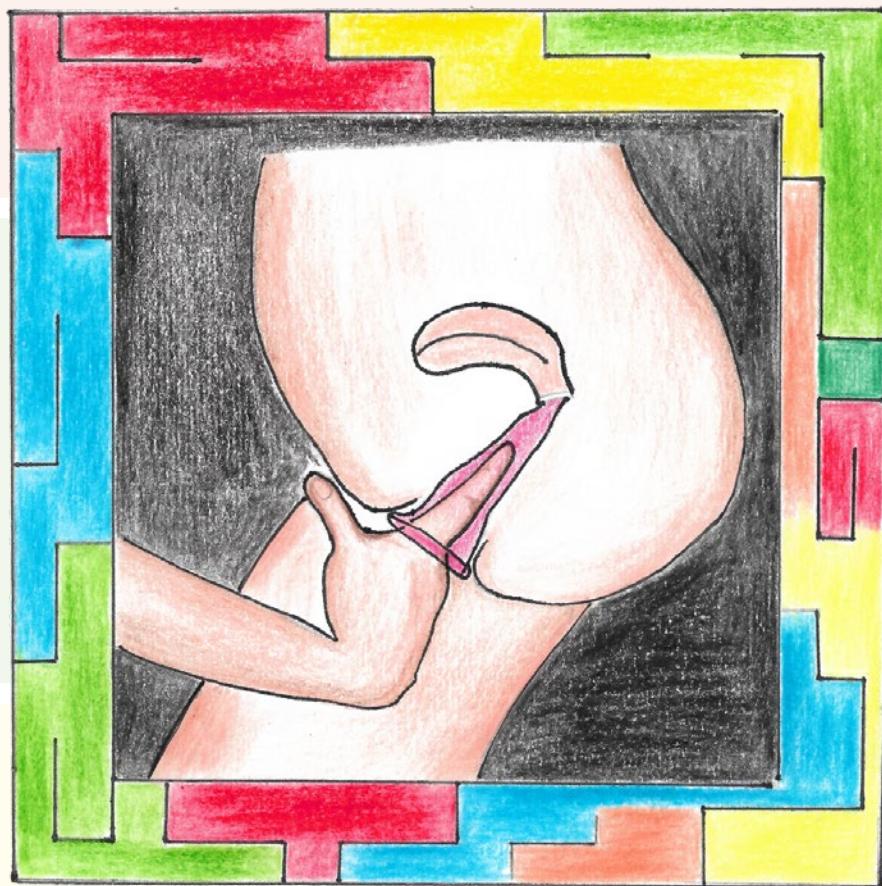
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE PRESERVATIVO INTERNO

1) O PRESERVATIVO INTERNO É DIFÍCIL DE USAR?

Não, basta treinar. Inclusive o preservativo interno possibilita que a pessoa tenha mais controle sobre o momento da colocação.

2) OS PRESERVATIVOS INTERNOS PODEM PREVENIR COM A MESMA EFICÁCIA TANTO A GRAVIDEZ QUANTO AS IST?

Sim. Os preservativos internos oferecem dupla proteção, ou seja, tanto para prevenir a gravidez quanto as IST (entre elas o HIV), se usados de forma consistente e correta. E oferecem a mesma proteção de barreira que os preservativos externos.



3) NIBORA; KATUKANE (CONDÓN) ABAKORE TIDA KUABU NAKA TATE TANAJA KORE JEBU NIBORA ARAISA IMAJANAKA TATE?

Nibora abito anamu (condón) yakeraja iyarute, yawananaka, tane urabane asatanaka tamiaroi, tai asatakore asida ejobote.

4) (CONDÓN) TIDA EKU ABATURU TIDA JOTU MIAKORE?

Nome (condón) tida eku abaturu jotu miarone, takore jotu mine abaya kota nisate wajabara.

3) CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ASEGURARSE DE QUE EL PENE PENETRE EN EL CONDÓN Y NO SE SALGA DE ÉL?

Para evitar un mal uso, el hombre o la mujer debe guiar cuidadosamente el pene, colocando la cabeza (glande) dentro del anillo exterior del preservativo. Mirar mientras se coloca es la mejor manera! El pene no debe estar entre la pared de la vagina y el condón.

