

Chichi Go'yá Alué U'tátiri



Alimentando Niños
con Leche Materna



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS



Chichi Go'yá Alué U'tátiri

Alimentando Niños Con Leche Materna

en el idioma ralámuli de la Tarahumara Baja del
Municipio de Guazapares, Chihuahua; México
y en español

Publicado por
Don Burgess McGuire

1998





Prólogo

Es muy importante que todas las mamás tengan en mente o se den cuenta que la mejor leche que existe para alimentar a sus niños desde que nacen, es su propia leche; es mejor que las que venden en las tiendas, aunque estas vengan en botes muy bonitos. La leche materna (de sus chichis) es mejor porque es mas barata, mas pura, no se tiene que calentar ni servir en biberones, los niños crecen bien y muy sanos; además la leche de las mamás protejen al niño de muchas enfermedades como la diarrea, el sarampion, la neumonia y muchas mas; hace que los niños crezcan, piensen y actuen con seguridad.

También protege a las mamás después del parto para que no tengan complicaciones, como sangrado en sus partes, por lo que la mamá tiene que darle chichi al niño. Al principio la leche sale diferente o sea lo que se llama calostro, pero es mejor para el niño que empiece a tomar el calostro, aunque el niño no tenga hambre y nunca deberá de suspenderle la chichi durante el primer año de vida, pero si le da mas tiempo es mejor.

Los autores de este mensaje: Don Burgess y Marie, desean que todas las mamás que tengan o vayan a tener hijos, comprendan lo importante que es la alimentación de sus niños con su propia leche y que lo explican con un relato muy sencillo.

Dr. Artemio Aragón M.





Chichi go'yá alué u'tátiri

Rosa simile siné rawé alé Bakusínare napu bejtégame nile alué bo'né go'chila Krusita anilime, remé siwégame pabega simile. 'Lige alé sebasa kókile alué bo'né go'chila. Abiena o'tole chigó chiní si'pucha sumia Noliachi si'putálime.

Rósaka osá naó 'kúchigame nile 'lige 'we a'lá repume nile, senibí 'we a'lá a'ká o'pacha newime nile, abiena chigó 'we a'lá newime nile chigó go'ame. Alué abé u'tátiri Rosa ranala pe kulí baikiá tarali ajtíggame nile, 'lige 'we nayume nile wijtabúnate.

'Lige alué Rosa rukele go'chila:

—Chonigá nayúché alué ye u'tátiri?

'Lige Krusita rukele:

—Tachiri bajírime juko mué?



Alimentando Niños Con Leche Materna

Rosa se fue un día a Bacusínare donde vivía su hermana mayor, que se llamaba Cruzita, llevando gorditas de tortillas rellenas de frijoles. Llegando ahí convidó a su hermana. También llevó tela para coser una falda para Semana Santa.

Rosa tenía cuatro hijos, y los cuidaba bien. Siempre les hacía ropa buena, y también buena comida. La más chiquita apenas tenía tres semanas de nacido, y ya estaba enfermo con diarrea.

Rosa preguntó a su hermana mayor:

— *Porqué se enfermó esta chiquita?*

Entonces Cruzita le preguntó:

— *Qué le das de comer?*





Rósaka nejele:

—Neka alué ye u'tátiri ochérasa naó rawé 'ya alué rechí tetérachi ro'agá alué rechí bótichi ajtígame, apigiti alué rechí cha gulúgame ename alué ye chichi, 'lige tase umeba chi'yá. Napurigá alué chibá u'tá ranégame elaguli rechí, alarigá ma'china, alué tase nóchili kame ju gesó newalía tase najkime ju alué gojara. Alekere tase 'la maye ne go'yá alué u'tátiri alué ne elagúlila.

'Lige anele Krusita:

—Neka 'yatu alué rechí gulúgame kulí ochérasa u'tátiri, 'lige asíriga sa'pégame ochero tase nayupa. Alué u'tátiri pe kulí ochérasa 'lige alué rechí elaguli sekate súnaga ma'chí pasá ne, 'lige alué u'tátiri chu'ala renátiga 'ya ne, alué u'tátarika chojkía chi'yá alué rechí gulúgame. Tabilé buwé ne naó rawé napurigá nokame niru ramué.

—'Lige tase siné 'ya ne alué rechí bótechi ro'agá. Neka e'teré alué biberoni 'yame ralámuli, 'we wijtabume ju u'tátiri. Pe bo'né chíchilacho i'lía 'la tabilé wijtabume ju. Neka tabilé uneme ju alué biberoni, cha nóchali kame unelía alué tetela. Pagókame kame 'lige ba'wítiri ronelime kame alué lechí lomía 'lige ku rulubáchilia napurigá 'la sébali rajtágame nímala. 'Lige we'ká se'walí uchúpame ju alemi amoba, tabilé o'póluga ilisá biberoni, aminami o'kochítiri cha'mime ju. Alekere 'ma nayume ju u'tátiri.



