UNYONYESHAJI BORA WA MAZIWA YA MAMA

VIDOKEZO MUHIMU KWA JAMII

COUNSENUTH Information Series No. 5
JUNE, 2003

UNYONYESHAJI BORA WA MAZIWA YA MAMA

Vidokezo muhimu kwa jamii

COUNSENUTH Information Series No. 5, February, 2003

YALIYOMO Ukurasa

SHUKRANI

UTANGULIZI

SURA YA KWANZA

- Umuhimu wa kunyonyesha maziwa ya mama
- Mapendekezo ya kumsaidia mama anyonyeshe kwa ufanisi

SURA YA PILI

- Umuhimu wa kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo
- Mama awezaje kunyonyesha maziwa yake pekee kwa miezi sita ya mwanzo

SURA YA TATU

- Kufanikisha unyonyeshaji
- Jinsi ya kunyonyesha kwa mafanikio
- Njia mbalimbali zinazoweza kutumika kumweka mtoto kwenye titi
- Jinsi ya kukamua maziwa ya mama
- Ulaji bora kwa mama anayeyonyesha

SURA YA NNE

- Baadhi ya matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha
    - Mama kufikiri kuwa hana maziwa ya kutosha
    - Matiti kujaa maziwa kuliko kawaida
    - Chuchu zenye michubuko au vidonda
    - Chuchu bapa au zilizobonyea ndani
    - Chuchu ndefu kuliko kawaida
    - Jipu la titi
    - Mama akiwa mgonjwa
    - Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu
    - Mtoto mgonjwa

SURA YA TANO

Vipengele muhimu katika kumlisha mtoto mwenye umri wa kuanzia miezi sita

HITIMISHO

VYANZO

SHUKRANI

COUNSENUTH inatoa shukrani kwa IBFAN Africa, kwa kufadhili utayarishaji na uchapishaji wa kijtabu hiki.

Shukrani za pekee pia ziwaendee wanajamii wa Kijiji cha Chanika, Dar Es Salaam, kikundi cha wanajamii kinachohimiza ulishaji bora wa watoto wachanga-Chanika na wafanyakazi wa Zahanati ya Chanika ambao wameshiriki sana katika kuchambua taarifa ambazo jamii inahitaji kufahamu.

Zaidi, tunatoa shukrani kwa Mganga Mkuu, Manispaa ya Ilala Dr. Judith Kahama, na Dr. Margaret Nyambo wa Hospitali ya Amana kwa kuboresha kijitabu hiki.

COUNSENUTH inawashukuru sana watu binafsi ambao walishiriki katika kuboresha kijitabu hiki. Bila ya ushirikiano wenu tusingeweza kukamilisha kazi hii. Asanteni sana.

UTANGULIZI

Kunyonyesha ni tendo la kumpa mtoto maziwa kutoka katika titi la mama moja kwa moja au kumnywesha mtoto maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe.

Maziwa ya mama ni chakula na kinywaji cha kwanza, na cha pekee kwa mtoto tangu azaliwapo mpaka kufikia umri wa miezi sita. Maziwa ya mama ndiyo chakula bora kwa mtoto mchanga kuliko maziwa mengine au chakula kingine chochote. Mtoto afikishapo umri wa miezi sita apewe vyakula vingine laini vya nyongeza huku akiendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi kufikia miaka miwili au zaidi.

Kwa jamii ya Kitanzania unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni kitu cha kawaida. Zaidi ya asilimia 98 ya wanawake huwanyonyesha watoto wao, na wengi wao huendelea kuwanyonyesha hadi kufikia umri wa miaka miwili au zaidi.

Pamoja na jitihada za wanawake wengi kunyonyesha watoto wao, zipo kasoro ambazo hujitokeza na kuwafanya wanawake hawa wasiweze kunyonyesha kikamilifu, na hivyo kufanya wengi wao pamoja na watoto wao wasifaidike kikamilifu na faida za unyonyeshaji.

Kijitabu hiki kina taarifa muhimu kwa jamii, ambazo zitasaidia mama aweze kunyonyesha kikamilifu. Kimekusudiwa kutumiwa na jamii, ikijumuisha wazazi (baba na mama), walezi, vikundi katika jamii vinavyoshughulikia afya ya mama na mtoto, na yeyote anayependelea kufahamu kuhusu afya, lishe na ulishaji wa watoto wadogo.

SURA YA KWANZA

UMUHIMU WA KUNYONYESHA MAZIWA YA MAMA

Kunyonyesha maziwa ya mama kunampa mama pamoja na mtoto faida nyingi.