4) SE PUEDE UTILIZAR EL CONDÓN INTERNO CUANDO LA PERSONA ESTÉ MENSTRUANDO?

Sí. Sin embargo, no puede ser usado con tampones o copas menstruales. El tampón o la copa debe ser retirado antes de ponerse el condón.

3) QUAL É A MELHOR MANEIRA DE SE CERTIFICAR QUE O PÊNIS ESTÁ ENTRANDO NO PRESERVATIVO E NÃO FORA DELE?

Para evitar o uso incorreto, o homem ou a mulher deve guiar cuidadosamente o pênis, colocando a cabeça (glande) dentro do anel externo do preservativo. Olhe a colocação, é o melhor jeito! O pênis não deve ficar entre a parede da vagina e o preservativo.

4) O PRESERVATIVO INTERNO PODE SER USADO QUANDO A PESSOA ESTÁ MENSTRUADA?

Sim. Contudo, não pode ser usado juntamente com um absorvente interno ou coletor menstrual. O absorvente ou coletor deve ser retirado antes de se colocar um preservativo.



5) (CONDÓN) TIDA ATEJO EKU IYARUYA KOTAI IRIDA WITU YANARA?

Irida yana: tai botobotoi tia kuare, tida atejo kayuka witu bajia.

6) (CONDÓN) TIDA ATEJO EKU IYARUYA KOTAI DIJANAJARA?

Dijanaja: noboto aidanoko akojo yatuka abaya tiji, tatuka jese jate nisakitane obonokore nisaya.

5) NO ES EL CONDÓN INTERNO DEMASIADO GRANDE PARA SER CÓMODO?

No. Los condones internos tienen la misma longitud que los externos, pero son más anchos. Son muy flexibles y se ajustan a la forma de la vagina.

6) PUEDE UN CONDÓN INTERNO PERDERSE DENTRO DEL CUERPO DE UNA PERSONA?

No. Tanto el condón externo como el interno, al entrar en la vagina, permanece en el canal vaginal de la persona hasta que ella lo retire de allí.

5) O PRESERVATIVO INTERNO NÃO É GRANDE DEMAIS PARA SER CONFORTÁVEL?

Não. Os preservativos internos têm o mesmo comprimento dos preservativos externos, só que são mais largos. São muito flexíveis e adequados ao formato da vagina.

6) UM PRESERVATIVO INTERNO PODE SE PERDER DENTRO DA VAGINA?

Não. Tanto o preservativo externo quanto o interno, caso entre na vagina da pessoa, permanece no canal vaginal até que ela o retire de lá.

7) (CONDÓN) WARAO EKU IYARUYA KOTAI KASABA RAKATE ABATURU?

Tamaja (condón) abaturu, ajoto ekuya, nibora nibora isiko nonaya kotai, ama nibora atida ajoto ekuya nonaya kotai rakate.

7) SE PUEDE UTILIZAR EL PRESERVATIVO INTERNO EN DIFERENTES POSICIONES SEXUALES?

Sí. El condón interno puede ser usado en cualquier posición sexual, incluso en el sexo anal.

7) O PRESERVATIVO INTERNO PODE SER USADO EM DIFERENTES POSIÇÕES SEXUAIS?

Sim. O preservativo interno pode ser utilizado em qualquer posição sexual, inclusive no sexo anal.

TAMAJA NONASINA

(DIU) Tamaja nonae ibiji araotuma (SUS) tida atejo eku abakitane nonae. tai nona sanukida, karata bárobaro, bolobotera botonaja, jabata (T) monika (alambre de cobre) isia sibajinae tia (hormona) sabasabaya yaotaya.

Tai (DIU de cobre) jakotai nibora tida isiko nonakore, ajo iyabaja kotai, (espermatozoides) naya, mate noboto tane namoninaja kore.

DIU - DISPOSITIVO INTRAUTERINO (T DE COBRE)

Proporcionado por el SUS.

Es un pequeño dispositivo de plástico flexible com la forma de la letra T. Puede estar cubierto com un alambre de cobre o tener acción hormonal. El DIU de cobre actúa inactivando o matando los espermatozoides, actuando antes de la fertilización. El DIU hormonal actúa liberando hormonas que impiden la fecundación. El DIU de cobre puede permanecer hasta 10 años en el cuerpo de la mujer y el DIU hormonal hasta 5 años. Puede ser utilizado por todas las mujeres en edad reproductiva.