Rosa contestó:

—Cuando nació este bebé, le di tetera con leche de bote por cuatro días, porque mi propia leche estaba saliendo muy espesa y no podía mamar el bebé. Era como el calostro de chiva recién parida, eso con que es fácil para hacer queso sin cuajo. Por eso pensé que no era buena para que coma el niño, por miedo de que se tape.

Entonces Cruzita le dijo:

—Yo di chichi a mi hija chiquita cuando apenas nació, y muy gordo creció, y no se enfermó. Yo saqué el primer calostro con mi mano, entonces abrí la boca de la niña para que entrara todo el pezón, y empezó a tomar el calostro. No esperé cuatro días como es nuestro costumbre.

—Y nunca di biberón. Yo he visto que cuando dan biberón, tiene mucha diarrea la niña. Es muy trabajoso dar biberón. Tiene que lavarlo, y hervir el agua, y mesclar la leche y enfriarlo para que sea como debe ser de caliente. Y muchas moscas andan ahí encima no tapando el biberón, y además el perro lo lama. Por eso se enferman los niños.





Krusítaka anile:

—Be'lí nawámará 'yome alé 'mi eskuélachi Wejtosákachi. Nabá be'lí be'á . Alé sebasa rukewa.

'Liko simíbale alué oká umugí. 'Lige sebasa alé rukele, 'lige 'yóameka regá ruyele:

Alué go'ame a'lala u'kuchítiri go'yame

Napurigá bilé u'tátiri go'mela, abé a'lá ju bo'né eyela rechila chi'yá. Suwábaga u'kuchítiri napu ekí 'la a'boe eyela chíchila rechila chi'gá o'chérigame, a'bé a'lá tabile nayume o'chérame ju. Alueka abé a'lá tabilé nayuka o'chérame ju, peka napurigá alué biberoni chi'igá o'chérigame . Alué bo'né eyela rechila chi'ime ka ta'mé 'we nayume ju.

1. Bilé u'tátiri go'yame ka, alué bo'né eyela rechila abé a'lá ju me'tagá uché jaré rechí, napurigá ju alué chibá rechila, 'lige alué bótechi ajtígame. 'Lige alué chibá nayume nisa, alué rechila 'yásiga 'lige alué tátiri nayúmala alué rechí bajisa.



Cruzita también dijo:

—Dicen que mañana viene un doctor a la escuela de Tierra Blanca. Vamos mañana temprano. Cuando llegemos ahí vamos a hacerle preguntas.

Entonces se fueron las dos mujeres. Y cuando llegaron, preguntaron, y el doctor les explicó:

La mejor comida para niños

Cuando un chiquito va a comer, la leche de su mamá es la comida mejor. Todos los niños que crecen comiendo la leche de su mamá, no se enferman mucho. No enferman como los que crecen con biberón. Tomando leche de su mamá no se enferman mucho.

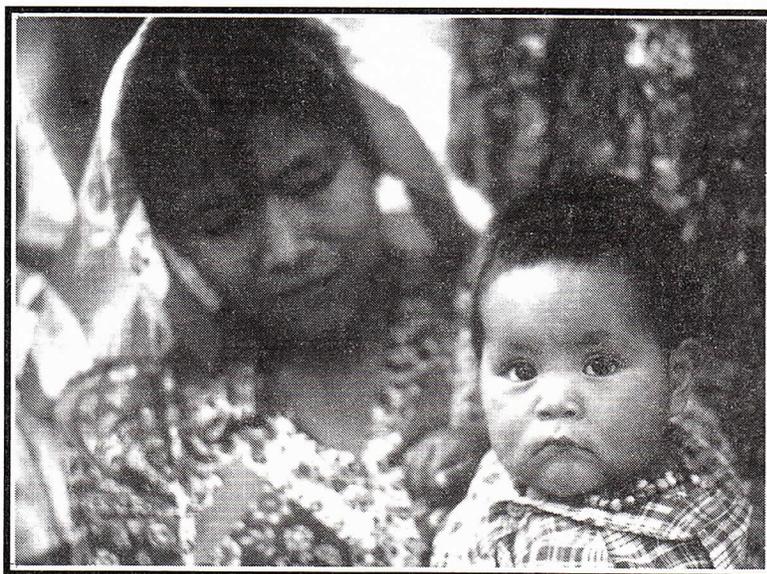
1. *Para comida de niño, la leche de su mamá es la comida mejor, más que otra leche como leche de chiva o de bote. Si la chiva tiene una enfermedad, puede pasar la enfermedad al niño por medio de su leche.*





2. Bo'né eyela rechila 'we a'lá bi'wígame ju. Uché jaré tábiri 'yalia ka 'we nóchali nímala. Biberónichi 'yalime nisa, 'we nóchali nímala 'la bi'wigá unilía alué biberoni napurigá 'la tabilé nayúmala wijtabúnate 'ligue aminami uché jaré nayulite. Rekó tabilé chóligame kari ke alué biberoni, abienáchigo chóligame kéré ko, 'lige alé siko wa'lú chujkíbame ju nayulí alé.
3. Bo'né eyela rechila 'la sébali rajtágame ju. Tase rasíriga rajtágame ju, nibilé we rulágame ju.
4. Bo'né eyela rechílaka na'lógame ju uché bilé tábiri napu nijkúrame ju najtipua napurigá tabilé ujchábamala alué nayulí, napurigá ju charamponi, 'ligue aminami napurigá 'la tabilé sujígame gamámala alué u'tátiri.

