Jamhuri ya Muungano wa Tanzania
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

MWONGOZO WA MAFUNZO YA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO

Mafunzo kwa Wanasihi

Kitabu Cha Mkufunzi

June 2014

Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Mwongozo wa Mafunzo ya Ulishaji wa watoto wachanga na wadogo:

Mafunzo kwa Wanasihi

Kitabu cha Mkufunzi

Kitabu hiki kimetayarishwa na:

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
22 Barrack Obama road,
S.L.P. 977,
DAR ES SALAAM.

Simu: +255 22 2118137
Faksi: +255 22 2116713
Tovuti: www.lishe.org
Baruapepe: info@lishe.org

Na kuchapishwa kwa ufadhili wa:

Shirika la Kuhudumia Watoto la Umoja wa Mataifa (UNICEF)

@Haki miliki, 2014
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kuiga, kunakili, kupigwa chapa au kukitoa kitabu hiki kwa namna yoyote ile bila idhini ya Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

ISBN 978-9976-910-3

Jamhuri ya Muungano wa Tanzania
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

MWONGOZO WA MAFUNZO YA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO

Mafunzo kwa Wanasihi

Kitabu Cha Mkufunzi

June 2014

YALIYOMO

		UKURASA
Vifupisho		i
Shukrani		ii
Utangulizi		v
Somo la 1	Maelezo kuhusu Mafunzo	1
Somo la 2	Umuhimu wa Kunyonyesha Maziwa ya Mama	6
Somo la 3	Maelezo kuhusu Seti ya Vitendea Kazi vya unasihi wa Ulishaji wa Watoto	23
Somo la 4	Unyonyeshaji Unavyofanyika, Kumpakata na Kumweka Mtoto kwenye titi	27
Somo la 5	Stadi za Kusikiliza na Kujifunza na Mazoezi	43
Somo la 6	Mpango wa Hospitali Kuwa Rafiki wa Mtoto	57
Somo la 7	Stadi za Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada na mazoezi	72
Somo la 8	Matatizo ya Matiti	89
Somo la 9	Matatizo Yanayojitokeza Mara kwa Mara Wakati wa Kunyonyesha	107
Somo la 10	Kukamua Maziwa ya Mama na Kumlisha Mtoto kwa Kikombe	122
Somo la 11	Usafi na Usalama wa Vyakula na Maji	130
Somo la 12	Mazoezi ya Vitendo 1 : Kuchunguza tendo la Kunyonyesha ; Kusikiliza na Kujifunza, na Kujenga Kujiamini na Kutoa msaada	136
Somo la 13	Kuchukua Historia ya Ulishaji wa Mtoto	143
Somo la 14	Maambukizi ya VVU kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto	152
Somo la 15	Jinsi ya Kumlisha Mtoto Aliyezaliwa na Mama Aliyeambukizwa VV	163
Somo la 16	Ulishaji Mbadala Katika Miezi Sita ya Mwanzo	172
Somo la 17	Mazoezi ya Vitendo II : kutumia stadi za unasihi katika kuchukua Historia ya Ulishaji na kumjengea mama kujiamini na kutoa msaada	179
Somo la 18	Unasihi wa Kuchagua njia za ulishaji wa mtoto aliyezaliwa na Mama Aliyeambukizwa VVU	186
Somo la 19	Kutengeneza Maziwa Mbadala na Mazoezi ya Kupima Kiasi	192
Somo la 20	Kumlisha Mtoto miezi 6 mpaka 24	203
Somo la 21	Sheria ya Taifa ya Kusimamia Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula Mbadala vya Watoto Wachanga na Wadogo	211
Somo la 22	Afya na Lishe wakati wa ujauzito na kunyonyesha	220
Somo la 23	Ufuatiliaji wa Ukuaji na maendeleo ya Mtoto	229
Somo la 24	Mwongozo wa Kuandaa Mipango ya Hospitali ya Kuboresha Ulishaji wa Watoto	250
RATIBA YA MAFUNZO		254
MACHAPISHO YA REJEA		255

VIFUPISHO

AIDS	Acquired Immuno Deficiency Syndrome
ANC	Ante Natal Care
ARV	Anti Retroviral
BFHI	Baby Friendly Hospital Initiative
COUNSENUTH	Centre for Counselling, Nutrition and Health Care
CDC	Centre for Disease Control
CHMT	Council Health Management Team
CTC	Centre for Treatment and Councelling
EAD/LINKAGES	Academy fro Education Development
eMTCT	Elimination of Mother child Transmission
HIV	Human Immunodeficiency Virus
IEC	Information Education and Communication
IQ	Intelligence Quotient
IMCI	Integrated Management of Childhood Illnesses
LAM	Lactational Amenorrhea Method
NACP	National AIDS Control Programme
RCH	Reproductive and Child Health
MOH	Ministry of Health
MTCT	Mother to Child Transmission
PMTCT	Prevention of Mother to Child Transmission
PPH	Post Partum Haemorrhage
TFNC	Tanzania Food and Nutrition Centre
TOT	Training of Trainers
QAP	Quality Assuarance Project
RCH	Reproductive and Child Health
UNAIDS	The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNICEF	United Nations Children's Fund
URC	University Research Company
VVU	Virusi Vya UKIMWI
VCT	Voluntary Counselling and Testing
WHO	World Health Organization

Shukrani

Shukrani za dhati ziwaendee URC kwa ufadhili ambao umewezesha kitabu hiki kutolewa. Kwa namna ya pekee; Wizara inatoa shukrani kwa UNICEF kwa kufadhili uchapishwaji wa kitabu hiki.

