

Jinsi ya

Kumlisha Mtoto

Baada ya Miezi 6



Nahitaji kufahamu nini?

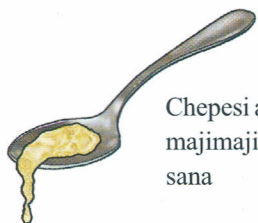


- * Maziwa ya mama ni chakula na kinywaji pekee kinachoto-sheleza mahitaji ya mtoto tangu anapozaliwa mpaka anapotimiza umri wa miezi 6. Mtoto asipewe chakula kingine chochote hata maji katika kipindi hicho.
- * Baada ya miezi 6 maziwa ya mama pekee hayatoshelezi mahitaji ya mtoto ya lishe. Mtoto anahitaji kuanza kulishwa taratibu vyakula mchanganyiko na vya kutosha ili akue vizuri.
- * Maziwa ya mama huendelea kuwa sehemu muhimu ya chakula cha mtoto mpaka atimize angalau umri wa miaka 2.
- * Wakati wa kumlisha mtoto mwenye umri kati ya miezi 6 hadi 12, kila mara mpe maziwa kwanza kabla ya kumpa chakula kingine.

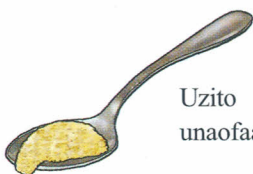
- * Kwa mama aliyeambukizwa VVU ni muhimu kumwona mtoa huduma wa afya kupata unasihi wa jinsi ya kumlisha mtoto na matumizi ya dawa za kuzuia na kupunguza makali ya VVU
- * Watoto walishwe mara kwa mara kwa sababu matumbo yao ni madogo na huweza kula chakula kidogo kwa mara moja.

Mtoto wako anapoanza kula

- ✿ Mpe mtoto kijiko 1 au 2 vya chakula laini, mara mbili kila siku. Ongeza kiasi, uzito na aina za vyakula taratibu kadri mtoto anavyokua. Kwa kuanzia, chakula cha mtoto kiwe laini, lakini kisiwe chepesi au majimaji sana.



Chepesi au
majimaji
sana

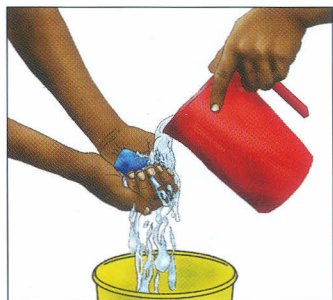


Uzito
unaofaa

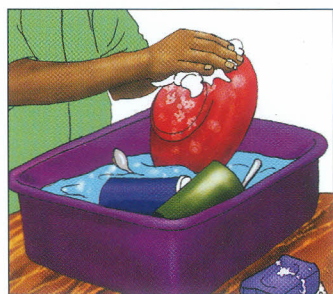
- ✿ Kadri mtoto anavyozoea kula na kutafuna aina mbalimbali za vyakula, aanze taratibu kula vyakula vilivyopondwa na vizito zaidi.
- ✿ Boresha uji na chakula cha mtoto kwa kutumia maziwa, karanga zilizokaangwa na kupondwa, au mbegu nyingine za mafuta.
- ✿ Pamoja na vyakula vikuu kama uji, wali, ndizi na viazi vya kuponda, pia mtoto anahitaji vyakula vya jamii ya kunde, nyama, kuku, samaki au mayai kila siku pamoja na mboga za majani na matunda ambavyo humpatia virutubisho.
- ✿ Chakula cha mtoto huweza kuongezwa mafuta na sukari kwa kiasi ili kuongeza nishati lische. Mafuta pia husaidia ufyonzwaji wa haraka wa baadhi ya vitamini na huongeza ladha ya chakula.
- ✿ Kutumia unga wa kimea, na vyakula vilivyochachushwa huongeza ubora na uyeyushaji chakula.



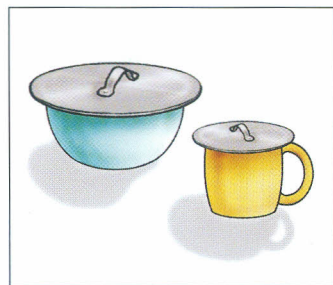
Utayarishaji na uhifadhi salama wa chakula cha mtoto



- ✿ Mama au mlezi anawe mikono yake kwa sabuni na maji safi yanayotiririka kabla ya kutayarisha chakula, kabla na baada ya kumlisha mtoto. Ni muhimu kunawa mikono baada ya kwenda chooni au kumhudumia mtoto aliyejisaidia. Mikono ya mtoto ni lazima inawishwe pia.