DIU - DISPOSITIVO INTRAUTERINO (T DE COBRE)

Disponibilizado pelo SUS.

É uma pequena estrutura de plástico flexível com a forma da letra T. Pode ser recoberto por um fio de cobre ou ter ação hormonal. O DIU de cobre age inativando ou matando os espermatozóides, agindo antes da fecundação. O DIU hormonal age liberando hormônios que impedem a fecundação. O DIU de cobre pode ficar até 10 anos e o DIU hormonal até 5 anos. Pode ser utilizado por todas as mulheres em idade reprodutiva.

Diu (cobre) tida a tejo eku bajituru joida mojoreko (10 años) araisa diu hormonal. jaturu joida mojomatana jisaka (5), tamaja tidatuma komotuka abaturu kuabu yakore, abakitane, nisakitane takore tai anaminamo witu nonaya. abane taitane nisakitane obonokore nisaya.

Diu abakore nibora tida isiko nonayakore asida yana, nibora abito emoninaja.

Tida ekumo nisakore kuaba turu (DIU) abayarone, jebu nobara majana jase (ITS/VIH/SIDA o las hepatitis virales).

La colocación y el retiro son rápidos y pueden ser realizados por profesionales de salud capacitados. La remoción puede hacerse fácilmente, cuando la persona lo deseé. El DIU no se interpone o molesta durante la relación sexual y no daña el pene durante la penetración. Después de la extracción, el cuerpo vuelve a ser fértil y es posible quedarse embarazada.

El DIU no previene las ITS/VIH/SIDA o las hepatitis virales.

A colocação e retirada são rápidas e podem ser feitas por profissionais de saúde que estejam devidamente capacitados. A retirada pode ser feita facilmente, assim que a pessoa desejar. O DIU não atrapalha durante a relação sexual e não machuca o pênis durante a penetração. Após retirado, o corpo volta à fecundidade e é possível engravidar.

DIU não previne contra IST/HIV/AIDS nem hepatites virais.

(PÍLDORAS) KUABUNAKA TAKITANE

(Píldoras) Tai yarokota (pastilla) tida jobikitane kuabunaka takitane (píldoras hormonales) ja (ovario) aisimo namunia kotai, tamaja jisamika nonaya awai (progesterona), daisa rakate ja (estrógenos) kuabunaka takitane. Tamatuma (esperma) emunia noboto aidanoko yata yaronaka tamiaroi.



PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Proporcionado por el SUS.

Las píldoras contienen hormonas similares a las hormonas producidas por los ovarios, pueden ser compuestas sólo de progesterona o de una combinación de estrógenos y progesterona. Actúan previniendo la ovulación y dificultando que el esperma pase al interior del útero. Los anticonceptivos hormonales deben ser prescritos después de evaluación clínica. Deben ser tomados, sin interrupciones, durante 21 o 28 días, dependiendo de la prescripción y elección de la mujer.

PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS

Disponibilizado pelo SUS.

As pílulas contêm hormônios similares aos hormônios produzidos pelos ovários da mulher, podendo ser apenas de progesterona ou combinada de estrógeno e progesterona. Elas atuam impedindo a ovulação e dificultando a passagem do espermatozóide para o interior do útero. Os contraceptivos hormonais devem ser prescritos após avaliação clínica. Deve ser tomada, sem interrupções, durante 21 ou 28 dias, dependendo da prescrição e escolha da mulher.

Tamaja yarokota, are jobikitane ja, iabanaka tate yaja (21 o 28 días) yaja eku. Yarokota daisa anojiba taeraja jobikore (píldoras) anojiba ekida nakaya. (Píldoras) Jobiarone jebu nobara majayajese (ITS).

También hay opciones de píldoras de tiempo flexible, variando la cantidad de días de ingestión de las píldoras de acuerdo con la elección de la mujer. Lo ideal sería que se tomaran todos los días, en el mismo horario. La eficacia de la píldora es de un 99,7%, pero el uso de medicamentos como el antibiótico, entre otras situaciones, puede reducirle la eficacia. La píldora no previene las ITS/VIH o las hepatitis virales.

