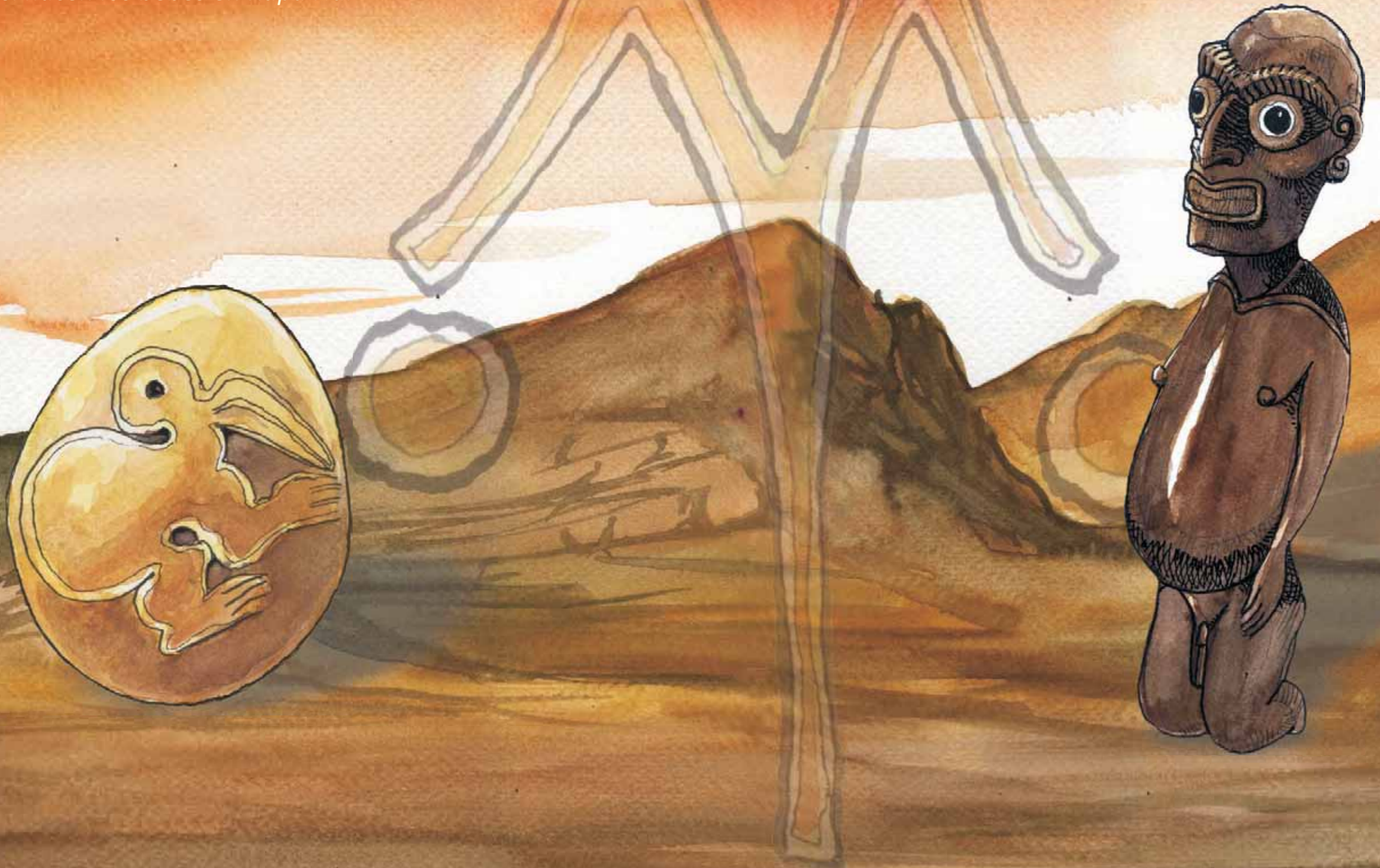


# *Pe nei te poreko hana o te nā poki 'i Rapa Nui*

*Así nacen los bebés en Rapa Nui*



# *Mo Tau*

Para colgar

*Ka u'i e tahi kona o roto i tu'u hare mo tau. Pe hiva 'ā ana tau  
'i te kona mo take'a e tu'u hua'ai paurō te mahana.*

*Ka haka ra'u hai hau a roto i te pū mo tau.*

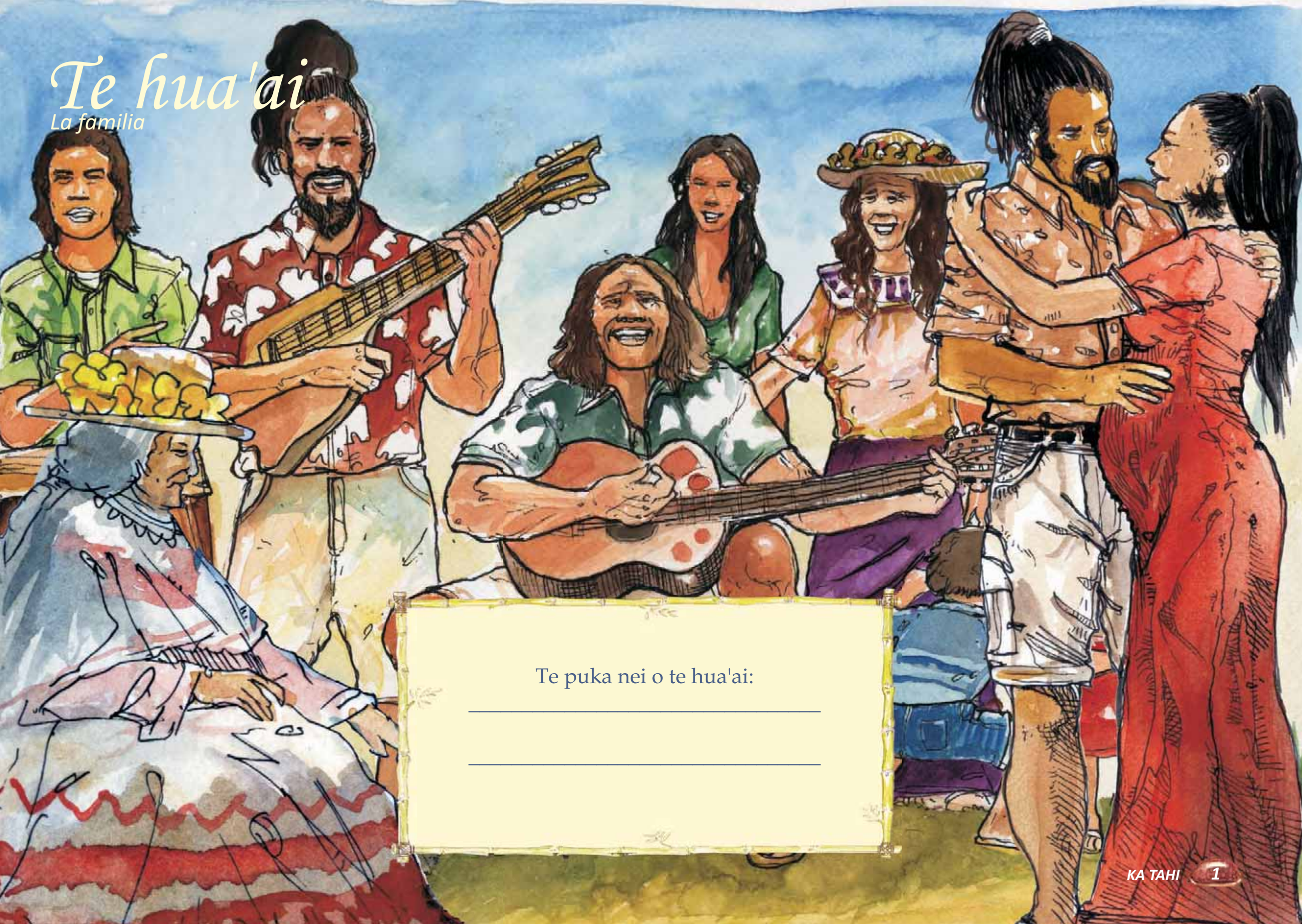
*E hāpa'o te puka nei mo haka tike'a e koe ki te poki pe hē a ia i  
nui-nui i oho mai ai 'i roto i a koe.*

*Agradecemos el apoyo financiero del  
Gobierno de España a través de UNICEF*



# Te hua'ai

La familia



Te puka nei o te hua'ai:

---

---

# Te tataku

El índice

<b>Te hua'ai</b> La familia	1	<b>Mai te 9 ki te 12 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 9ª hasta la 12ª semana de embarazo	20	<b>Mai te 37 ki te 40 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 37ª hasta la 40ª semana de embarazo	38
<b>Te tataku</b> El índice	2	<b>Te ra'au henua</b> La medicina natural	21	<b>¿Pe hē koe ana aŋi-aŋi he poreko te poki?</b> ¿Cómo puedes saber que tu bebé nacerá?	39
<b>He roŋo o te Presidenta</b> Carta de la Presidenta	3	<b>Mai te 13 ki te 16 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 13ª hasta la 16ª semana de embarazo	22	<b>Te poreko poki: he a'u te poki</b> El nacimiento: la salida del bebé (Fase latente)	40
<b>E te hānautama</b> Querida embarazada	4	<b>Ka vānaŋa ki te poki</b> Háblale a tu bebé	23	<b>Te poreko poki</b> El nacimiento (Fase activa)	41
<b>Ko Reŋa</b> Reŋa	5	<b>Mai te 17 ki te 20 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 17ª hasta la 20ª semana de embarazo	24	<b>Ko poreko 'ā te poki</b> Ha nacido el bebé	42
<b>Te mata</b> Los clanes	6	<b>Te taina vārua</b> Los hermanos espirituales	25	<b>Te 'umu</b> El curanto	43
<b>Te haka ara o tō'oku hua'ai</b> La ascendencia de mi familia	7	<b>Mai te 21 ki te 24 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 21ª hasta la 24ª semana de embarazo	26	<b>He moe</b> El descanso	44
<b>Te haka tere Rapa Nui</b> La manera de vivir Rapa Nui	8	<b>E haro-haro te hakari paurō te mahana</b> Ejercita tu cuerpo todos los días	27	<b>¿Pe hē ana haka 'omo-'omo te poki?</b> ¿Cómo amamantar al bebé?	45
<b>Te mana o te re'o henua</b> La importancia de la lengua Rapa Nui	9	<b>Mai te 25 ki te 28 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 25ª hasta la 28ª semana de embarazo	28	<b>He 'iŋoa mo te ŋā poki</b> Nombres para los niños	46
<b>Te moe vārua</b> Los sueños	10	<b>Te rori o te hānautama i te poki hāhine mo poreko</b> Los cambios de la embarazada cuando está por nacer el bebé	29	<b>Tā'aku poki</b> Mi bebé	47
<b>Te ha'aaura'a o te moe vārua</b> El significado de los sueños	11	<b>Mai te 29 ki te 32 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 29ª hasta la 32ª semana de embarazo	30	<b>Pe hē te vi'e ana hāpa'o i a ia</b> Cómo la mujer debe cuidarse	48
<b>Te hakari vi'e</b> Anatomía de la mujer	12	<b>He tapu</b> Protecciones ancestrales	31	<b>Te hāpa'o poki</b> El cuidado del bebé	49
<b>He hakari o te vi'e hānautama</b> El cuerpo de la mujer embarazada	13	<b>Mai te 33 ki te 36 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 33ª hasta la 36ª semana de embarazo	32	<b>Te ure mautini</b> El tallo de la flor del zapallo	50
<b>Te rāve'a mo hāpa'o i te hānautama</b> Una manera de cuidar a la embarazada	14	<b>Te matu'a tane</b> El padre	33	<b>'O tupu te poki</b> Planificación familiar	51
<b>Mai te 5 ki te 8 tāpati o te tupu poki</b> Desde la 5ª hasta la 8ª semana de embarazo	15	<b>Te rauhuru huru o te haka poreko poki</b> Los diferentes tipos de parto	34	<b>He hoki ki te aŋa</b> Volver al trabajo	52
<b>E hāpa'o koe i a koe 'e i te poki</b> Cuídate y cuida a tu bebé	16	<b>Te rauhuru huru o te haka poreko poki a roto i te kōmari</b> Las diferentes posiciones para el parto vaginal	35	<b>Te ha'aaura'a o te vānaŋa Rapa Nui</b> El significado de las palabras Rapa Nui	53
<b>Te kai</b> La alimentación	17	<b>He haka tī-tika i te kona mo te poki ka poreko mai ena</b> La preparación del espacio para el bebé que está por nacer	36	<b>El significado de las palabras</b> Te ha'aaura'a o te vānaŋa	54
<b>He hāpa'o atu 'i ta'a kona aŋa i a koe te hānautama</b> La protección que deben ofrecerte como embarazada en tu trabajo	18	<b>Te ū o te matu'a vahine</b> La leche materna	37	<b>Te nu'u aŋa 'i ruŋa i te puka nei</b> Las personas que trabajaron en la realización de esta guía	55

# He roño o te Presidenta

Carta de la Presidenta

## Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia

En el mes de Octubre del año 2006, anunciamos la creación del Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia Chile Crece Contigo, dirigido a todos los niños y niñas del país, de forma de apoyarlos en su desarrollo desde la gestación hasta que cumplan los 4 años e ingresen a pre-kinder.

Queremos con esta iniciativa, avanzar en la construcción de un país más equitativo y que los incluya e integre a todos, sin ninguna distinción. Para esto, es indispensable dedicar nuestros mejores esfuerzos a las personas desde el inicio de sus vidas, con el fin de que cada chileno y chilena logre desarrollar al máximo las capacidades y potencialidades con las que nace.

Chile Crece Contigo, entrega a los niños y niñas un acceso expedito a los servicios y prestaciones que atienden sus necesidades y apoyan su desarrollo en cada etapa de su crecimiento. Adicionalmente, apoya a las familias y comunidades donde los niños y niñas crecen y se desarrollan de forma que existan las condiciones adecuadas en un entorno amigable, inclusivo y acogedor de las necesidades particulares de cada niño o niña en Chile.

Estamos convencidos que apoyar personalmente a cada niño y niña que nace en Chile durante todo el período de su primera infancia, nos permite augurar un futuro donde los niños y niñas, no sólo tengan las mismas oportunidades de desarrollo, sino donde además, tengan las mismas posibilidades de soñar y construir la vida que deseen.

La Guía "Pe nei te poreko haña o te ñā poki 'i Rapa Nui - Así nacen los bebés en Rapa Nui", que hoy tiene en sus manos, le entregará a Ud. y su familia información sobre el proceso de gestación y nacimiento y, la hemos organizado por semanas de la gestación, para que les acompañe permanentemente durante este proceso crucial de la vida de las personas: la espera de un nuevo integrante de nuestra familia, comunidad y sociedad. En esta guía hemos incorporado los conocimientos y sabiduría de la cultura Rapa Nui.

Encontrará información sobre los cambios biológicos y psicológicos que ocurran durante el período de gestación, el apoyo que puede brindar la familia, los derechos laborales, consejos prácticos y orientaciones básicas para aprovechar esta etapa al máximo y así preparar la llegada del hijo o hija que se espera.

A través de Chile Crece Contigo, le queremos decir a las madres y a los padres de Chile que el Gobierno estará junto a ellos, acompañándolos y apoyándolos en el proceso de crecimiento y desarrollo de sus hijos e hijas, precisamente, porque así estaremos construyendo juntos, las bases del Chile del futuro. Estoy segura que contaré con todos los chilenos y chilenas en esta tarea.

Con especial afecto, les doy la más cordial bienvenida a Chile Crece Contigo.

Michelle Bachelet  
Presidenta de la República



## *E te hānautama e:*

### *Querida embarazada:*

*Mā'au te puka nei, mo haka 'ite atu i te haka tere tuai o te hānautama. 'I mu'a 'ā te vi'e hānautama he vi'e mo'a. Ko to'o mai 'ā e te mātāmu'a ko tāpura 'ā 'i ruŋa i te papa, ko tarai 'ā 'i ruŋa i te miro 'e 'i ruŋa o te mōai (mōai vi'e, mōai pa'a-pa'a 'e tētahi atu). He hāpī atu pe hē a kuā nua e hāpa'o era i a rāua koia ko te poki.*

*Mo haka ora haka 'ou i te ono tupuna o ruŋa i te hānautama ko ia ko tā'ana poki poreko, 'o ira te ŋā rū'au nei ko: Isabel Veri-Veri, Analola Tuki, Elena Nahoe, María Teao, Luisa Pakarati, María Nahoe, Anabella Haoa, María Paoa, Ursula Rapu 'e ko Teresa Hormazábal i va'ai mai i te rāua 'ite.*

*'I ruŋa i te puka nei te uka rapa nui ararua ko tā'ana kenu. Mo rāua e haka tike'a e oho atu i te nui-nui haŋa o te poki. Pe ira 'ā e ai ro 'ā e tahi nua mo ha'aaura'a atu i te me'e 'e mo kī-kī atu i te me'e riva-riva mo tapu o ruŋa i tu'u hākari 'e i ta'a poki. Te puka nei he rāve'a nō e tahi. E tano nō koe mo rara mo oho i te tētahi atu 'ite mai tu'u hua'ai.*

# Ko Renā

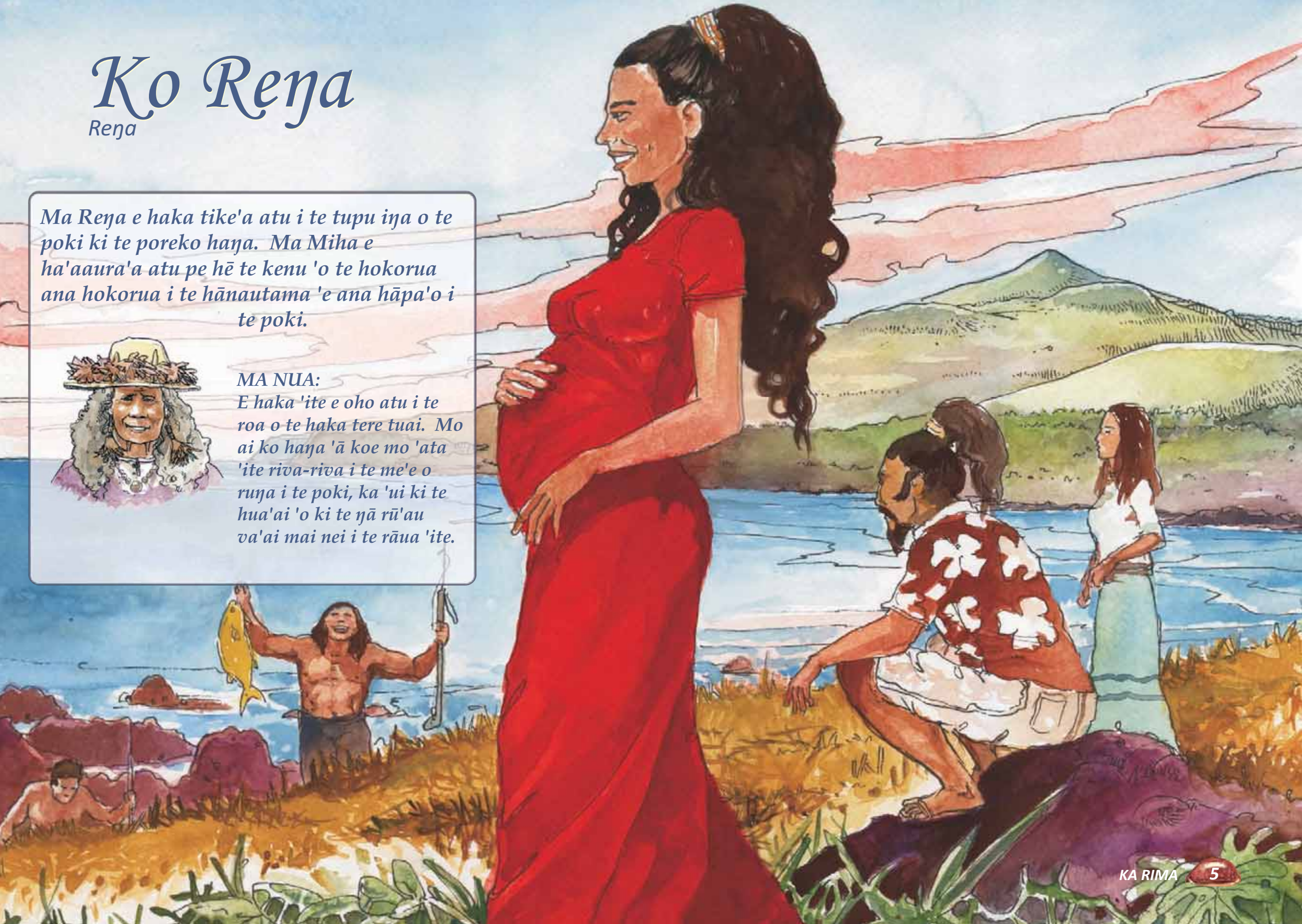
Renā

*Ma Renā e haka tike'a atu i te tupu iŋa o te poki ki te poreko haŋa. Ma Miha e ha'aura'a atu pe hē te kenu 'o te hokorua ana hokorua i te hānautama 'e ana hāpa'o i te poki.*



## MA NUA:

*E haka 'ite e oho atu i te roa o te haka tere tuai. Mo ai ko haŋa 'ā koe mo 'ata 'ite riva-riva i te me'e o ruŋa i te poki, ka 'ui ki te hua'ai 'o ki te ŋā rū'au va'ai mai nei i te rāua 'ite.*



# Te Mata

Los clanes

TE MATA NUI

KO TU'U ARO

RA'A

HAMEA

ARIKI

KAO

TUPAHOTU RIKI RIKI

RALI VAI

LURE A MOKOMAE

TOKO TE RANI

NA KUA

MATA INI

NA URE

MARAMA MIRU

LIRE O HEI

MARAMA TUPAHOTU

NA RUTI

NA TIMO

HITI LIRA

KORO OROHO MIRU

KORO OROHO TUPAHOTU

TE MATA ITI

KO TU'U HOKU ITI

HAI MOANA MIRU

HAI MOANA TUPAHOTU

Tō'oku mata:

.....

.....

.....

.....

.....



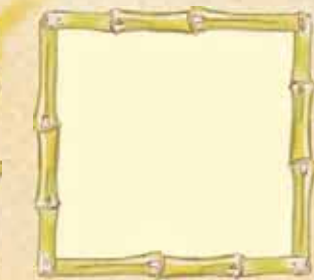
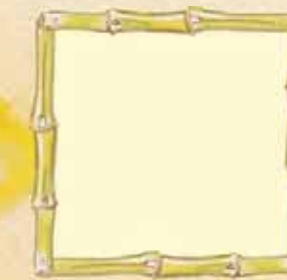
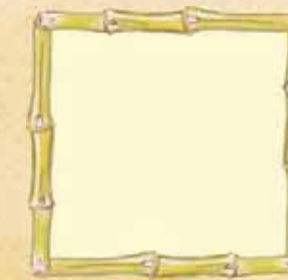
# Te haka ara o tō'oku hua'ai

La ascendencia de mi familia

Ka hāpī, ka vānaʻa te kōrua haka ara mo aʻni-aʻni e te poki i tō'ona hua'ai, mai te roa era o tō'ona māmarū'au pe ruʻa o ʻāro.