Shukrani za pekee ziende kwa wataalam waliotayarisha na waliopitia kitabu hiki ambao ni pamoja na Debora Ash, Monica Ngonyani na Dkt. Elizabeth Hizza kutoka URC, Restituta Shirima kutoka COUNSENUTH na Margaret Nyambo kutoka Amana Hospitali, Hilda Missano Mary Msangi, Neema Joshua, Mary Kibona, Walbert Mgeni, Eloy Sigalla, Hamida Mbilikila na Dkt. J. Kaganda kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, na Regina Kimambo kutoka Hospitali ya taifa Muhimbili.

Shukrani pia kwa washiriki wa mafunzo ya Unasihi wa Ulishaji Watoto Wachanga katika Maambukizi ya Virusi vya UKIMWI wa mikoa yote waliotumia kitabu hiki kwa majaribio na kutoa maoni ambayo yalisaidia kukiboresha.

Wizara inapenda kutoa shukrani nyingi kwa wale wote waliochangia katika hatua; na kwa njia mbali mbali ingawa hatukuweza kuwataja wote, tunawahakikishia kuwa tunathamini sana michango yao.

Dkt. Donan W. Mmbando
Mganga Mkuu wa Serikali

Utangulizi

Unyonyeshaji wa maziwa ya mama una faida nyingi na unachangia kwa kiasi kikubwa, katika afya na maendeleo ya mtoto, pamoja na afya ya mama. Unyonyeshaji unaboresha afya ya mtoto kwa kumpatia chakula kinachohitajika kwa ukuaji na maendeleo yake. Mtoto mwenye hali nzuri ya lishe huweza kupambana na magonjwa kuliko yule mwenye utapiamlo. Ulishaji sahihi huchangia katika kupunguza makali ya ugonjwa hasa maradhi ya kuhara na yale ya njia ya hewa, endapo mtoto ataugua. Kwa muda mrefu, mpango wa kuzuia magonjwa ya kuhara umetambua kuwa unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee bila kumpa mtoto hata maji kwa miezi sita ya mwanzo, kunapunguza kwa kiasi kikubwa maambukizo na vifo vitokanavyo na ugonjwa wa kuhara. Pia kuendelea kumnyonyesha na kumpa mtoto chakula cha nyongeza kuanzia miezi 6 hadi miaka 2 au zaidi ni muhimu.

Tendo la kunyonyesha maziwa ya mama hulinda afya ya mama anayenyonyesha kwa kupunguza uwezekano wa kutokwa na damu nyingi mara baada ya kujifungua na pia huweza kuchangia katika kupanga uzazi na hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya mfuko wa uzazi na matiti.

Kuwepo kwa Virusi Vya UKIMWI na UKIMWI kumekuwa ni moja ya changamoto kubwa kwa dunia. Tafiti mbalimbali zimegundua kuwa mama aliyeambukizwa VVU huweza kumwambukiza mtoto wake kupitia maziwa yake. Uwezekano huo unakadiriwa kuwa wastani wa asilimia 15. Mpango wa Umoja wa Mataifa wa Kudhibiti UKIMWI (UNAIDS) na Shirika la Afya Duniani (WHO) wanakadiria kuwa karibu watoto milioni 2.3 walio chini ya miaka 15 wameambukizwa VVU katika nchi za Kusini mwa Jangwa la Sahara. Watoto wengi (asilimia 90) kati ya hao wameambukizwa VVU kutoka kwa mama zao wakati wa ujauzito; uchungu na kujifungua; au wakati wa kunyonyeshwa (UNAIDS 2009).

Nchini Tanzania Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI (NACP) unakadiria kuwa asilimia 6.9 (NACP, 2008) ya wanawake wajawazito wanaohudhuria kliniki wameambukizwa VVU. Kupitia mpango wa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto (pMTCT) inawezekana kuzuia au kutokomeza kabisa maambukizi ya VVU. kwa kutumia mikakati mbalimbali. Mikakati hii ni pamoja na unasihi na upimaji wa hali ya uambukizi; kuboresha mbinu za kuzalisha; kutoa dawa za ARVs kwa mama na mtoto; na kuboresha taratibu za ulishaji wa watoto wachanga hasa unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee.