Há também opções de pílulas cujo calendário é flexível, podendo inclusive ser mais longo, variando a quantidade de dias de ingestão do comprimido conforme escolha da usuária. O ideal é que seja tomada todos os dias e no mesmo horário. A eficácia da pílula é de 99,7%, porém o uso de medicamentos como o antibiótico, entre outras situações, podem reduzir a eficácia da pílula. A pílula não previne contra IST/HIV nem hepatites virais.

AKOSA KUABUNAKA TAKITANE

Ama kuabunaka takitane rakate akosa abaya,
jisaka waniku jisaka saba, tai atae abate. araisa
waniku dijanamo saba, tai jakutai waniku
dijanamo eku atae abate.



INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS

Proporcionado por el SUS.

Son hechas con hormonas similares a las que se producen en los ovarios: estrógeno y progesterona. Actúan previniendo la ovulación y dificultando el paso de los espermatozoides al interior del útero. Hay dos tipos de inyección anticonceptiva, la inyección mensual y la trimestral, esta última puede ser utilizada durante la lactancia. La inyección no previene las ITS/ VIH o las hepatitis virales.

INJEÇÕES ANTICONCEPCIONAIS

Disponibilizado pelo SUS.

São feitas de hormônios similares aos produzidos nos ovários , o estrogênio e a progesterona. Atuam impedindo a ovulação e dificultando a passagem do espermatozóide para o interior do útero. Existem dois tipos de injeção anticoncepcional, a injeção mensal e a trimestral, essa última pode ser utilizada durante a amamentação. A injeção não previne contra IST/ HIV nem hepatites virais.

KUABUNAKA TAKITANE DIBUJIRA ABAKITANE

Tamaja yarokota (hormonal) (pastilla) monika, tamaja jobituru yaja akobe eku (120 horas), yaja mojomatana jisaka (5 días), nibora aisiko nonaitane (condón) abanaka, tanaja kore asida ejobote. (Píldora) Abaya nonakitane obononajarone, aisiko nonae.

(Píldora) Jokotai (esperma) anojiba ekida abaya, namoninaka tamiaro. Anibakamo ama tautuma kokotuka nonakitane obononajarone tamaja, (píldora) dibujiraja jobite, ebiji ajanoko yata narute. (SUS) Sabasabaya.

ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA (PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS)

Proporcionado por el SUS.

Es un método hormonal suministrado en píldora, que puede ser tomado hasta 120 horas (5 días) después de relaciones sexuales sin protección, fracaso de un método anticonceptivo utilizado o en caso de violencia sexual.

La píldora actúa previniendo o retrasando la ovulación, disminuyendo así la capacidad del esperma de fertilizar el óvulo. Todas las niñas y mujeres que han sufrido violencia sexual tienen derecho a la píldora de emergencia, así como a asistencia inmediata en el servicio de salud, incluso el acceso a la Profilaxis Post-Exposición (PEP), apoyo psicológico, legal y social.

CONTRACEPTIVO DE EMERGÊNCIA (PÍLULA DO DIA SEGUINTE)

Disponibilizado pelo SUS.

É um método hormonal disponibilizado em pílula, que pode ser tomada até 120 horas (5 dias) após a relação sexual desprotegida, falha do método contraceptivo ou em caso de violência sexual.

A pílula age impedindo ou retardando a ovulação, diminuindo assim a capacidade dos espermatozoides fecundarem o óvulo. Todas as meninas e mulheres que sofreram violência sexual têm o direito à pílula de emergência, assim como ao atendimento imediato no serviço de saúde, incluindo o acesso à Profilaxia Pós-Exposição (PEP) de Risco, apoio psicológico, jurídico e social.

KUABUNAKA TAKITANE NOBOTO AIDANOKO KABATAYA

Tamaja (anticonceptivo) tautuma noboto mikitane obononaja kore, noboto aidanoko akojo kabataya, tanaja kore akojo biaya. Ebiji araotuma anaminamo amojo eku. (Brasil) Aribu isia tane tatutuma ajoida (25 años) anobotomo manamo jakore wabanaka, amuara omi tane taturu.