Ka haka pī-piri te hoho'a o te kōrua hua'ai 'i roto i te ʻā 'avahata popoto tika nei. Ka pāpa'i te 'īhoā o te hua'ai mo hāpī ki te kōrua poki.



# Te haka tere Rapa Nui

La manera de vivir Rapa Nui

'I te haka tere Rapa Nui, te vi'e hānautama he vi'e mo'a 'e he vi'e tapu. ¿He aha? E hāpa'o riva-riva i te hānautama 'e i te poki ka poreko mai ena. 'Ina ko haka huru kē i te hānautama 'o poreko rō te poki kai tano hia.

Mo haŋa e tahi me'e e kimi koe ka rava'a rō. Mo 'ohumu, mo riri-riri rō ō'ou, he oho tahi te ŋā me'e nei ki ruŋa i te poki. E mo'a 'e e tapu te hānautama e te kenu 'e e te hua'ai.

'I te haka tere rapa nui e mo'a ro 'ā:

TE VĀRUA - Los Espíritus: E rua huru o te vārua: Varua riva-riva 'e varua rake-rake. Me'e pure mo ha'ata'a i te varua rake-rake.

TE KŪHANE - El Alma Ancestral: Te tupuna, 'i te haka tere tuai, 'ina ko haka rē te kahu o te poki 'i haho 'i te pō 'o to'o rō te kūhane e te vārua. ¿E hāpa'o e pure!

TE HAKARI - El Cuerpo: A ruŋa i te hakari e u'i ena ko tupu 'ā te poki, ka ai atu e tahi nō to'u 'āva'e o te tupu o te poki. Te hakari hānautama me'e tapu, e hopu koe paurō te mahana 'i roto i te hare. ¿'O aha rō? 'O u'i atu i tu'u hakari e te vārua 'e he oho atu 'i te pō he aŋa atu i te me'e 'ino 'i tu'u hora ha'uru.

TE HENUA - La Tierra: Te kenu, te hua'ai he 'oka ro 'ai i te kai mo te poki ka poreko mai ena 'e mo hāpa'o i te vi'e hānautama.

TE HUA'AI - La Familia: Te hua'ai o te vi'e 'e o te kenu e aŋi-aŋi nō ko tupu 'ā te poki. ¿Pe hē e aŋi-aŋi era? He vareŋao ki te maika para, ki te tihopu kō'iro 'e ki te hetuke, pe rā e me'e ena ki te hua'ai o te vi'e 'e o te kenu.

# Te mana o te re'o henua

La Importancia de la lengua Rapa Nui

Te re'o Rapa Nui ko ha'amata 'ā ko ηaro 'ā. 'O ira te hauha'a mo hāpī o kōrua ki te poki mai te 'iti-'iti 'ā. He oti 'ā te rāve'a mo hio-hio te re'o henua i te poki. Ka nui-nui ena a ia, he 'ite i te tētahi atu re'o 'e heko ηaro te re'o matu'a.



## TE RE'O HENUA HE TAPA'O RAPA NUI:

E haka tere ki te poki o ki te ηā poki mai te riki-riki 'ā ki te nui-nui haηa, a roto i te kai-kai 'e te tētahi atu rāve'a. Te matu'a vahine, te kenu, te hua'ai, e hāpī i te re'o ki te poki a roto i te himene, a roto i te kori 'e a roto i te pāta'u-ta'u. Te re'o he pūai o te taηata. Ka vānaηa ro ai tu'u re'o henua ki ta'a poki 'i roto i te kōpū 'ā.

## E TE MATU'A VAHINE, E TE MATU'A TANE:

Mo hāpī kōrua i te poki hai re'o kora'iti nō, he 'ite te poki mo vānaηa atu pe ira. Mo ηāroa e te poki e ture 'ā kōrua, "he ri'a-ri'a te poki 'e he taηi te poki". Mo parauīno rō kōrua he parauīno te poki.



E TE MATU'A TANE, E TE MATU'A VAHINE: E kī ki te māmārū'au ararua ko te pāpārū'au mo vānaηa hai re'o Rapa Nui ki te ηā poki 'e ka hāpī i te 'a'amu o Rapa Nui.

# Te moe vārua

Los sueños



Te moe vārua o ruŋa i te poki me'e hope'a o te riva-riva mo 'ite e koe pe he matu'a vahine o te poki. Te moe vārua hope'a o te nui-nui o te poki e kī ena he PŌ O TE POKI. E tano nō mo moe e te vi'e hānautama 'o e te kenu. ¿Pe hē koe ana 'ite? He moe vārua ko tū hoi 'ā, ko tū ika 'ā, ko tū moko 'ā 'o tētahi atu huru o te manu vaikava, manu tokerau 'e manu henua. Hai Pō a koe ka riva ena mo 'ite i te huru o ta'a poki ka nui-nui mai ena, tō'ona noho taŋata, tō'ona pūai.



## TE HUA'AI:

E 'ite nō ko tupu 'ā ta'a poki, he moe te vārua o ruŋa i ta'a poki. Mo tano he kī atu he poki tane 'o he poki vahine.

## MO KUĀ NUA:

E haka 'ite atu ka ha'ere ena koe a te ara, ka ai atu kai 'ite 'ā a koe ko tupu 'ā ta'a poki, e tano nō te rū'au mo kī atu: "e vovo, he vahine" 'o "e vovo, he tane". Kai rava'a e toru tāpati o te tupu poki 'i roto i a koe ka kī ro atu ena mate ta'e 'ite e koe. Pe ira 'ā e haka tano ro 'ā ki te taŋata ko tava-tava 'ā (ko papaku 'ā te 'āriŋa) he 'ite nō te nu'u ko tupu 'ā te poki o te taŋata era.

# Te ha'aaura'a o te moe vārua

El significado de los sueños

A roto i te moe vārua e 'ite nei i te PŌ MOE-MOE o te poki.

## TE PŌ MOE-MOE:

Te mana o te poki he me'e hope'a o te riva-riva mo 'ite ō'ou pe he matu'a vahine 'o pe he matu'a tane. A ruŋa i te pō ka haka tano ena pe hē te huru, te pūai o te poki ka nui-nui ka oho ena. Te pō moe-moe ararua no matu'a ana moe.

## TE PŌ VA'AI:

He ha'amuri, he tū-turi te matu'a ki te poki 'i te hora ena ka va'ai ena i tō'ona pūai, 'ai ka kī rō te vānaŋa e te matu'a vahine 'o e te matu'a tane mo te riva-riva o te poki.



## E TE HĀNAUTAMA E:

E 'a'amu koe ki tu'u hua'ai o ruŋa i te pō moe-moe mo ha'aaura'a atu i te pō o ta'a poki.

# Te hākari vi'e

Anatomía de la mujer

Mo tupu o te poki e piri te māmari vi'e ararua ko māmari taŋata. E u'i te mahana tano o te māmari vi'e mo punua. Te kore o te māui-ui vahine he tāpa'o ra'e o te tupu o te poki.

Te māmari poki he pi-piri 'i te kao-kao o te kāiŋa. Mo ai 'ina kai tupu te māmari he e'a te māui-ui vahine.

Te māmari tupu he turu he oho, he noho 'i te vāeŋa o te kāiŋa. He pi-piri 'i te tapa.

5 He ha'amata te haka tama o te poki. E tahi pā'eŋa he haka tama i te poki 'e te rua pā'eŋa he haka tama i te henua.

4 Te huru o te vi'e 'e te huru o te taŋata he 'āno'i 'i roto i rā māmari.

3 O roto o te rahi o te māmari taŋata e tahi nō ka o'o ena ki roto i te māmari vi'e 'e he tupu.

2 Te māmari, i e'a era, he ha'ere he oho a roto i te ara mata'u 'o mau i te ara o te māmari vi'e.

HŌŊA'A MĀMARI'  
Ovario

1 'I roto i te 'āva'e he punua e tahi māmari vi'e, mai te pā'eŋa mau i te pā'eŋa mata'u o te hōŋa'a māmari .

KĀIŊA  
Útero  
He kiko tere 'e peŋo-peŋo. 'I ira te poki e noho ena 'ātā ki te poreko iŋa 'i te iva 'āva'e.

DAO O TE KĀIŊA  
Cuello del Útero

KŌMARI  
Vagina

## ¿He tane 'o he vahine?

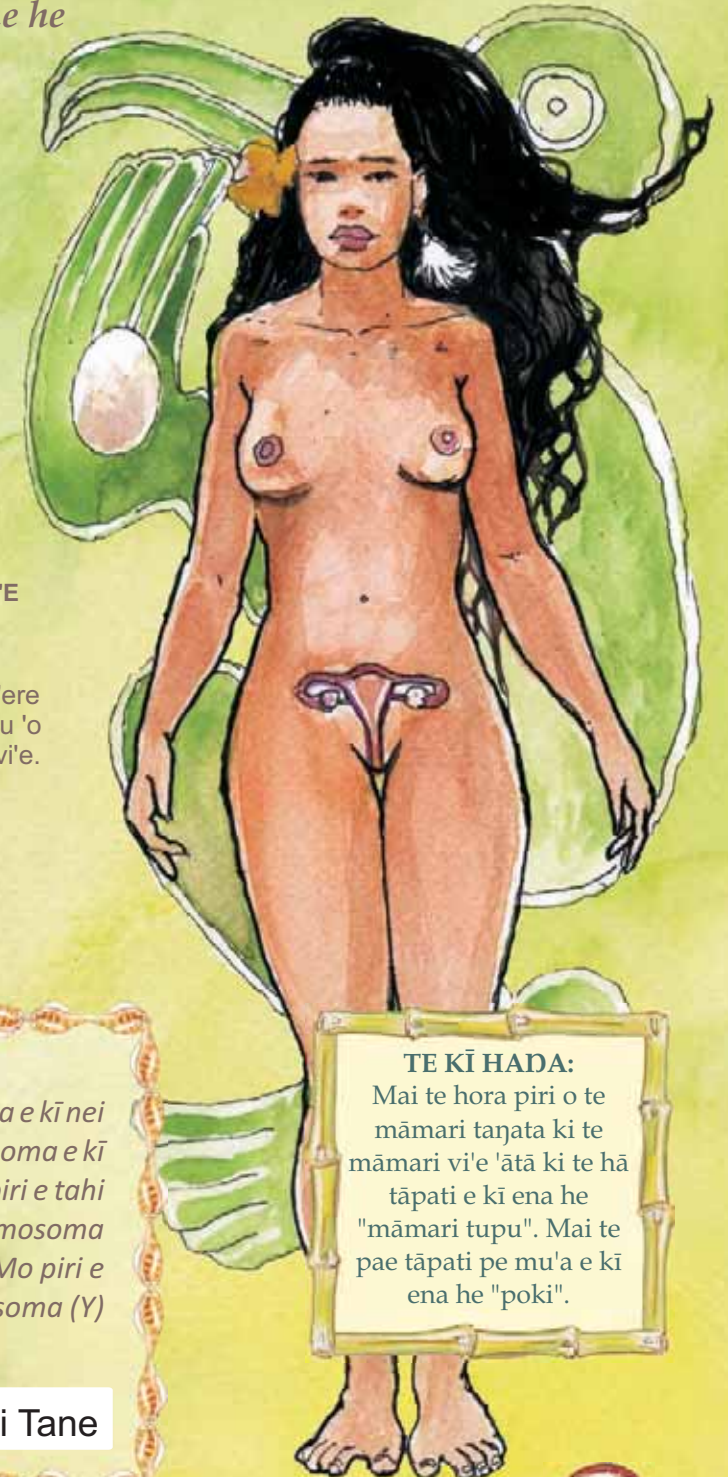
'I roto i te māmari vi'e e ai ro 'ā tō'ona cromosoma e kī nei he X. 'I roto i te māmari taŋata e ai ro 'ā te cromosoma e kī nei he X 'e e tahi e kī nei he Y. Te ha'aaura'a mo piri e tahi cromosoma (X) o te māmari vi'e ararua ko te cromosoma (X) o te māmari taŋata, he poreko poki vahine. Mo piri e tahi cromosoma (X) o te māmari vi'e ki te cromosoma (Y) o te māmari taŋata he poreko poki tane.

X + X = Poki Vahine

X + Y = Poki Tane

## TE KĪ HADA:

Mai te hora piri o te māmari taŋata ki te māmari vi'e 'ātā ki te hā tāpati e kī ena he "māmari tupu". Mai te pae tāpati pe mu'a e kī ena he "poki".



# He hakari o te vi'e hānautama

El cuerpo de la mujer embarazada

I tupu era te poki, he 'ite ro 'ai e te hakari o te vi'e. He hā'aki atu a roto i te mamae o te ū 'e te raro o te hakari vi'e, ko huru kē 'ā. Te ha'aaura'a, e hāpa'o te vi'e i a ia ararua ko te poki.

## TE HERE O TE MATU'A VAHINE ARARUA KO TĀ'ANA POKI

A roto i te toto o te matu'a vahine e tu'u ena te kai 'e te tokerau ki te henua o te poki. Te kai nei o te taura poki te ma'u ki a ia. A roto i te taura poki e hoa ena te 'iño-'iño ki te matu'a vahine.

### TE HENUA

He pūtē kahu-kahu peño-peño pi-piri 'i ruņa o te kāiņa mo hāņai e te matu'a vahine i tā'ana poki.

### TE KAHU-KAHU

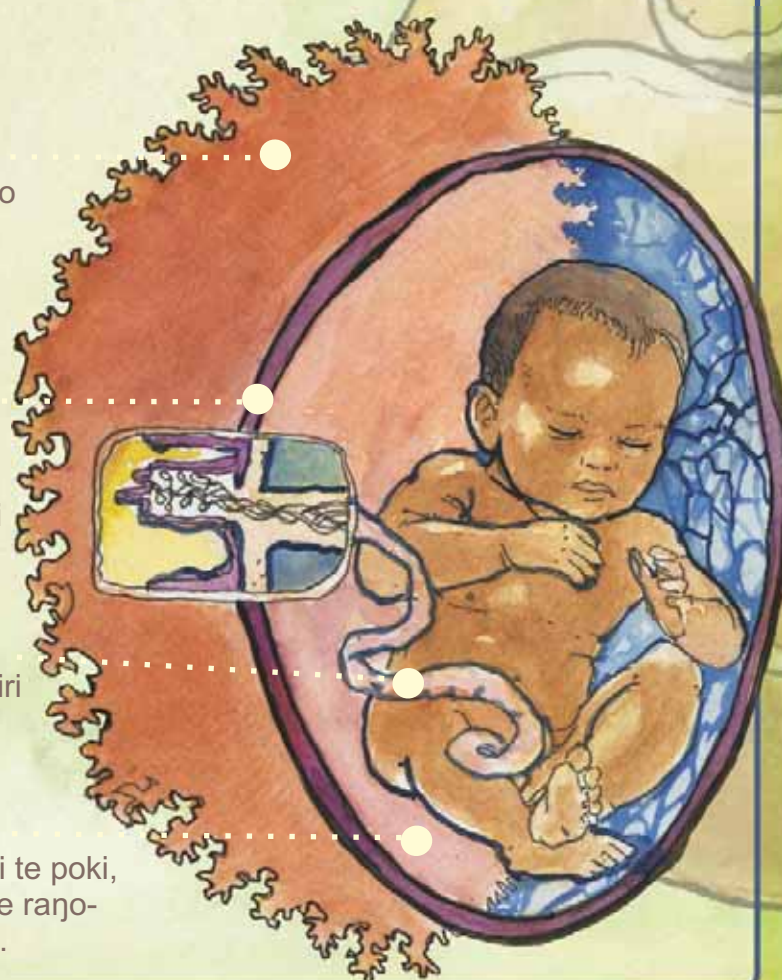
E ai ro 'ā e rua kahu-kahu rai-rai o roto i te kāiņa. Ararua nō e ha'i ena pa he pūtē vai, 'i roto e noho ena te poki.

### TE TAURA PITO O TE POKI

Hai taura nei te poki e haka piri ena ki te henua.

### TE VAI O TE POKI

Te aņa o te vai nei he hāpa'o i te poki, he haka mahana i te poki 'e he raņo-raņo i te makenu iņa o te poki.



## MO VIRI O TE POKI

E tano nō mo motu o te henua o te poki mai te piti 'ahuru tāpati o te tupu.

¿He aha e viri ena? Kai hio-hio te māmari o te poki. E ai ro 'ā te māui-ui o te matu'a tane 'e o te matu'a vahine.

¿Pe hē koe ana 'ite i te viri o te poki?

Te me'e ra'e he hiho mai te toto, he māui-ui te puku 'e he 'o'oka te tūātoto o te kāiņa.

Mo ai ko 'ite 'ā  
koe ko tupu 'ā ta'a  
poki, 'e ko toto 'ā  
koe 'o ko mamae  
'ā tu'u puku, iKa oho ki te  
'ōpī tara!



## DĀ POKI RAHI



**HAUĀ:** He nā poki tu'u pe tū huru 'ā, e tahi nō pūtē, e tahi henua 'i roto e nui-nui ena ararua nā poki ki te poreko iņa. Ko tū huru 'ā he tane he tane 'o he vi'e he vi'e.

**TEMEIO:** He nā poki tupu pūtē kē, henua kē 'e he tano nō mo poreko huru kē, he vi'e 'e he tane.

# Te rāve'a mo hāpa'o i te hānautama

Una manera de cuidar a la embarazada

E iri mai a koe ki te 'ōpītara mo haka u'i ki te vi'e haka poreko poki, mai te hora 'ite era koe ko tupu 'ā ta'a poki.

¿Mo te aha?

- Mo u'i mo oho i te nui-nui haŋa o te poki.
- Mo hāpī atu pe hē koe ana a'u i ta'a poki.
- Mo haka uŋa i a koe ki te taote niho 'e ki te tētahi huru o te taote.
- Mo haka 'ite atu i te tētahi ati o te hānautama 'e mo vava'i atu i te rāve'a mo rā 'ati.
- Mo poreko mai ta'a poki kai tano 'ā tō'ona mahana mo poreko, he haka oho i a koe ki Santiago ai ira e ai ro 'ā te mākini mo hāpa'o o te poki mo rava'a i te ora tano mō'ona.



## TE U'I RA'E O TE HĀNAUTAMA:

Te hānautama e u'i ena e te taote vi'e 'i rote 7 'o 8 tāpati o te tupu poki. Mai te māui-ui vahine hope'a, tako'a mai te 3 tāpati, i u'i era a roto i te mimi ko tupu 'ā ta'a poki.

## ¿E HIA RAHI O TU'U IRI MAI KI TE TAOTE?

E hitu u'i haŋa. Mo te 'ōpītara e va'ai atu tu'u mahana 'e tu'u hora mo iri mai mo haka u'i i a koe: mo to'o tu'u toto, tu'u mimi. Pe hiva 'ā ana hokorua atu ta'a kenu, tu'u taina 'o tu'u repahoa.

## HE U'I IDA TE HĀNAUTAMA KI TE TAOTE NIHO.

Ki 'ite te vi'e haka poreko poki ko hānautama 'ā koe, he haka uŋa i a koe ki te taote niho. ¿Mo aha? Mo hānautama ō'ou he ai tu'u māui-ui i te rote 'akau 'e 'i ruŋa i te niho.

## HE RARA I TE MĀUI-UI.

A roto i te toto 'e a roto i te mimi.

Hai toto ka rara ena:

- Te tapa'o o tu'u toto.
- Te hematocrito 'e te hemoglobina.
- Te glicemia (he tihota 'i roto i te toto)
- Te VDRL ó RPR (he māui-ui āpī)
- Te test Elisa VIH (mo u'i o te SIDA, 'i te roa nei, te taote 'o te vi'e haka poreko poki, he u'i atu ana haŋa koe mo rara ana ai tu'u SIDA, mo ira e tāpura te parau e koe mo ha'ati'a.)

## MĀKINI U'I POKI.

A roto i te mākini nei e u'i ena te poki e nui-nui e oho mai ena.

'I roto i te 20 tāpati o te hānautama e ha'amata ena te u'i a roto i te mākini.





# Mai te 5 ki te 8 tāpati o te tupu poki

Desde la 5ª hasta la 8ª semana de embarazo

## Te Poki:

'I te tāpati nei e 'iti-'iti nō 'ā.

Te hāito e 3 grs. te paŋaha'a. Te roa-roa e 2,5 cms.



Te nui-nui 'i roto i te 6 tāpati



Te nui-nui 'i roto i te 7 tāpati



**'I TE 5 TĀPATI:** He ha'amata te take'a o te iwitika o te tua'ivi 'e he ha'amata te roro ararua ko te nako ivi he nui-nui he oho.

**'I TE 6 TĀPATI:** He ha'amata te take'a mai te pū'oko, te uma 'e te kōpū. He take'a te mahatu tiŋi-tiŋi 'e he ha'amata te taura pito he puā ki te henua. He take'a te pū mata 'e te ha'amata iŋa o te ŋutu.

**'I TE 7 TĀPATI:** He tike'a te rima, te va'e 'e he ha'amata te tupu o te maŋa-maŋa. He tikea te tupu ihu 'e ko oti mai 'ā te tariŋa 'e te mata.

**'I TE 8 TĀPATI:** Ta'ato'a me'e o roto i te hakari (órganos internos) ko noho tahi 'ā 'i roto. Te iwitika ko makenu 'ā. E tano nō koe mo u'i hai mākini u'i poki a roto i te kōmari, he take'a koe i te pātōtō o te māhatu o ta'a poki.

## Te Hānautama:

'I te ŋā tāpati nei a koe he huru kē, he pohe koe mo taŋi, he pohe koe mo ha'uru, he rehe-rehe koe 'i te mahana.

**TE Ū:** He nu-nui te ū, he mamae, he 'ata 'uri-'uri te taka-taka o te ū. E uru te ma'u ū 'ororeko 'e hai kahu paruvai.

**HE HŌRIDA 'E HE POHE MO HA'URU:** 'Ina ko aŋa rahi. E moe otea 'e haka ora riki-riki 'i roto i te mahana.

**HE HANO-HANO MO RUA:** He hano-hano koe 'i te hau'a kai, 'i te hau'a potu. E ai ro 'ā he rua koe. E kai riki-riki koe 'e 'ina ko kai i te me'e ta'e tano mo to'u hakari.

**iE u'i koe! 'Ina ko unu tahana i te ra'au. 'Ina ko 'omo i a 'o'ovi 'e i te potu. 'Ina ko unu i te 'ava. He 'ati 'o he māui-ui ta'a poki.**



# E hāpa'o koe i a koe 'e i te poki

Cuídate y cuida a tu bebé

Mo haŋu-haŋu ō'ou he haŋu-haŋu te poki

Mo kai ō'ou he kai te poki

Mo unu ō'ou he unu te poki

Mo 'omo ō'ou he 'omo te poki

## MO TUPU O TE POKI:

E hāpa'o koe i tu'u hakari, ta'a me'e kai, ta'a me'e unu, ta'a me'e aŋa mo riva-riva ō'ou ararua ko te poki. E ai ro 'ā te ŋā vi'e he huru kē, he taŋi-taŋi, he riri-riri, he māui-ui te hakari, he koromaki, he makota 'i tō'ona taina 'i te nu'u aŋa 'i muri o te kenu. 'I te tupu poki te ŋā me'e nei e pūai nei. E tano nō koe mo ŋaro'a ko rake-rake 'ā koe, ko ta'e tau haka 'ou 'ā, ko huru kē 'ā. 'Ina koe ko ri'a-ri'a. Ka vānaŋa ki ta'a kenu. Ka haka 'ite ki ta'a kenu he aha koe e huru kē ena 'e tu'u haŋa ō'ou ki a ia. E kimi e tahi hoa haŋarahi e hāhine ro 'ā ki a koe mo hokorua atu 'e mo ha'i atu i a koe. Kē hānautama 'ina he piri te ŋā me'e nei.