Faida kwa mtoto:

- Humpatia virutubisho (viini lishe) vyote anavyohitaji kwa uwiano ulio sahihi kwa ukuaji na maendeleo yake;
- Humpatia kinga dhidi ya maradhi mbalimbali kama kuharisha, magonjwa ya njia ya hewa na masikio;
- Humwezesha mtoto kukua kimwili na kiakili kikamilifu;
- Huleta uhusiano mzuri na wa karibu kati ya mama na mtoto;
- Watoto walionyonya maziwa ya mama huwa na mwenendo mzuri pamoja na akili ukilinganisha na wale wasionyonya maziwa ya mama.
- Maziwa ya mama humeng'enywa (huyeyushwa) kwa urahisi tumboni mwa mtoto na hivyo kutumiwa na mwili kwa ufanisi.

Kunyonyesha kunasaidia kumkinga mtoto na magonjwa mbalimbali

Faida kwa mama:

Huchangia katika kulinda afya ya mama kwa njia mbalimbali kama zifuatazo:

- Mama anaponyonyesha mara baada ya kujifungua husaidia tumbo la uzazi kurudi katika hali ya kawaida mapema. Na pia husaidia kupunguza damu kutoka hivyo kuzuia upungufu wa wekundu wa damu (upungufu wa damu);
- Hupunguza uwezekano wa kupata ujauzito katika miezi sita ya mwanzo kama mama atamnyonyesha mtoto maziwa yake tu mara nyingi kwa siku na pia kama hajapata hedhi;
- Hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya mfuko wa uzazi, na matiti;
- Hujenga uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto; na

- Iwapo mama aliongeza uzito mwingi wakati wa mimba, kunyonyesha husaidia kumrudishia mama umbile lake la kawaida.

Faida nyingine za maziwa ya mama:

- Ni safi na salama, hupatikana muda wote katika joto sahihi kwa mtoto na hayahitaji matayarisho;
- Hayaharibiki ndani ya titi na hata yakikamuliwa huweza kukaa saa 8 katika joto la kawaida bila kuharibika, na saa 72 kwenye jokofu;
- Gharama yake ni ndogo ukilinganisha na maziwa mbadala;
- Huokoa fedha za kigeni ambazo zingenunulia maziwa mbadala na madawa;
- Huokoa muda wa mama na fedha za familia ambazo zingenunua maziwa mbadala au kulipia matibabu;
- Hayaleti matatizo ya mzio ("allergies") kama pumu (asthma) na magonjwa ya ngozi;
- Maziwa ya mama hutunza mazingira, kwani hayaachi mabaki kama makopo na chupa ambavyo hutumika kwa maziwa mbadala.

Mtoto aanze kunyonyeshwa maziwa ya mama yake mara tu anapozaliwa

Mapendekezo ya kumsaidia mama anyonyeshe kwa ufanisi

- Mtoto aanze kunyonya maziwa ya mama mara tu baada ya kuzaliwa (katika saa moja ya kwanza);
- Mama aliyejifungua kwa operesheni, asaidiwe ili aanze kunyonyesha mara anapopata fahamu. Inaweza kumchukua mama hadi saa sita kupata fahamu. Mtoto asipewe maji ya sukari au ya kawaida; mama ambaye hakupewa dawa ya usingizi anaweza kuanza mapema zaidi;
- Mtoto anyonyeshwe kila anapohitaji; usiku na mchana ili kuendeleza utokaji mzuri wa maziwa ya mama;
- Mtoto asipewe kitu kingine chochote hata maji, isipokuwa maziwa ya mama mpaka afikie umri wa miezi sita;

- Mtoto afikishapo umri wa miezi sita aanzishwe chakula cha nyongeza huku akiendelea kunyonya maziwa ya mama. Mtoto apewe chakula cha nyongeza kwa kutumia kikombe/ kibakuli na kijiko;
- Vyakula vya nyongeza viwe ni vya mchanganyiko wa makundi yafuatayo ya vyakula:
  - Vyakula vya nafaka, mizizi na aina za ndizi
  - Vyakula vyenye asili ya nyama
  - Mboga mboga na matunda
  - Mafuta na sukari (kwa kiasi)
- Mtoto aendelee kunyonya mpaka afikie umri wa miaka miwili au zaidi;
- Epuka kutumia chupa.

Maziwa ya mama pekee ndio chakula na kinywaji cha mtoto kwa miezi sita ya mwanzo

SURA YA PILI

MTOTO ANYONYE MAZIWA YA MAMA PEKEE KWA MIEZI SITA YA MWANZO

Umuhimu wa kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo

- Maziwa ya mama yatatoka mapema (hasa iwapo mtoto amewekwa kwenye titi mapema);
- Mtoto atapata yale maziwa ya mwanzo ya njano yenye viini vingi vya kumkinga dhidi ya magonjwa;
- Watoto wanaopewa maziwa ya mama pekee hawaugui mara kwa mara, na wakiugua makali ya ugonjwa hupungua na hupona mapema;
- Wanapata virutubisho (viini lishe) vyote vinavyohitajika kukua kimwili na kiakili;
- Humkinga mtoto na uwezekano wa uambukizo wa magonjwa yatokanayo na maji au vyombo vinavyotumiwa;
- Huchelewesha kurudi kwa hedhi ya mama hivyo humchelewesha mama kupata ujauzito mwingine katika miezi sita ya mwanzo; pia humkinga mama na upungufu wa wekundu wa damu.