(Ley federal no. 9.263, del 12 de enero de 1996) Tane sereya roni daisa daisa tane kuabuya, tamaja (anticonceptivo) noboto aidanoko biaya kotai. Tane tiarone jebu sabana tida majaya jese. (Anticonceptivo) Abakore, nibora isiko nonakitane takore monidayana.

LIGADURA DE TROMPAS

Proporcionado por el SUS.

Es un anticonceptivo permanente para las mujeres que no quieren tener hijos, realizado por medio del corte o amarre de las trompas uterinas para evitar que el esperma llegue al óvulo. La ligadura no afecta el deseo o placer sexual. Es un procedimiento quirúrgico invasivo que debe ser realizado por un(a) médico(a) especialista. De acuerdo con la legislación brasileña, puede hacerse de manera gratuita por mujeres que tienen al menos 25 años, o que tienen 2 hijos vivos (Ley Federal No. 9.263, del 12 de enero de 1996). La reversión es posible en algunos casos, pero no está garantizada, depende de la intervención quirúrgica, que no es gratuita ni está disponible en el SUS.

La ligadura no previene las Infecciones de Transmisión Sexual.

LIGADURA DAS TROMPAS OU LAQUEADURA

Disponibilizado pelo SUS.

É a contraceção permanente para mulheres que não querem ter filhos, realizada através de amarração ou corte nas trompas úterinas para evitar que os espermatozóides cheguem até o óvulo. A laqueadura não afeta o desejo nem o prazer sexual. É um procedimento cirúrgico invasivo que deve ser feito por médica(o) especializada(o). De acordo com a legislação brasileira, pode ser feita gratuitamente por mulheres que tenham, no mínimo, 25 anos, ou que tenham 2 filhos vivos (Lei Federal N° 9.263, de 12 de Janeiro de 1996). A reversão é possível em alguns casos, mas não é garantida, também depende de intervenção cirúrgica, que não é gratuita e não está disponível no SUS.

A ligadura não previne contra Infecções Sexualmente Transmissíveis.

(VASECTOMÍA) NIBORA ABITO (ESPERMA) KABATAYA KOTAI

Tamaja (vasectomía) tia kotai nibora abito (esperma) anaruto kabataya, tida ikuabunaka takitane, tamaja sike nome noboto minaja. Nibora tane takore tida isiko nonakitane takore tajanakore obonoya kore yakera jese. Tane taturu nibora anobotomo manamo jakore wabanaka (Ley federal nº 9.263 del 12 de enero de 1996). Nibora aonomu yakera jese ja. (Vasectomía) Jebu nobara majaya jese.

VASECTOMÍA

Proporcionado por el SUS.

Procedimiento quirúrgico para personas que tienen pene, que consiste en cortar los canales de flujo de los espermatozoides, interrumpiendo su presencia en el semen. Un procedimiento simple y seguro, requiriendo 20 o 30 minutos y anestesia local. Puede realizarse en ambulatorio u hospital. Según la legislación brasileña, puede hacerse em hombres de 25 años o más, o que tengan más de 2 hijos vivos (Ley Federal Nº 9.263 del 12 de enero de 1996). Es importante tener en cuenta que la vasectomía no afecta el rendimiento o placer sexual, ya que los testículos siguen funcionando normalmente. La vasectomía no previene las ITS/VIH o las hepatitis virales.

VASECTOMIA

Disponibilizado pelo SUS.

Procedimento cirúrgico destinado às pessoas com pênis, que consiste em cortar os canais de fluxo dos espermatozoides, interrompendo a presença deles no sêmen. Procedimento simples e seguro. Demora cerca de 20 a 30 minutos, a anestesia é local e pode ser realizada em nível ambulatorial ou hospitalar. De acordo com a legislação brasileira, pode ser feita por homens que tenham, no mínimo, 25 anos ou 2 filhos vivos (Lei Federal Nº 9.263, de 12 de Janeiro de 1996). Importante informar que a vasectomia não afeta o desempenho sexual e o prazer, pois os testículos funcionam normalmente. A vasectomia não previne contra IST/ HIV nem hepatites virais.



NAMINAKITANE TIDATUMA KUABUKORE

Brasil yata tida suma aisiko yaotaya kotai, ayaota kuabu suma yakera ejobomiaroya, ajotu mia, noboto mia, yakerara, noboto yakera diawarakitane, yakera ami oromiaro. Kuabutuma tamaja saba. Sabaya naminakitane ja, kokotuka sabasabaya.