## TE PIRI KENU:

E tano nō koe mo piri ki ta'a kenu, me'e riva-riva mō'ou 'e mō'ona. 'Ina he 'ati mo piri rahi kōrua, he ko 'ati te poki. 'Ina koe ko ri'a-ri'a!

## MO 'OMO Ō'OU:

E tano nō he poreko ta'a poki ko mare 'ā 'e he ŋē te uma.

## MO UNU Ō'OU:

E tano no he poreko ta'a poki ko kiki-kiki 'ā 'o he piri tētahi māui-ui.



## E TE KENU Ē:

E ha'i, e honji, e vānaŋa 'e e haka roŋo ki ta'a hānautama. E ma'u koe i a ia e haka ha'ere.



# Te kai

## La alimentación

E rahi ro 'ā te hānautama 'i Rapa Nui 'ina he hāito te rāua kai haŋa. He porio he oho 'i te rava kai, he rava'a i te māui-ui era he "Diabetes Gestacional".

'I te māui-ui nei he rahi te tihota 'i roto i te toto o te hānautama. ¡E 'ite koe mo kai tano! ¡E kai hai kai henua!

**TE VAI:** He me'e hope'a o te riva-riva mo kōrua ko te poki. E unu rahi pe he vai, pe he tihopu, pe he ū, pe he vai raupā.

**TE KAI HENUA:** He kai riva-riva. Te kumā, te taro, te pota, te manioka, te maika, te mautini 'e te tētahi atu huru o te kai henua, me'e hope'a o te riva-riva mō'ou 'e mo te poki.

**TE IKA:** 'I te haka tere Rapa Nui e ai ro 'ā te me'e he 'āva'e mare. ¡E u'i te 'āva'e mare! 'Ina ko kai te ika pe he po'o-po'o, he siera, he kahi 'e tētahi huru o te ika mare. Ka kai hai tētahi ika e tunu tihopu mo haka rahi i tu'u ū mo hāŋai o te poki.

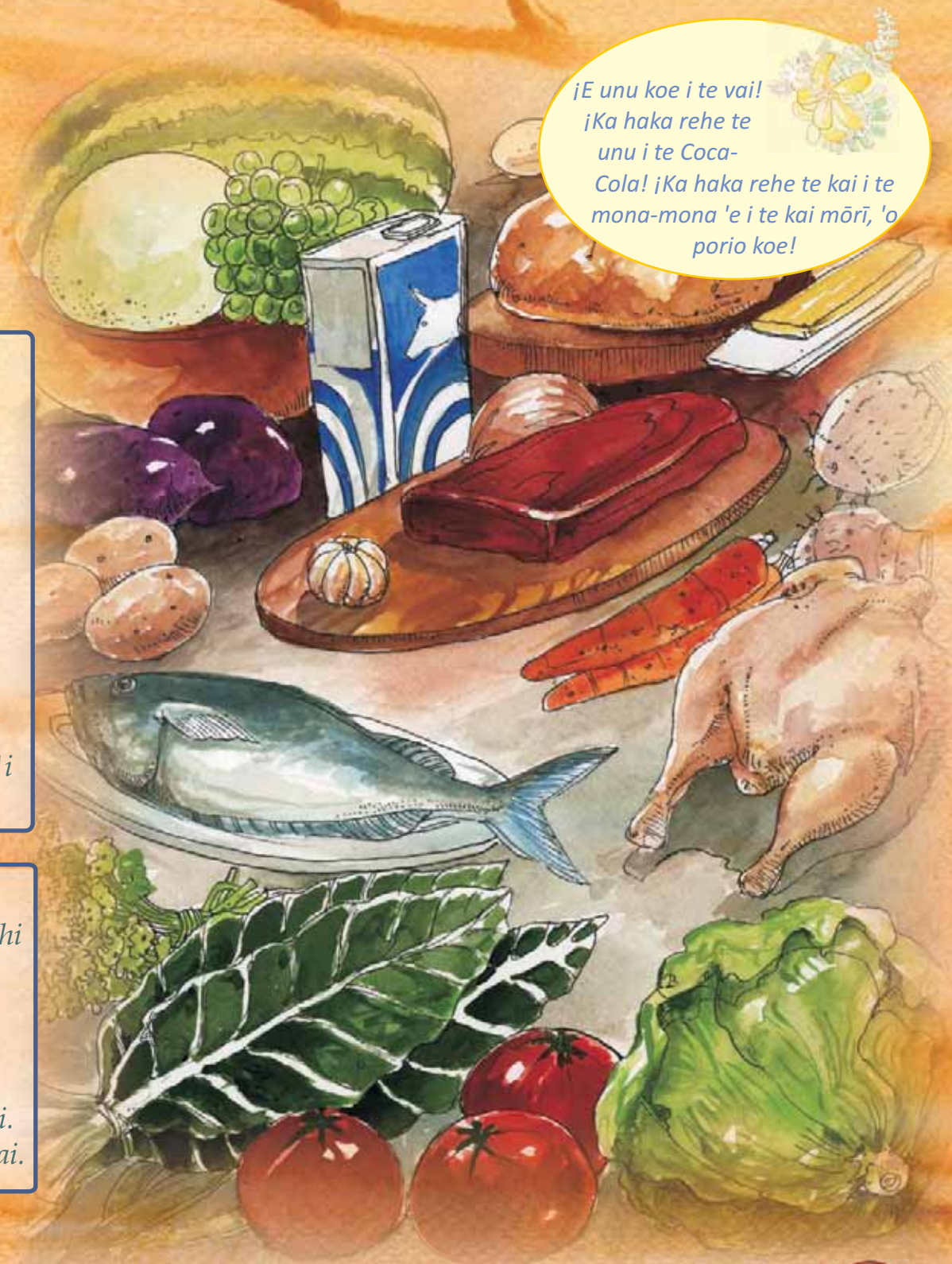
**TE ME'E HE ACIDO FOLICO:** Te ácido fólico, he va'ai atu i te me'e riva-riva mo te poki e tupu mai ena 'i roto i a koe, 'o ira e tano nō mo kai ō'ou e rua haraoa 'i te mahana, he rava'a e koe i te ra'au nei he ácido fólico.

**MO PORIO RAHI:** He rahi te ku'i-ku'i 'i te hora o te haka poreko. Mo tano he hore i a koe. E haŋa koe mo a'u i ta'a poki. Mo ira e haka tano te kai. Ka ha'ere rahi koe. ¡E haka 'iti nō ana kai i te kai mōri!

**TE 'ŌHUMU:** Mo 'ōhumu ō'ou, he topa ki ruŋa i te poki te huru o ta'a kai era i 'ōhumu era.

**TE VAREDAO:** Mo ai ko vareŋao 'ā koe, ka kimi ka kai 'o topa rō ki ruŋa i te poki. ¿'O aha? 'O tehe te vare o te poki 'o ta'e rava'a e koe i te me'e pohe era e koe mo kai.

¡E unu koe i te vai!  
¡Ka haka rehe te unu i te Coca-Cola!  
¡Ka haka rehe te kai i te mona-mona 'e i te kai mōri, 'o porio koe!



# He hāpa'o atu 'i ta'a kōna aŋa i a kōe te hānautama

La protección que deben ofrecerte como embarazada en tu trabajo

**HE MONI O TU'U HĀNAUTAMA:** Ta'a kōna aŋa e 'ouhou atu i tu'u moni pe he 'āva'e aŋa 'ā 'i te ŋā 'āva'e haka ora ena o te tupu poki.

**HAKA ORA O TE HĀNAUTAMA:** A koe pe he hānautama 'ina ko tute mai te aŋa mai te hora tupu poki ena ki te poreko poki 'e ki rava'a e tahi matahiti o te poki.

**DĀ POKI HĀPĪ:** Mo ai e hāpī nō 'ā koe, i tupu ai ta'a poki 'ina te hare hāpī ko tute i a koe, 'ina ko haka kore tu'u hāpī, 'ina ko haka oho atu ki te rua hare hāpī.



**HE ADA:** E haka 'ite 'i tu'u kōna aŋa ko tupu 'ā ta'a poki. He ha'ati'a atu mo noho.

**KAI POREKO 'Ā TE POKI:** He ha'ati'a i a koe mo noho mai te aŋa mo ai ko māui-ui 'ā koe 'o te tupu poki.

**'I ROTO I TE 34 TĀPATI O TE TUPU POKI:** He ha'ati'a atu i a koe mo noho mai te aŋa 'e mo haka ora ō'ou e 42 mahana 'o e 6 tāpati ki te mahana era he poreko ta'a poki.

**KI POREKO TA'A POKI HE HAKA ORA KOE:** He haka ora koe e 84 mahana 'o e 12 tāpati mai te poreko poki.

**HE HAKA ROA-ROA TE HAKA ORA O TE POREKO POKI:** Mo ai he e'a mai tu'u māui-ui o te haka poreko poki, he va'ai haka 'ou atu te haka ora hai parau taote.

*Kōrua ko ta'a kenu mo ai e aʻa ro 'ā, e haka 'ite 'i te kōrua kona aʻa nā he poreko te kōrua poki, mo va'ai atu i te kōrua mahana.*

#### **HE ADA TA'E TANO MO TE HĀNAUTAMA**

- He ma'u, he to-toi 'e he tono i te me'e paʻaha'a.
- He māroa rahi.
- He aʻa 'i te pō 'e he rahi te hora aʻa. 'O ira he to'o i te hānautama ki te kona rehe o te aʻa. Tako'a e 'ouhou nō i tō'ona moni ta'ato'a.



#### **HE HAKA ORA O TE**

**MATU'A TANE:** A koe pa he matu'a tane e ai ro 'ā tu'u mahana e 5 mo noho 'i muri i ta'a poki poreko iho. Rā nā mahana e 'ouhou no atu e ta'a kona aʻa. ʻPe hē ana me'e? E tano nō koe mo to'o tahi i nā mahana ena e 5 'o mo haka topa-topa 'i roto i te 'āva'e ra'e o te poreko poki.



**iE ma'u koe i te parau tupu poki tāpura e te taote 'o e te vi'e haka poreko poki ki ta'a kona aʻa!**

# Mai te 9 ki te 12 tāpati o te tupu poki

Desde la 9ª hasta la 12ª semana del embarazo

## Te Poki

Te rahi ra'a o te hakari o te poki ko oti tahi 'ā te tarai e te nātura. Te tētahi nā 'āva'e ena he nui-nui he oho mai tētahi kona riki-riki o te hakari o te poki.

Te hāito e 18 grs. te paŋaha'a.

Te roa-roa e 7,5 cms.



**TE MAKENU:** Te poki me'e makenu. 'Ina he ŋaro'a e te matu'a. E take'a nō mo u'i a roto i te mākini u'i poki i tō'ona makenu iŋa.

**TŌ'ONA PŪ'OKO:** Te pū'oko 'ata nui-nui ki tō'ona hakari.

¿**HE TANE 'O HE VAHINE?** 'I te nā tāpati nei he nui-nui he oho mai te māmari o te poki. He take'a mo u'i ana ai he poki tane 'o he poki vahine.

**TE VA'E-VA'E 'E TE RIMA-RIMA:** Te maŋa-maŋa rima 'e te maŋa-maŋa va'e ko oti 'ā te tupu 'e he ha'amata te 'akikuku he tupu mai.

## Te Hānautama

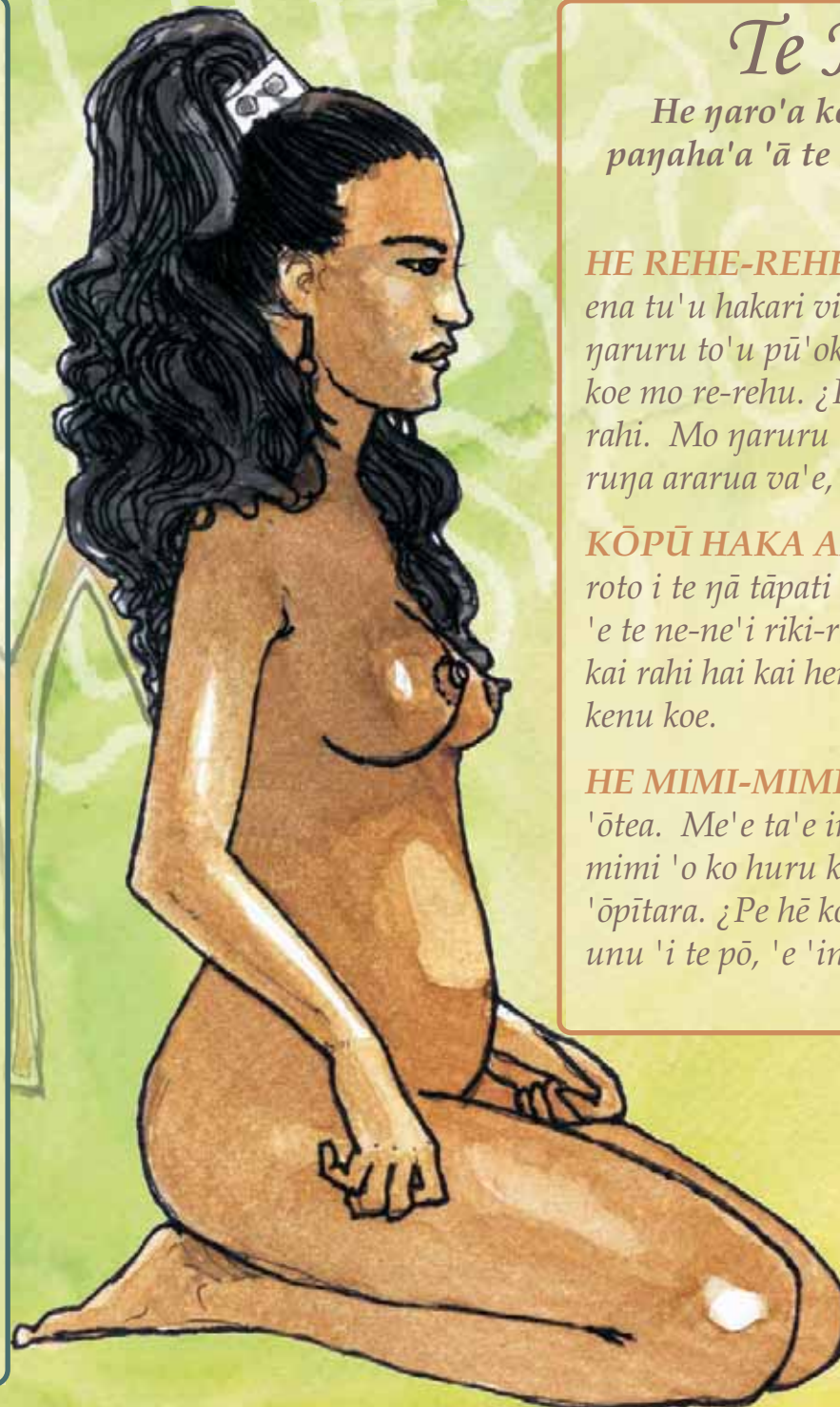
He ŋaro'a koe ko porio ko oho 'ā koe, ko paŋaha'a 'ā te hakari. Ka kai riva-riva koe. E hāito ana kai.

**HE REHE-REHE 'E HE MARUAKI:** E haka tano ena tu'u hakari vi'e ki te poki tupu. E tano nō mo ŋaruru to'u pū'oko. He pohe koe mo moe. E tano nō koe mo re-rehu. ¿Pe hē koe ana me'e? 'Ina ko māroa rahi. Mo ŋaruru tu'u pū'oko, he moe koe he ma'u a ruŋa ararua va'e, 'ai ka raŋo rō hai ŋaru'a.

**KŌPŪ HAKA AHU 'E HE TŪTA'E HIO-HIO:** 'I roto i te nā tāpati nei mo tano he haka ahu tu'u kōpū 'e te ne-ne'i riki-riki hio-hio. ¿Pe hē koe ana me'e? E kai rahi hai kai henua, e unu rahi te vai 'e e makenu-kenu koe.

**HE MIMI-MIMI:** He mimi-mimi koe 'i te pō 'e 'i te 'ōtea. Me'e ta'e ino. Mo ai e mamae ro 'ā koe ana mimi 'o ko huru kē 'ā tu'u mimi, e iri koe ki te 'ōpītara. ¿Pe hē koe ana me'e? E haka rehe te vai ana unu 'i te pō, 'e 'ina ko haka 'uhu i te mimi.

Ka ha'aki ki to'u hua'ai mo hokorua atu ki 'ōpītara mo haka u'i i te mākini u'i poki mo take'a ra'e i ta'a poki.



# Te ra'au henua

La medicina natural

He tunu koe i te ra'akau mo hāpa'o ō'ou mo haka ora.  
Ka unu hai ra'au henua ana māui-ui koe. E tano nō koe mo haka u'i 'i te  
'ōpītara ki te ηā vi'e aηa ra'au rapa nui.

## TE AHI PIHA-PIHA:

He tunu te vai ra'akau. Ki piha'a, he haka hahau 'iti, 'ai ka huri rō ki roto i te poko-poko. He noho koe 'i ruηa e pu'a tu'u tua'ivi hai pānio 'o hai parankete. E aηa 'i roto i te hare. I oti era he moe koe. Te ahi piha-piha e aηa ena mo ai ko rahi 'ā te take'o 'i roto i to'u hakari 'e mo haka ma'itaki tu'u roto ki poreko ta'a poki.

## TE TAUROMI:

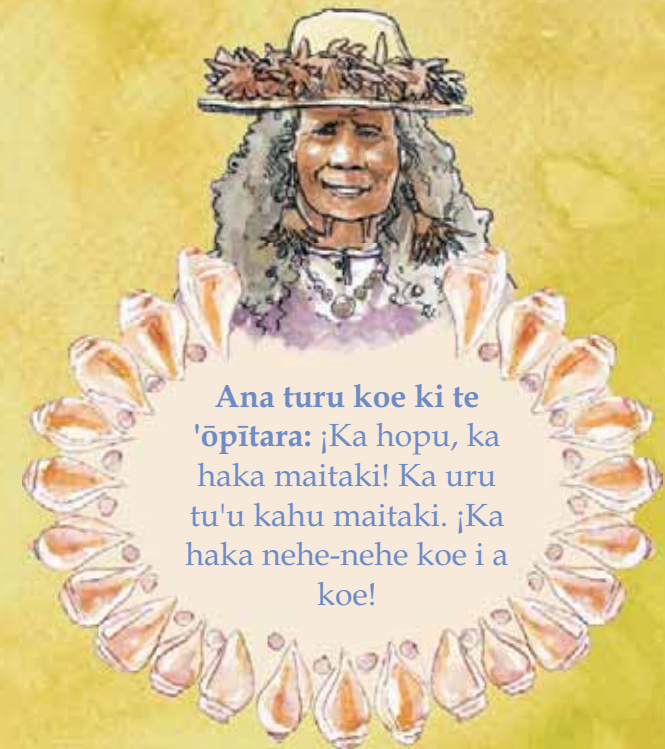
Ka kī ki ta'a kenu mo tauromi i tu'u hakari, i tu'u tua'ivi, i tu'u va'e, i tu'u rima hai mono'i, hai mōrī 'eo, pe ira 'ā mo tauromi atu i tu'u kōpū kora'iti nō.

## TE VAIKAVA:

Ka tari mai te vaikava. He haka vera, he huri 'i roto i te poko-poko, he uru ki roto he hopu. Te miti me'e riva-riva mo te kiri 'e mo te hakari pe'e-pe'e mo haka ora.

## TE HADU-HADU:

Ka ha'amata ro 'ai koe ka hāpī i te haηu-haηu haumarū mo te hora ena o te a'u poki mo haka rehe te mamae. ;Pe hē? Ka 'opo te tokerau a roto i te ihu kora'iti nō. Ki oti he hoa mai a roto i te haha kora'iti nō.



Ana turu koe ki te  
'ōpītara: ;Ka hopu, ka  
haka maitaki! Ka uru  
tu'u kahu maitaki. ;Ka  
haka nehe-nehe koe i a  
koe!

# Mai te 13 ki te 16 tāpati o te tupu poki

Desde la 13ª hasta la 16ª semana del embarazo

## Te Poki

Ko ha'amata 'ā te 'āriņa, ko nui-nui 'ā pa he nui-nui era o te hakari, he nome-nome i tō'ona maņa-maņa rima.

Te hāito e 135 grs. te paņaha'a.  
Te roa-roa e 16 cms.



**TE 'ĀRIDA:** Ko tī-tika 'ā te ihu 'i te vāeņa o te 'āriņa 'e ko topa 'ā te tariņa. He tupu mai te hihi 'e te veke-veke o te mata.

**TE KŌPŪ 'E TE KŌKOMA:** 'I te tāpati nei ko 'ite 'ā te poki mo 'opo, mo horo i te vai poki 'e mo mimi.

**TE KIRI HURU-HURU:** He kiri rai-rai o te hakari poki e ai ro 'ā te huru-huru riki-riki.

**TE MAKENU O TE POKI:** He ha'amata te poki he haro-haro te rima, he hā-hatu te rima, he puru te rima. Te nā makenu nei 'ina he mana'u e te poki.

## Te Hānautama

He ha'amata he riva-riva, he koa, he haņa mo aņa, he ha'ere, he koa 'i te nāņata.

**TE TOTO O TE 'AKAU:** He e'a te toto o te 'akau ana kai i te kai hio-hio, pe ira 'ā ana tata i te niho. ¿Pe hē koe ana me'e? E tata to'u niho ki oti ta'a kai. E iri e u'i te taote niho.

**HE HURU KĒ TE KIRI:** He ha'amata te kiri he 'uri-'uri e he pipi-pipi. E tano nō mo ai nui-nui 'o 'iti-'iti. ¿Pe hē koe ana me'e? E paru hai mōri hāpa'o mai te ra'ā.

**HE MAMAE O TE TUA'IVI:** E mamae rō to'u 'āpapa. ¿Pe hē koe ana me'e? 'Ina ko ma'u te me'e paņaha'a. E haka tī-tika tu'u tua'ivi ana ha'ere 'e e haka makenu tu'u hakari. Pe ira 'ā e haka topa tu'u hora mo haka ora, mo haņu-haņu 'e mo mana'u ki ta'a poki.