Umuhimu wa Mafunzo

Nchi ya Tanzania ina utamaduni wa kunyonyesha maziwa ya mama lakini kunyonyesha maziwa ya mama pekee katika miezi 6 ya mwanzo kunafanyika kwa kiwango kidogo. Utafiti uliofanywa na Taasisi ya Chakula na Lishe na idara ya takwimu Tanzania, umeonyesha kuwa katika umri chini ya miezi miwili asilimia 81 tu ya watoto hawa walikuwa wanapewa maziwa ya mama pekee bila hata maji. Watoto ambao walikuwa na umri wa miezi 2 hadi 3; asilimia 51 yao walikuwa wananyonyeshwa pamoja na kupewa vyakula vingine (TDHS, 2010). Ulishaji huu unaleta changamoto kubwa kwa wale wanaowahudumia watoto na wanawake kwani unawaweka watoto katika uwezekano mkubwa wa kuambukizwa VVU endapo mama zao watakuwa wameambukizwa.

Wafanyakazi wanaohusika na masuala ya lishe na wale wa afya ya mama na mtoto pia inabidi watambue umuhimu wa njia bora za ulishaji wa watoto. Mwaka 1991, UNICEF na WHO kwa pamoja walianzisha mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto (BFHI). Mpango huu una lengo la kuboresha huduma zinazotolewa kwa wanawake wakati wa uzazi ili kuweza kulinda, kuimarisha na kuendeleza unyonyeshaji wa maziwa ya mama kwa kutekeleza “vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji”.Pia katika hali hii ya maambukizo ya VVU, Mpango wa BFHI, unahakikisha kuwa wanawake wote wanapewa msaada na taarifa sahihi juu ya ulishaji wa watoto.

Vilevile kuna Kanuni ya Kimataifa inayosimamia uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula vya watoto ambayo imekuwepo kwa zaidi ya muongo mmoja. Kanuni hiyo ina lengo la kuhakikisha lishe na afya bora ya watoto kwa kulinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama dhidi ya mbinu za kibiashara. Pia inatoa mwongozo juu ya utumiaji sahihi wa maziwa mbadala pale yanapohitajika. sharti mojawapo ili kituo kinachotoa huduma ya afya kiwe rafiki wa mtoto ni kutopokea au kutokubali kusambaza maziwa ya kopo ya watoto wachanga yanayotolewa bure.

Baadhi ya wanawake ambao huanza kunyonyesha ipasavyo, mara nyingi huweza kuwapa watoto vyakula vya nyongeza au kuacha kabisa kunyonyesha wiki chache tu baada ya kujifungua kwa sababu mbalimbali ambazo si za msingi. Wahudumu wengi wa afya hushindwa kuwasaidia wanawake hawa kikamilifu kwa vile hawajapata mafunzo ya ulishaji wa watoto. Vilevile, masuala ya utoaji unasihi kuhusu ulishaji watoto ipasavyo, hupewa nafasi kidogo katika mitaala ya mafunzo ya msingi ya madaktari, wauguzi na wakunga.

Kwa hiyo kuna umuhimu wa kutoa mafunzo kwa wahudumu wa afya wa kada zote ambao wanawahudumia wanawake na watoto wadogo, ili wapate ujuzi wa kulinda na kudumisha unyonyeshaji pamoja na ulishaji katika maambukizi ya VVU.

Kwa kutambua mchango wa ulishaji bora wa watoto wachanga katika kuleta afya na lishe bora kwa watoto, serikali ya Tanzania imejiwekea mipango mbalimbali ili kusaidia kuboresha ulishaji wa watoto wachanga. Miongoni mwa mikakati hiyo ni kujenga uwezo wa watoa huduma ya afya kwa kuwapa mafunzo.

Kuendesha Mafunzo

Sehemu hii inaelezea njia zitumikazo kuendeshea mafunzo haya. Mkufunzi anapaswa kusoma sehemu hii kabla ya kuanza kufundisha somo lolote.

Unyonyeshaji wa maziwa ya mama na maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI ni masomo yanayoleta hisia sana. Elewa kwamba washiriki wanaweza wakawa na hisia kali kuhusu somo hili. Wasaidie na kuheshimu hisia zao bila kuwahukumu. Vilevile yawezekana baadhi ya washiriki wanaishi na virusi vya UKIMWI, au wana ndugu na jamaa wa karibu au rafiki ambao wanaishi na virusi vya UKIMWI. Epuka kutoa maoni au maelezo ambayo yanalenga kukosoa watu wenye virusi vya UKIMWI.

Kuunda vikundi

Kufanya kazi katika vikundi huwezesha kufanya ufundishaji kuwa shirikishi, na hutoa nafasi kwa kila mmoja kuuliza maswali. Washiriki ambao sio wazungumzaji sana wanapata nafasi ya kuchangia. Kila kikundi ni vema kiwe na uwiano wa washiriki wenye fani na watoke sehemu mbalimbali.