WARAO

ESPAÑOL

PORTEGÜÉS

DERECHOS DE LAS MUJERES EMBARAZADAS

La legislación brasileña garantiza a toda mujer el derecho a someterse a exámenes de seguimiento y control prenatales, a tener un parto seguro, a beneficiarse de la licencia de maternidad y amamantar a su hijo/hija. Este acompañamiento comienza incluso con el examen de confirmación del embarazo. El conocimiento de estos derechos por parte de las mujeres embarazadas es fundamental para que sean respetados en la práctica.

DIREITOS DA MULHER GRÁVIDA

A legislação brasileira garante que toda mulher tem direito a realizar exames de acompanhamento pré-natal, a passar com segurança pelo parto, à licença-maternidade e a amamentar o seu filho. Esse acompanhamento começa inclusive com o exame de confirmação de gravidez. O conhecimento das gestantes em relação a esses direitos é uma ferramenta fundamental para que eles sejam respeitados na prática.

- 1)** Ebiji ajanoko narute ori emikitane – tautuma kokutuka kuabuya kotaibiji ajanoko narute ori emikitane, waniku ekidarone, noboto diawarakitane takore (Ley nº 9.263 de 1996).
- 2)** Waniku kokotuka ibiji arao jata narute; vacuna abakitane, jotumikitane, ai sabasabaya.
- 3)** Naminakitane ama kasaba narute noboto diawarakitane takore.

- 1)** Asistencia y control prenatal - La mujer embarazada tiene derecho a recibir asistencia especializada durante el embarazo, el prenatal, el parto y el posparto. Este derecho está garantizado por la Ley Nº 9.263 de 1996.
- 2)** Acceso a vacunas, consultas dentales, exámenes etc.
- 3)** Saber y tener asegurado el acceso a la maternidad donde será atendida en el momento del parto.

- 1)** Acompanhamento pré-natal – A gestante tem direito a acompanhamento especializado durante a gravidez, o pré-natal, o parto e o pós parto. Esse direito é assegurado pela Lei n. 9.263, de 1996.
- 2)** Acesso a vacinas, consultas odontológicas, exames etc.
- 3)** Saber e ter assegurado o acesso à maternidade em que será atendida no momento do parto.

NOME NAMINAKITANA IBIJI JANOKO YATA NARUTE NOBOTO DIAWARAKITANE

- 1)** Tida aribu nokokitane ja, arenoko diboto rakate.
- 2)** Naminakitane ja orisia, anoboto sabasabaya rakate.
- 3)** Detanaka aubonona jau tiakotai detanaka warate.

DIREITOS DURANTE A INTERNAÇÃO E NO TRABALHO DE PARTO

- 1)** Ser escuchada y tener sus preguntas respondidas.
- 2)** Ser informada sobre su situación clínica y la del bebé.
- 3)** Expresar sus sentimientos y reacciones libremente.

DIREITOS DA MULHER GRÁVIDA

- 1)** Ser ouvida e ter suas dúvidas esclarecidas.
- 2)** Ser informada sobre sua situação clínica e da criança.
- 3)** Expressar sentimentos e reações livremente.

NOBOTO DIJABARAKORE

Naminakitane ja noboto dijawarakore anoboto isiko jate are jese, ibiji ajanoko eku. Ama oremo nakate nobara kore, takore orisia naminakitane ja, dani anoboto tane. Noboto arima naminakitane ja, atida anoboto tane isia awarao rakate.

Dibu nokone jakitane ja, noboto ami muakitane sina kuare amiajo yakera noboto saba.

DERECHOS DESPUÉS DEL PARTO

Tener al niño/niña todo el tiempo a su lado em un hospedaje conjunto y amamantar. Sólo es necessário separarlos si alguno de los dos está recibiendo cuidados específicos, siempre que así sea informada. El padre del niño/niña o su acompañante de elección puede acompañar al bebé en estos casos.

Obtener consejos sobre la lactancia materna y sus beneficios.