# Ka vānaŋa ki te poki

Hāblale a tu bebé

## KA VĀNADA KI TE POKI:

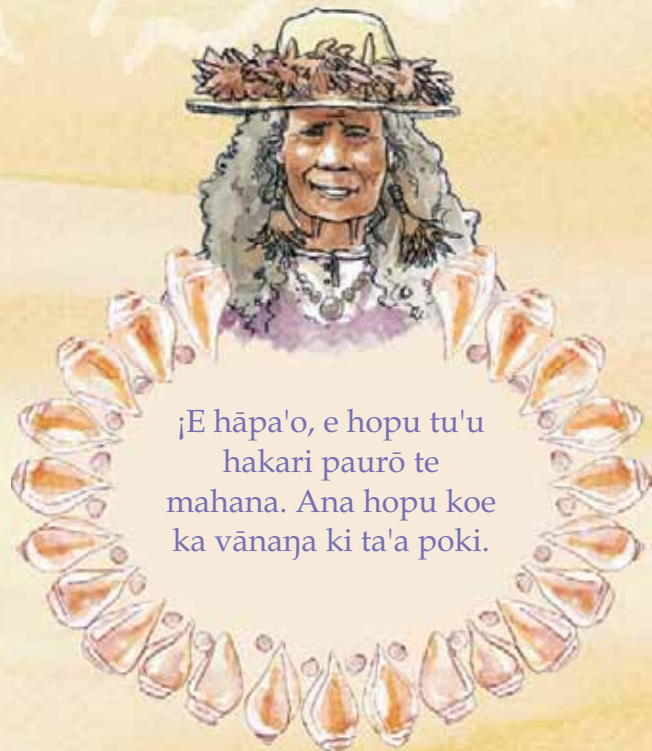
Ka ai atu 'i roto i a koe 'ā te poki, e vānaŋa haumarū koe ki a ia paurō te mahana mo māhani ki to'u re'o.

## TE HĪMENE:

Mo hīmene koe ki te poki, he ŋaro'a e ia i te ora. He haka roŋo atu ki a koe, ki tō'ona matu'a tane 'e ki te hua'ai.

## E KOA KI TE POKI:

E te hānautama: e haka puā tu'u rima ki ruŋa o tu'u manava mo ŋaro'a tu'u haŋa e te poki ki a ia. Pe ira 'ā e me'e ta'a kenu. E koa ki te poki.



¡E hāpa'o, e hopu tu'u  
hakari paurō te  
mahana. Ana hopu koe  
ka vānaŋa ki ta'a poki.



## MO TE KENU:

E vānaŋa hai māhatu ki to'u hokorua. 'Ina ko ture, 'ina ko haka riri 'o ŋaro'a rō e te poki i tu'u riri 'e tu'u ta'e haŋa ki a ia.

## TE PEHO

E te hānautama: e haka roŋo koe hai peho haumarū mo ŋaro'a e koe i te ora he ŋaro'a e te poki.



# Mai te 17 ki te 20 tāpati o te tupu poki

Desde la 17ª hasta la 20ª semana del embarazo

## Te Poki

Ko nu-nui 'ā te roro 'e ko maraŋa 'ā te ua-ua riki-riki a roto i te hakari o te poki.

Te hāito e 340 grs. te paŋaha'a.  
Te roa-roa e 25 cms.



**TE TARIDA:** Te poki he ŋaro'a i te heruru, i te pōŋeha.

**TE MATA:** Te mata he mine-mine mo ai o te mōri.

**TE NIHO:** He ha'amata he e'a mai te niho.

**TE MŌRĪ:** He ha'aputu he oho te mōri mo haka mahana i te poki.

**TE MAKENU:** He aŋi-aŋi e te poki i tō'ona makenu 'e he ŋaro'a e tō'ona matu'a vahine.



## Te Hānautama

He ŋaro'a te makenu o te poki. He ha'amata he tehe te ū 'apa tōuamāmari, te 'iŋoa he "calastro".

**HE 'AMA TE VĀEDA O TE MANAVA:** E tano nō he iri mai te vai 'ama a roto i te haha. ¿Pe hē koe ana me'e? 'Ina ko kai te me'e 'ino mō'ou. E kai riki-riki koe 'i roto i te mahana. 'Ina ko kai te mōri, te 'ōporo, 'e te kai henua paŋaha'a.

**MARAKĀ 'URI:** Te marakā 'uri 'i vāeŋa o te manava o te hānautama.

**KŌKOMA E'A A TE KA'UHA:** He 'ama koe 'e he mamae koe mo ne-ne'i. E ai ro 'ā he e'a te toto. ¿Pe hē koe ana me'e? E kai koe hai kai henua (pota, 'ariko, aserka 'e te tētahi huru o te kai). E unu rahi te vai, e haka makenu te hakari (ha'ere, 'ori). Mo ne-ne'i i ō'ou 'ina ko a'u pūai.

Mo ŋaro'a e koe ko makenu 'a ta'a poki, e haka 'ite ki te hua'ai mo tauromi i tu'u kōpū 'e mo vāŋa.

# Te taina vārua

Los hermanos espirituales

*Te here mo te taina vārua pe he here iña ena 'ā ki te taina poreko.*



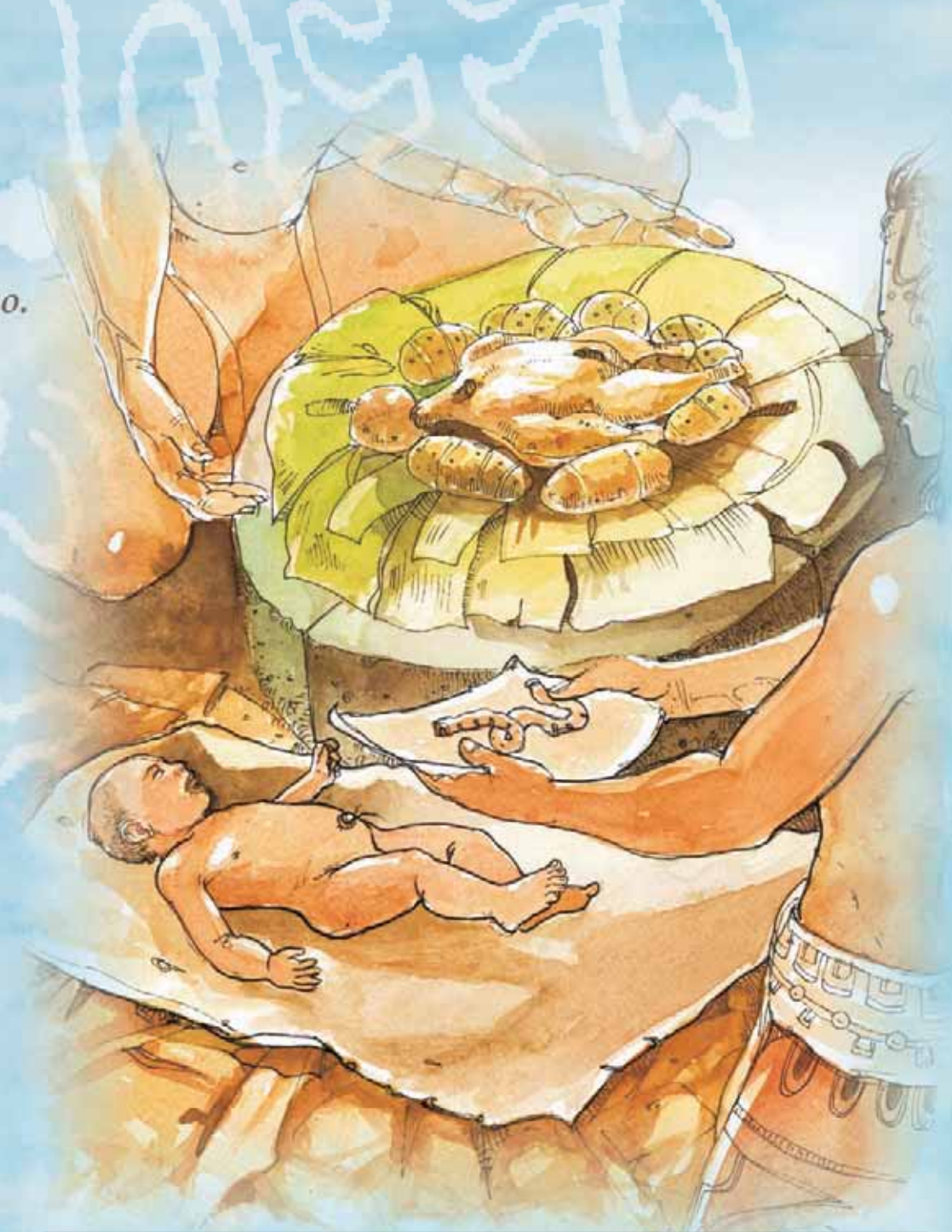
'I te haka tere mātāmu'a i poreko mai era tā'a poki he tahu atu i te kai ki te māmā. He momore i te pū kā'uha o te moa (kona vi-viri era o ruŋa) mo kai, kona ha'amana e te vi'e matu'a ki te poki 'atariki. Pe ira 'ā e hatu ro 'ā i te hore pito ki te taŋata 'o ki te vi'e ka hore era i te pito o te poki.

## TE TADATA HĀDAI MOA KONA:

Te taŋata 'o te vi'e hāŋai MOA KONA o ta'a poki he riro he taina vārua. 'Ata hau tu'u here ki te taina nei ki to'u taina poreko.

## TE PAPTITO POKI:

Te taŋata, te vi'e ka papatito ena i ta'a poki, he riro tā'ana ŋā poki he taina vārua o ta'a ŋā poki .



## TE TADATA NA-NADI I TE PITO O TE POKI:

Pa he taina o te matu'a vahine he noho tō'ona here pa he taina poreko ō'ou te taŋata 'o te vi'e ka na-naŋi ena i te pito.

# Mai te 21 ki te 24 tāpati o te tupu poki

Desde la 21ª hasta la 24ª semana del embarazo

## Te Poki

Ta'a poki ko tu'u 'ā ki te vāeŋa o te tupu iŋa, ko pūai 'ā tō'ona makenu 'i roto i tu'u hakari 'e e ŋaro'a ro 'ā e koe.

Te hāito e 500 grs. te paŋaha'a.  
Te roa-roa e 33 cms.



**TE MAKENU O TE POKI:** Te poki e makenu ro 'ā, he hāhā i tō'ona 'āriŋa hai rima, he 'omo-'omo i te maŋa-maŋa rima 'e he haka puā-puā te tētahi kona o tō'ona hakari.

**TE KIRI:** Ko hio-hio 'ā te kiri. He miŋo-miŋo te kiri o te rima 'e o te maŋa-maŋa va'e 'e maŋa-maŋa rima.

**TE KŌPŪ 'E TE KŌKOMA:** Mo te kona nei e 'opo mai te vai 'e te tihota mai roto i te vai poki mo hāŋai i te poki.

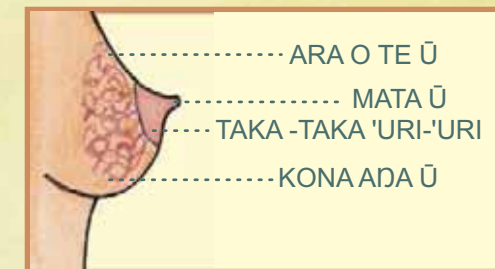
**¿HE VAHINE 'O HE TANE?:** Mo tano te noho iŋa o te poki ka u'i era e te makini u'i poki he take'a poki aha.

**TE KEREREKI:** He kerereki 'e he tumu-tumu te poki.

## Te Hānautama

Tu'u kōpū ko nui-nui 'ā. E hāito to'u kai iŋa o porio rahi koe.

**HE HURU KĒ TE Ū:** Ko nu-nui 'ā te ū, ko 'uri-'uri 'ā te mata ū, ko oŋa mai 'ā te ua-ua 'e he haka māŋeo-ŋeo i te ū. ¿Pe hē koe ana me'e? E uru te ma'u ū hio-hio tano ki a koe. Hai kahu paruvai koe ana uru.



Ka hā'au ki ta'a kenu, ki to'u hua'ai mo pae tahi ki te 'ōpītara mo u'i a roto i te mākini he aha ta'a poki, he tane 'o he vahine.



# E haro-haro te hakari paurō te mahana

Ejercita tu cuerpo todos los días

Mai te 5 'āva'e pe mu'a ana ha'amata , mo haka hio-hio ō'ou 'e mo ηaro'a riva-riva a koe 'i te hora era he poreko poki.

## KA HAKA IRI TE KAERA A RUDA:

Ka moe hai tua'ivi, ka haka topa te rima a te kao-kao. Ka hā-hatu te va'e, ka haka hio-hio te ka'uha 'e ka ma'u ka iri te kaera a ruηa. Ka haka noho e 5 tatau iηa, 'ai ka haka topa koro'iti te tua'ivi.



## KA HAKA ORA TE TUA'IVI:

Ka moe koe ka haka puā riva-riva tu'u tua'ivi ki raro. Ka ma'u te turiva'e ki ruηa i te uma (ana tano). He haka rē 10 te tatau iηa, 'ai ka mono te rua va'e ko tū me'e 'ā.



## KA HAKA TEKA-TEKA TE IVITIKA:

Ka moe koe ka mātaki ararua rima a te tapa. Ka haka piri 'ai ka hā-hatu tu'u va'e. 'Ina ko makenu te kēke'u. Ki oti ka haka teka te va'e a te pā'ēηa mau'i 'e te pū'oko a te pā'ēηa mata'u. E aηa te me'e nei ararua pā'ēηa.



## KA NOHO 'I RUDA I TU'U VA'E:

Ka haka tī-tika tu'u tua'ivi. Ka mātaki tu'u va'e, 'ai ka turu koro'iti rō ki tu'u roa tano. Ka vahi te paηaha'a ki ruηa i te maηa-maηa va'e 'e ki ruηa i te reke. Te me'e nei mo haro i te kiko o roto i te kauhaηa. Tako'a he rei te hūhā hai turi rima.



## HE TŪ-TURI:

Ka tū-turi koe ka haka noho te rima. Ka haka hio-hio tu'u ka'uha ararua ko te kōpū 'i tū hora 'ā, 'ai ka tono rō a ruηa. Ka haka noho 'iti, ki oti ka haka pakō. E tī-tika tu'u tua'ivi. E aηa e 5 'ai ka haka ora rō 'e he aηa haka 'ou.



## E VOVO:

E ha'ere koe 'e e aηa koe i te ηā me'e nei te mahana te mahana 'i roto i te 10 minuti.

## MO HAKA HIO-HIO O TE KIKO HE "PERINEO":

Te "Perineo" he kiko 'a'aru ena ite komari, i te tauamimi 'e i te pū ka'uha. Te kiko nei e 'ite koe mo haka hio-hio 'e mo haka rehe-rehe. Ō te kiko nei te tono te oho mai i te poki ki haho. 'O ira e haro-haro to'u hakari e 3 'o e 4 'i te mahana.

Ka māroa 'o ka noho, ka haka hio-hio tu'u kōpū pe he hora ena e haka noho ena koe i te mimi e 5 tatau iηa. 'Ina ko haka hio-hio te ka'uha ni te kōpū. Ka haηu-haηu nō koe. ꝫa haka ora e 10 tatau iηa, 'ai ka me'e haka 'ou!

## HE NOI A MU'A:

Ka mātaki tu'u va'e ki te 'a-'ano o tu'u kaera. Ka noi te pū'oko a mu'a. Ka hā-hatu 'iti te turi va'e. Ka haka tī-tika riva-riva te tua'ivi 'e ka ma'u tu'u rima a tu'a o te tua'ivi 'ai ka 'a-'aru rō te rima.



# Mai te 25 ki te 28 tāpati o te tupu poki

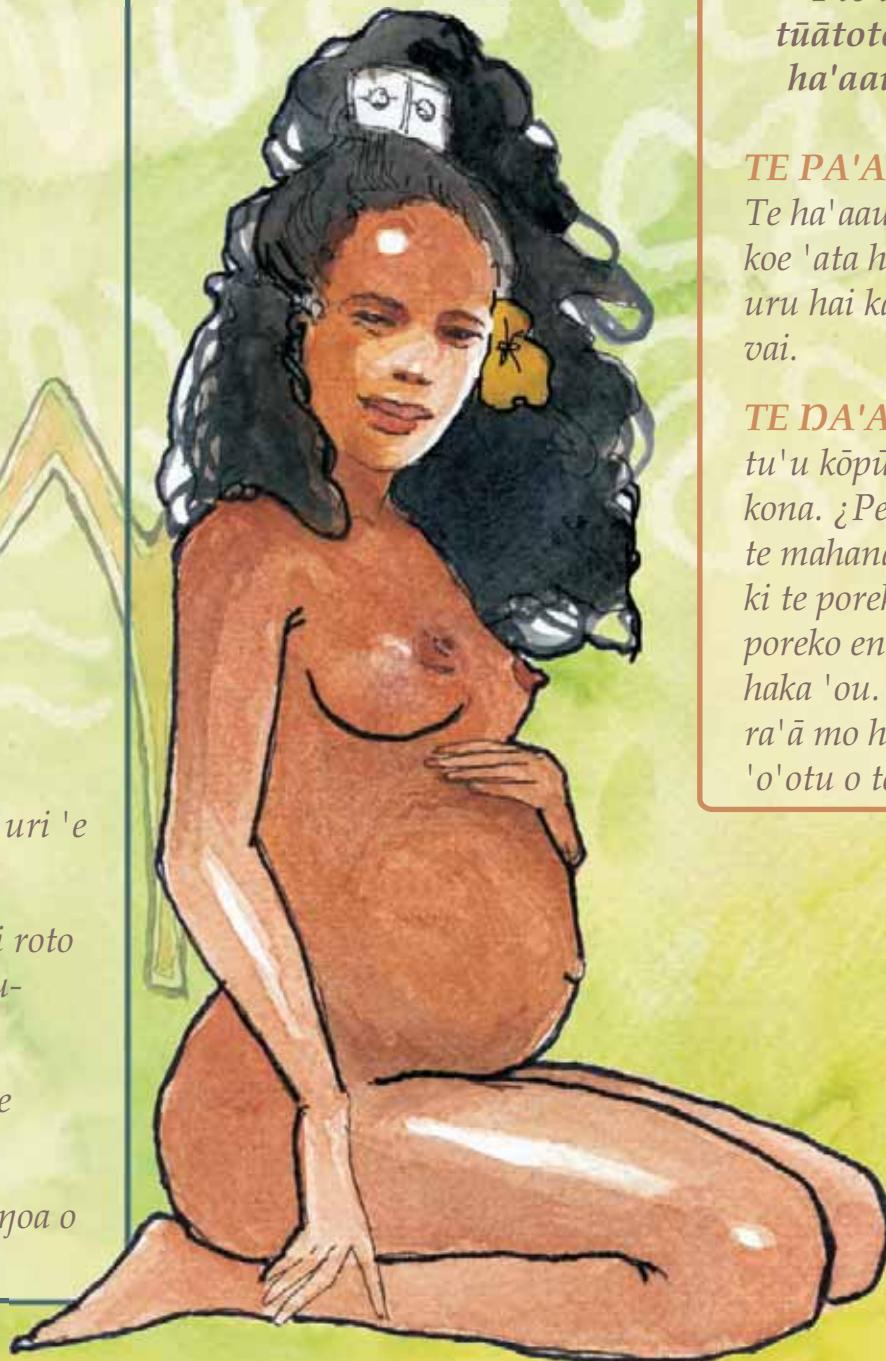
Desde la 25ª hasta la 28ª semana del embarazo

## Te Poki

Ko nui-nui 'ā te hakari.

Te hāito e 900 grs. te paŋaha'a.

Te roa-roa e 37 cms.



**TE MATA:** Ko mātaki 'ā te mata, he aŋi-aŋi te me'e he pō'uri 'e he mōri.

**TE 'ATE REHE-REHE:** Ko tupu ko oho 'ā. Ana poreko 'i roto i te tāpati nei, he ha-ha'o te poki ki roto i te mākini mo haŋu-haŋu riva-riva.

**TE MAKENU:** Ko 'iti-'iti 'ā te kona mo makenu o roto i te kōpū.

**TE KIRI:** Te poki ko puru 'ā te mōri 'i raro i te kiri 'e te 'iŋoa o nī mōri he "vermix".

## Te Hānautama

'I te tāpati nei he 'o'oka riki-riki atu te tūātoto. 'Ina ko ri'a-ri'a, me'e ta'e 'ino. Te ha'aaura'a ko nui-nui ko oho 'ā te kāiŋa.

**TE PA'AHIA:** E pa'ahia rō koe 'i te ŋā tāpati nei. Te ha'aaura'a, ko pūai 'ā te tere o te toto 'i roto i a koe 'ata hau rō 'i te pō. ¿Pe hē koe ana me'e? E uru hai kahu paru vai rehe-rehe, 'e unu rahi i te vai.

**TE DA'AHA:** He ŋā'aha-aha tu'u kiri 'i ruŋa i tu'u kōpū, tu'u hūhā, tu'u ka'uha 'e tētahi atu kona. ¿Pe hē koe ana me'e? He tauromi koe i a koe te mahana te mahana hai mono'i mai te tupu iŋa ki te poreko haŋa o te poki. Te ŋa'aha nei ka poreko ena te poki, he hoki he riki-riki. 'Ina ko kore haka 'ou. E tano nō koe mo rara tu'u hakari ki te ra'ā mo haka hio-hio tu'u kiri. ¿Ina ko rara mo 'o'otu o te kiri!

E haka tike'a koe  
ki to'u hua'ai pe  
hē ta'a poki e  
makenu ena, e rori  
ena.



# Te rori o te hānautama i te poki hāhine mo poreko

Los cambios de la embarazada cuando está por nacer el bebé

*Mai te roa era he tupu poki ki te poreko poki, he roa o te matu'a vahine mo 'ata taŋi-taŋi 'e mo 'ata riri-riri. Ka tupu haka'ou ena tā'ana poki, te hua'ai ko aŋi-aŋi 'ā pe hē ana hāpa'o i a i*

E haka 'ite ki te hua'ai ta'ato'a, te matu'a vahine poreko iho tā'ana poki he huru kē, te ha'aaura'a:

- E koa no mai 'ā 'e 'i ruŋa 'ā ko kiva-kiva 'ā.
- He matavai rehe-rehe.
- He riri-riri.
- Ko rehe-rehe 'ā, ko rohi-rohi 'ā.
- Ko pohe 'ā mo hā'uru 'o 'ina he hā'uru.
- He ri'a-ri'a.
- E ko tī-tika mo aŋa.

'I roto i te ŋā me'e nei, e u'i riva-riva te hua'ai mo ai: Ko kiva-kiva 'ā 'ina he haka 'omo-'omo i te poki. Ko ta'e tano 'ā ki te poki, te ha'aaura'a ko ai 'ā te māui-ui he "Depresión" e hokorua e iri ki te taote.