Aminami alué u'tátiri 'la eyela chí'gá 'we 'la ganílamala alué eyela 'yuga.



2. *La leche de su mamá es muy limpio. Dándole otra comida puede ser muy trabajoso. Si da biberón, va a ser trabajoso limpiando el biberón para que no vaya a enfermarse con diarrea y otras enfermedades. Aunque no se ve sucio el biberón, siempre puede tener mugre, y de ahí sale la enfermedad.*
3. *La leche de mamá tiene buena temperatura. No es demasiado caliente, ni muy fría.*
4. *La leche de la mamá sale revuelta con otra cosa, que ayude a proteger para que no llegue enfermedad, como sarampión, y además para que no crezcan tuido un niño.*

Además tomando chichi ayude al niño hallar buena relación con la mamá.



A'bé a'lá nímala napurigá bilé u'tátiri eyela chí'íramala bo'né chíchila rechila pe yati napu'lige ochérasa. Bajchaka, pe kulí oká rawé kachi, bakiá rawé kachi ta'mé mo'álamala alué chíchila, alueka pe aba alarigá 'ínili. Tabiléchigo a'rílime ju ko 'yaa. 'Lige 'we chí'írlia alué u'tátiri, alarigá 'la aminabi wa'lú mo'ágame ganámala alué chichi.

Napu'lige alué u'tátiri eyela we'kásaká, aminami nayume nisa alué nayulí chátiri alué tubérkulosi rewégame, a'liko 'la nímala alué rechí bótichi ajtígame 'yalía, abiena 'yawa alué masanía basuga.

Jaré ralámuli ruwime ju tase 'la ka 'yalía alué rechí elaguli u'tátiri, apigiti cha gulúgame ma'chíname karame, baikiá rawé tase 'yame ju rió nísaká. 'Lige mukí nísaká naó rawé omáwame ju. 'Lige alué elagúluka 'we a'lá kará a'walí nígame kará alué rechí gulúgame, alekere tase nayume ju alué u'tátiri alué go'gá, alekere 'we a'lá 'yalime júkurú pe kulí ochérasa u'tátiri.

Bilé u'tatiri eyela 'la 'we a'lá sébali mo'ágame nisa chí'wala pe chíchicho ýamili júkurú, tase uché bilé tábiri go'ame napurigá alué bótechi ajtígame. Ta'chó malige mechégame kachi, tase 'yawa chebilé tábiri go'ame, 'ma malige mechégame kachi alué u'tátiri 'ma 'yámala go'ame, abiénachigo abichilubi 'we a'lá chí'írlime juko chichi.



Es mejor que diera la mamá su propia leche al niño luego cuando nasca. Primero, por dos o tres días, no va a dar mucho leche, pues así es. No tiene que dejar dar. Dándole en seguida chichi, así poco a poquito va a dar más leche.

En casos especiales, como muerte de la mamá, tuberculosis de la mamá, o ingesto de algunas medicinas, está indicado dar leche de bote, o te de manzanilla.

Unos dicen que no es bueno dar el calostro al niño, diciendo que es muy grueso y por eso unas mujeres no dan chichi por tres días si es hombre, y por cuatro días si es mujer, pero el calostro tiene como medicina que ayude al niño para que no le pegue enfermedades, y por eso hay que dárselo desde el primer día.

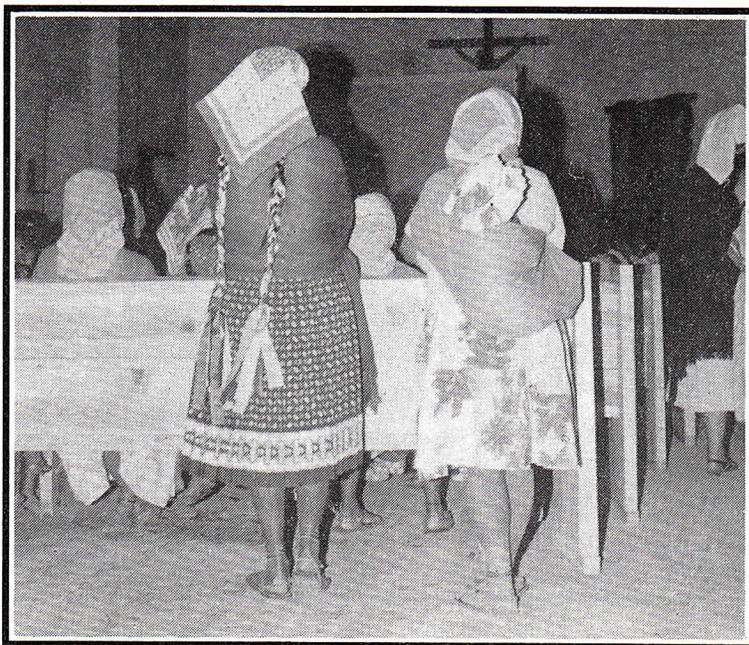
Si la mamá tiene mucha leche de chichi, nada mas esa debe dar al niño, no hay que dar otra comida como leche de bote. Hasta cuatro o seis meses, no hay que dar otra comida. Entonces puede dar otra comida, pero también hay que seguir dando leche de chichi por lo menos un año, o más.