DIREITOS DEPOIS DO PARTO

Ter a criança todo o tempo ao seu lado, em alojamento conjunto, e amamentar. Vocês só precisam ficar separados se algum dos dois estiver recebendo atendimento específico, desde que informado. O pai do bebê ou seu acompanhante pode acompanhar o bebê nesses casos.

Receber orientações sobre a amamentação e suas vantagens.

DIBUKÍ NOBOTO AJERAKORE SABASABAYA

Oko naminaka ajera kotai, noboto diawarakitane takore tane saba ibiji a wabinoko eku wabia: ibiji ajeraja saba. Tai saba ratakate hospital yata ebuturu, noboto yakera diawarakitane takore.

HABLEMOS DE LOS DOLORES DE PARTO

El parto es una gran experiencia para la parturienta, el/la compañero/compañera y el bebé. Tal vez haya oído varias cosas sobre el dolor de parto. Es importante saber que el dolor varía en intensidad para cada persona y puede volverse más grande si se siente tensa o asustada. Se sabe que el dolor de parto es fuerte, por lo tanto compruebe su límite. Si siente la necesidad, es posible acceder a métodos de alivio del dolor, farmacológicos o no (véase más abajo). También sepa que tiene derecho a pedir analgesia en el caso de un parto normal, incluso en los hospitales públicos u hospitales afiliados al Sistema Único de Salud (SUS).

VAMOS FALAR SOBRE A DOR NO PARTO?

O parto é uma grande experiência para a parturiente, companheiro(a), e o bebê. Você já deve ter ouvido falar várias coisas sobre a dor do parto. É importante saber que a dor varia de intensidade para cada pessoa e pode se tornar maior se você estiver se sentindo tensa e/ou com medo. A dor do parto é conhecida como sendo forte, verifique seu limite. Se você sentir necessidade, é possível acessar métodos de alívio da dor, farmacológicos ou não (veja abaixo). Saiba também que é seu direito pedir analgesia no caso de um parto normal, inclusive nos hospitais públicos ou conveniados ao Sistema Único de Saúde (SUS).

NOBOTO ARIAWARA SERENE

Tidajisaka jisakatane sereya noboto mikitane, serekitane takore tida naminakitane ja sina kuare serete, ama awaraotuma rakate naminakitane.

Noboto ariawara, wajabara serekore monida yana bajia, atae noboto mikitane takore.

Serekitane takore dibu tai sabasabaya nome dibute, tai yakeraja ejobote, takore sereae jakotai bajukakitane uriabane witu.

EL PARTO POR CESÁREA

En algunos casos, puede ser necesario um parto por cesárea, pero la mujer tiene el derecho a ser informada de las razones de esta cirugía.

Si su primer parto fue por cesárea, esto no impide que los siguientes partos sean normales.

La cesárea necesita una indicación adecuada, basada en las mejores evidencias y las mejores prácticas, porque se trata de un procedimiento invasivo de gran envergadura, con riesgos y la necesidad de un proceso de recuperación generalmente más lento en el período postoperatorio. Además, no puede realizarse sin el consentimiento de la persona o su acompañante.

SE PRECISAR DE CESÁREA

Em alguns casos, a cesárea pode ser necessária para a gestante e o bebê, mas a mulher tem o direito de ser informada dos motivos para fazer esta cirurgia.

Se o seu primeiro parto foi cesariana, isso não impede que os próximos partos sejam normais.

A cesárea necesita de uma indicação adequada, baseada nas melhores evidências e nas melhores práticas, por ser um procedimento invasivo de grande porte, com riscos e necessidade de um processo em geral mais lento de recuperação no pós-operatório. Além disso, não pode ser realizada sem o consentimento da pessoa ou do seu acompanhante.

DANI AMIJO MOAKITANE

Dane amiajo tai najoro kokotukaya noboto saba. Era ja (carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas y proteínas esenciales) noboto yakera idakitane.

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es un alimento completo, rico en nutrientes como los carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas y proteínas esenciales para el crecimiento y desarrollo del niño / niña.

ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno é um alimento completo, rico em nutrientes como carboidratos, vitaminas, minerais, gorduras e proteínas essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança.



SINA KUARE DANÍ AMIJO YAKERÁ A NOBOTO SABA:

Noboto ami orokitane ja, waniku mojomatana jisaka arai jisaka (6 meses), a noboto obononaja najoro daisa. Waniku tamatikamo sike najoro jisaka tane moaturu, joida manamo yarokore.