Washauri washiriki wachanganyike ili wabadilishane mawazo. Hii itasaidia washiriki kuondoa aibu, na hivyo kuwawezesha kuwasiliana na kusaidana kwa kipindi chote cha mafunzo. Jitahidi kufahamu majina ya washiriki wote mwanzoni mwa mafunzo, na tumia majina yao kila inapobidi. Tumia majina yao unapotaka wazungumze, kujibu maswali, unapozungumzia mchango wao au unapo washukuru.

Kujitayarisha kutoa mada

Kabla ya kutoa mada, soma maelezo yote kwa uangalifu na ziangalie kwa makini slaidi/ *transparenti* au vielelezo utakavyotumia katika somo husika ili uzielewe.

Ni muhimu uwe unaielewa mada kwa usahihi, na mpangilio wa mawazo wakati wa kuitoa mada. Hii ni muhimu hata kama wewe ni mkufunzi mwenye uzoefu, na uliobobea katika suala la ulishaji wa watoto wachanga. Soma maandiko, weka alama sehemu muhimu unazotaka kuzizungumzia au kusisitiza na ongeza maelezo yako ya kukukumbusha kuhusu vipengele muhimu vya kusisitiza.

Unapotoa mada husisha washiriki

Wakati unatoa mada ni vema kuwauliza maswali washiriki, ili kuweza kupima uelewa wao na kuwafanya wafikiri. Njia hii inafanya washiriki kuwa na hamasa ya kuendelea kusikiliza, na kwa kawaida ni njia nzuri ya kujifunza.

Uliza maswali yasiyo na majibu ya “ndiyo” au “hapana” (uwezo wa kuuliza maswali haya utakuwa umejifunza kwenye somo la stadi za unasihi), ili washiriki waweze kujieleza zaidi ya kusema “ndiyo” au “hapana.

Yapokee majibu ya washiriki na kuwatia moyo kujaribu tena. Zungumzia kidogo kuhusu majibu yao, pia sema "Asante" au "Ndiyo" pale inapobidi. Kama mshiriki akitoa jibu ambalo sio sahihi usiseme "Hapana, umekosea" hii itawafanya wengine waliotaka kuchangia waogope. Pokea majibu yote, na usiseme kitu ambacho kitawakatisha tamaa. Mshiriki anapotoa jibu sahihi, lijadili na kulipanua na hakikisha kuwa kila mshiriki amelielewa.

Usiruhusu washiriki wengi kuzungumza kwa wakati mmoja. Kama hii itatokea katisha mazungumzo, na uwape nafasi ya kuzungumza mmoja mmoja. Kwa mfano sema tutamsikiliza Maria kwanza, halafu Anastazia na hatimaye Siti. Kwa kawaida watu hawataingilia mazungumzo wakijua kuwa nao watapata nafasi ya kuzungumza.

Usiruhusu washiriki wachache (mmoja au wawili) kujibu maswali yote. Kama mshiriki mmoja akitaka kujibu maswali yote mwambie asubiri. Jaribu kuhusisha washiriki ambao kwa kawaida sio wazungumzaji sana. Mwite mshiriki ambaye hajajibu swali kwa jina na kumuomba achangie, au nenda ukasimame karibu naye ili kuwa msikuvu na kumfanya ajihisi kuwa unataka azungumze.

Washukuru washiriki ambao majibu yao yalikuwa ni mafupi na sahihi.

Kujiandaa kufanya onesho kwa vitendo

Kabla ya kufanya maonyesho kwa vitendo, chukua muda kusoma maelekezo kwa uangalifu, ili uelewe na usisahau hatua za muhimu. Hii ni muhimu hata kama umeshawahi kumwona mtu mwingine akifanya onyesho hili. Hakikisha kwamba una vifaa vinavyohitajika.

Unaweza kuhitaji mtu wa kukusaidia, omba msaada siku moja au mbili kabla ya onyesho kwa vitendo, ili wasaidizi wapate muda wa kujiandaa. Jadiliana nao kuhusu nini unataka wafanye, na wasaidie kufanya maandalizi na mazoezi kabla ya siku.

Mhadhara na onesho kwa vitendo

Baada ya mhadhara au onesho acha muda wa kuuliza maswali. Wape nafasi ya kujibu maswali hayo kutokana na mafunzo waliyopata, na uzoefu wao. Mkufunzi amalizie kwa kufafanua vipengele ambavyo havikueleweka na kutoa muhtasari wa 'vipengele' muhimu.

Waelekeze pia kuhusu vitendea kazi wanavyoweza kurejea.

TAFSIRI YA ALAMA KWENYE MWONGOZO

☞ Huonyesha maelekezo kwako mkufunzi;

☐ Huonyesha maelekezo unayopaswa kusema kwa washiriki;

☺ Unaomba washiriki wakusaidie

Somo La 1:

Maelezo Kuhusu Mafunzo

MUDA: **Dakika 20**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- ☐ Kueleza malengo ya mafunzo;
- ☐ Kueleza utaratibu wa mafunzo;
- ☐ Kutaja njia zitakazotumika kufundishia; na
- ☐ Kueleza wajibu wa washiriki baada ya mafunzo.

