

# RIPET AB LAKWET EN GAA KO KOSICHE: Kiit Ne Nyolu Koyay Kapchi

A Kalenjin Adaptation of Taking Care of a Baby at Home After Birth:  
What Families Need to Do



# **RIPET AB LAKWET EN GAA KO KOSICHE:**

## **Kiit Ne Nyolu Koyay Kapchi**

**Taking Care of a Baby at Home after Birth:  
*What Families Need to Do***

***Acknowledgement:***

***The Kalenjin translation by Mr. Frederick Kiprotich Yego***

***The Original Material by the CORE Group ([www.coregroup.org](http://www.coregroup.org))***

***Illustrations courtesy of American College of Nurse-Midwives ([www.acnm.org](http://www.acnm.org))***

***Photos from VSO Jitolee (<http://www.vsojitolee.org>)***

***Funding by British Council ILHFS grant through Powys-Molo Health Link***

***A Joint project of VSO Jitolee and the Medical Officer of Health, Molo***

# 1 CHE KIYA YE KOMO KISICHCH

## 1. Pangan siget araweg chechang komonyo lakwet.

Ger ta en tugug che mache konyigiis gamet,kesiche lakwet, ak wikit neta kokokisiche lakwet.

Kot komugogse,sich lakwet en sipitali ana igur tagitari do pitu uinwek kot komaimu gogse, iger ta en chito netoretin ak lakwet.



# 1 CHE KIYA YE KOMO KISICHCH

## 2. Chop ak igonor en teret ne kerat

Tugug che titillen che kitoreten sigisiet kou: embeit, kit ne kiroten mugrt(2), kit ne shepe soloito ne ilumat ak selele, ingoroing oeg che tililen chepo lakwet.

Apronit ngot komi, selele, kit ne kiroten muget, sapunit, prangetisiek, taguloifik oeg(2)

Ingoroing, kiroisit nepo lakwet

Ingoroing che tililen

mbirogap ap eunek



## 3. En sait ap siget, magat kogeny

- Peek chetililen ak kirait
- Got ne tilil ak ko purgei nepo sigisiet

# 1

## CHE KIYA YE KOMO KISICHCH

### 4. Gerta! ndo pitu nyosutik

- Ngo ne tot kotil yon momi metit gaa ago mi uindo.
- Gonor, rapinig ndo kimache chepo garit, gericheng.
- Ititoiono sipitali ndo pitu gewilindo en sait ap sigisiek anan ko kokaipata sigisiet?
- Mi kokweung karit nepo toretet. Kot ko miten, inaisi akobo nyigisindangung.
- Ngo, ne tot kotoretin, en gaa anan ko kimuti gamet ak lakwet konyor, toretet. Inaisi akobo nyikisindangung.

### 5. Gematig che tinye gutig ap ukimwi konyoljin ripet neter

Gematig che tinye gutig ap ukimwi komuch konamda lakwet nywan. Nyoljin konyor takitari kotomo koit petut ab sigisiet ago tep ako bo:

- Kericheg ap kamet ak lakwet
- Ele ki ripto lakwet ak taretik komanam gutik ap ukimwi
- Ale kipaita lakwet



## 2

## KIIT NE KIYOE EN LAKWET AGE TUGUL NE KOKISICH

Kot ko mamuch gamet kwo sipitali en petut ap sigisiet, ko nyolu konaisi pik chwak, tagitari anan ko chi ne kinet a koba sigiset ye inam kwam moet gamet. Kot koma imuch tagitari konyo en sigisiet, kinaisi age tugul ye ipata sigisiet. Nyolu ko kigoger chichi (tagitari) gamet konyigis akon galalen akoba ripset ap lakwet kogogesich.

### Chetoreti gamet en sigisiet konyolu koter ge, gamet ak lakwet

- Iun eut apa gora ak saponit ak peg.
- Kot komugogse, poisien mbirog ap uneg ye inome ki agetugul ne twon kou: gorotig chepunu gamet anan ko lakwet.
- Ilach apronit.
- Mwet togoch ak gonyeg ak peg chechang sait noton angot ko ipischin ki age tugul koyop gamet anan ko lakwet.
- Si-iterge akalag en mionwek, konyulu itup anan ipel tugug tugul che kokipoisien en sigisiet kou ngoroig che muren, embeit ne kokipoisien en sigisiet, ak kot ap lakwet.