Dani amijo tai jebu saba taera, noboto yaoroya, jebu eraja emo abaya. akobe dubujunaja, amujoro yakera abaya, sojoi majanaja. amarakate (colesterol alto), a jotu moninaja monida witu dauranaja.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ:

La lactancia materna debe ser exclusiva hasta los 6 meses, el bebé no necesita otros alimentos como agua, té, jugo u otras leches. Después de este período, puede ser complementado con otros alimentos hasta 2 años o más.

La leche materna es rica en anticuerpos, protegiendo al niño / niña de muchas enfermedades como la diarrea, las infecciones respiratorias y las alergias. También disminuye el riesgo de hipertensión, colesterol alto, diabetes y obesidad.

BENEFÍCIOS DO LEITE MATERNO PARA O BEBÊ:

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses, o bebê não precisa de outros alimentos como água, chá, suco ou outros leites. Após esse período pode ser complementado com outros alimentos até os 2 anos ou mais.

O leite materno é rico em anticorpos, protegendo a criança de muitas doenças como diarréia, infecções respiratórias e alergias. Além disso, diminui o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade.

Nobotomo era muananaja takitane, mate ajoida (5) yaronaja kore.

Nobotomo ami oroya kotai yakeraja idaya.

Ami orokore amejo yakera, sanetaya amojoro yakera jakitane, ai (dientes), ama aribu rakate yakera, ajajina yakera.

Noboto ami oroya kore arani isiko orinaminaya, arani isia obonoboya.

Reduce la mortalidad infantil por causas prevenibles en niños menores de 5 años.

Los bebés que se amamantan suelen tener un mejor crecimiento y desarrollo.

Succionar el pecho ayuda al desarrollo de la cara, los dientes, el habla y la buena respiración.

La lactancia materna promueve el contacto íntimo entre la madre y el bebé, además de generar beneficios psicológicos para el niño / niña.

Reduz a mortalidade infantil por causas evitáveis em menores de 5 anos.

Bebês que mamam no peito tendem a apresentar melhor crescimento e desenvolvimento.

Sugar o peito auxilia no desenvolvimento da face, dentes, fala e boa respiração.

A amamentação promove o contato íntimo entre a mãe e o bebê e gera benefícios psicológicos para a criança.

JANOKOIDA AMI AJO MOAKITANE

Ama dibu ja: tida anoboto ami moaya kotai, ami ajo, daisa moaturu yama tai saba yarokota jobinaka takitane ja, nobaraya yana rakate.

Tida jebu nobara (vih) jokotai ami moakomoni yama, tatuma yaorokotu anojiba taeraja jobia kuare totuma a noboto (leche de pote) nisakitane ja anoboto saba.

BANCO DE LECHE HUMANA

Toda mujer que amamanta puede convertirse en donante de leche humana. Para donar, basta estar sana y no tomar medicamentos que interfieran en la lactancia.

La donación de leche materna, además de su contribución a la salud de otros bebés, es también una forma de aumentar la producción de leche en su cuerpo, porque la succión estimula la producción.

BANCO DE LEITE HUMANO

Toda mulher que amamenta pode se tornar doadora de leite humano. Para doar, basta estar saudável e não tomar medicação que interfira na amamentação.

A doação de leite materno, além de sua contribuição para a saúde de outros bebês, também é uma forma de aumentar a produção de leite do seu corpo, pois a sucção estimula a produção.



El Banco de Leche funciona las 24 horas del día para las mujeres donantes y las que tienen dificultades para amamantar. Donar leche humana salva vidas. La leche es importante para todos los bebés, especialmente para los que están hospitalizados y no pueden ser amamantados por la madre.

Contacte el banco de leche humana de Boa Vista:
095-4009-4909 o 4009-4939.

O Banco de Leite funciona 24 horas para mulheres doadoras e para aquelas com dificuldade na amamentação. Doar leite humano é um gesto que salva vidas. O leite é importante para todos os bebês, principalmente para os bebês que estão internados e não podem ser alimentados pela mãe.

Entre em contato com o banco de leite humano de Boa Vista:
095-4009-4909 ou 4009-4939.



Fundo de População
das Nações Unidas