Alué u'tátiri chi'yá tase pe alué u'tátiricho gu'írome ju, abiena alué eyela níriga 'we a'lá nímala:

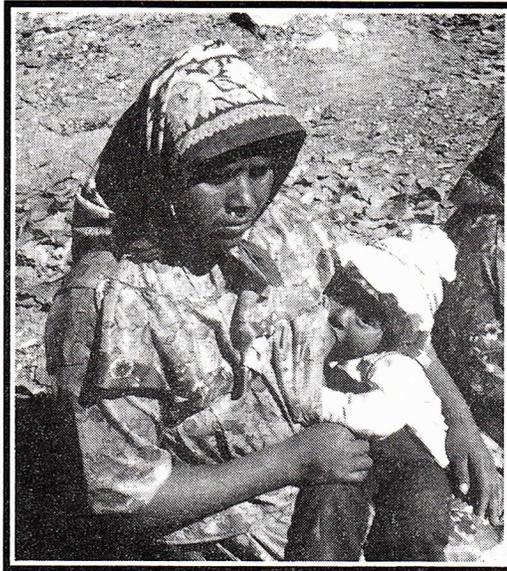
1. Alué u'tátiri 'we a'lá chi'isá, a'lige 'we a'lá yati ajchábamala alué eyela elena sa'wisá.
2. 'Lige alué mukí ranégame 'we a'lá chi'írisa u'tátiri, alaregá 'la tase ujchábamala alué nayulí chati nejubapi napu bají ma'chíname ju, alué canser rewégame yolí ra'íchaga.
3. Abiena alué mukí 'we a'lá chi'írisa alué ranala, a'lige 'la 'we a'lá kará napurigá tase we'ká 'natámala mo'ola.



Dar chichi no solamente ayuda al niño sino también a la mamá:

1. *La succión a las chichis produce contractura uterina y pre viene sangradas y complicaciones postparto.*
2. *Hay menos posibilidades de enfermedades de las chichis después, como cancer.*
3. *Hay menor número de neurosis en las madres que dan chichi.*





Churigá abé a'lá mo'álamala bilé u'tátiri eyela chíchila

Alué mukika...

1. 'We bajímili ju ba'wí, 'ligue i'kirúgame go'meli ju napurigá alué ru'lasi, alué masana, nalaso ba'wila, suwábaga alarieti tábiri.
2. 'We a'lá go'ame go'meli ju napurigá ju alué gejsó 'lige 'we bajímala akasí rechila, 'ligé aminami chigó alué uché jaré go'ame 'we al'á sa'paráme.
3. 'We a'lá gojchimeli ju, 'lige ta'mé 'we risibaka nochámili, nibilé 'we chárigá sewémili.
4. 'We 'la u'kuepi yámili ju chíchila alué u'tátiri bo'né ranala.

Como puede la madre producir más leche

La mujer...



1. *Debe tomar mucha agua, y mucho jugo de lo que hay.*
2. *Debe comer comida buena, como leche de vaca y toda clase de queso, y además otra comida que se engorda.*
3. *Tiene que dormir bien, y no cansarse mucho trabajando, y que no esté triste.*
4. *Hay que darle enseguido chichi a su niño chiquito.*





Churigá repugime ju bo'nepi chi'wala bilé u'tatiri eyela níriga

'La repúmala bo'né chíchila napurigá 'la tabilé nayúmala bo'né 'lige alué u'tatiri. Yati 'yámili ju chichi napu'lige ochérasa alué u'tatiri. Bajchá sineka alué u'tátiri ta'mé 'we umébame ju chi'yá, alué u'tátiri 'la chi'yaka a'lá nímala napugiti 'la ma'china ilimempa alué chichi rechila 'lige 'la tabilé okólamala alué chichi mo'ola.