MAANDALIZI

☞ **Kabla ya somo hili tayarisha:**

- ☐ Malengo katika chati pindu;
- ☐ Takwimu za maambukizo ya VVU za wakati husika;
- ☐ Takwimu za mkoa/wilaya yako ikiwezekana; na
- ☐ Kusanya vitabu/vijarida vyote watakavyopewa washiriki.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2 Malengo ya mafunzo;
3 Njia mbali mbali za kufundishia;
4 Utaratibu wa mafunzo;
5 Wajibu wa wahitimu; na
6 Hitmisho.

☞ ***Maelezo haya yatolewe na kiongozi wa mafunzo***

I UTANGULIZI

☞ ***Eleza***

- ☐ Inafahamika kuwa maziwa ya mama yana virutubisho muhimu kwa ukuaji na maendeleo ya mtoto na yana kinga dhidi ya maradhi pia. Kunyonyesha maziwa ya mama ni njia ya asili inayokubalika katika jamii zote. Hivyo ni muhimu wanawake wote wapewe elimu, stadi na taarifa sahihi na msaada ili waweze kunyonyesha ipasavyo.
- ☐ Kugundulika kuwa mtoto anaweza kuambukizwa VVU wakati anaponyonya maziwa ya mama ni changamoto kwetu sote.
- ☐ Taarifa zilizopo (2008,NACP) zinakadiria kuwa karibu asilimia 6.9 ya wanawake wenye mimba wanaohudhuria kliniki za wajawazito wameambukizwa VVU. Kwa hiyo asilimia 6.9 ya wanawake wanahitaji taarifa sahihi na msaada wa kuwalisha watoto wao ipasavyo katika maambukizo ya VVU. Ni muhimu kuwapa msaada huu sio tu kabla ya kujifungua au wakati wa kujifungua, bali katika kipindi chote cha miaka miwili ya kwanza ya mtoto.
- ☐ Hata hivyo inabidi kukumbuka kwamba watoto waliozaliwa na wanawake ambao pengine hawajaambukizwa VVU (asilimia 93) wana haki ya kunyonyeshwa maziwa ya mama ili waweze kukua kikamilifu kimwili na kiakili.
- ☐ Wafanyakazi wote wa afya wanaowahudumia wanawake na watoto inabidi wawe na elimu na stadi za kutosha kuwawezesha kuwasiliana na wanawake wote na kuwasaidia ili waweze kuwalisha watoto wao katika hali ya usalama.
- ☐ Mafunzo haya yanahusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo katika hali ya kawaida na katika maambukizi ya VVU.
- ☐ Mafunzo haya huendeshwa kwa watoa huduma wa ngazi mbalimbali kutoka vituo vinavyotoa huduma za afya ya uzazi na watoto katika harakati za kujenga uwezo katika ngazi mbalimbali ili kuboresha ulishaji wa watoto wadogo. Yapo mafunzo ya siku kumi na mbili kwa wakufunzi; siku tano kwa wanasihi; siku mbili kwa watoa huduma wengine na warsha ya saa tatu ya kuhamasisha viongozi wanaohusika na mipango ya afya na wakuu wa vitengo.

2 Malengo ya mafunzo

☞ ***Eleza malengo ya mafunzo:***

- ☐ Kuinua kiwango cha uelewa kuhusu unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga na wadogo katika hali ya kawaida na katika maambukizo ya VVU;
- ☐ Kuinua kiwango cha elimu ya ulishaji watoto wachanga na wadogo kwa watoa huduma ya afya;
- ☐ Kuboresha stadi muhimu za kusaidia wanawake kuwalisha watoto wao ipasavyo.
- ☐ Kuboresha utekelezaji wa mpango wa hospitali kuwa rafiki wa mtoto;

- Kuboresha huduma za ushauri wa ulishaji watoto katika Mpango wa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto (PMTCT);
- Kuwawezesha washiriki kuandaa mipango ya kuboresha huduma za ulishaji wa watoto katika vituo vyao vya kazi;
- Kutambulisha vitendea kazi kwa washiriki ambavyo ni:
  - Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo wa Wanasihi;
  - Bango kitita la kumsaidia mnasihi kutoa ushauri kwa mama kiuhusu ulishaji sahihi wa mtoto;
  - Vipeperushi vya njia za ulishaji watoto wachanga na wadogo waliozaliwa na wanawake walio-ambukizwa VVU;
  - Vipeperushi viwili: Ulishaji wa Mtoto Baada ya Miezi Sita na Lishe Wakati wa Ujauzito na Ku-nyonyesha ambavyo mama atapewa kwa ajili ya rejea nyumbani; na
- Kuwawezesha washiriki kutumia vitendea kazi katika kutoa unasihi wa jinsi ya kumlisha mtoto.

☞ ***Linganisha matarajio ya washiriki na malengo ya mafunzo***

Rejea matarajio ya washiriki na kuona jinsi gani yanaoana na malengo ya mafunzo.