## 2

# KIIT NE KIYOE EN LAKWET AGE TUGUL NE KOKISICH

## Inyit Lakwet Agetugul Ne Kakiziche Ile Imuche Kopus Ako Yamat Ak Kopurgei

- Ko kakisichei lakwet puch, iyamsi porto tugul ipaisien ingoriet ne tilil ako yamat ak iwirte ingoryonoton katwanit.
- Usyin tuguk chepei chemi gut it ak serut ipaisien ingoryet ne tilil.
- Mat I usyi mandareryet nelel, nemi magatet ap lakwet amun ripei inendet.
- Tuch lakwet ak ingoriet nepo aegne yamat ako tilil sigo konyor purgeyet.
- Ger inai ile ipuse lakwet komie.
- Angot maipuse lakwet ko ka kisiche itindingchi patai kochut orit, asigo ko yai Korir ak ko pus.
- Mati mwet lakwet petut netai (saisiek tiptem ak agwan).





## 2

# KIIT NE KIYOE EN LAKWET AGE TUGUL NE KOKISICH

<b>Tos i buse lakwet komnyei kangobata siget?</b>	
Ibuse komnye    ✓	Achicha, moibuse komnye    x
<input type="checkbox"/> Rire Lakwet	<input type="checkbox"/> Morire lakwet
<input type="checkbox"/> Togu Ko ibuse lakwet	<input type="checkbox"/> Motugu koibuse lakwet
<input type="checkbox"/> Magatet ab borto, kutit ak ngelepta ab lakwet ko birir anan kerge ak kamet	<input type="checkbox"/> Magatet, kutit ak ngelepta go nyalile
	<input type="checkbox"/> Igilege lakwet, ingobuse
	<input type="checkbox"/> Wendi orit magatet ne miten gorosoik ingobuse lakwet
<b>Angot ko moibuse lawet kogogisch. Konyolu Inam oratinwek che gitoreten lakwet a sigo ibus sainotet.</b>	

## **Dharura:** Mo ibuse lakwet anan igilege ingoibuse

### ***Git ne nyolu geyai en chokchinet agoi goibus lakwet:***

Iyokten chi goimut daktari anan I pangan ole imuch gimutunda ago amat igany gobaten inamen oratinwek chetai cherubei.

- Uschin togoch lakwet ipoisyen kitambaet netilil
- Uschin serut ak kutit ipoisien ingoriet netilil
- Tindiny pate tab lakwet muiityo

Yomden oratinwechu agoi ko ibus lakwet anan oit sipitali.

## 2

# KIIT NE KIYOE EN LAKWET AGE TUGUL NE KOKISICH

## Rat ak I til muget iboisien embeit ne tilil

- Iun eut ipoisien sabunitak peek
- Poisien kit ne kiroten muget komye ye negit siyog oeg koboch moet ab lakwet.
- Rat nebo oeng iboisien kit age ne kiroten muget negit siyog oeg koboch rotutyet netai
- Til kwenut ab rotutichoton ipoisien wembeit nelel
- Amot itebsigi muget agoi komwa dakitari
- Swen betut ne rubei kole mo mi gi ne sou en muget



**Nyasutiet:** Mondoi korotik en uget saiti kokatil oret nepune amitwakik ap lakwet

## ORET NEKI IPE ASI KETER NYASUTIANATON

- Rat usit age netilil ko uit en letut ap muget si koter mandaet ap korotik
- Angot matonon mandaet ap korotik, irat usit nepo somok ne tilil ak igur tagitari anan imutyi lakwet sait naton.

## 2

# KIIT NE KIYOE EN LAKWET AGE TUGUL NE KOKISICH



### Rip lakwet kopurgeit ak kopur ak kamet

Ye kaketil oret nepune amitwakik ap lakwet , itepsi lakwet moet anan ko teget parak nepo gamet, magetet en magatet. Tuchen ingoriet, ne yamat ako tilil asigo rip tuan kopurgeitun. Tukchin metit lakwet.

### Toret gamet tap lakwet ko kachi ginet lakwet

- Igachin ginet lakwet komaipata sait aenge kokasiche – akot komamog porowet
- Igachin lakwet chego cheta sigito (sikorip inendet komanyor mianwagik)
- Nyalu kokachi ginet lakwet gamet kochuchun sait agetugul nekamach lakwet koomis
- Paen lakwet kinet kityo. Matikachi amitwakik alak kou: peek sugaruk che kakitisiy peek, anan ko mwaita. Imuche kogoten lakwet.