Alué rechí pe kulí siné ma'chíname alué u'tátiri eyela chi'wálachi elaguli (kalostro) anilime ju. Alué rechica 'we a'lá ju napurigá alué u'tátiri tabilé wejchénamala sa'pálachi re'lé 'lige 'we a'lá sa'parame ju alué u'tátiri. Rekó 'we gawíganti ke alué rechí, alué rechí 'we a'lá nímala napurigá chi'mela alué utátiri. Tabilé che ikime ju alué u'tátiri alué gulúgame rechí chi'sá. Uchéchigo tábiri na'lógame ju najtipume nayulí.

Alekere chojkiawa chichi 'ya alué u'tátiri napu'lige pe kulí ochérasa.

Senibí alué u'tátiri eyela chi'wala 'la sébali mo'álamala napu echilú najkí alué u'tátiri. Napu'lige ma tabilé mo'ágame a'reme nisa chichi alué u'tátiri, a'lígeko alué bo'né chichi a'lá semáriga bochime ju. 'Lige tabilé suwigá chi'mé nisa ka alué u'tátiri alué chichi, a'lígeko tabilé wa'lú mo'álamala. Napu'lige bilé u'tátiri nayúnasa 'lige a'resa chi'yá, pe a'kinana alué chichi 'ma abisibi tabilé ename ju. A'lígeko napu'lige alué u'tátiri uchéchigo siné chojkiasa chi'yá, 'ma ta'mé mo'álamala alué eyela chi'wala.

Alekere napu'lige bilé u'tatiri nayúnasa 'lige tabilé ganasa chi'yá, eyélaka abichilubi bo'nepí ma'chí paka alué rechila sunámala bo'né sekálate.

Como cuidar sus chichis siendo mamá de un niño chiquito

Hay que cuidar las chichis para que no se enferman la mamá y el niño. Pronto debe dar chichi cuando nace el niño. Primero no va a poder mamar bien. Mamando ayuda para que saliera leche de chichi y para que no duela los pesones.

La leche que sale luego de las chichis se llama calostro. Esa leche es muy buena para que no salen llagás hondas, y para que se engorda el niño. Aunque es gruesa la leche, es muy buena para tomar, y no hace daño al niño. Al contrario ayuda mucho. Tiene antibióticos para que no se enferma el niño.

Por eso empieza dar chichi al niño luego luego cuando nasca.

Siempre dan las chichis la cantidad de leche que necesita el niño. Cuando el niño los dejan secos, bien se llenen otra vez. Si el niño no acabe la leche de las chichis, no se llenan bien otra vez. Cuando un niño se enferma y deja de mamar, poco después la chichi no produce bien. Entonces cuando el niño empieza a mamar otra vez, la chichi falta leche.

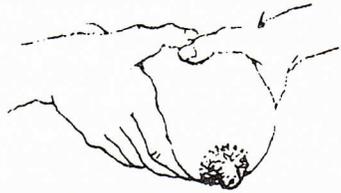
Por eso cuando se enferma un niño y no puede mamar, la mamá tiene que sacar la leche ordeñándose con sus propios manos.



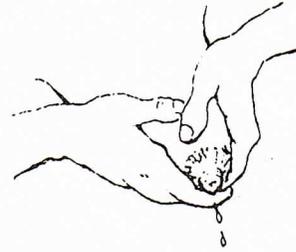


Churigá súnaga bo'nepi sekálate alué bo'né chi'wala napurigá ta wakabámala

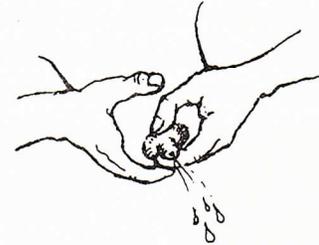
Alué chichi chojkílachi 'we a'lá cha'pigá



A'lige banasúpua 'mí bajchami o'wemi 'we a'lá gamíniga

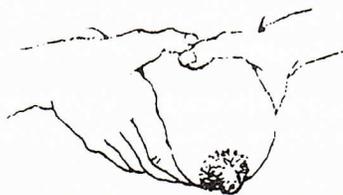


'Lige 'ma nijubapi 'la a'wágame gaminawa chujpala napurigá ma'chínamala alué rechí