Watoto wanaonyonya maziwa ya mama pekee hawahitaji maji, kwani-asilimia 80 ya maziwa ya mama ni maji.
Hata nyakati za joto kali, maziwa ya mama yanatosha kukata kiu ya mtoto kwa miezi sitia ya mwanzo.

Mama anawezaje kunyonyesha maziwa yake pekee kwa miezi sita ya mwanzo?

- Mama huyu anapaswa awe na muda wa kutosha ili aweze kumnyonyesha mtoto kila anapohitaji, na anyonyeshe kwa muda mrefu ili mtoto apate maziwa yale yanayotoka mwanzoni na mwishoni;

- Mama awe karibu na mtoto wake kila inapowezekana na alale na mtoto wake ili aweze kumnyonyesha usiku;
- Mama awe na uelewa na stadi zitakazomwezesha kunyonyesha kwa mafanikio;
- Mama aelewe matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha, chanzo chake na jinsi ya kuyazuia au kuyatanzua;
- Jamii itambue mchango wa mama anayenyonyesha na kumpatia msaada atakaohitaji ili kumwezesha kunyonyesha kwa mafanikio. Kwa mfano kumpunguzia kazi kwa kipindi cha mwanzo na kuhakikisha anapata chakula cha mchanganyiko na cha kutosha;
- Wanawake watambue umuhimu wa kuelimishana na kusaidiana katika masuala ya ulishaji wa watoto. Inapobidi wasisite kuomba msaada katika vituo vinavyotoa huduma za afya.

SURA YA TATU

STADI ZA KUFANIKISHA UNYONYESHAJI

Jinsi ya kunyonyesha kwa mafanikio

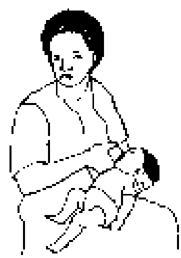
- Mtoto apakatwe kwa namna ambayo anafikia titi vizuri;
- Wakati wa kunyonyesha, chuchu yote na sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu liingie kinywani kwa mtoto;
- Mtoto asipewe kinywaji au chakula kingine chochote ila maziwa ya mama tu kwa miezi 6 ya kwanza;
- Mtoto anyonye mara kwa mara. Kitendo cha mtoto kunyonya titi la mama kunasababisha habari kupelekwa kwenye ubongo wa mama kwamba maziwa yanahitajika, hivyo maziwa hutengenezwa. Mama akiwa na mapacha na wote wakanyonya, matiti yake yatatengeneza maziwa ya kuwatosha wote wawili.
- Ni muhimu sana mtoto kunyonya ili maziwa yaweze kutengenezwa, endapo mama atakuwa mbali na mtoto inabidi akamue maziwa ili ubongo utumiwe habari kwamba maziwa bado yanahitajika.

Mtoto ashikwe vizuri ili afikie titi, liingie vizuri kinywani

(a)

Picha (a) inaonyesha **njia sahihi** ya kumshika mtoto ili afikie titi vizuri. Tumbo la mtoto limwelekee mama na uso umeangalia/umesogelea titi.

(b)



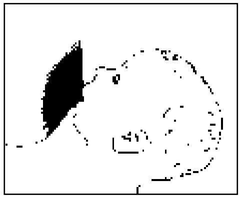
Picha (b) inaonyesha njia ambayo **si sahihi** ya kumshika mtoto. Hapo mtoto hataweza kuingiza titi kinywani vizuri.

Chuchu yote, na sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu iingie kinywani kwa mtoto

Picha (a)

Picha (a) inaonyesha **njia sahihi** ya kumshika mtoto ili afikie titi vizuri. Tumbo la mtoto limwelekee mama na uso umeangalia/umesogelea titi.

Picha (b)

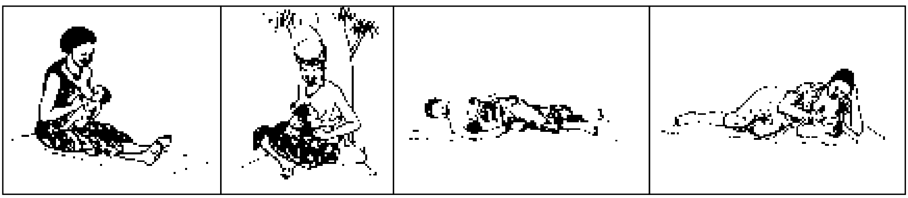


Picha (b) inaonyesha njia ambayo **si sahihi** ya kumshika mtoto. Hapo mtoto hataweza kuingiza titi kinywani vizuri.