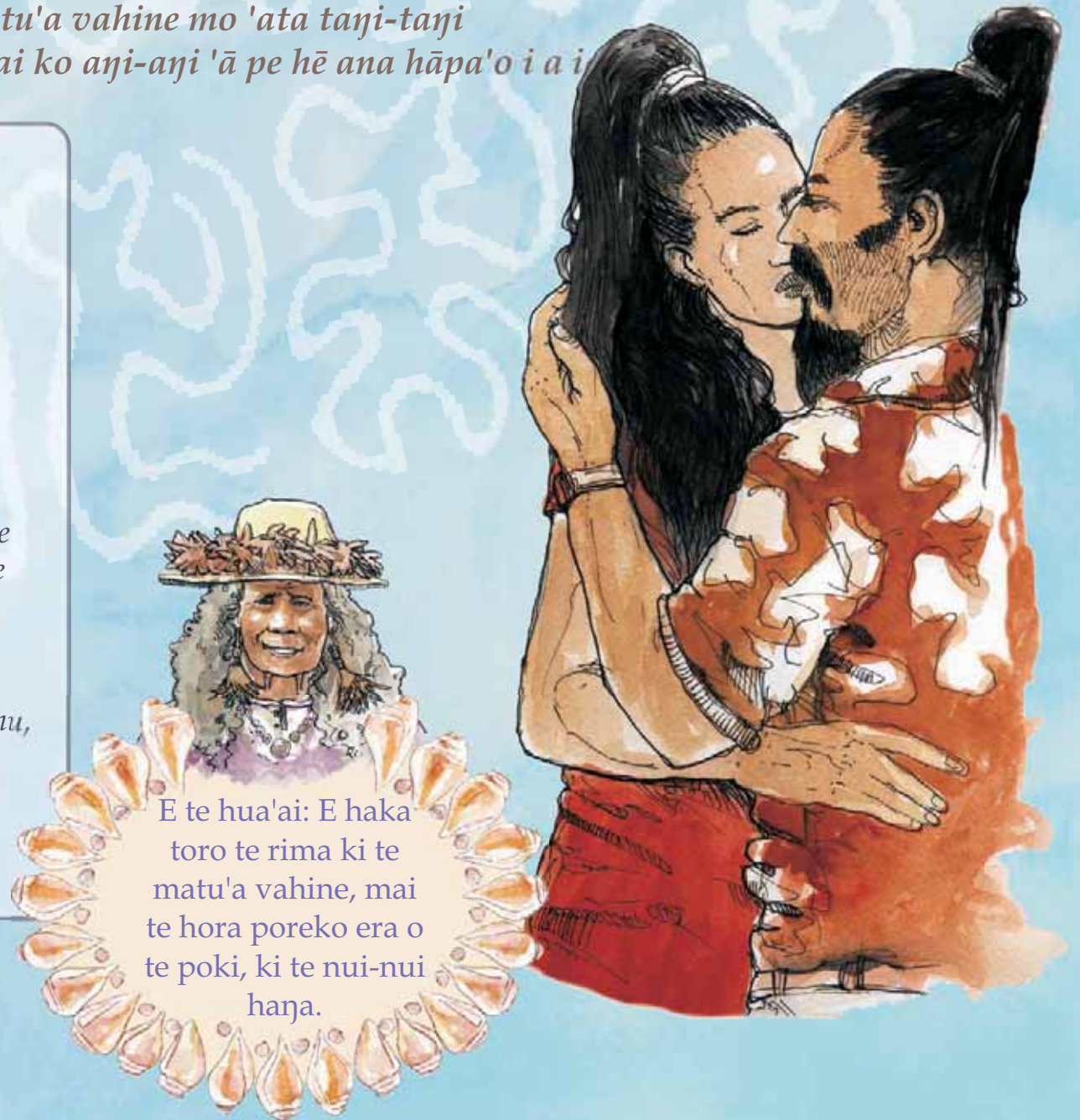
Ananake kōrua e te hua'ai ē mo haka taro i te rima mo aŋa i te aŋa hare.

E va'ai 'i roto i kōrua 'ā te kōrua aŋa, te ha'aaura'a:

Ma ai e turu e ho'o mai i te kai, mā'ai e purumu te hare, mā'ai e tata i te kahu, mā'ai e tunu i te kai, mā'ai e haka pahi'i i te poki 'e te tētahi atu me'e.

Te ŋā me'e ta'ato'a nei, mo ai o te hora o te matu'a vahine mo haka ora. Te ha'aaura'a he paŋaha'a rahi o tō'ona toro'a "Matu'a vahine".

E te hua'ai: E haka toro te rima ki te matu'a vahine, mai te hora poreko era o te poki, ki te nui-nui haŋa.



# Mai te 29 ki te 32 tāpati o te tupu poki

Desde la 29ª hasta la 32ª semana del embarazo

## Te Poki

Ko ha'amata 'ā te o'o ki te va'u 'āva'e o te poki 'e ko hiohio 'ā te poki.

Te hāito e 1.6 kg. te paŋaha'a.  
Te roa-roa e 40 cms.



**TE PŪ'OKO:** Ko rori 'ā te pū'oko o te poki a raro.

**TE 'ĀRIDA:** Ko kore 'ā te kiri miŋo-miŋo, ko ororeko 'ā te 'āriŋa.

**TE MAKENU:** Ko pūai 'ā te makenu iŋa o te poki.

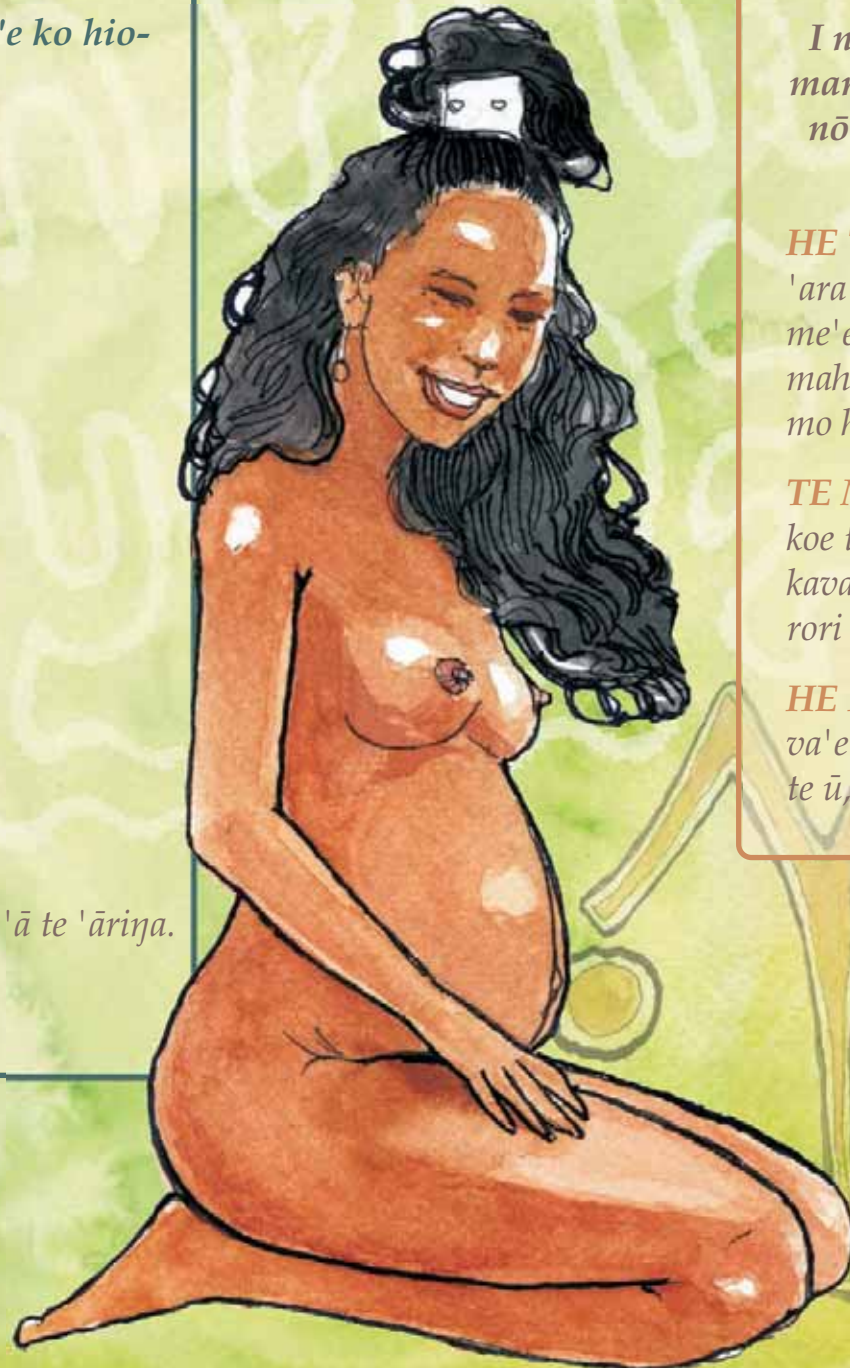
## Te Hānautama

I nui-nui mai era te kāiŋa. He puru tahi 'i te manava. He tono i te kava-kava tako'a e tano nō koe mo ŋaro'a i te makenu iŋa o te kāiŋa.

**HE TA'E POHE MO HA'URU:** E tano nō mo 'ara ō'ou 'i te pō, 'i te popohaŋa. ¿Pe hē koe ana me'e? E uru hai kahu rehe-rehe, e hopu koe hai vai mahana, e haka tauromi tu'u va'e hai mōri ha'ari mo haka ora ō'ou.

**TE MAMAE O TE KAVA-KAVA:** E ŋaro'a rō koe te mamae 'i raro i tu'u ū 'e 'i roto i te kava-kava. ¿Pe hē koe ana me'e? He kore ŋā mamae ka rori ena te pū'oko o te poki a raro.

**HE PIKI TE UA-UA:** He piki te ua-ua o tu'u va'e. ¿Pe hē koe ana me'e? E kai hai maika, e unu i te ū, e tauromi, mai te maŋa-maŋa va'e pe ruŋa.



E vae riva-riva ta'a kai,  
mo hāpa'o to'u hakari  
'e ta'a poki.





# He tapu

Protecciones ancestrales

E mo'a i te haka tere tuai o ruŋa o te poki poreko iho koia ko tō'ona matu'a vahine.



## HE TAPU O TE HĀNAUTAMA:

- 'Ina koe ko turu ko ha'ere 'i roto i te haŋa. ¿'O aha? 'O here rō te taura pito 'i te ŋao o te poki.
- 'Ina te vi'e hānautama ko noho hokotahi 'i te pō 'e 'ina ko mimi 'i haho. ¿'O aha? 'O o'o rō te vārua ta'e tano mo tōtōā i a ia.

## HE TAPU O TE MATU'A VAHINE:

- 'Ina ko kai a ruŋa i te poki. ¿'O aha? 'O 'ati rō te poki he haka kiva i te hakari o te poki (māruhi).
- 'Ina ko kai i te kai topa o te poki. ¿'O aha? 'O hiŋa te poki. E tano nō te poki mo hiŋa hai kao-kao. Mo kore 'ina koe ko kai haka 'ou a ruŋa i te poki 'e 'ina koe ko kai i tā'ana kai.

**TE HENUA:** 'I te roa mātamu'a te henua o te poki e tanu ro 'ā 'i rote menemā, 'i te kona hare era 'e i te kona haŋa e te matu'a." E 'oka era te henua, mo haka roa-roa i te ora haŋa o te poki 'i ruŋa i te henua".

**TE PITO:** Me'e hāpa'o he pito o te poki. 'I mu'a 'ā te pito o te poki e na'a era 'i roto i te hare, 'i ruŋa i te miro e tau era. Pe hiva 'ā koe ana hāpa'o i te pito o te poki, me'e tapu.



## E TE HĀNAUTAMA E:

Ki poreko ta'a poki, e mo'a e tapu koe i a ia, ka ai atu ta'e he 'atariki.

**MO POREKO TE POKI 'ATARIKI:** Te poki 'atariki mo tō'ona matu'a vahine e tapu. Ka nui-nui ka oho ena, 'ina koe ko kai tā'ana kai topa 'e 'ina ko kai i tā'ana kai 'amo 'i ruŋa i a ia 'o piri rō te me'e 'ino ki a ia.

- Ka tapu te me'e ta'ato'a o te poki. (Te kahu hopu, te mareti, te pātia 'e te tētahi atu me'e 'ā'ana.)
- 'Ina te matu'a vahine ko kai a ruŋa i tā'ana poki.
- 'Ina ko teki a ruŋa i te poki o māui-ui rō te pū'oko o te poki 'o i te māui-ui era he ahe.
- 'Ina te kahu ko haka rē 'i haho 'i te pō.

**MO POREKO TĒTAHI DĀ POKI:** Te tapu o te poki nei e topa kē no 'ā mai te poki 'atariki. Mā'au pa he matu'a vahine e tano nō mo hāpa'o riva-riva i a ia 'e mo kai i tā'ana kai ka nui-nui ena a ia. Te me'e nō mo kī atu, ka mo'a koe i tētahi tapu era pa he poki 'atariki 'ā.



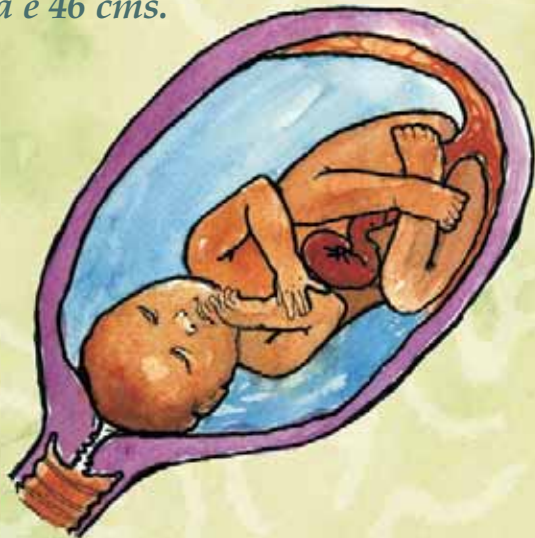
# Mai te 33 ki te 36 tāpati o te tupu poki

Desde la 33<sup>a</sup> hasta la 36<sup>a</sup> semana del embarazo

## Te Poki

Me'e makenu nō te poki. E take'a nō koe, ko ke'e-ke'e 'ā, ko viri 'ā, ko rori 'ā. Ko nui-nui 'ā te poki 'e ko kore ko oho 'ā te vai poki.

Te hāito e 2.5 kg. te paŋaha'a.  
Te roa-roa e 46 cms.



**TE MATA:** Te arioko mata e tu'u ro 'ā pa he mata moana. Tō'ona kōrore mau e tiaki koe ki rava'a te rua 'āva'e o te poreko.

**TE RAU'OHO:** E tano nō mo rahi 'o mo kore te rau'oho.

**TE 'AKIKUKU:** Ko tu'u 'ā te tupu o te 'akikuku ki te potu o te maŋa-maŋa.



## Te Hānautama

Mo ai ko ŋaro'ā 'ā e koe ko hāhine 'ā te poki mo poreko, he haka rē koe i ta'a aŋa. 'I te ŋā tāpati nei e haka rito koe ananake ko tu'u hua'ai mo te poreko o te poki.

**TE TA'E TANO 'I RUDA I TE RO'I:** He potu tu'u haŋu, he 'ama tu'u va'e 'o te manava 'e he mamae te kava-kava. ¿Pe hē koe ana me'e? E raŋo hai ŋaru'a ki ŋaro'a ai ko i te ora.

**TE MĀUI-UI O TE PUKU:** Te tāpati nei he ŋaro'a koe te mamae riki-riki 'i ruŋa i te puku 'o 'i te tapa-tapa. ¿Pe hē koe ana me'e? 'Ina ko aŋa rahi, ka moe koe.

**TE AHU O TE VA'E 'E O TE RIMA:** E ahu rō tu'u rima 'e tu'u va'e. ¿Pe hē koe ana me'e? E haka ora 'e ka ma'u tu'u va'e a ruŋa hai ŋaru'a. 'Ina ko māroa rahi. Mo ai 'ina kai rehe te ahu o te rima 'e o te va'e ka iri ki te 'ōpītara.

Ka ha'ere koe, ka hopu koe hai vai mahana, e kau.

# Te matu'a tane

El padre

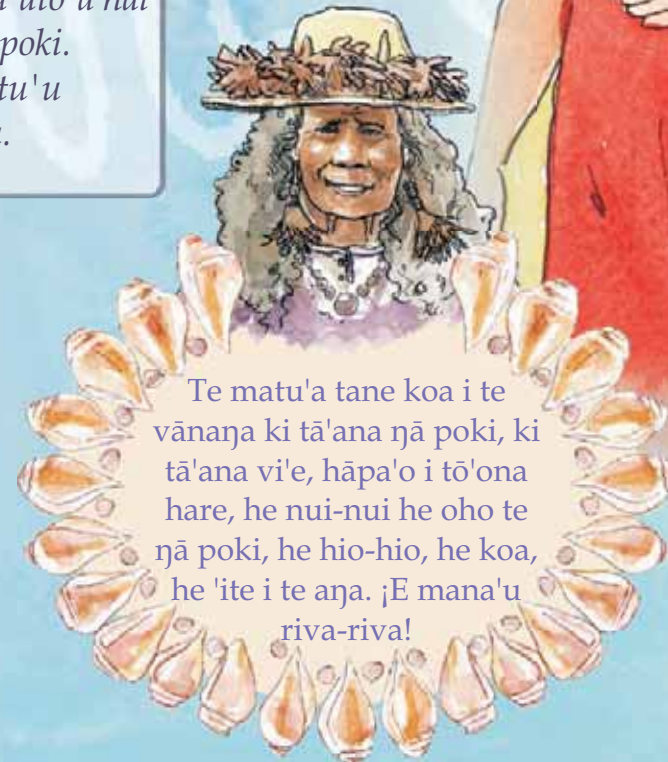
Mo ha'amata ro ai te matu'a tane mo hōkorua i tā'ana vi'e hānautama he nāro'a ro ai e te poki te mahana 'e te haŋa o te matu'a tane mai rā hora 'ā.

Ararua matu'a ana hāpī ana oho i te mo'a, i te hāpī, i te aŋa, i te haka roŋo, i te koa, 'e i te here mo te hua'ai 'e ki tō'ona kāiŋa.

Mo te matu'a vahine ararua ko te matu'a tane ana hāpa'o, ana hāŋai 'i rāua poki te mahana te mahana. Ka ŋeo, ka rahi te aŋa 'e hāpī e oho no 'ā. 'O ira e haka topa hai hora mo nō-noho tahi mo vānaŋa, mo 'a'amu, mo kai, mo kori, mo koa, kai atu he poki tane 'o he poki vahine.



E te matu'a tane, e hāpī e oho i ta'a poki i ta'a me'e 'ite, te ha'aaura'a: te hī ika, te 'oka kai, te tunu kai, te ruku, te hakanini, te rama, te hakataŋi, te 'ori, te vānaŋa i te re'o henua, haka 'ite te hua'ai ta'ato'a hai parauti'a 'o hiti rō 'atu koe e te poki. E 'ite koe mo hakaūtu'a i roto i tu'u māramarama pā'ari ana vānaŋa.



Te matu'a tane koa i te vānaŋa ki tā'ana nā poki, ki tā'ana vi'e, hāpa'o i tō'ona hare, he nui-nui he oho te nā poki, he hio-hio, he koa, he 'ite i te aŋa. ¡E mana'u riva-riva!



# Te rauhuru huru o te haka poreko poki

Los diferentes tipos de parto

E tano nō te poki mo poreko a roto i te kōmari pa he poreko nātura 'o mo ta'e haka tano he hore. Mo te taote e u'i e haka topa ana tano rō.

**TE A'U POKI:** He poreko hope'a o te nātura. Mai te tupu haŋa o te poki, te hakari o te vi'e hānautama he ha'amata ro 'ai mo haka tano ki te poki ki te hora era o te poreko. E ai ro 'ā 'i roto i te hakari o te vi'e te rauhuru me'e mo haka 'ite ki te vi'e ko hahine 'ā ki te poreko poki pa he huki te tūātoto, he viri te kōvare 'e he tētahi atu me'e.



Te rahi mau o te ŋā vi'e e a'u ro 'ā mo haka poreko i te rāua ŋā poki. Kē ŋā vi'e nō e hore ena. 'I Tire te 90% o te ŋā poki e poreko ena 'i roto i te 'ōpītara. Me'e hauha'a mo te ŋā vi'e hānautama māhāni i te kona haka poreko poki o roto i te 'ōpītara 'o ri'a-ri'a. E 'ui-'ui ki te ta'ote ta'a 'ui ta'ato'a. Pe ira 'ā e haka 'ite ko haŋa 'ā koe mo ma'u i te nu'u mo hokorua atu 'i te hora o te poreko.

'I roto i te 38 'e i te 40 tāpati o te tupu poki ko hāhine 'ā mo poreko mai. Te poreko o te poki me'e hope'a o te nehe-nehe mo te matu'a vahine, mo te kenu, mo te hokorua 'e mo te hua'ai.

**KO 'ITE ERA 'Ā E TE HĀNAUTAMA HE HORE:** Te roa nei o te hore he 'ite ro 'ai koe a hē 'e hora aha ka poreko ta'a poki. Te ŋā vi'e e hore ena he ta'e tano o te noho iŋa o te poki 'i roto i a ia 'o he nui-nui rahi o te poki mo te hakari o te matu'a vahine. Pe ira 'ā e hore ro 'ā te ŋā vi'e ko ai 'ā te hore ra'e.



**TE HORE TA'E 'ITE.** He hore te ŋā vi'e kai tano haka 'ou te rāua hakari mo ma'u i te poki. Te rua rāve'a ko haŋa 'ā te poki mo poreko kai tano hia tō'ona mahana. Pe ira 'ā mo ai ko 'ati 'ā te poki 'o te matu'a vahine.

**TE HAKA POREKO POKI A ROTO I TE KŌMARI HAI "FORCEPS":** Hora era ko tano 'ā mo poreko o te poki, ko oŋa mai 'ā te pū'oko o te poki, 'e 'ina he e'a mai te poki e ia 'ā, he to'o mai hai "forceps". Te "forceps" e tu'u ro 'ā pa he kuiē aurī nu-nui tano mo 'a-'aru i te pū'oko o te poki mo to'o mai.



¿He aha ana haka poreko te poki 'i te 'ōpītara?  
E ai ro 'ā te ta'ote 'e te nu'u ma'a i te haka poreko, e ko 'ati.  
He rehe te ku'i-ku'i o te haka poreko poki mo te poki 'e mo te matu'a vahine.

E mo'a te poreko poki. Te poki poreko iho e haka mahana, e ha'i, e haŋa. Nō atu tō'ona 'iti-'iti e 'ite nō e ia i te re'o o tō'ona matu'a vahine.

# Te rauhuru huru o te haka poreko poki a roto i te kōmari

Las diferentes posiciones para el parto vaginal

Me'e hope'a o te riva-riva mo aŋi-aŋi e te vi'e i te rauhuru huru o te haka poreko poki. 'I te hora nei 'i te 'ōpītara Haŋa Roa, ko ha'amata 'ā ko haka poreko 'ā i te ŋā poki hai roa tuai era, he haka tū-turi i te vi'e. Te riva o te roa nei, te matu'a vahine e take'a nō pe hē ka poreko mai ena te poki.

## MĀ'AU E KĪ PE HĒ:

Te vi'e e tano nō mo kī pe hē tā'ana noho iŋa haŋa mo a'u i te poki. 'I te 'ōpītara e ai ro 'ā te nu'u mo haka 'ite atu e mo vānaŋa atu o ruŋa i te haka poreko poki. Ka rara mo aŋi-aŋi riva-riva ō'ou.

E tano nō te poki mo poreko nātura a roto i te kōmari 'o mo hore. Te hore mo te taote e u'i e haka topa.