**KEWELUTYET: Mochuchuni lakwet anan mochuchuni komnye***Git ne nyolu geiyai*

- Nyolu go igochin kamet lakwet kinet sait agetugul
- Toret kamet go:
  - ❖ Tobot anan koru komnye
  - ❖ Ituyen bortab lakwet ak nebogamet
  - ❖ Ingoger lakwet kinet
  - ❖ Nam ginet ak ituiyen tamnet ab lakwet si ko wech ke lakwet ak koyat kutit
  - ❖ Indechi kutit ap lakwet ginet ak kopur lakwet en otepto ne gararan



- Angot ko pirto met lakwet iyom itindingechi porto, eunek anan ko kelyek asi ko nget.
- Angot ko tomo kochuchun lakwet ko kakoipata sait aenge, ichilu chego che tae che talelyonen kopwa kikombet ne tilil anan ko kechiket. Paen chuton lakwet apagora ko tuten tuten ak inyit ile imuche kolugui lakwet.
- Angot maimuche lakwet koomis komie en saisiek che tai tiptem ak agwan kokakekisisiche, inyoru tagitari anan ko chito neingen (tagitari nepo kokwet)

## 2

# KIIT NE KIYOE EN LAKWET AGE TUGUL NE KOKISICH

## Inyit ile kayag tuguchu en petusiek tisap che tai kokake sich lakwet

- Ingonyor gamet ak lakwet tagitari asigo:
  - ❖ Koker kole miach twan
  - ❖ Korut lakwet asigogirinda en mianwagik che kimu che keter
  - ❖ Konetgei tarikisiek chepo gatog
  - ❖ Angot kemache kochakwan oret neimuchen koteren managet en arawek che isipu sosomak lo
  - ❖ Kosir sigisiet
  - ❖ Konyor gamet Vitamin A asikoripke ak lakwet nyi.
  - ❖ Konyor lakwet Viamin K sindanut ne terei komanda kerotick
- Chuchuni lakwet ginet sait agetugul ne kamach (angot komanda moet ap lakwet konyil agwan ako manda che talalyonen en petut en wikit netai kokakisiche, konyuru chego cheyamin.
- Yamat, purgei ako tilil lakwet
- Ruitos lakwet ak gamet tuan en oritit ap netit neko kinde gerichek che girindo tiangik che eregu miandap malaria en ematunek chechag mosquitos.
- Ame gamet amitwagik aeg cheter en gila petut ak konyur ruanik che yamin.





# 3

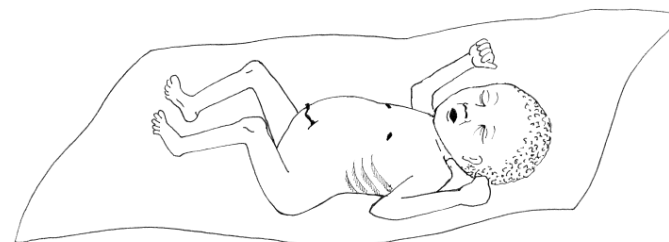
## LAGOK CHEMACHE TARETET NE NIN

### Lakwet ne mingin.

#### *Kakwautik che kiipe:*

Lagok tugul che mengech konyulu koger tagitari anan ko toretindet ne kikinnet en kokwet kokakisiche lagok che mengech komache taretet akot saiti kosir alak. Yan ichapaksei iger tagitari:

- Inyit ortinwek tugul che imuche kokon nyasutik a kip kakwautik saitnoton.
- Inyit saiti kakwautik che ripe lakwet nekakisiche asigo paipait.
- Ingonamchi teget gamet lakwet kokatuyo magatetayin ak nepo lakwet. Tuch metit ap lakwet ak portanyin.
- Inyit ile purgei ako yamat lakwet, lagok che mengech konamei goristo en oret ne nyumnyum.
- Igachin lakwet gochuchun kokaipata saisiek aegu sait agetugul. Angot maimuche kuchuchun lakwet. Ichilchi chekap ginet kikombet ne tilil ak igachi amitwakik che mengech angot komuche lakwet kolugui.



### Tinye Gamet Aanan Kiopwate Kole Imuche Kotinye Gutikap Ukimu

Imuche konyor gutik ap HIV lakwet kesiche. Pa kamanut koger tagitari gamet netinye gutik ap HIV komosich lakwet askogirinda lakwet komanyor gutichu. Nyolu konyit kapchi saiti kakwautik chemi kartasit ni en pz. Akope ripest ap tartindet, gamet ak lakwet yon kisiche.