Njia mbalimbali zinazoweza kutumika kumweka mtoto kwenye titi

Mama anaponyonyesha si lazima aketi, anaweza kujichagulia njia ambayo mtoto atafikia titi vizuri na mama akiwa ametulia bila kujichosha

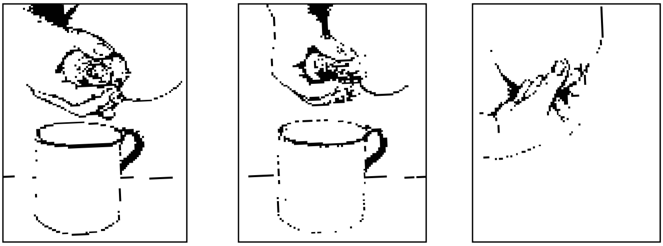
Michoro ifuatayo inaonyesha njia mbalimbali zinazoweza kutumika kumweka mtoto kwenye titi.



Jinsi ya kukamua maziwa ya mama

- Ni muhimu kila mama ajifunze au aelekezwe njia rahisi ya kukamua maziwa bila ya kusababisha maumivu kwa mama.

- Yafuatayo ni maelezo muhimu:
  - Shika sehemu nyeusi inayozunguka chuchu kwa kuweka vidole vinne upande wa chini na kidole gumba upande wa chini na kidole gumba upande wa juu, kisha bonyeza kwa kugandamiza kifua.
  - Bonyeza sehemu nyeusi ya titi kati ya vidole vinne na kidole gumba.
  - Bonyeza pia sehemu za pembeni kuhakikisha maziwa yote yanatoka.



Maziwa yaliyokamuliwa yanaweza kukaa kwenye joto la kawaida bila ya kuharibika kwa saa nane na kwenye jokofu saa 72. Maziwa yaliyokamuliwa yahifadhiwe kwenye vyombo safi na yafunikwe.

Ulaji bora kwa mama anayenyonyesha

Mama anayenyonyesha anashauriwa kula chakula mchanganyiko na cha kutosha. Ni muhimu jamii itambue umuhimu na kuzingatia lishe bora kwa mama anayenyonyesha. Hii itamwezesha mama kutoa maziwa ya kutosha kwa ajili ya mtoto wake na pia kuwa na afya bora hivyo kuweza kuhudumia familia yake kikamilifu. Mama anayenyonyesha azingatie:

- Kula milo mitatu mikubwa kwa siku na vitafunwa au milo midogo katikati ya milo hiyo.
- Mama ale vyakula mchanganyiko vinavyopatikana kwa urahisi.
- Mama ale mboga za majani na matunda kila siku. Matunda ya rangi ya njano na mboga za kijani vina virutubisho zaidi.
- Kunywa maji yaliyochemshwa ya kutosha kila siku.
- Mama apate muda wa kupumzika angalau dakika 30 kila siku wakati wa mchana.

- Mama aepuke kunywa pombe na kuvuta sigara wakati wa kunyonyesha kwani hivi vinaweza kusababisha madhara kwa mtoto, na kwa afya yake.

SURA YA NNE

BAADHI YA MATATIZO YANAYOWEZA KUJITOKEZA WAKATI WA KUNYONYESHA

Wanawake wengi wanaojifungua watoto wanaweza kunyonyesha bila matatizo. Yapo matatizo yanayoweza kutokea kwa upande wa mama au mtoto yanayoweza kuathiri unyonyeshaji endapo mama atashindwa kuyatatua.

Matatizo hayo ni pamoja na mama kufikiri kuwa hana maziwa ya kutosha, hali ya matiti ya mama au kuugua mama au mtoto.

Yafuatayo ni baadhi ya matatizo na jinsi ya kukabiliana nayo:

1. Mama kufikiri kuwa hana maziwa ya kutosha

Karibu wanawake wote wana uwezo wa kutoa maziwa ya kumtosha mtoto mmoja hata wawili. Mara nyingi mama husema kuwa hana maziwa ya kutosha, kwa sababu tu amefikiri hivyo, au hakumnyonyesha mtoto kikamilifu hivyo taarifa haikuenda kwenye ubongo kwamba maziwa yanahitajika. Tatizo hili huweza kutokea kabla maziwa ya mama hayajaanza kutoka vizuri katika siku chache za mwanzo. Hivyo ni muhimu sana katika wakati huu kumweka mtoto katika titi vizuri na anyonye mara kwa mara.