**HE HERE HAI KUIUNTO:** 'I te hora tuai era o kuā māmārū'au, pe nei a rāua e haka poreko era i te rāua ŋā poki. Hora era o te vi'e e mamae era, he here hai taura "kuiunto". He here pa he pena a raro o te ū, he vari a tu'a o te tua'ivi 'e he tau a ruŋa i te pou 'o he miro hare. Ko hēriki era 'ā hai kiri mamoe, hai parehe parankete 'o hai mauku heriki hare.



**HE HAKA TŪ-TURI:** E tano nō mo haka poreko i te poki 'i raro 'o 'i ruŋa i te ro'io o te 'ōpītara. He hokorua atu i a koe ta'a nu'u haŋa. He tūturi he oho ki te poreko haŋa o te poki.



**HE HAKA TU-TU'U TE VA'E:** Te roa nei o te haka poreko he me'e riva-riva mo te ta'ato'a, mo te taote ararua ko te vi'e haka poreko poki 'e mo te matu'a vahine. E riva nō a ia mo tike'a i te poreko oŋa o te poki.



**HE NOHO 'I RUDA I TE PEPE:** 'I te roa nei te vi'e e ko rohi-rohi taŋa. Ko tano 'ā te poki (ko haŋa 'ā mo e'a mai) Mo te hokorua he aŋa tahi i te me'e e kī-kī ena e te matu'a vahine.



# He haka tī-tika i te kona mo te poki ka poreko mai ena

La preparación del espacio para el bebé que está por nacer

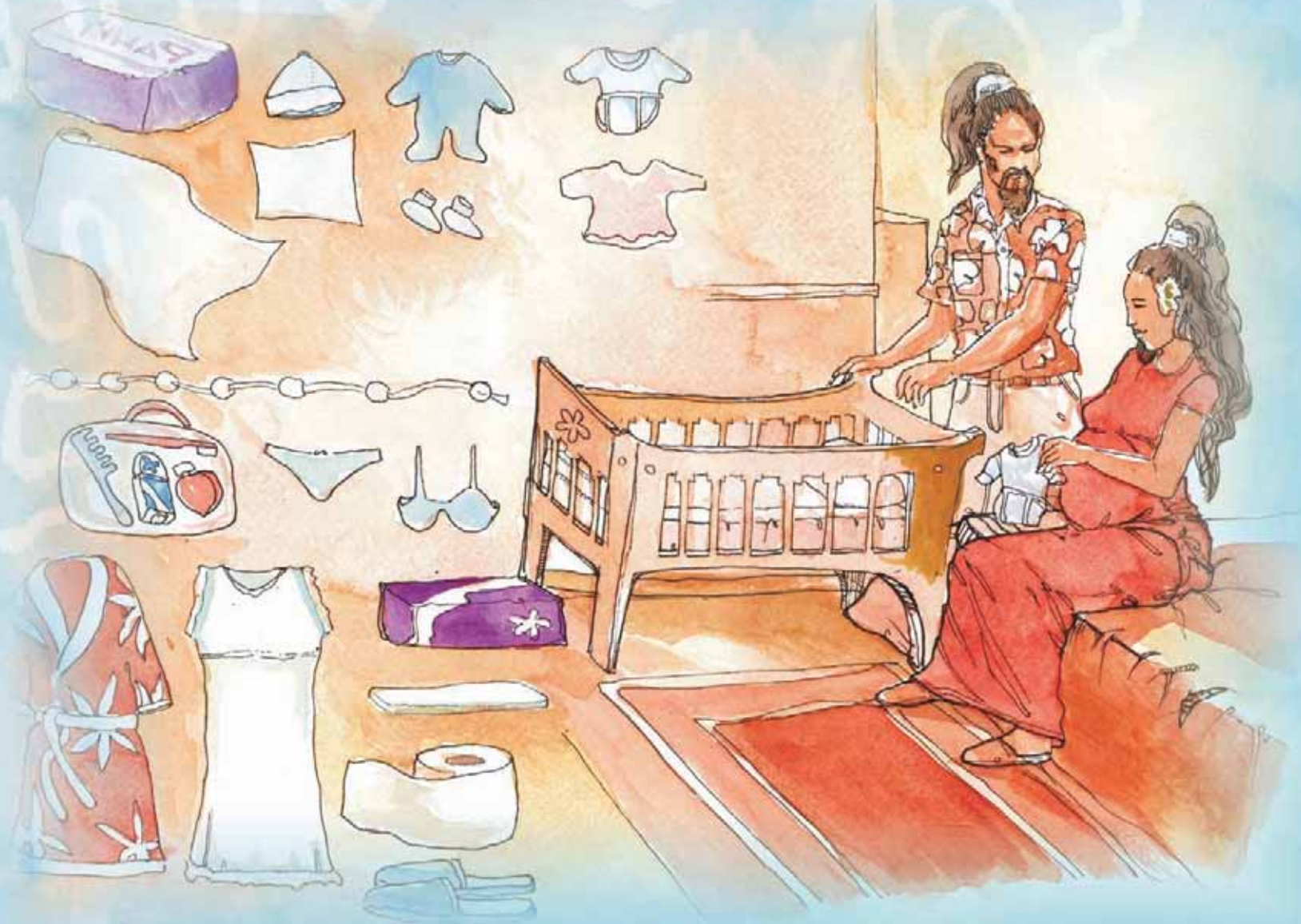
'I tu'u hare, he u'i koe i te tō'ona kona ka haka rē ena i te ro'i mo te poki. Tako'a e haka rito rō ai ta'a pūtē kahu mō'ou 'e mo te poki mo ma'u ki te 'ōpītara.

Tō'ona kona mo moe. E u'i hai kona ma'eha, hai kona pava o roto i te hare mo haka rē o te ro'i poki.

Te pūtē kahu. Ka hāhine ena koe mo poreko ta'a poki he ma'u koe ta'a pūtē kahu mō'ou 'e mo te poki.

## KAHU MO TE MATU'A VAHINE:

- E 2 ma'u ū, e 6 'akipi, me'e tata niho, he tapani, he mono'i, he pini mo te pū'oko, e 1 tope, e 1 shampoo.
- E 2 pūahu hami nui-nui (mimí), e 2 parau hare komo, e 2 pānio haro'i, e 1 tihere pareu (mo here o te kōpū, e 1 ta'oto pō, he rierse, e 1 kiri va'e mo ha'ere 'i roto i te hare.
- E 2 tāvana koia ko te vihi ŋaru'a, ko te ŋaru'a, e 1 parankete.



# Te ū o te matu'a vahine

La leche materna



*Te ū o te matu'a vahine he ū hope'a o te riva-riva mo te poki.*

Te poki haka 'omo-'omo hai ū matu'a, he ŋaro'a ko makona 'ā, ko mahana 'ā, ko haŋa 'ā 'e ko hāpa'o 'ā i a ia.

He kī atu: E va'ai horou i te ū, he ha'amata a koe he va'ai horou i te ū ki ta'a poki mai te hora poreko mai era. E u'i 'e hāpa'o i ta'a poki 'i muri i a koe, 'i te pō 'e 'i te otea.

Hora nō era i haŋa e te poki mo 'omo-'omo: E haka 'omo-'omo ro ai koe i ta'a poki te hora te hora, mo horou mo topa o tu'u ū.

Hai ū matu'a: Hai ū matu'a a koe ana hāŋai i ta'a poki.

Te Chupeta: 'Ina ko haka mahani ki te poki.

Te haka 'omo-'omo poki: 'Ina koe ko omo, 'ina koe ko unu i te ava ana haka 'omo-'omo i te poki. Ka haka kore te unu Café 'e te unu Té. Ka kai hai kai riva-riva 'e ka unu hai tihopu, hai ū, hai vai.

## TE RIVA-RIVA O TE HAKA 'OMO-'OMO HAI Ū MATU'A.

- Kai riva-riva: Te ū matu'a e ai tahi ro 'ā te "Vitamina" mo te poki.
- Ko rito era 'ā mo 'omo-'omo e te poki.
- Ka nui-nui ki oho mai te poki, he haka tano he oho tako'a te ū matu'a.

Te māramarama o te poki.

Te poki haka 'omo-'omo hai ū matu'a, he poki haka kē mo makenu horou: te va'e, te rima, te pū'oko 'e mo aŋi-aŋi horou i tētahi me'e.

Pūai o te poki. Te poki haŋai hai ū matu'a, poki hio-hio, e ko māui-ui tahaŋa, e ko hī, e ko māmae te tariŋa 'e e ko 'ahu-'ahu.

Te riva mo te matu'a vahine. Te matu'a vahine hāŋai he oho i tā'ana poki, 'i ruŋa 'ā he rehe he oho te purio.

'Ina he pau. Te ū matu'a vahine ū ta'e ō'ohou.



## E TE MATU'A VAHINE:

E haka 'omo-'omo koe i ta'a poki ki te 6 'ava'e.

# Mai te 37 ki te 40 tāpati o te tupu poki

Desde la 37ª hasta la 40ª semana del embarazo

## Te Poki

'I te tāpati nei ko tano 'ā ta'a poki mo poreko,  
ko nui-nui 'ā.

Te hāito e 3.4 kg. te paŋaha'a.  
Te roa-roa e 51 cms.



**TE KIRI:** Te huru-huru o ruŋa i te kiri ko kore ko oho 'ā.

**TE MATA:** Ko ara 'ā te mata 'e ko takea 'ā i te mōrī.

**TE PUDA:** Ko puŋa 'ā te poki. Ka poreko era he haŋu-  
haŋu e ia 'ā. Ko 'ite 'ā mo 'omo-'omo i te ū.



## Te Hānautama

Ko ŋaro'a 'ā te rohi-rohi. Ka haka ora koe i  
a koe. Ka hāpa'o tu'u haŋu mo te hora haka  
poreko i te poki.

### KO HĀHINE 'Ā TE POREKO O TE POKI:

Te hakari ko haka tano 'ā mo a'u mai i te poki.  
;Pe hē koe ana me'e? E u'i te tāpa'o ra'e o te  
poki poreko. ('I te kaka 34)

**HE TA'E TANO O TE HADU-HADU:** He  
poto tu'u haŋu mo aŋa rahi ō'ou. ;Pe hē koe ana  
me'e? E haka ora koe. E aŋa nō i ta'a aŋa riki-  
riki. 'Ina ko haka pūai ta'a aŋa.

Ko hāhine 'ā ki te  
mahana mo  
poreko o te poki.  
Te hua'ai e noho e  
hokorua atu i a koe.

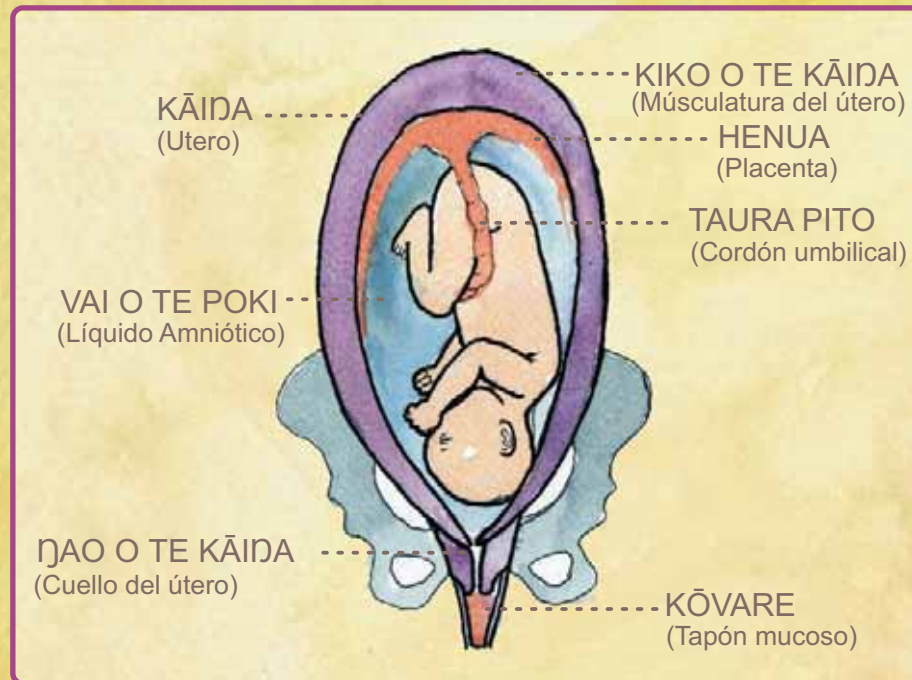




# ¿Pe hē koe ana aņi-aņi he poreko te poki?

¿Cómo puedes saber que tu bebé nacerá?

Te poreko poki koro'iti nō ka ha'amata ena. He huru kē tu'u hakari 'e he haka māui-ui ia koe. E ai ro 'ā te nā vi'e 'ina he nāro'a e tahi me'e. Kē nā vi'e e huki ena te tūātoto he aņi-aņi he poreko o te poki.



Te mamae e topa kē ro 'ā mai te nā vi'e ta'ato'a. ¡E haņu-haņu koro'iti koe mo haka rehe i te mamae!

## E 'ite koe:

**TE KŌVARE:** He me'e tu'u pa he vare 'ā. Mo hāhine te poreko o te poki he viri. 'Ina koe ko ri'a-ri'a. E tiaki koe 'i tū hare 'ā. Ki ha'amata ki huki te tūātoto o te kāiņa, e tano nō te poki mo poreko 'i roto i te rua mahana. ¿He aha te me'e mo aņa? Ki ha'amata mo huki te tūātoto i te tūāpapa he iri koe ki te 'ōpītara.

**MO VIRI TE VAI POKI:** Te ha'aaura'a ko motu 'ā te kahu-kahu hāpa'o i te pūtē vai. E tano nō koe mo aņi-aņi i te vai poki, vai rito-rito 'e hau'a hae. ¿He aha te me'e mo aņa? He iri ro 'ai koe ki te 'ōpītara.

**HE HUKI TE TŪĀTOTOO TE KĀIDA:** He ha'amata koe he nāro'a i te mamae 'i ruņa 'ā 'i ruņa 'ā ka oho mai ena. E tano nō mo mamae tu'u kōpū 'e te tūāpapa.

**MO HUKI O TE TOTO:** E tano mo hiho to'u toto pa he toto hiho o te 'āva'e. ¿He aha te me'e mo aņa? He iri ro 'ai koe ki te 'ōpītara.

**HE HUKI TE TŪĀTOTO TA'E MAMAE:** Ki hāhine ki oho ki te 'āva'e tano mo te poreko poki, he ha'amata he huki tūātoto. 'Ina koe ko mamae. Mo rehe e rori to'u 'aro, he kimi koe i te pā'eņa tano mo to'u hakari mo haka ora. Te tūātoto nei e huki nei mo riva o te poki mo rori mo kimi i te ara mo haka noho o tō'ona pū'oko mo tiaki ki te hora o te poreko.

**TE RAHI E HUKI ENA O TE TŪĀTOTO:** E tūātoto he ha'amata he huki atu 'i ruņa 'i ruņa 'ā. Te 'aura'a, nā poki e hāhine 'ā mo poreko. Ka ha'amata ka u'i a ruņa i te hora mo aņi-aņi ō'ou e hia e hia te hora, te minuti e huki ena 'e e pāpa'i 'o rehu. I ha'amata era te huki o te tūātoto e 5 'i roto i te hora e te 'afa 1:30 hr., he iri ro 'ai koe ki te 'ōpītara. Ko hāhine 'ā te poki mo poreko.

# Te poreko poki: he a'u te poki

El nacimiento: la salida del bebé  
Fase latente

'I te roa nei, me'e huki nō te tūātoto. 'I te tūātoto o roto o te kāiņa e pūai ro 'ā 'i ruņa 'ā - 'i ruņa 'ā e oho mai ena. Me'e mamae rahi, ka kī e 2 'o e 3 'i te minuti. E tano nō mo roa-roa 'o mo mora ki 6 'o ki te 8 hora mo tiaki mo tu'u ki te roa mo a'u i te poki. E tano nō mo rava'a iho ō'ou i te 4 cms. o te ha-hata mai o te ŋao o te kāiņa 'i roto i te 8 hora.

Ka tu'u ena koe ki te 'ōpītara, he u'i atu koe e te "vi'e haka poreko poki". He haka roņo i te māhatu o te poki 'e tētahi atu me'e mo 'ite ana ai e riva-riva ro 'ā te poki. Te taote 'o te vi'e haka poreko poki o te 'ōpītara he uru te maņa-maņa rima ki roto i te ŋao o te kāiņa, mo aņi-aņi i te 'a-'ano o te ŋao 'e mo 'ite i te noho haņa o te poki.

**TE HA'ERE:** Mo ha'ere ō'ou he hōrou te poki ka e'a mai ena. Ka haka 'uhu nō koe i te mamae o te tūātoto. Ka haņu-haņu. He oti 'ā te rāve'a mo ha-hata te ŋao o te kāiņa. Ki tu'u ki te ha-hata tano mo e'a mai o te poki, mā'au e kī pe hē koe ka haka poreko ena i te poki. Pe hiva 'ā koe e ma'u i te vi'e 'o i te taņata mo hokorua atu 'i te hora o te haka poreko i ta'a poki.



E iri a koe ki te 'ōpītara e u'i o rehu rō mo ma'u:

- Te pūtē o te matu'a vahine,
  - Te pūtē o te poki,
- Te carnē o te matu'a vahine,
  - Te parau FONASA
- Te parau 'i ruņa i pāpa'i ai te nui-nui haņa o te poki.



Te ŋao o te kāiņa he ha'amata he rehe he oho mo tano te ha-hata ki te nui-nui o te pū'oko o te poki mo e'a.



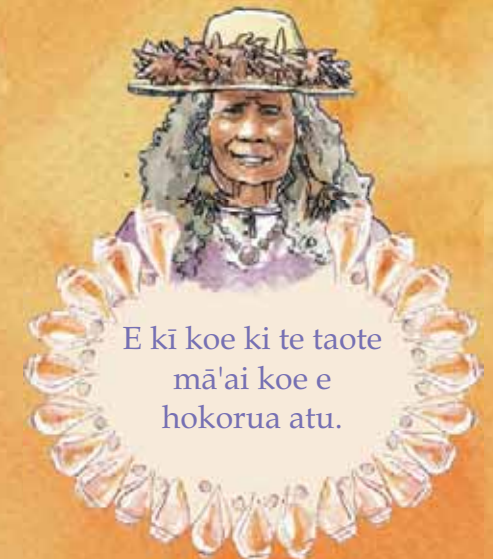
He ha-hata he oho ro 'ai te ŋao o te kāiņa. Mo ira e ai ena te tūātoto.



He ŋaro ro 'ai te ŋao o te kāiņa ki rava'a e 4 cm o te ha-hata. Te poki e noho ena he rori he u'i a tu'a. 'I rā hora ko tano 'ā mo ha'amata mo a'u mai.



Ko ha-hata 'ā te ŋao o te kāiņa e 10 cms. o te 'a-'ano.



E kī koe ki te taote mā'ai koe e hokorua atu.

# Te poreko poki

El nacimiento  
Fase activa

'I te roa nei, 'i ruņa 'ā-'i ruņa 'ā e huki ena te tūātoto me'e hope'a o te mamae.  
Te ɲao o te kāiņa he hāhata he oho. Ki rova'a te 10 cms. o te 'a-'ano, ko tano 'ā mo a'u i te poki.

1. Te pū'oko o te poki he turu he oho mai a roto i te ɲao o te kāiņa. E ai ro 'ā he ɲa'aha mai te vai poki. Tako'a e ai ro 'ā mo te vi'e haka poreko poki e haka ɲa'aha. ¡Me'e ta'e ino, 'ina ko ri'a-ri'a!



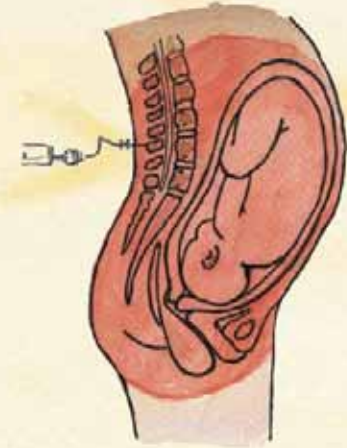
2. Ko take'a mai 'ā te pū'oko o te poki. He a'u mai koe i ta'a poki kora'iti nō, e haka roa-roa te tono iņa.



3. He hāito atu e te vi'e haka poreko poki i te māhatu o te poki 'e i tu'u tūātoto. Ko e'a mai 'ā te ɲao o te poki ki haho.



4. Ko e'a mai 'ā te hakari o te poki.



**HE TAKAPAU:** Mo te ɲā vi'e ta'e haka 'uhu i te mamae o te tūātoto e ai ro rā te ra'au haka takapau 'o ɲaro'a i te mamae. He haka takapau i te kōpū 'e i te va'e-va'e.

**HE HORE:** He hore 'iti te ava raro o te kōmare mo e'a riva-riva te pū'oko o te poki 'o ɲa'aha te matu'a vahine.

E rua huru:

- hore tī-tika
- hore a te tapa 'iti-'iti nō



# Ko poreko 'ā te poki

Ha nacido el bebé

He topa ia mo poreko te henua. I poreko era te poki he tiaki ki te 15 minuti mo a'u o te henua.

## TE TU'U IDA MAI O TE TĀUA POKI:

- He kona noho ra'e o te poki: E haka mahana te ro'i, e haka mahana te kahu poki 'o take'o rō te poki.
- Te taura pito: Te taura e hore ena 'i roto i te 30 taku iña ki te 1 minuti o te poreko, mo tano o te noho iña o te toto o te taura.

## HE VAI 'Ō'ONE:

Ka poreko mai ena te poki e ai ro 'ā e rua rāve'a:

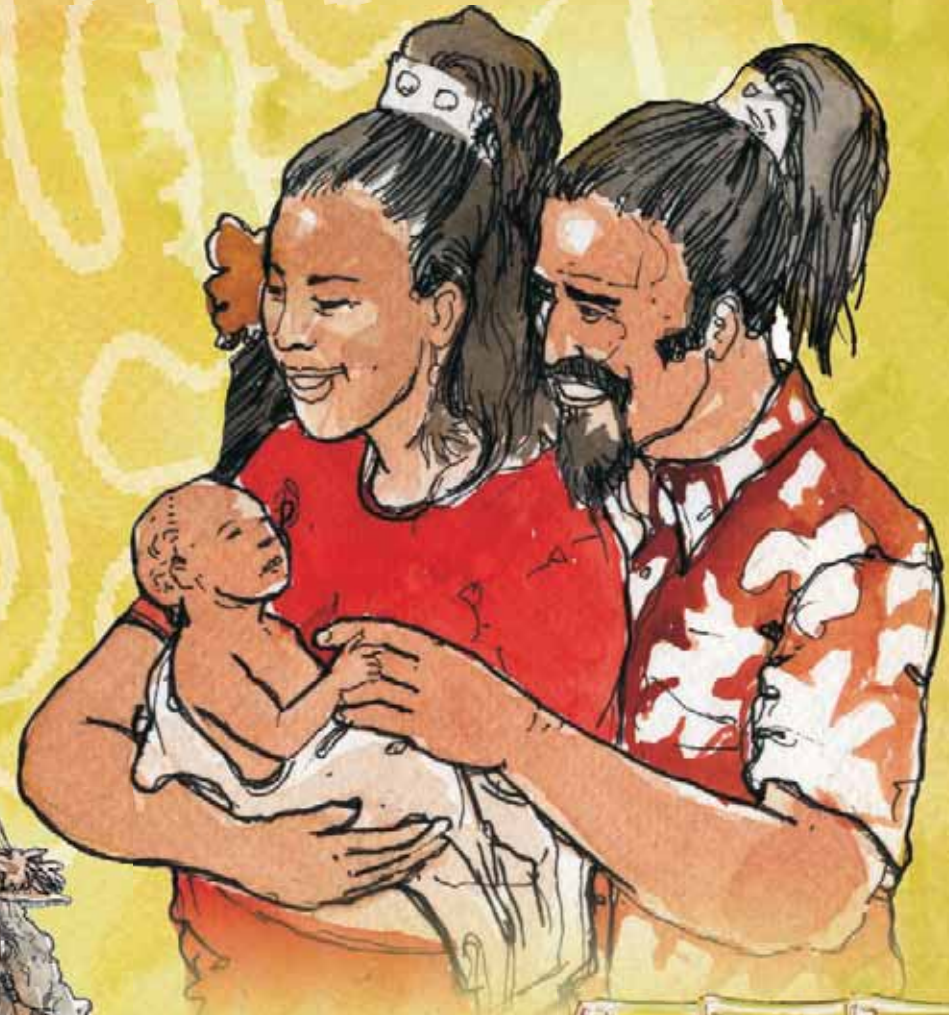
- He poreko te poki e ma'itaki ro 'ā te haha, te ihu 'e e haŋu-haŋu riva-riva ro 'ā.
- He poreko mai te poki ko noho 'ā te vai 'ō'one 'i roto i te haha 'e 'i te ihu. 'I rā hora he 'opo mai he haka ma'itaki mo riva-riva o te poki mo haŋu-haŋu.