3 Njia mbali mbali za kufundishia (kuwezesha)

Mafunzo haya yatatumia njia mbalimbali za kufundisha ikiwa ni pamoja na:

- Kutoa mhadhara;
- Majadiliano ya vikundi;
- Igizo dhima;
- Mazoezi ya vitendo ya wodini;
- Maswali na majibu;
- Onesho la vitendo; na
- Mazoezi ya mtu mmoja mmoja au katika vikundi.

4 Utaratibu wa Mafunzo

☞ **Eleza**

- Masomo yamepangwa kwa kufuatana yakiendeleza masomo yaliyotangulia kwa hiyo mahudhu-rio ya kila siku na kushiriki kwenye kila somo ni muhimu sana.
- Mara nyingi wawezeshaji watakuwa wanasoma kwenye mwongozo wao ili kudumisha usahihi wa mafunzo ili kutoa taarifa inayofanana.

Jaribio

☞ **Eleza**

Kutakuwa na jaribio la awali na mnashuriwa kujibu maswali yote. Madhumuni ya jaribio hili la awali ni kufahamu kiwango cha uelewa wa washiriki kabla ya mafunzo ili kubaini mambo ya kutilia mkazo au kueleza kwa kina wakati wa mafunzo. Vilevile, kutakuwepo na jaribio la mwisho litakalotumika kupima kiwango cha uelewa kilichoongezeka kwa kila mshiriki wakati wa mafunzo.

Tathimini

☞ **Eleza**

Kutakuwa na tathimini ya kila siku ili kutoa mrejesho kwa wawezeshaji na washiriki. Pia kutakuwa na tathmini ya mwisho ya mafunzo yote.

Muda wa mafunzo

☞ **Eleza**

- Mafunzo yataendeshwa kwa siku tano

☞ Pitia ratiba na jadili na washiriki muda wa kuanza na wa kumaliza na pia uwezekano wa masomo kupitiliza muda wa kawaida.

Rejea

☞ *Onesha washiriki rejea mbali mbali watakazopewa*.

Wawezeshaji wenzako wagawe rejea hizo kwa kila mshiriki baada ya jaribio la awali.

5 Wajibu wa wanasihi wa ulishaji watoto baada ya kuhitimu

☞ **Eleza**

- Kutoa elimu sahihi ya ulishaji watoto wachanga na wadogo kwa jamii;
- Kutoa msaada wa kitaalamu juu ya ulishaji watoto wachanga na wadogo;.
- Kuwapa wanawake/wazazi maelezo na mbinu sahihi za kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama;
- Kuwaelezea wanawake wote wanaonyonyesha jinsi ya kuepuka matatizo ya matiti;
- Kugundua mapema matatizo ya matiti, kuyatatua na kuyatibu au kutoa rufaa pale inapobidi;
- Kutoa unasihi juu ya ulishaji sahihi wa watoto wachanga na wadogo waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU;
- Kumuonesha kwa vitendo mama aiyeambukizwa VVU aliyechagua ulishaji mbadala jinsi ya kutengeneza maziwa mbadala kwa usahihi na usalama na kumpa kipeperushi husika;

- Kufuatilia kwa karibu aliyeambukizwa VVU ili kutoa msaada na kuhakikisha anamlisha mtoto wake ipasavyo;
- Kutoa unasihi juu ya ulishaji watoto wachanga na wadogo kwa kutumia vitendea kazi katika vikundi au mtu mmoja mmoja; na
- Kuitunza na kuitumia seti yake ya vitendea kazi na kuitumia ipasavyo katika unasihi.

6 HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza

- Malengo na utaratibu mzima wa mafunzo; na
- Wajibu wa washiriki katika kufanikisha ulishaji wa watoto wachanga na wadogo.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 2:

Umuhimu Wa Kunyonyesha Maziwa Ya Mama

MUDA: **Dakika 90**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- ☐ Kueleza faida za kunyonyesha maziwa ya mama;
- ☐ Kujadili tofauti za msingi kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala;
- ☐ Kueleza athari za maziwa au vyakula mbadala;
- ☐ Kujadili mapendekezo yanayotolewa juu ya unyonyeshaji; na
- ☐ Kueleza maana ya maneno yanayotumika katika unyonyeshaji.

MAANDALIZI

☞ **Kabla ya somo hili tayarisha:**

- ☐ Slaidi/ mchoro inayoonesha virutibisho vilivyomo katika maziwa ya mama;
- ☐ Slaidi/mchoro 2/1 – 2/8 na 2/13 – 2/14;
- ☐ Nakala zenye maana ya maneno yatumikayo katika unyonyeshaji; na
- ☐ Chati pindu iliyoandikwa istilahi zitumikazo katika unyonyeshaji.