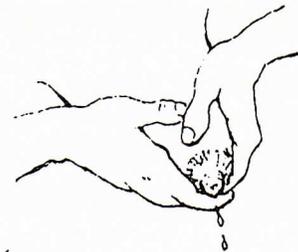


Como ordeña sus propios chichis con sus manos para que no se sequen

Agarra la chichi atrás



Entonces mueva sus manos hacia adelante, apretando la chichi



Y después aprieta el pezón para que saliera la leche



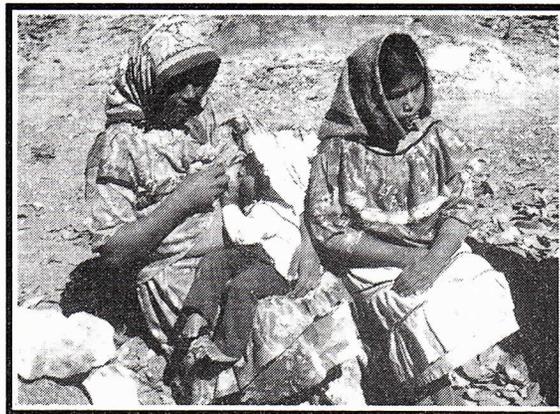


Aminami 'we a'lá nímala chigó napurigá bilé u'tatiri eyela sunámala bo'né chi'wala napu'lige bilé u'tatiri tabilé suwasa alué rechí, alaregá tabilé o'kólamala, 'lige alaregá ka 'la tabilé bajínamala 'lige aminami tabilé wejchénamala. Aminami alué u'tatiri 'we nóchali olámala chi'yá napu'lige uchéchigo ku chi'yá. Napu'lige alué chichi 'we charigá mo'ágame nisa alué u'tatiri 'we nóchali olámala chi'yá.

Napu'lige alué u'tatiri towí tabilé a'wálisha 'lige tabilé ganasa chi'yá, sunawa alué chichi bo'né sekálate 'lige 'yawa alué rechí alué u'tatiri bilé guchálate.

Senibí 'la bi'wigá asiboa chí'wala

Napu'lige 'yamia chichi alué u'tatiri, 'we a'lá bi'wewa alué chichi guwala bilé 'we bi'wigame ba'nasólite 'lige sa'mine. Ta'mé 'we a'kué pagópua jabónite, 'ma basíkamala chí'wala. Boichimi bowesia e'náriga chiliwá ma'chínime ju, 'lige tabilé bi'wigá 'yásiga chichi, 'lige wijtabume ju u'tatiri.



También es bueno que una mamá ordeñe sus chichis cuando el chiquito no tome toda la leche, así no van a doler, y así no van a hinchar y formar llagas. Si está demasiado lleno la chichi o hinchado, es trabajoso para que mame el niño.

Cuando el niño no tiene fuerza y no puede mamar, ordeña la chichi con sus manos y da la leche al niño con una cuchara.

Siempre mantengan limpias las chichis

Cuando se dé chichi al niño, limpie muy bien el pezón con trapo limpio y mojado. No todas las veces use jabón, puede hacer partir el piel. Andando en el camino suda mucho, y cuando da chichi sin limpiar el pezón, da diarrea al niño.



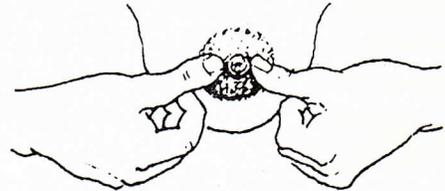


O'kógame chi'wálachi mo'ola

Chi'wá 'we wi'lúmala 'lige aminami 'we chi'kámala napu'lige alué u'tátiri tabilé a'lá ganasa chi'yá, napu'lige pe'tá guwálacho i'kime nisa tabilé 'la suwábaga gi'miruka chi'gá. Alésico 'we o'kólamala alué chíchilachi. Yeka alarigá ikime ju alué umugí napu 'we u'kureli guwégame chi'wégame ju.



Rajsanawa alué u'kureli mo'égame chíchigame ta'chó ochérichi alué u'tátiri.

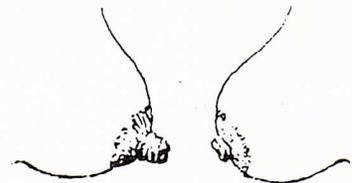


Asírigá 'we a'lá 'yalime ju chichi alué u'tátiri rekó 'we o'kogé alué chichi guwala. Bajchako a'rewa napurigá alué u'tátiri chi'mela alé chíchilachi napu ta'mé o'kó. 'Ma bejsoní ma'chínasa ka elátiri, 'ma tabilé chi'íruwa. A'lígesico aminá 'we a'lá sunawa sekate alué chichi napusí 'ma sa'wí alué chichi guwala. Napu'lige alué u'tátiri uchéchigo chojkiasa chi'yá, 'we a'lá e'néniwa pala 'la suwabaga suériga o'koga chujkugá alué u'tátiri chi'yá.

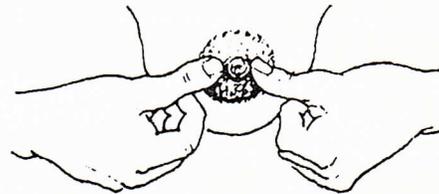


Pezones dolorosos

El pezón va a raspar y va a partir cuando el niño no mama bien, cuando agarra poquito del pezón, no todo. Y así va a doler la chichi. Así pasa a mujeres con pezón cortito. Puede poner poquito aceite de comer o de animal, que no sea rancio, en el pezón después de mamar el niño.



Ablanda el pezón cortito antes de que nazca el niño.



Hay que dar chichi al niño aunque duela el pezón. Primero deje que el niño mama la chichi que no le duele. Si sale pus y sangre, no debe mamar. Entonces hay que ordeñar las chichis con las manos hasta que se alivie el pezón. Cuando el niño empiece otra vez a mamar, fíjense bien que el niño esté agarrando todo el pezón.