## KI POREKO MAI TE POKI:

I poreko mai era te poki, he ma'u e te "vi'e haka poreko poki" 'o e te taote ki ruŋa i te ro'i mahana, he haro'i he haka paka-paka, he hāito, he here i te pito, he 'o-'oka i te ra'au (vitamina K), he haro'i i te mata, he haka uru i te kahu, 'e he ma'u ki muri i tō'ona matu'a vahine mo ha'amata mo hāŋai.



E koa koe i te poki 'i muri i ta'a kenu 'e 'i muri i te hua'ai. Te poki e aŋi-aŋi nō i te re'o o tō'ona matu'a vahine 'e o tō'ona matu'a tane.



## TEST APGAR:

Te hāito nei o te me'e ena e kī era APGAR mo te taote e u'i e oho: te māhatu, te haŋu-haŋu 'e te kiri, 'i roto i te 5 minuti o te poreko o te poki.

# Te 'umu

El curanto

*'I te haka tere mātāmu'a me'e tapu te hore pito o te poki. 'O ira, e va'ai era i te 'umu ki te taŋata i na-naŋi i te pito o te poki.*

## TE OHU

*'I mu'a 'ā hora era ko poreko 'ā te poki he ohu atu "Ko 'ite 'ā kōrua i te parau āpī ko topa 'ā te tamaroa (poki tane). E he ŋā heva te va'e ihi mo te poki vahine".*

## MO TE TADATA HADA MO HATU ATU

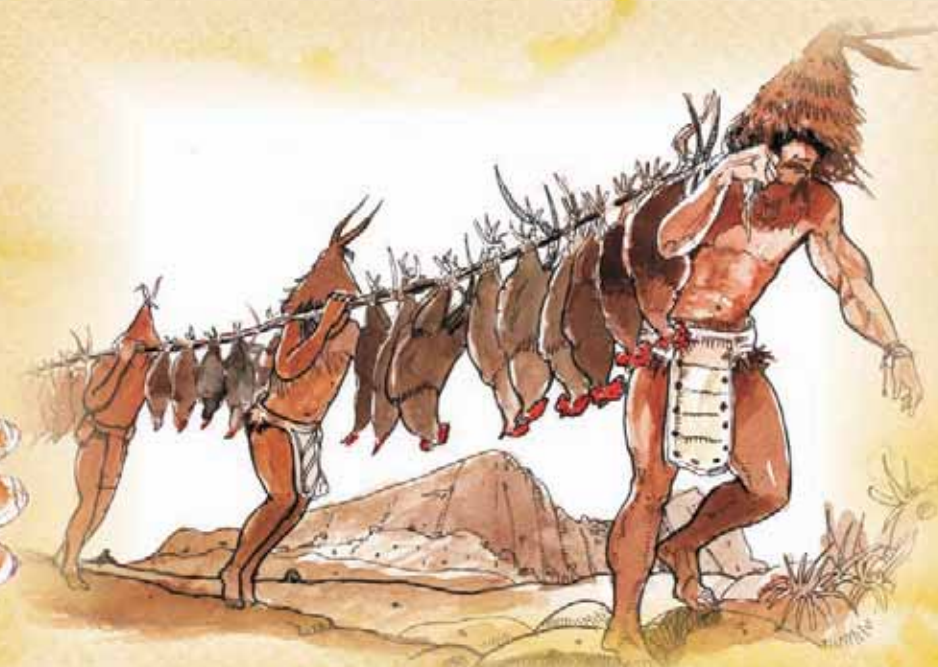
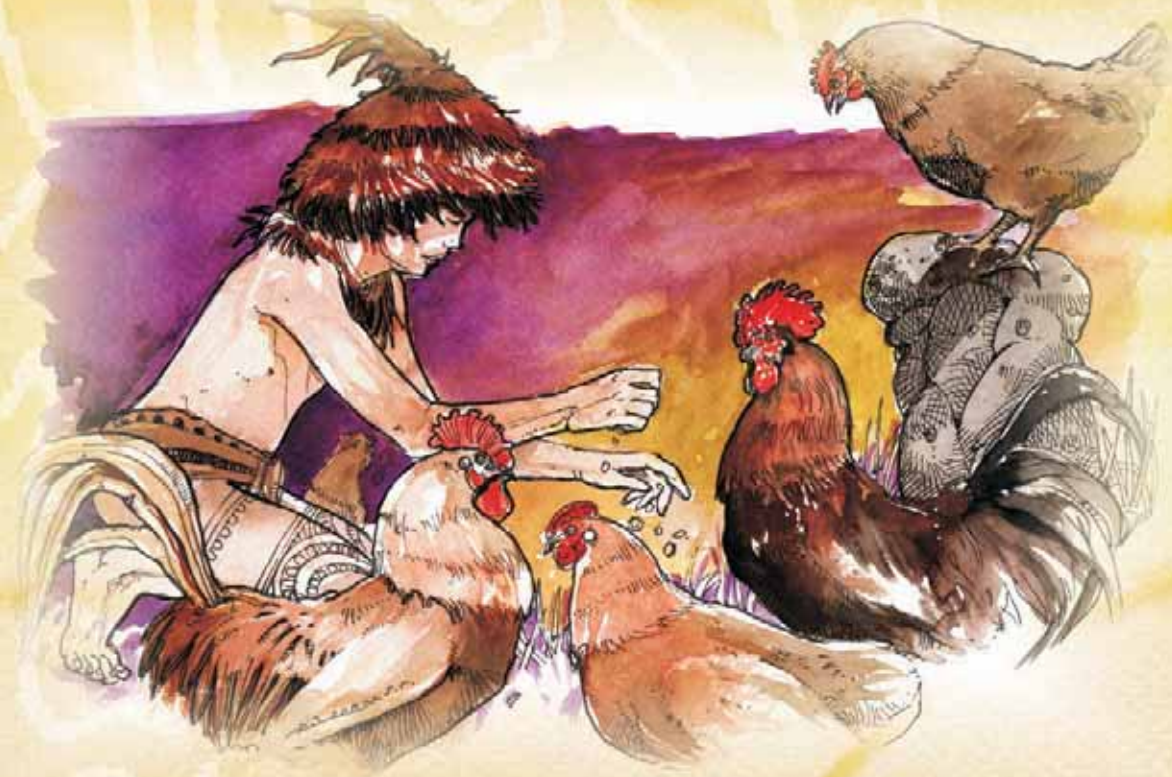
**MOA KŌKOMA :** Mo poreko o te poki he tiŋa'i e tahi moa, he ma'u ki te matu'a vahine. Mā'ana e kai, ka ai atu e tahi parehe nō, 'e he tuha'a ki te nu'u ta'ato'a. Te moa nei mo haka mana i te matu'a vahine koia ko tā'ana poki, "ha'amo'a atu i te poki".

**KETE HAKARAVA 'O HE MOA KONA:** E 12 moa ora, e tui te moa. Mo te māmā i haka poreko i te poki e va'ai ki tā'ana kenu 'e mo te kenu e va'ai ki tō'ona taina 'atariki o te tui moa e ai era e 3 'o e 4. Mo ai te mana'u hape o te taŋata ma'u i te kete hakarava, he māmāte te moa 'o he teme-temeio te moa.

**PŪ'OKO VARU O TE POKI:** Mo te taŋata 'o mo te vi'e haŋa he oho atu he no-no'i mā'ana e varu i te pū'oko. Mo te pāpā e kī i te mahana mo varu. Te tano mau mo varu 'i te 2 'o 'i te 4 mahana o te poreko poki.

## TE HORE PITO:

Te taŋata 'o te vi'e hore pito he oho he kī atu ki a koe ko haŋa 'ana a ia mo na-naŋi i te pito o ta'a poki.



# He moe

El descanso

Mo poreko o te poki he oho ki roto i te piha haka ora o te matu'a vahine mo noho e toru e hā mahana. Te nā nu'u aña o roto i te 'ōpītara he u'i i te poki ararua ko tō'ona matu'a vahine. I riva nō te hua'ai mo iri mo hokorua paurō te mahana i te poki ararua ko tō'ona matu'a vahine. 'I roto i te nā mahana nei e tano nō te matu'a vahine mo haka ora i tō'ona hakari.

E hāpa'o te vi'e poreko poki e tahi 'āva'e, ki ora te hakari 'e te haoa (more). 'I mu'a 'ā te haoa e haka hopu no 'ā hai ra'akau ki te ora haña o te toto 'e o te haoa.

**TE HĀPAO IDA O TE KŌMARI:** E huri hai vai mahana mai roto i te karo. He noho koe 'i ruña i te hare komo 'ai ka huri koro'iti nō i te vai. j'Ina ko hopu hai vai ha'aputu 'i roto i te vātōrio!

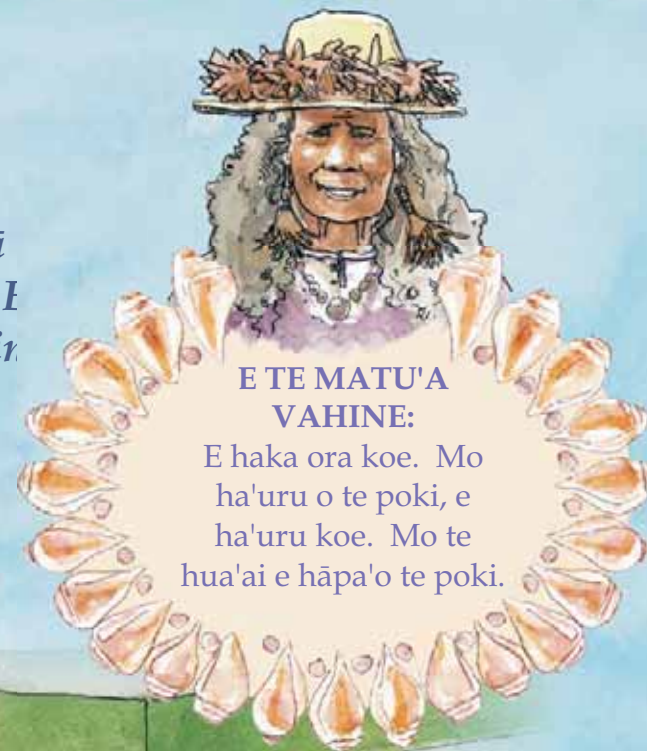
**TE KĀIDA - Entuertos:** He hoki koro'iti te kāiña ki tō'ona roa:

- E tauromi tu'u kōpū mai ruña pe raro.
- E hāñai ta'a poki.

**HE TOTO - Loquios:**

- Me'e tehe riki-riki te toto nei 'e 'apa 'uri-'uri. Ki oti he vai he oho.
- E tano nō te toto nei mo hau'a pūai 'o he haka ve'a-ve'a tu'u hakari. j'E hā'aki ki te taote!

**TE HORE O TE AVA KŌMARI:** Te kaui o te hore 'ina ko kume haka 'ou, he 'opo e te hakari 'ā.



**E TE MATU'A VAHINE:**

E haka ora koe. Mo ha'uru o te poki, e ha'uru koe. Mo te hua'ai e hāpa'o te poki.



Ki rava'a e tahi 'āva'e o te poreko poki, he tano mo koa haka 'ou ki ta'a kenu 'e mo aña haka 'ou i te aña.

# ¿Pe hē ana haka 'omo-'omo te poki?

¿Cómo amamantar al bebé?



1 He haka hāhine te poki ki te ū o te matu'a vahine. Mo te poki 'ā e kimi i te mata ū.



2 E tiaki koe ki mātaki te poki i te haha mo haha'o te mata ū koia ko te taka-taka 'uri-'uri.



3 E mākona 'ā te poki, he to'o koro'iti koe i to'u mata ū 'o nau rō e te poki.

Mai te tupu haŋa o te poki, te ū e ha'amata e haka tano ena te roto o te ū mo ai o te ū. E ai ro 'ā te ŋā vi'e e kore ro 'ā te mata o te ū. Mo kore to'u mata ū he mate koe i te mamae hora ena o te poki ka 'omo-'omo ena. 'O ira, mo ha-hata te mata ū, e tauromi hai vai mahana mo haka ro-roa i te mata o tu'u ū 'e mo mātaki te pū o te ū. Paurō te mahana e haka 'uhu te mamae. Te ū matu'a he me'e hope'a o te hauha'a mo hāŋai o te poki. Ka hāŋai ena koe i ta'a poki he va'ai a koe i te haŋa ki a ia, i te pūai hai mōrī kai a roto i te ū 'o māui-ui tahaŋa. Mo ai he poki ra'e 'ā'au e no-no'i ki tu'u hua'ai, 'o tu'u nua mo haka tike'a atu pe hē koe ana tauromi i te mata o te ū hai mōrī 'e mono'i, 'e mo tauromi atu te tua'ivi mo topa o te ū.

**TE DA'AHA O TE MATA Ū:** He mo-more riki-riki tu'u mata ū 'e he tehe te toto 'i te tāpati ra'e o te haka 'omo-'omo. ¿He aha te me'e mo me'e? Ki oti te haka 'omo-'omo, ka haka rari te mata ū hai ū ena ō'ou. Ka haka rē ki paka-paka. Tako'a e ai ro 'ā te mōrī matiko 'e te mōrī emū mo hāpa'o. E haro'i tu'u ū ana va'ai ki te poki. E to'o te ra'au.

**KO 'Ī 'Ā TE Ū:** E hāŋai ararua ū ki te poki. (10 minuti te pā'eŋa). Mo ai e 'ī no 'ā, ka tatau mai hai rima, hai mākini 'o tu'u rō koe ki te māui-ui ū.

E haka rahi ta'a kai, ta'a vai ana unu mo riva-riva te ū hāŋai o ta'a poki.

¿PE HĒ ANA 'ITE KO TANO 'Ā TE 'OMO-'OMO O TE POKI?

- He ŋaro'a te horo-horo o te poki.
- He mimi-mimi 'i ruŋa 'ā.
- He porio o te poki.

'Ina ko 'omo 'e 'ina ko unu i te 'ava ana haka 'omo-'omo i ta'a poki.

Rauhuru huru o te haka 'omo-'omo o te poki

He moe



He noho



# He 'īnoa mo te ηā poki

## Nombres para los niños

Ra'ā: sol  
Tokerau: viento  
Pō: noche  
Patiri: trueno  
Hanuanuamea: arcoiris  
Mahina: luna  
Mahina 'Omotohi: luna llena  
Tipanie: nombre flor perfumada  
Tiare: flor  
Poukura: Sirio  
Matariki: Pléyades  
'Ariki: rey o reina  
Do'e: Vía Láctea  
Ahi-ahi: atardecer  
Mārama-rama: inteligencia o conocimiento  
Miru: nombre de una tribu  
Moana: azul  
Hau Moana: nombre de una tribu  
Tavari: nombre de una planta acuática  
Hetu'u: estrella  
Hetu'u E'a Popohaŋa: lucero del amanecer  
Makohe: ave fragata  
Monire: Lunes  
Mahana Tāpati: Domingo  
Vaikava: mar  
Tui: Orión  
Ua: lluvia

Raŋi: cielo  
Pipirima: Geminis  
'One: arena  
Matamea: Marte  
Mahina Āpī: luna nueva  
Matavai o te Raŋi: lágrimas del cielo  
Katiki: halo del sol o de la luna llena  
Hetu'u Hiku: cometa  
Vai: agua  
Kototi: pez ángel  
Kena: piquero blanco  
Mahana Piti: Martes

### TE PAPA'I O TE POKI POREKO.

Ta'ato'a ηā poki poreko 'i a Tire (Chile) e haka papa'i 'i roto i te "Oficina del Registro Civil e Identificación". E tano nō mo turu e te matu'a tane 'e mo turu e te toru kope e ha'ati'a hai parau (poder notarial).

### TE PARAU MO MA'U:

- He parau o te poreko poki va'ai atu e te Vi'e haka poreko poki.
- He carné o te matu'a vahine 'e o te matu'a tane.
- He puka 'o he parau hāipo-ipo ana ai.
- Ka rara a roto i te: [www.registrocivil.cl](http://www.registrocivil.cl)



### TE HUA'AI:

Mo nape kōrua ki te poki i te 'īnoa o te kona o te kōrua mata, ka rara ana ai o kōrua rā kona. ¿'O aha rō? O ta'e tano rō ki te vārua o te mata kē.





# Tā'aku poki

Mi bebé

TE 'ĪDOA O TĀ'AKU POKI KO:

---

TŌ'ONA MAHANA POREKO KO:

---

A IA I POREKO AI 'I:

---

TŌ'ONA PITO I HORE 'A:

---

TE PŌ O TE POKI:

---

# Pe hē te vi'e ana hāpa'o i a ia

Cómo la mujer debe cuidarse

## Te Vi'e

**HE PU'A HAI MĀ'EA:** He tunu te mā'ea ki te roa tano o vera te vi'e. E haka moe hai mā'ea e toru. E viri hai raupā ra'akau mo haka moe. E haka moe era hai mā'ea mo hoki haka 'ou te ivi o te māmā ki tō'ona roa. 'I te hora o te poki poreko he ha-hata tahi te kauhaŋa o te māmā.

**HE HERE TE MANAVA:** Ki poreko ta'a poki, he here ro 'ai koe hai kahu (pareu) i tu'u manava 'o repe-repe. Paurō te mahana koe ana here ki rava'a te 30 mahana. E moe hai mā'ea.

**TE KAI:** E va'ai hai me'e tihopu ika, 'e vai vera mo rahi o te ū mo te poki.

**HE HAKA MOE:** Te ŋā vi'e e tahi 'āva'e. Kē ŋā vi'e, mo kore o te nu'u mo hokorua, 'o mo hāpa'o i a ia koia ko tā'ana poki, he e'a ro 'ai ki ruŋa 'i te 3 'o 5 mahana o te poreko poki, he e'a he aŋa ro 'ai. E moe era e raŋo e toru mā'ea paurō te mahana.



## Te Poki

### TE POKI 'ATARIKI

He mo'a e te matu'a vahine, he tapu mai te kahu pu'a, ki te me'e kai, ki tō'ona nui-nui haŋa, ki nui-nui mo tere 'i ruŋa i te vaka. 'Ina ko kai tā'ana kai e te matu'a 'e mo 'amo i te me'e ki ruŋa i a ia, e ma'u nō he tano mo kai e te matu'a vahine.

### KA HAKA UNU HAI VAI

Ti'apito mo to'o te rake-rake o roto i te henua.

### TE TAUROMI O TE POKI

Paurō te mahana, ki oti te haka hopu i te poki, ka more-more te reke va'e, te turi rima, te turi va'e, te uma, 'e te puki. I poreko era te poki he to'o mai he haka hopu hai vai mahana, he viri hai kahu he haka moe. He ma'u hai vai mahana he hopu mai e te matu'a vahine i tō'ona hakari. Ki oti he hami 'e he here hai tāvana i tō'ona hakari.

E 'iti-'iti no 'ā ana mo-more ki te 3 - 4 matahiti  
Te reke mo 'ā'ati mo haŋu  
Te turi mo te tahuti  
Te uma mo 'ā'ati mo kau  
Te puku o mimi-mimi



### TE TOHU IDA I TE PŌ O TE POKI

E tū-turi te matu'a vahine e ha'amuri koe ki te poki 'i te hora era koe ka va'ai ena i tō'ona pūai "e 'ariki rō koe" "e roa-roa rō to'u via".

### TE MORE-MORE

Mai te poreko haŋa o te poki ki te nui-nui haŋa ko tahuti 'ā.

# Te hāpa'o poki

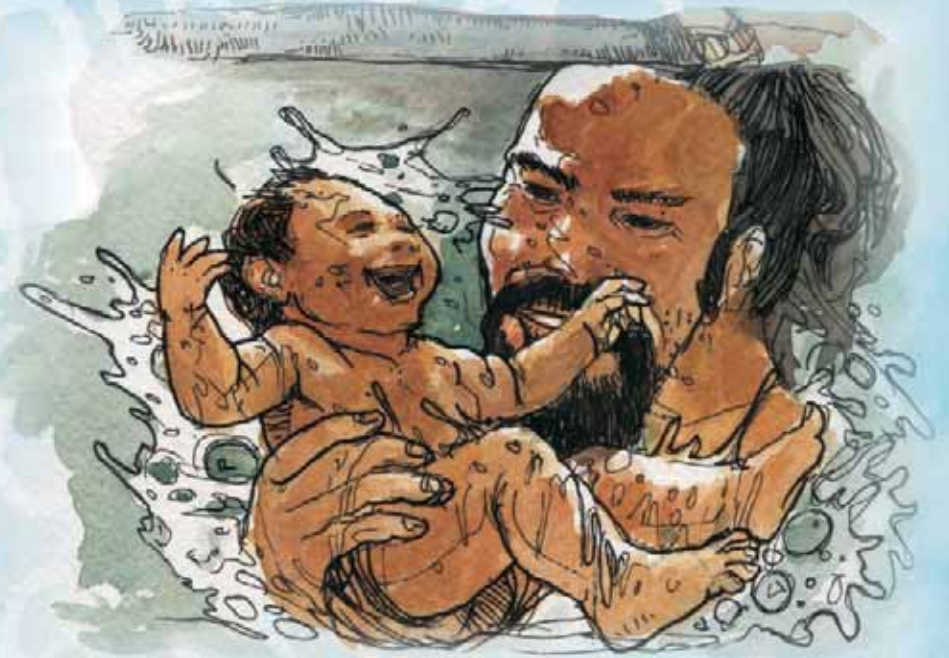
El cuidado del bebé

Te poki e nui-nui mai ena he 'ite he oho i te me'e ta'ato'a. A kōrua pa he matu'a e vānaʻa tī-tika ki a rāua mo 'ite i te poki mo vānaʻa riva-riva, mo noho 'e mo koa.