Dalili zinazoonyesha kuwa mtoto hapati maziwa ya kutosha:

- Uzito kuongezeka kidogo au kutoongezeka kabisa;
- Kukojoa mkojo kidogo, mara chache, na wenye rangi ya njano sana na wenye harufu kali.

Dalili zinazoashiria kuwa maziwa hayatoshi:

- Mtoto hatosheki baada ya kunyonya;
- Mtoto analia mara kwa mara;

- Mtoto anakataa kunyonya;
- Maziwa hayatoki mama akikamua

Dalili zisizoaminika kuonyesha maziwa hayatoshi:

- Mtoto kunyonya vidole;
- Mtoto kulala muda mrefu baada ya kupewa maziwa mbadala;
- Tumbo la mtoto kutojaa baada ya kunyonyeshwa;
- Matiti kutojaa, kutovuja.

Sababu zinazofanya mtoto kutokupata maziwa ya kutosha:

- Kuchelewa kuanza kunyonyesha;
- Kupanga saa maalum ya kunyonyesha;
- Kutonyonyesha usiku;
- Kunyonyesha kwa muda mfupi;
- Kutomweka mtoto vizuri kwenye titi;
- Kutumia chupa au vyombo bandia;
- Kumpa mtoto vyakula vingine vya kujaliza.

Kukabiliana na tatizo la mama kufikiri hana maziwa ya kutosha:

- Mtoto awekwe kwenye titi mara tu anapozaliwa;
- Ni muhimu kuhakikisha kwamba wakati wa kunyonyesha chuchu yote pamoja na sehemu kubwa ya sehemu nyeusi inayoizunguka chuchu inaingia mdomoni mwa mtoto;
- Mtoto anyonyeshwe mara kwa mara kila anapohitaji na asipangiwe muda;
- Mtoto anyonye mpaka aachie titi mwenyewe na apewe pia titi la pili iwapo hajashiba;
- Mtoto anyonyeshwe mchana na usiku;
- Mtoto chini ya miezi 6 asipewe chakula au kinywaji kingine zaidi ya maziwa ya mama bila ushauri wa daktari.

2. Matiti kujaa maziwa kuliko kawaida

Wakati mwingine matiti ya mama hujaa na kuleta maumivu. Hali hii hutokana na kutokuondolewa kwa maziwa kwenye matiti kwa ufanisi. Hii hutokea kama mtoto hawekwi vizuri kwenye titi, mtoto anayeshindwa kunyonya kwa mafano mtoto mvivu wa kunyonya, mtoto njiti, au mgonjwa. Wanawake wanaonyonyesha kwa saa maalum pia matiti yao huweza kujaa. Ili kuepuka tatizo la kujaa matiti mama ashauriwe yafuatayo:

- Kuendelea kunyonyesha mtoto mara kwa mara kila anapohitaji;
- Kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili chuchu yote na sehemu kubwa nyeusi inayozunguka titi iingie kinywani mwa mtoto;
- Mama akamue kwanza kufanya titi liwe laini ndipo amweke mtoto kwenye titi anyonye;
- Kama mtoto anashindwa kunyonya, maziwa yakamuliwe kisha anyweshwe kwa kutumia kikombe.
- Kabla mama hajaanza kumnyonyesha mtoto yafuatayo yanaweza kumsaidia ili maziwa yatoke kwa urahisi:
    - Gandamiza titi kwa kitambaa cha maji ya moto au oga maji ya moto;
    - Chua shingo na mgongo;
    - Chua titi taratibu.

Chuchu zenye michubuko au vidonda

Chuchu za mama zinaweza kupata vidonda iwapo mtoto atawekwa vibaya kwenye titi na kunyonya chuchu tu kwa muda mrefu bila kuingiza kinywani sehemu kubwa nyeusi inayoizunguka chuchu. Vidonda katika chuchu humletea mama maumivu makali wakati anaponyonyesha mtoto. Iwapo mama ana chuchu zenye vidonda afanye yafuatayo:

- Amweke mtoto vizuri kwenye titi, na ahakikishe chuchu na sehemu nyeusi inayoizunguka chuchu inaingia kinywani mwa mtoto;
- Mama asioshe chuchu na sabuni mara kwa mara;
- Mtoto aachwe anyonye titi na kuachia mwenyewe, ikibidi kutoa chuchu mama

aweke kidole chake mdomoni mwa mtoto ili atoe chuchu taratibu.