Bilé chi'wá bejsógame

Napu'lige chi'kaga ilisá alé chichi mo'ólachi 'ma bejsómala alué chichi. Alarigá ikimela siné kachi napu'lige bilé mukí pe kulí chojkía alué u'tátiri chi'ira. Alé chíchichi 'we rajtagá ilimela 'lige sejtánaga, 'lige wa'lú bajínamala. 'We o'kólamala. Arigá 'ma bejsómala.

Napu'lige bilé chi'wá sejtanasa, a'lígeko pe ta'mé 'we we'lisi 'yawa chichi alué u'tátiri, iligá abé a'kuepi chí'iriwa. 'We a'lá bi'wigá asiboa chí'wala. Unewa bilé ba'nasoli sa'mime rulágame o rajtágame ko ma, opóliwa alé o'kógachi. Abiena bajiwa chigó yowí ajchábame o'koa, alué yolichi nerúgame.

Besosa, bajínasa 'lige 'we o'kólasa aminami rajtágame o'kólasa, a'liko simiboa alé yowachi.



Una chichi con pus

Cuando hay rajaduras en la chichi, puede salir una infección con pus. Esta pasa a veces cuando apenas empieza a dar chichi a un niño. Una parte de la chichi se pone caliente y rojo, y se hincha. Va a doler. Puede salir pus.

Cuando se pone rojo, entonces no sigue dando chichi del lado infectado al niño. Limpia bien la chichi. Ponga un trapo mojado frío o caliente en el lugar que le duele. También puede tomar medicina de la tienda para el dolor.

Si sale pus o se hincha con mucho dolor y caliente, vaya con el doctor.





Uchéjaré tábiri napu go'mela alué u'tátiri

Napu'lige u'tátiri 'ma ramera, alué eyela níriga 'yawa 'liko tabiri go'ame napurigá 'la bosámala. U'sínami tabilé bosame kame pe chíchicho i'lía:

sunú atónali, 'lige rusí atónali abiena chigó,
arosi atónali abiena, 'lige re'lowé atónali chigó,
abiena ri'ligó atónali—pe ba'witi, pe'tá asúkali ajchigá

abiena 'la bosame ju alué ru'lasi ba'wila,
masana ba'wila, nalaso ba'wila

plátano, alué rajsánaga, abiena 'we 'la go'yame ju

Napu'lige 'ma abé ramera, 'lige abichilubi 'we 'yawa:

ga'wá rosowala wajsígame
abiena chigó muní ba'wila



Osá no mechá gi makué mechá ajtígame, 'ma abé ramaráachi 'yawa:

rajtágame remé rasánaga gesó pe kulí newárigame 'yúriga
abiena chigó masana, 'lige ru'lasi basúrigame rasánaga

'Ma bilé bamisá alué u'tátiri, a'liko 'ma we'ká e'karúgame go'ame go'mela.

Dando otras comidas a los niños

Cuando un niño ya le empieza salir dientes (a las 4 a 6 meses) puede empezar a darle comidas junto con leche materna. A veces no se llenan con leche. Puede darle:

*atoles de maíz, arina, arroz, papa y trigo—que son aguadas y un poco dulce también se llena con jugos de fruta
plátano machucado también es buena comida*

Cuando tienen más dientes (a las seis a siete meses) también puede darle:

*yema de huevo
también agua de frijol cocido*

A las ocho a nueve meses, cuando tiene muchos dientes, también puede darle:

*tortilla molido con los dedos con queso fresco o sin queso fresco
manzana y durazno cocido y machucado.*

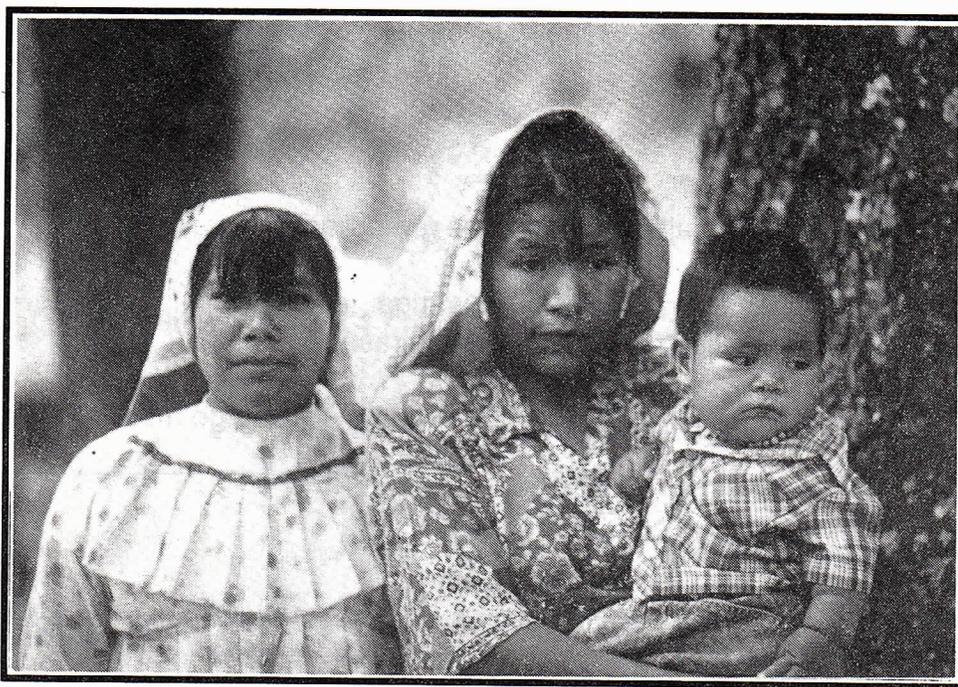
Después de un año puede comer cualquier comida.