**TE MĀRAMA-RAMA:** Te poki mo mārama-rama e hāpī e te hua'ai i te 'a'amu, i te kori, i te haka roŋo, i te vānaʻa riva-riva. Tō'ona pū'oko e ha-hata ro 'ā mo to'o tahi mai i te me'e ta'ato'a e take'a ena e ia.

**TE HADA:** E haka tikea koe i tu'u haŋa ki te poki, ka vānaʻa haumarū koe ki a ia, he 'ite te poki mo vānaʻa atu ki a koe pe ira 'ā, he ŋaro'a e te poki i tu'u haŋa ki a ia.

**TE HUA'AI:** E koa e hāhine ki te poki mo aŋi-aŋi e te poki i a kōrua ta'ato'a.

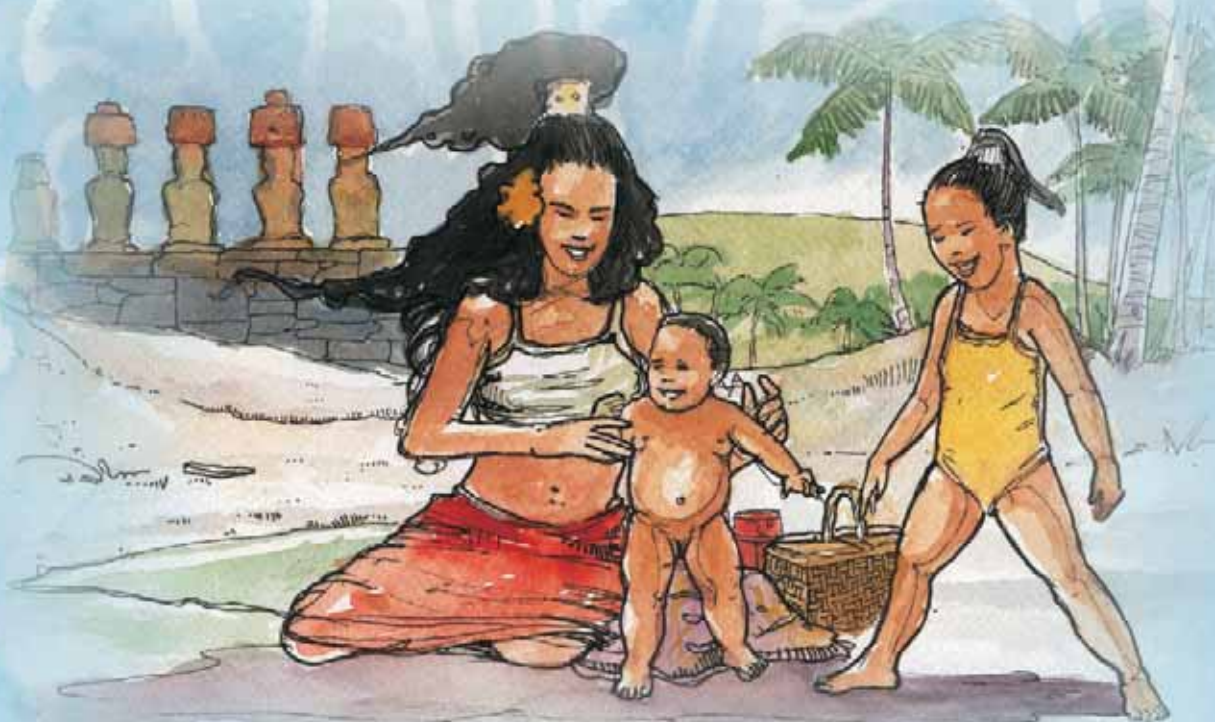


Te poki mo ŋaro'a i tu'u haŋa ki a ia ka oho mai ena he ro he taŋata pūai, mo'a 'e taŋata ta'e ri'a-ri'a taŋa. Mo ai e ai ro 'ā tō'ona taina, e koa koe ki ta'a ŋā poki pe tū huru 'ā. 'Ina koe ko haŋa e tahi nō a'u poki o ha'ata'a rō ta'a ŋā poki.



E TE MATU'A TANE,  
E TE MATU'A  
VAHINE:

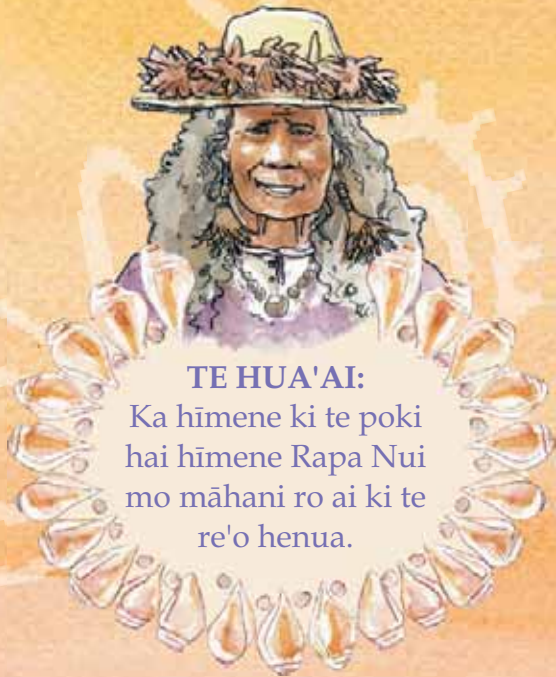
Ka haŋa ki te kōrua  
poki. Ka haka topa te  
hora mo kōrua nō.



# Te ure mautini

El tallo de la flor de zapallo

*'I mu'a 'ā te ure mautini he tupeta o te nā poki.  
He to'o mai e kua nua i te ure mautini he varu-  
varu, he haha'o ki roto i te ipu hi'o 'ai ka haka  
'omo-'omo rō ki te poki. Ka rara ki kua nua te  
tētahi atu 'a'amu o ruņa.*



## TE HUA'AI:

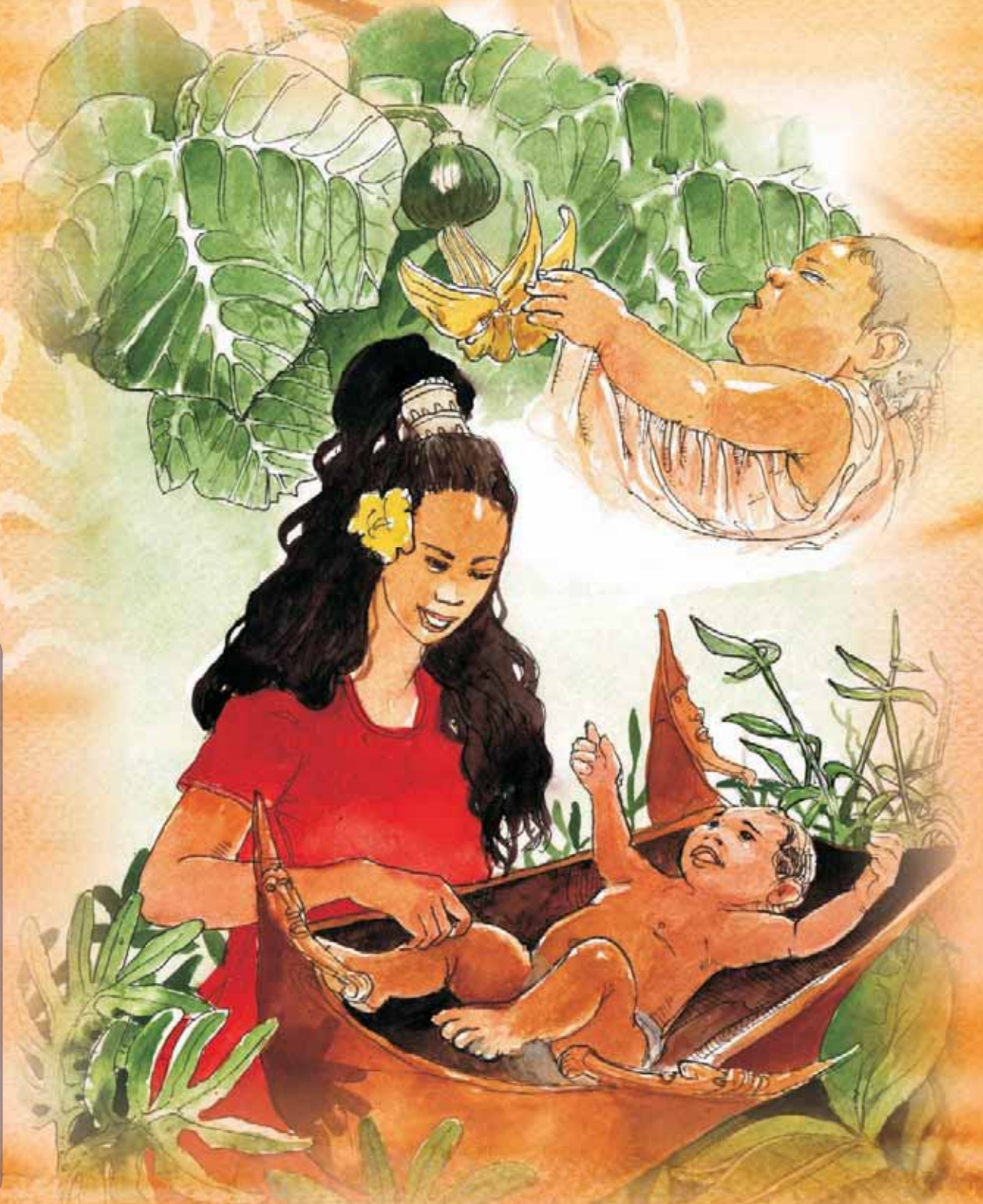
Ka hīmene ki te poki  
hai hīmene Rapa Nui  
mo māhani ro ai ki te  
re'o henua.

## Tupeta Ure Mautini

Kuti, kuti, kuti,  
ka ha'uru koe  
e te poki era,  
mai tu'u mai te koka  
'ina mama o nei.

Kuti, kuti, kuti,  
ka ha'uru koe  
e te poki era,  
nome-nome ta'a tupeta,  
ta'a tupeta ure mautini ē.

(Lynn Rapu)



# 'O tupu te poki

## Planificación familiar

*Ka 'ui ki te "vi'e haka poreko poki" he aha te huru o te ra'au tano mo tu'u hakari 'o māui-ui rō koe pe mu'a.*

### TE RAUHURU RĀVE'A 'O TUPU TE POKI

**E UNU I TE RA'AU:** *E ai ro 'ā te ra'au he haka kore i te ū, 'o ira e haka tano ki te vi'e haka poreko poki.*

**HE 'O'OKA:** *E ai ro 'ā te huru o te ra'au mo 'o'oka i te 'āva'e, mo te toru 'āva'e, 'e te ra'au mo 'o'oka he noho 'i roto i te hakari e toru matahiti. ¡E 'ui ra'e ki te "vi'e haka poreko poki" mo u'i e ia i te ra'au tano mā'au.*

**HE HORE:** *Mā'au e ha'ati'a a ruŋa i te parau ko haŋa 'ā koe mo hore.*

**HE HAHA'O I TE RA'AU:** *He ha-ha'o i te ra'au a roto i te kāiŋa. E ai tu'u tehe toto o te 'āva'e ana haha'o atu. Te rave'a nei e haha'o ena mo ai ko rava'a 'ā e tahi 'āva'e o te poreko poki.*

*Ka vānaŋa kōrua  
ko ta'a kenu e hia  
ŋā poki kōrua ka  
haŋa ena*



### E TE KENU Ē:

*Ka poreko mai ena te poki, te hakari o te vi'e matu'a ko rohi-rohi 'ā. E ha'i koe i a ia, e koa ki ora ki oho mai tō'ona hakari 'i roto i te 'āva'e ra'e o te poreko poki. Me'e riva-riva mo ha'i kōrua 'e mo piri te piri kenu mo koa kōrua ararua. Te hakari o te vi'e e hoa tahi mai 'ana i te me'e topa 'i roto i a ia o te poreko poki. E tano nō mo oti te hoa mai 'i roto i te 30 'o 40 mahana.*

### E TE MATU'A VAHINE:

*'Ina koe ko ri'a-ri'a mo piri ki ta'a kenu. Ki oti te ora mai o tu'u hakari, he riva koe mo reka ki a ia. Mo mamae atu, ka vānaŋa koe ki ta'a kenu mo 'ite ō'ona mo hāpa'o i a koe. Te hakari ō'ou he riva-riva haka 'ou 'e he riva koe mo aŋa i ta'a aŋa.*

# He hoki ki te aʻa

Volver al trabajo

Ki oti mai tu'u hora o te poreko poki e ai ro 'ā e toru rāve'a ō'ou mo kī 'i ta'a kona aʻa.

## HE HORA MO HAKA 'OMO-'OMO O TE POKI:

E tahi hora 'i roto i te mahana. He kī koe i tu'u hora tano mo e'a mai te aʻa ki te poki hānai, mai tō'ona poreko iʻa ki te rua matahiti o te poki.



## HE HARE DĀ POKI:

Mo ai 'i ta'a kona aʻa e 20 nā vi'e, te kona aʻa ena ō'ou e aʻa 'o e 'auhau i te hare mo hāpa'o i te kōrua nā poki mai te poreko hāna ki te 4 matahiti.



## MO MĀUI-UI O TE POKI:

He ha'ati'a mai ta'a kona aʻa i a koe mo noho mai te aʻa. 'Ina a rāua ko to'o i tu'u moni, ko te 'ouhou iʻa atu 'ā. Tā'au nō he haka tike'a i te parau taote o te poki māui-ui.



## E TE MATU'A VAHINE:

E 'ite koe i te roa mo hāpa'o i a koe ko te poki mo māui-ui ta'a poki he noho mai koe mai te aʻa, 'e 'ite nō koe mo ha'aki hai parau taote.



# Te ha'aaura'a o te vānaŋa Rapa Nui

El significado de las palabras Rapa Nui

## A

ahi: fuego  
amo: cargar al hombro  
aŋa: trabajar  
ara o te mamari vi'e: trompa de falopio  
ara o te ū: conductos de leche  
ati: problema, accidente

## E

e'a: salir  
eka-eka: alergia  
eo: perfumado, aromático

## H

ha'amata: comenzar  
ha'amuri: actitud ceremonial  
ha'i: abrazar  
hāito: peso  
hakari: cuerpo  
hakarongo: escuchar  
haka 'omo-'omo: amamantar  
hakaora: descansar  
hānautama: embarazada  
hano-hano: asco  
haŋu: fuerza  
haŋu-haŋu: respirar  
haŋu potu: último hijo  
haoa, more: herida  
hāpa'o: cuidar  
hauā: gemelos  
ha'uru: dormir  
hīmene: cantar  
hio-hio: duro  
hoa: amigo/a  
hokorua: compañero/a  
hoŋa'a māmari vi'e: ovario  
hoŋi: besar  
huru: forma

## I

ika: pez  
ipu: botella  
ipu ū: mamadera  
ivitika: columna vertebral

## K

kahu-kahu: membrana  
kai: comer, alimento  
kāiŋa: útero  
kenu: esposo, pareja  
kerereki: hipo  
kimi: buscar  
koa: alegría  
koe: tu  
kōmari: vagina  
kona aŋa ū: glándulas productoras de leche  
kovare: tapón mucoso  
kuiē aurī: fórceps  
ku'i-ku'i: difícil

## M

mahana: día  
makenu: movimientos  
mākini u'i poki: ecografía  
mākini u'i poki a roto i te kōmari: eco. transvaginal  
makota: celoso/a  
mamae: dolor  
mamae o te tua'ivi: dolor de espalda  
māmari: huevo  
māmari taŋata: espermios  
māmari tupu: embrión  
māmari vi'e: óvulo  
maruaki: hambre  
mata ū: pezón  
māui-ui: enfermedad  
mimi: orinar  
motu te poki: abortar  
mo'a: respetar

## N

nako: médula  
niho: dientes  
nu'u: personas

## Ŋ

ŋao: cuello  
ŋao o te kāiŋa: cuello uterino  
ŋaro'a: sentir

## O

ohumu: mezquinar  
omo: fumar

## P

paŋaha'a: pesado  
pāpātito: bautizar  
peho: música  
pipi-pipi: manchas en la piel  
piri kenu: intimar con la pareja  
poki: bebé, niño  
poki 'atariki: hijo/a mayor  
poki tane: niño  
poki vahine: niña  
pō: animal que representa al niño o niña

## R

ra'akau: higuera  
ra'au henua: medicina natural  
rima: manos  
riri: enojar  
riva-riva: bien  
roa-roa: longitud  
rori: cambios

## T

taina: hermano/a  
taka-taka 'uri-'uri: areola  
taŋi: llorar  
taŋi-taŋi: llorón/a  
taote: doctor/a  
taote niho: dentista  
tāpati: semana  
taura pito: cordón umbilical  
tauomi: masaje  
temeio: mellizos  
tūātoto: contracción  
tua'ivi: espalda  
tunu: cocinar  
tupu: germinar

## U

ū: leche, senos

## V

vai: agua  
vai kava: agua de mar  
vai o te poki: líquido amniótico  
vai taŋata: semen  
vareŋao: antojos  
vera: quemar  
vi'e haka poreko poki: matrona

## '

'akikuku: uñas  
'āriŋa: cara  
'ē-e: si  
'oka: plantar  
'ōpītara: hospital

# El significado de las palabras

Te ha'aura'a o te vānaŋa

## A

abortar: motu te poki  
abrazar: ha'i  
accidente, problema: ati  
actitud ceremonial: ha'amuri  
agua: vai  
agua de mar: vai kava  
alimento: kai  
alegría: koa  
alergia: eka-eka  
amigo/a: hoa  
amamantar: haka 'omo-'omo  
animal que representa al niño o niña: pō  
antojos: vareŋao  
areola: taka-taka 'uri-'uri  
aromático, perfumado: eo  
asco: hano-hano

## B

bautizar: pāpātito  
bebé, niño: poki  
besar: honji  
bien: riva-riva  
buscar: kimi  
botella: ipu

## C

cambios: rori  
cantar: hīmene  
cara: 'āriŋa  
cargar al hombro: amo  
celoso/a: makota  
cocinar: tunu  
columna vertebral: ivitika  
comenzar: ha'amata  
compañero: hokorua  
comer: kai  
conductos de leche: ara o te ū  
contracción: tūātoto  
cordón umbilical: taura pito  
cuello: ŋao  
cuello uterino: ŋao o te kāiŋa

cuerpo: hakari  
cuidar: hāpa'o

## D

dentista: taote niho  
descansar: hakaora  
día: mahana  
dientes: niho  
difícil: ku'i-ku'i  
doctor: taote  
dolor: mamae  
dormir: ha'uru  
duro: hio-hio

## E

ecografía: mākini u'i poki  
ecografía transvaginal: mākini u'i poki a roto i te  
kōmari  
embarazada: hānautama  
embrión: māmari tupu  
enfermedad: māui-ui  
enojar: riri  
escuchar: hakaroŋo  
espalda: tua'ivi  
espermios: māmari tangata  
esposo, pareja: kenu

## F

fórceps: kuiē aurī  
forma: huru  
fuerza: haŋu  
fuego: ahi  
fumar: omo

## G

gemelos: hauā  
germinar: tupu  
glándulas productoras de leche: kona aŋa ū

## H

hambre: maruaki  
herida: haoa, more

hermana/o: taina  
higuerilla: ra'akau  
hijo mayor: poki 'atariki  
hipo: kerereki  
hospital: 'ōpītara  
huevo: māmari

## I

intimar con la pareja: piri kenu

## L

leche, senos: ū  
longitud: roa-roa  
líquido amniótico: vai o te poki

## LI

llorar: taŋi  
llorón: taŋi-taŋi

## M

mamadera: ipu ū  
manchas en la piel: pipi-pipi  
manos: rima  
matrona: vi'e haka poreko poki  
masaje: tauromi  
medicina natural: ra'au henua  
médula: nako  
mellizos: temeio  
membrana: kahu-kahu  
mezquinar: ohumu  
movimientos: makenu  
música: peho

## N

niña: poki vahine  
niño : poki tane

## O

orinar: mimi  
ovario: hoŋa'a māmari vi'e  
óvulo: māmari vi'e

## P

personas: nu'u  
peso: hāito  
pesado: paŋaha'a  
pez: ika  
pezón: mata ū  
plantar: 'oka  
proteger: hāpa'o

## Q

quemar: vera

## R

respetar: mo'a  
respirar: haŋu-haŋu

## S

salir: e'a  
semana: tāpati  
semen: vai taŋata  
sentir: ŋaro'a  
sí: 'ē-e

## T

tapón mucoso: kovare  
trabajar: aŋa  
trompa de falopio: ara o te māmari vi'e  
tu: koe

## U

último hijo: haŋu potu  
uñas: 'akikuku  
útero: kāiŋa

## V

vagina: kōmari



# Te nu'u aŋa 'i ruŋa i te puka nei

Las personas que trabajaron en la realización de esta guía

La Guía de la Gestación y el Nacimiento "Pe nei te poreko haŋa o te ŋā poki 'i Rapa Nui /Así nacen los bebés en Rapa Nui", forma parte de las estrategias que impulsa el Sistema de Protección a la Infancia Chile Crece Contigo para dar pertinencia cultural a sus materiales. Esta guía es fruto del trabajo conjunto del Ministerio de Planificación, Ministerio de Salud y UNICEF.

Te pū'oko haka tere i te aŋa Coordinación y edición general	:	UNICEF
Te vi'e pāpa'i i te puka nei ko Autora contenido cultural Rapa Nui	:	Annette Zamora Rapu
Te vi'e i aŋa 'i ruŋa i te roro 'uira ko Diseño	:	Ulla Kannegiesser
Te taŋata i aŋa i te tātū ko Ilustraciones	:	Te Pou Huke Huke
Te vi'e i rara i te 'a'amu ko Entrevistas	:	Noelia Durán Veri-veri
Registro de Propiedad Intelectual	:	184231
ISBN	:	978-92-806-4478-4
Primera Edición	:	Septiembre 2009

Agradecemos la especial colaboración por la utilización de la lengua Rapa Nui a Elena Rapu Haoa y por la revisión ortográfica a Nancy Thiesen Anderson de Weber y María Eugenia Tuki Pakarati.

Por el valioso aporte de sus conocimientos de la cultura Rapa Nui, agradecemos a: Isabel Veri-veri, Analola Tuki, Teresa Hormazábal, Ursula Rapu, María Magdalena Icka, María Paoa, María Teao y Ana Bella Haoa. También a las integrantes de la Mesa de Pueblos, Lucía Riroroko, Digna Atán, Felicita Tepano, Adriana Atamu, Carolina Huke y a los agentes de la Medicina Tradicional Rapa Nui, Pamela Huke, Lori Paoa, Pablo Hito, Graciela Huke y Carmen Nahoe.

**MO 'ATI Ō'OU /URGENCIA**

☎ 131

**TAUTAU MIRO/CARABINEROS**

☎ 133

**HOSPITAL HADA ROA**

Simón Paoa s/n

☎ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TE 'ĪDOA O TE VI'E HAKA POREKO POKI**

**KO/Nombre de la Matrona:**

\_\_\_\_\_

☎ \_\_\_\_\_



*Rāpa Nui - Te Pito o te Henua - Mata ki te Rangi*