- ✿ Vyombo vyote vinavyotumika vioshwe vizuri kwa maji safi na sabuni na vihifadhiwe vikiwa vimefunikwa. Epuka kutumia chupa na chuchu kwa vile ni vigumu kuzisafisha, pia huweza kumsababishia mtoto maradhi.



- ✿ Tayarisha chakula katika mazingira safi na kukihifadhi kikiwa kimefunikwa. Mtoto anapaswa kuwa na vyombo vyake vya kulia chakula. Mlishe mtoto chakula mara baada ya kukitayarisha. Usimpe chakula kilichobaki au kiporo.



- ✿ Mtoto ajifunze taratibu kula mwenyewe. Hata hivyo, inabidi asimamiwe na mtu mzima au mtoto mkubwa ili kuhakikisha amekula chakula cha kutosha bila kukichafua.

Mlishe mtoto zaidi kadiri anavyokua



Anza chakula cha nyongeza mtoto anapotimiza miezi 6

Aina ya chakula:

Uji, chakula kilichopondwa vizuri

Idadi ya milo:

Mara 2 kila siku

Kiasi cha kumlisha:

Mlishe vijiko 2-3 vya chakula kila mlo.



Umri wa miezi 7 – 8

Aina ya chakula:

Chakula kilichopondwa

Idadi ya milo:

Mara 3 kwa siku

Kiasi cha kumlisha:

Mlishe theluthi mbili (2/3) ya kikombe kila mlo. (Kikombe 1=ml 250)



Umri wa miezi 9 – 11

Aina ya chakula:

Chakula kilichokatwa vipande vidogo vidogo au kilichopondwa na kile ambacho mtoto anaweza kushika mwenyewe

Idadi ya milo:

Mara 3 kila siku pamoja na asusa 1

Kiasi cha kumlisha:

Mlishe robo tatu (3/4) ya kikombe kila mlo. (Kikombe 1=ml 250)



Umri wa miezi 12 – 24

Aina ya chakula:

Vyakula vinavyoliwa na familia, vikatwekatwe au kupondwa kama ikibidi

Idadi ya milo:

Mara 3 kila siku pamoja na asusa 2

Kiasi cha kumlisha:

Mlishe kikombe kimoja kilichojaa kila mlo. (Kikombe 1=ml 250)

Kumbuka

- ❖ Kati ya umri wa miezi 6 na miaka 2 watoto wanaendelea kuhitaji maziwa ya mama kila siku, pamoja na vyakula vyenye virutubishi, kwa ajili ya nishati na afya. Kama mtoto hanyonyeshwi atahitaji vikombe 2 (500 ml) vya maziwa kila siku mpaka atimize miaka 2 na zaidi. Kama huwezi kupata maziwa, mwone mnasihi kwa ushauri. Wakati ukisubiri, mpe mtoto mlo 1 hadi 2 zaidi kila siku.
- ❖ Epuka kumpa mtoto vinywaji visivyo na virutubisho kwa mfano chai, kahawa, soda au juisi bandia. Mpe mtoto maji ya matunda halisi kwa kiasi.
- ❖ Maziwa halisi ya wanyama na maji wanayopewa watoto lazima yachemshwe. Watoto wenye miezi 6 na zaidi wapewe maji safi na salama kila siku kukidhi kiu.
- ❖ Kila mara mlishe mtoto kwa kutumia kikombe safi kilicho wazi. Epuka kutumia chupa na chuchu kwa vile ni vigumu kusafisha, pia huweza kumsababishia mtoto maradhi.
- ❖ Kuongezeka uzito ni ishara ya afya bora na lishe nzuri. Endelea kumpeleka mtoto kwenye kiliniki kila mwezi ili kuchunguza afya, kupata chanjo na kufuatilia ukuaji na maendeleo yake.
- ❖ Mtoto akiwa mgonjwa mpe milo midogo mara kwa mara na vinywaji kwa wingi, maziwa ya mama au maziwa mengine. Mlishe mtoto vyakula vya aina mbalimbali anavyopendelea. Akipona ongeza kiasi cha chakula na idadi ya milo.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



URC

University
Research Co., LLC

QA 
QUALITY ASSURANCE PROJECT



Kipeperushi hiki kimetayarishwa kutokana na taarifa ambazo awali zilitayarishwa na WHO/AED. Kimetayarishwa na Quality Assurance Project (QAP), inayoongozwa na University Research Co., LLC (URC), chini ya mkataba Namba GPH-C-00-02-00004-00 wa Shirika la Misaada la Marekani (USAID), kupitia mfuko wa Rais wa Marekani "President's Emergency Plan for AIDS Relief" (PEPFAR). June 2013.