#### *Kakwautik che ke ipe:*

Nyolu koger gamet tagitari komosich lakwet asigo:

- Kechigil
- Kikachi gerihek chechik ak chepo lakwet
- Konyor katiganutik akopa ele kipaita lakwet





# 4

## KAKWA UTIK CHERIPEI LAKWET NE LEL KOPAIPAIT

1. **Inyit ile chi agetugul netinyei lakwet kokaiun eune ek en sapunit ak peek.**
2. **Taret lakwet koomis apagora.**
  - Nyolu kochuchun lakwet komaipata sait aenge kokakisiche
  - Nyolu kupaen ginet lakwet gamet yon kamach
  - Nyolu kokachi ginet lakwet gamet apakora: saisiék somok en peet ak gemo
3. **Rip magatet ap lakwet, muget ak konyekyik kotililekitun ak koyamyatin.**
  - Metindei gi kou kereichek anan irat muget, iya ya kamwa tagitari.
  - Angot komuren, iusyi lakwet konyek ipaisyen ingoryet ne tilil ne kakitorchi peek che goitit, che kokakiyo (terter).
  - Kany koipata saisiék tiptemaak agwan komaimwet lakwet.
  - Mwetén lakwet ingoryet netwon ako tilil (ma peek), akoi kosop nuget.
  - Yei kaimwet lakwet, ius ak irat portanyin ak metit. Ak ingoroyet netilil ako yamat saitnoton.
4. **Matinkorikchi piik chemaindos lakwet.**



# 4

## KAKWA UTIK CHERIPEI LAKWET NE LEL KOPAIPAIT

### 5. Inyit ile yamat lakwet ako ma gaitit anan kolalag

#### *Angot ko kaitatit lakwet:*

- ❖ Inyit ile yamat lakwet.
- ❖ Itepsi magatet ap lakwet korupkei aknepo gamet akituch lakwet
- ❖ Tuch porto ak metit ap lakwet
- ❖ Ingo chuchun apagora

#### *Angot kolalag lakwet:*

- ❖ Indei lakwet ele gaitit en ko
- ❖ Irekchin ingoraik alak, ma tugul, ak ityach tapsinok
- ❖ Mweten lakwet peek che lalog, ma chekaitit, us lakwet komei.
- ❖ Ingochuchun apakorai

### 6. Inyit lakwet komiei konyil aenge en petut komi ach ingor.

Angot iger komegaran lakwet anan komigi nema garan, inyoru tagitari. Ingomaisya lagok che kakisiche kositendos kochakchin.



# 5

## KIT NE KIYAEI ANGOT KOPOR ORTINWEK CHEBA KEWULTIK LAKWET KOKAKESICH

Nyolu koger tagitari gamet ak lakwet kokaipata sigisiet angot komiach anan kogoron.

Angot kopor lakwet ortinuechu po auindo, konyolu itaret lakwet karon. Yeipata imutchi tagitari sait noton. Ineniton amune sikechop oret nekimuche kekirindaen nyosutik komakisigis.

---

### ARAGANET!

---

Angot kopar lakwet alaktugul en koporutig chu, inyoru/iger tagitari anan ko taritindet ne kikinnet en kokwet – sainit noton.

1. Ma amisye
  2. Ma kim
  3. Lalen ma an ko kaitit saiti
  4. Ma ipuse komiei
  5. Tigeni
  6. Mianat muget, konyek anan komagatet
-

## ARAGANET!

### 1. Tinye uindo lakwet koamis

- Mochuchuni
- Magim chuchunenyi
- Sip kotonosie chuchunenyi maugila

### 2. Chariren lakwet

- Maurereni
- Maamisyei
- Inaktai gityok yan kakinam
- Tandusei

### 3. Gaitit saiti anan kolalenma saiti lakwet

#### *Lalen ma saiti*

- Lalen ma porto saiti
- Lalen ma gutit yon chuchuni

#### *Gaitit saiti*

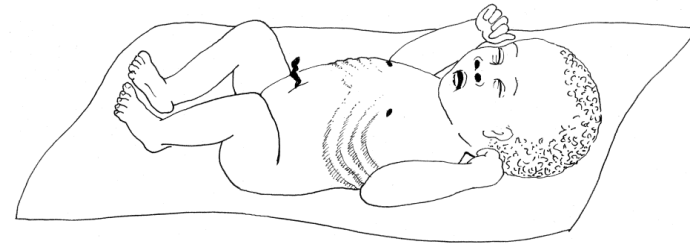
- Goitit eunek ak kelyek
- Angot ko ya kokaitit akot maet