'Ma suwábaga gepusa churigá 'la ta nayúkame ka 'kuchi, 'lige 'ma kumi simíbale alué oká umugí. 'Lige Rósaka anele alué bo'né go'chila:

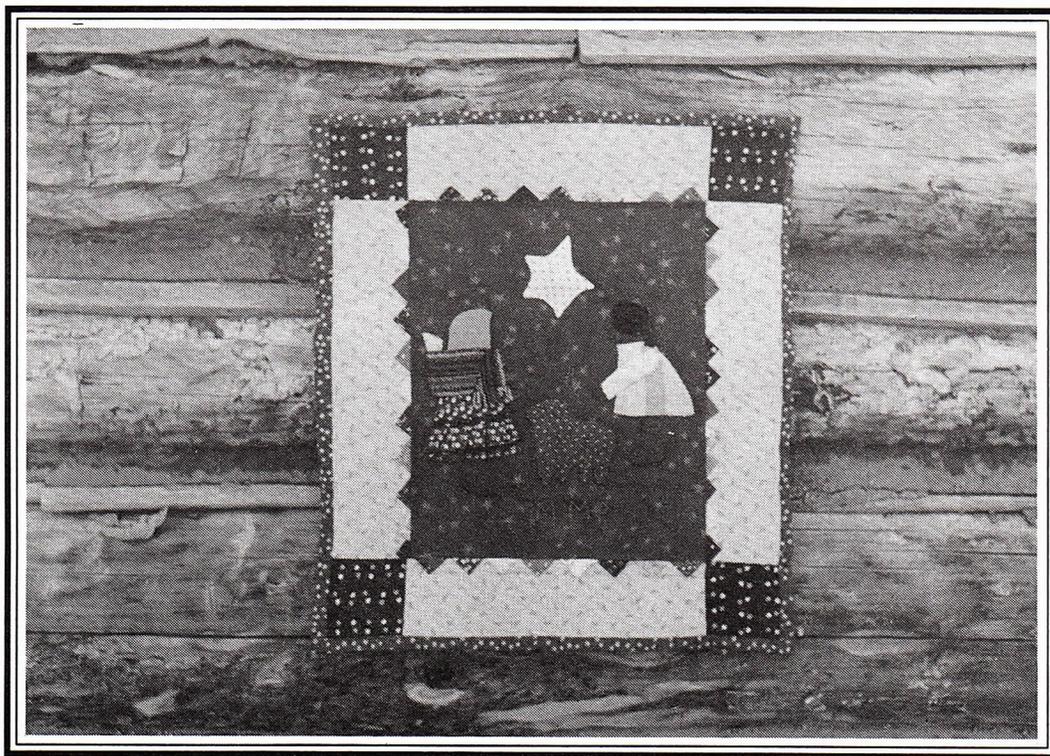
—'Ma tabilé yama ne alué biberoni. 'Ma 'la ruyame alué 'yome alekérete wijtabume ko alué 'kuchi. Napu'lige uché bilé u'tátiri ranélasa ne, 'la chi'íramala ne yati napu'lige pe kulí ochérasa. 'Ma tabilé najkí ne uché bilé u'tátiri 'we nayume.



Cuando ya escucharon todo de como hacer para que un niño no se enferma, se fueron otra vez las dos mujeres. Entonces Rosa le dijo a su hermana mayor:

—Ya no voy a dar biberón. Ya explicó el doctor que por el biberón se enferma el niño de diarrea. Y cuando me nace otro niño, voy a darle chichi desde el primer día que nasca. No quiero otro niño enfermo.





Preparación: Don Burgess McGuire
Marie Fleurie de Burgess
Dr. Artemio Aragón Molina
Dr. Miguel Angel Cruz Márquez

Traducción: Reynaldo Merino Merás
Albino Mares Trías

Fotografías: Don Burgess McGuire

Texto Básico: **Donde No Hay Doctor**
por David Werner

Idiomas: - Ralámuli de la Baja Tarahumara
- Español

Primera Edición: 1998