4. Chuchu bapa au zilizobonyea ndani

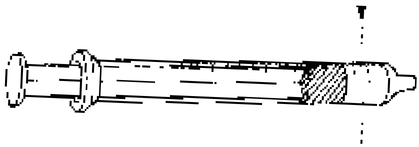
Haya ni maumbile ya mama. Iwapo mama ana chuchu bapa au zilizobonyea, yafuatayo ni muhimu:

- Mama ajiamini kuwa anaweza kunyonyesha kwani mtoto ananyonya titi na sio chuchu;
- Mama ajaribu kutoa chuchu kabla ya kuanza kunyonyesha kwa kuisisimua;
- Kama mtoto hawezi kunyonya, mama akamue maziwa na kumpa mtoto kwa kutumia kikombe.

Kutumia bomba la sindano (syringe) kuvuta chuchu au kukamua maziwa ya mama

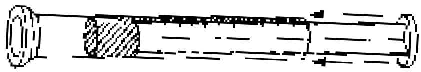
Hatua ya kwanza:

Kwa kutumia wembe, kata sehemu mstari unapoonyesha.



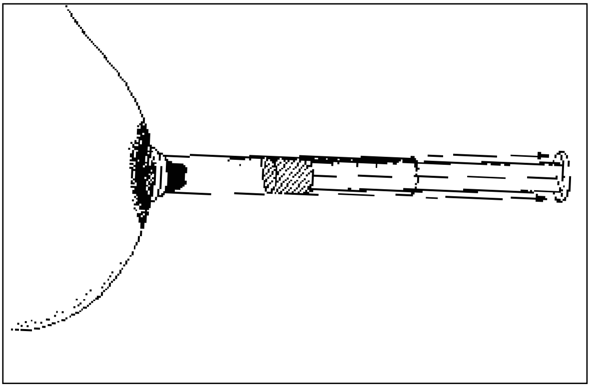
Hatua ya pili:

Ingiza mpini wa bomba kwa kupitia upande uliokatwa

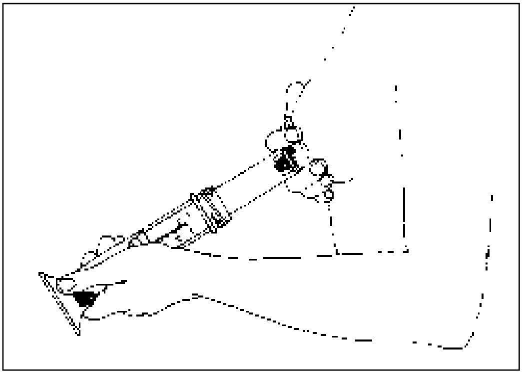


Hatua ya tatu:

Weka upande usiokatwa kwenye chuchu, kama picha inavyoonyesha



Shikilia vizuri hewa isingie, na vuta mpini wake taratibu. Mvuto huu huivuta chuchu, na kama matiti yamejaa maziwa pia hutoka.



5. Chuchu ndefu kuliko kawaida

Wanawake wengine wana chuchu zilizo ndefu zaidi, hivyo;

- Mama ajifunze kumweka mtoto kwa namna ambayo ataweza kuweka chuchu na sehemu kubwa inayozunguka chuchu kinywani mwake na sio chuchu peke yake.

- Kama chuchu ni ndefu sana na mtoto bado ni mchanga sana na anapata shida sana kunyonya, basi mama akamue maziwa na amnyweshe kwa kikombe mpaka atakapoweza kunyonya, yaani mtoto akiwa mkubwa kidogo.

6. Jipu la titi

Mama anaweza kuwa na jipu kwenye titi kutokana na maziwa kujaa bila kuondolewa na kupata uambukizo ambao husababisha usaha.

Jinsi ya kuondoa maziwa yaliyojaa kwenye titi, hii ni pamoja na:

- Kuendelea kumnyonyesha mtoto kama maumivu siyo makali sana;
- Kukamua maziwa ili titi lisijae sana. Hii husaidia kupunguza maumivu
- Mama ajifunze au aelekezwe namna ya kuchua na maji ya uvuguvugu;
- Mama aende kituo kinachotoa huduma za Afya kupata huduma zaidi, kama upasuaji mdogo wa kuondoa usaha, dawa za kupunguza maumivu na antibay-

otiki.

- Mama aanze tena kunyonyesha titi lililoathirika mapema iwezekanavyo baada ya upasuaji mdogo.

7. Mama akiwa mgonjwa

Mama ashauriwe kuendelea kunyonyesha kutegemea hali yake ya ugonjwa. Ni dawa chache sana ambazo huweza kumuathiri mtoto kwa kupitia kwenye maziwa. Hizi ni pamoja na:

- Baadhi ya dawa za saratani na mionzi;
- Baadhi ya dawa za ugonjwa wa akili.

Dawa nyingine nyingi za kawaida zinazotumiwa ni salama ikiwa kipimo kinazingatiwa. Malezo zaidi yanaweza kupatikana kwa daktari anayemtibu mama.

8. Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu

Watoto waliozaliwa na uzito pungufu ni wale waliozaliwa na uzito chini ya gramu 2500 (kilo 2.5). Hii inahusisha watoto waliozaliwa kabla ya wakati au watoto waliofikisha wakati lakini bado uzito wao ni mdogo.

Watoto hawa wanahitaji maziwa ya mama zaidi ya wale wenye uzito wa kawaida. Ikumbukwe kuwa maziwa ya mama aliyejifungua kabla ya wakati yametengenezwa kulingana na mahitaji ya mtoto huyo. Yana protini na kingamwili nyingi zaidi.

Watoto wengine ni wadogo na hawawezi kunyonya wala kutumia kikombe au kijiko. Hawa kwa kawaida hulishwa maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa mrija wa kupitia puani na hii hufanywa na mhudumu wa afya. Bado ni muhimu mama amshike mtoto na kugusana naye. Hii husaidia kuleta uhusiano wa karibu na kumfanya mama atoe maziwa zaidi.

Namna nyingine ya kuwalisha watoto hawa ni kwa kukamua maziwa na kuwany wesha kwa kikombe.

Kumlisha mtoto kwa kikombe kunapunguza hatari ya uambukizo ambao unaweza kutokana na kutumia chupa. Kikombe ni rahisi kuosha, na anayemlisha mtoto inalazimu ampakate vizuri, na hivyo kujenga upendo na ukaribu zaidi kati ya mtoto na mlezi.

Watoto waliozaliwa kati ya wiki 32 za mimba au zaidi kwa kawaida wanaweza kunyonya titi.

- Mama amweke mtoto kwenye titi ili ajifunze kunyonya na kusaidia maziwa kutoka kwa wingi;
- Baada ya mtoto kunyonya kiasi cha maziwa atakachoweza, maziwa yaliyobaki yakamuliwe katika chombo safi;
- Mama amnyweshe mtoto maziwa yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe safi.
- Kukamua maziwa ya mama husaidia maziwa yaendelee kutoka kwa wingi.

9. Mtoto mgonjwa

Mtoto mgonjwa anapata nafuu na kupona haraka kama anaendelea kupata maziwa ya mama. Hivyo ni muhimu:

- Mtoto aendelee kunyonya hata akiwa mgonjwa kwani maziwa ya mama yana virutubisho vingi ambavyo ni rahisi zaidi kutumika mwilini;
- Mtoto anyonyeshwe mara kwa mara:
- Kama mtoto hawezi kunyonya, mama akamue maziwa na amlishe kwa kutumia kikombe, akipata nafuu aendelee kunyonyeshwa kama kawaida.

SURA YA TANO

VIPENGELE MUHIMU KATIKA KUMLISHA MTOTO MWENYE UMRI WA KUANZIA MIEZI SITA (KULIKIZA)

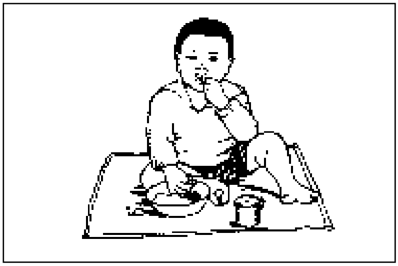
Mtoto anapofikisha umri wa miezi sita anahitaji vyakula vingine zaidi ya maziwa ya mama, bali nimuhimu. Mtoto aendelee kunyonya maziwa ya mama.

- Chakula cha mtoto wa umri huu kiwe na mchanganyiko wa vyakula vinavyopatikana kwa urahisi kutoka makundi ya chakula yafuatayo:
  - Wanga, mfano uji wa nafaka kama mahindi, mtama, mchele, ngano, viazi, muhogo n.k.
  - Vyakula viongezavyo nguvu kwa wingi kama mafuta, siagi, sukari na karanga (kwa kiasi).
  - Vyakula vyenye protini kwa wingi, kama vile karanga, maharage, soya, maziwa, mayai n.k.
  - Mboga mboga na matunda kama mboga za kijani, karoti, na matunda ya aina mbalimbali.

Ni muhimu kumnyonyesha mtoto kwanza, kabla ya kumlisha chakula

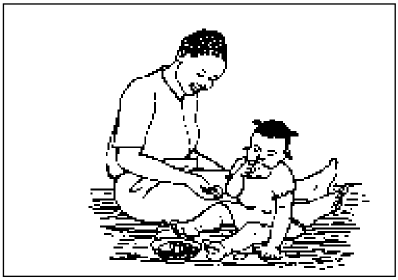
- Mtoto aanzishwe chakula cha aina moja katika mlo na si kuchanganya vyakula vingi kwa mara moja. Hii itamsaidia kuzoea kwa urahisi.
- Muongezee mtoto kipimo cha chakula taratibu kadiri unavyoendelea kumpa.
- Ongeza idadi ya mlo kutoka mmoja kwa siku, mpaka mitatu, halafu mitano wakati mtoto anapokuwa na umri wa miaka 2.
- Vyakula viwe laini lakini si vyepesi sana.
- Mtoto atengewe chakula chake mwenyewe ili kuhakikisha anakula chakula cha kutosha.
- Vyombo vya mtoto vya chakula viwekwe safi na chakula kifunikwe.
- Mtoto mwenye umri zaidi ya miezi 6 anaweza kutumia maziwa mengine yoyote yakiwemo maziwa ya mgando (mtindi).