## ARAGANET!

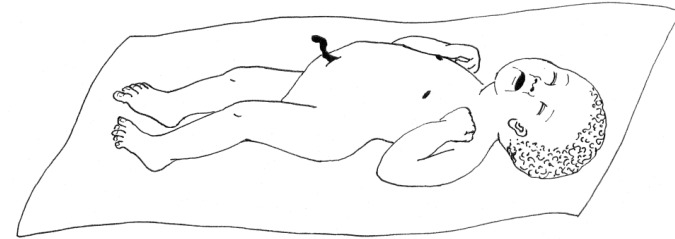
### 4. Tanye uindo lakwet kopus sait agetugul kokakesich

- Ipusei mutyo
- Yataksei serunek
- Ipusei lakwet kochakchin
- Sirinyaksei magatet ap lakwet saiti en teget yon kapus lakwet



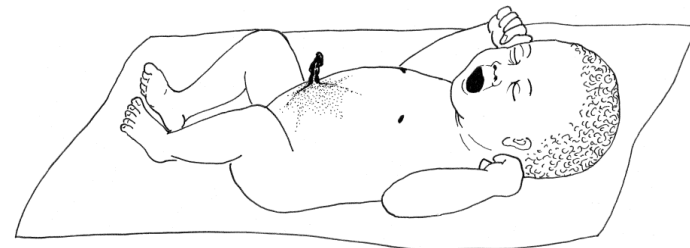
### 5. Tigeni lakwet

- Angot kotinyei lakwet uindo kosipto eunek anan ko kelyek, imutyi tagitari



### 6. Muget, konyek ak magatet ap lakwet ko mianat saiti

- Ipwanatin kapkapaik ap konyek ako piriren
- Mangu pururtek (tuguk che pei che talalyenen) en konyek ak muget
- Kwerugei muget
- Sirunot magatet ako tinyei purururtek
- Talelyonen magatet ak konyek.



# 5

## KIT NE KIYAEI ANGOT KOPOR ORTINWEK CHEBA KEWULTIK LAKWET KOKAKESICH

### Kapwatutyet akopa ortinwek che ma garon chenyolu kerip en gamet

Yon nyigis anan kokaipata arawet aenge kokisiche lakwet, inyit komiei angot komi eleya gamet.

#### *Imut sipitali sainoton angot ko:*

- Mondo ikarotik saiti
- Kose gwanindo saiti
- Tonuei
- Nyalulat saiti
- Tigeni
- Lalenma
- Kwerukei ne samis en ye kariktai ore tap lakwet
- Amei metit saiti
- Masoita komiei anan kopusei
- Kosei kit ne lalen ma, prir anan ko negwan en kinet ako lalag
- Ipwnatin eunek ak tagoch

#### **Angot komandai karotik saiti en gamet komitei en oret neya saiti nepo aroganet ako mache taretet nepo tagitari en chokchinet angot kopit ngalechu yon negit kosigis, anan ko yan iimuti gamet kowa spitali, itarat gamet ko:**

- Kutunyak ko reta peek
- Koru en gweny
- Ipoipoichi maet
- Koyei tugun chepei apakora angot komuche
- Ingochuchun lakwet anan imochi gamet ginaik angot ko maimuche kochuchun lakwet. Imuche kotaret niton kotonosii mandaet ap karotik.
- Cheng chito ne namchin maet
- Chilchin ingoryet netilil kwemet ap kelyek chik alakini matindei gi oritit ap gamet

# 6

## ALE KIMUTITO LAKWET NE KAKISICHE KONYOR TARETET

### Angot imache imut lakwet ne kakisiche konyor taretet,

- Gerta en ortinwek che imuche imutite lakwet kowa sipitali ak eletot ilipande makutik.
- Gerile purgei, yamat ako tuchot lakwet.
- Testai ipaen lakwet chekap ginet (akot yan iwendi sipitali)
- Ger ile purgei yamatak kopuse, omisyei apokorai.
- Ingotmut gamet kokanamchi teget kokatiny magatet ap lakwet nenyin ako tuchot portap lakwet ak metit.
- Ger ile tinyei gamet amitwakik cheyamitin ak kotinyei ki neyei.
- Angot ko ma imuchei kuwa gamet icheg chi ne imuchei komut lakwet konam magatet en magatet ako kokituch metiti ap lakwet.
- Iyokten chi asikotoret. Angot ko mukoksei konyulu ko chichi ko chi ne imuche kotil akopa ripset ap lakwet.