VIPENGELE VYA KUJIFUNZA

1. Utangulizi;
2. Faida za maziwa ya mama na kunyonyesha;
3. Virutubisho vilivyomo kwenye maziwa ya mama;
4. Kinga dhidi ya maradhi;
5. Athari za maziwa au vyakula mbadala;
6. Mapendekezo yanayotolewa juu ya unyonyeshaji;
7. Maana ya maneno yanayotumika katika unyonyeshaji; na
8. Hitimisho.

UTANGULIZI

☞ ***Eleza:***

- ☐ Kunyonyesha maziwa ya mama ni tendo la kumpa mtoto maziwa kutoka katika titi la mama moja kwa moja au kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe. Maziwa ya mama ni chakula na kinywaji pekee kinachotosheleza mahitaji ya mtoto tangu anapozaliwa mpaka anapotimiza umri wa miezi 6. Mtoto anapotimiza umri wa miezi 6 apewe vyakula vya nyongeza ili kukidhi mahitaji yake ya kilishe yanayoongezeka kadri anavyokua na aendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi atimize umri wa miaka miwili au zaidi.
- ☐ Kabla hujajifunza jinsi ya kuwasaidia wanawake kunyonyesha unapaswa kuelewa kwa nini unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni muhimu.
- ☐ Napaswa pia kuelewa tofauti kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala pamoja na athari za ulishaji mbadala, faida za maziwa ya mama na faida ya kunyonyesha

Hali ya Unyonyeshaji Tanzania

- ☐ Takwimu za TDHS zinaonesha kuwa hali ya unyonyeshaji Tanzania ni kama ifuatavyo:

Hali ya Unyonyeshaji	**TDHS (04/05)**	**TDHS (2010)**
Kuanza kunyonyesha (katika saa 1 ya mwanzo) baada ya kuji-fungua	59	49
Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya mwanzo	41	50
Umri wa kunyonyesha maziwa pekee		
Chini ya miezi 2	70	81
Miezi 2-3	32.1	51
Miezi 4-5	58	23
Wastani wa kunyonyesha maziwa ya mama pekee	miezi 1.8	miezi 2.4
Watoto walionyonyeshwa	96.4	97
Watoto waliopewa vitu vingine (*prelacteal feeds)*	33	31
Watoto walionyonyeshwa katika siku ya kwanza	69	94
Watoto waliopewa chakula cha nyongeza		
Chini ya miezi 2	7.5	11
Miezi 2-3	32.1	33
Miezi 4-5	58	64
Miezi 6-9	91	93

2 Faida Za Maziwa Ya Mama Na Kunyonyesha

Uliza: Nini faida ya maziwa ya mama? Ni nini faida ya kunyonyesha?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ ***Onesha slaidi 2/1 Faida ya maziwa ya mama (ukurasa wa 6 kitabu cha mshiriki)***

Maziwa ya mama

- Yana virutubisho vinavyo- jitosheleza
- Huyeyushwa kwa urahisi
- na kutumika kwa ufanisi
- Hukinga mwili dhidi ya maradhi
- Yana gharama ndogo kuliko maziwa mbadala

Kunyonyesha

- Huboresha mahusiano kati ya mtoto na mama
- Husaidia kucheleweshа kupata ujauzito
- Hulinda afya ya mama hupunguza uwezekano wa kupata upungufu wa damu na saratani ya matiti na ovari

Faida za kunyonyesha maziwa ya mama:

☞ **Eleza**

Kwa mtoto

☐ Humpatia virutubisho kwa uwiano sahihi kwa ukuaji na maendeleo yake;
☐ Humpatia kinga dhidi ya maradhi mbalimbali kama kuhara na magonjwa ya njia ya hewa;
☐ Huyeyushwa kwa urahisi na kufyonzwa na mwili kwa ufanisi; na
☐ Huleta uhusiano mzuri na wa karibu kati ya mama na mtoto.

Kwa mama

☐ Husaidia tumbo la uzazi kurudi katika hali yake ya kawaida mapema;
☐ Huchangia kuzuia upungufu wa damu kwa kuzuia utokaji wa damu kwa wingi baada ya kujifungua na husitisha kwa muda damu ya hedhi (LAM);

- ☐ Huzuia uwezekano wa kupata ujauzito katika miezi 6 ya mwanzo;
- ☐ Hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya ovari na matiti; na
- ☐ Humsaidia mama kurudia umbile lake la kawaida mapema.