Watoto wadogo hula pole pole na kiasi kidogo. Ni muhimu atengewe chakula chake mwenyewe ili kujua kama amekula vyakula vyote muhimu na kiasi cha kutosha.



WHO Manual

Mara nyingi, mtoto mdogo anahitaji kulishwa au kusaidiwa ili aweze kula chakula cha kutosha

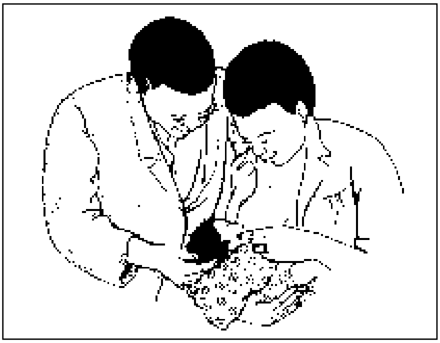


WHO Manual

HITIMISHO

Jamii ina wajibu wa kuwasaidia wanawake wanaonyonyesha. Unyonyeshaji bora wa maziwa ya mama hupunguza kwa kiasi kikubwa magonjwa na vifo vya watoto wadogo.

Ili kufanikisha unyonyeshaji, wanawake wanaonyonyesha wale chakula mchanganyiko na cha kutosha. Ni muhimu pia wasaidiwe shughuli mbalimbali ili wapate muda wa kupumzika na kunyonyesha vema. Baadhi ya wanajamii wanaweza kuunda vikundi vya kuelimishana kuhusu ulishaji bora wa watoto wadogo kwani hii itasaidia katika kutatua matatizo mbalimbali yanayohusu ulishaji wa watoto.



VYANZO

1. IBFAN Africa, Health Messages for all mothers, Mbabane, May 2002.
2. Family Care International, Healthy Women, Healthy Mothers: An Information Guide, 1995.
3. King, F. S., Helping mothers to breastfeed, AMREF, Nairobi, 1992 (reprinted i1995).
4. WHO, HIV and Infant Feeding counselling: A training course, Participants' manual. Geneva, 2000.
5. WHO, Infant and young child nutrition: Global strategy on infant and young child feeding, Report by the secretariat 55 World Health Assembly, 16 April 2002.

6. WHO, The optimal duration of Exclusive breastfeeding: Report of an expert consultation, Geneva 2001.
7. WHO/UNICEF, Breastfeeding Counselling: A training course. Participants' manual. Geneva 1993.
8. WHO/UNICEF, Management of the child with a serious infection or severe malnutrition: Guidelines for care at the first referral level in developing countries. Geneva 2000.

Kijarida hiki kimetolewa na:
The Centre for Counselling, Nutrition and Health Care COUNSENUTH)
United Nations Rd./Kilombero Str.
Plot No. 432, Flat No. 3
P.O.Box 8218, Dar es Salaam, Tanzania
Tel/Fax: +255 22 2152705, Cell: +255 744 279145

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:
Mkurugenzi
The Centre for Counselling, Nutrition and Health Care (COUNSENUTH)

ISBN 9989 - 8936 - 3 - 5

Kuhusu COUNSENUTH:
Kituo cha ushauri nasaha, lishe na afya (COUNSENUTH) ni taasisi isiyo ya kiserikali yenye makao yake Dar es Salaam.

Dhumuni la COUNSENUTH ni kuboresha Afya na Lishe ya Watanzania kwa kutoa elimu ya lishe na ushauri nasaha kwa kushirikiana na taasisi na vikundi mbalimbali vilivyoko katika jamii.

Kimefadhiliwa na:
IBFAN AFRICA
P.O.BOX 781
Mbabane, SWAZILAND

Reprinting facilitated by TUMAINI, a program implemented by the Strategic Alliance made up of CARE, COUNSENUTH, FHI, HEIFER, HST and MUCHS, in partnership with the Government of Tanzania and Funded by USAID

Designed & printed by: **Desktop Productions Limited**
P.O. Box 20936, Dar es Salaam, Tanzania
Contact: 0748 387899, Email: sales@dtptz.com
Reprinted August 2004