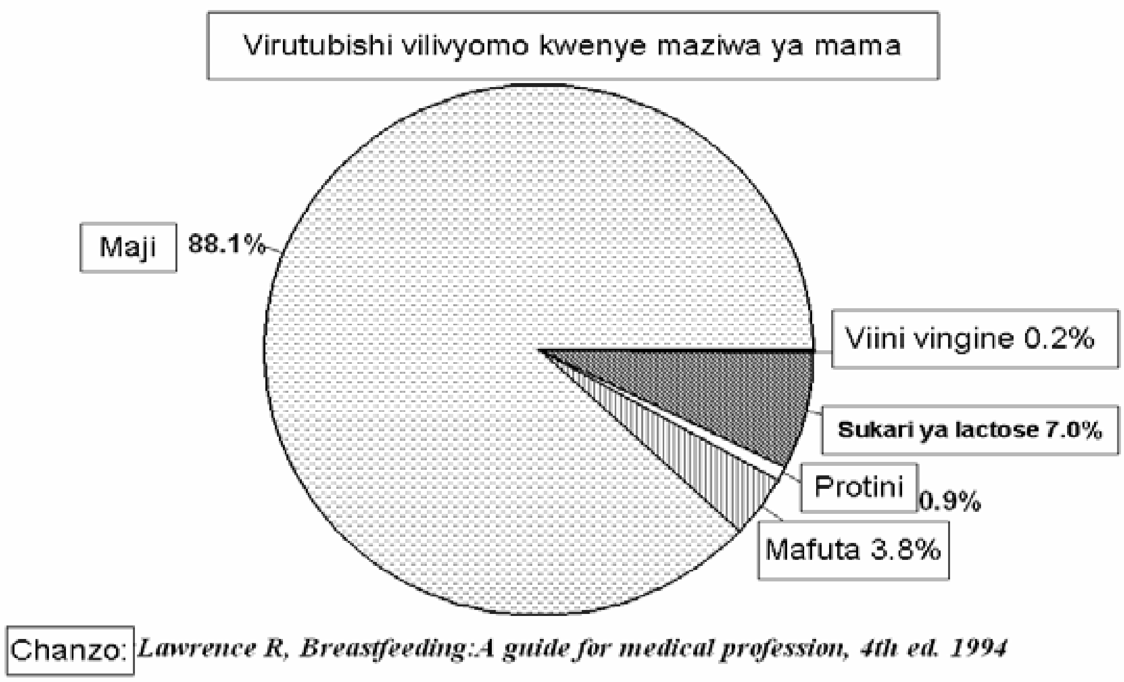
Faida nyingine

- ☐ Ni safi na salama, hupatikana muda wote katika joto sahihi na hayahitaji matayarisho;
- ☐ Hayaharibiki yakiwa ndani ya matiti. Yakikamuliwa hukaa saa 6 mpaka 8 bila kuharibika katika joto la kawaida saa 24 katika la kawaida na saa 72 kwenye jokofu la kugandisha;
- ☐ Gharama yake ni ndogo ukilinganisha na ile ya maziwa mbadala;
- ☐ Huokoa muda wa mama na fedha za familia;
- ☐ Huokoa fedha za kigeni (kununulia dawa na maziwa mbadala);
- ☐ Hayaleti matatizo ya mzio na
- ☐ Hutunza mazingira kwani hayaachi mabaki kama makopo au chupa.

Faida zote hizo zinatokana na virutubisho vilivyoko kwenye maziwa ya mama ambavyo ni maalumu kwa ukuaji bora na maendeleo ya mtoto.

3. Virutubisho vilivyomo kwenye maziwa ya mama

☞ ***Onesha* Slaidi 2/2: Virutubisho Vilivyomo Katika Maziwa ya Mama (*Ukurasa wa 7 katika kitabu cha mshiriki*)**



☞ **Eleza**

Mchoro huu unaonesha virutubisho vilivyomo katika maziwa ya mama. Maziwa ya mama yana:

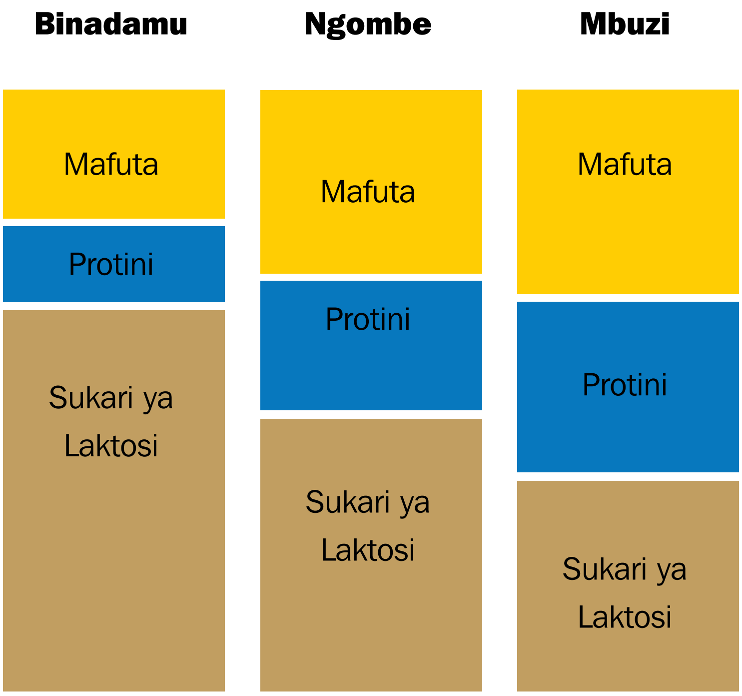
- ☐ Maji asilimia 88.1, ambayo yanakidhi kiu ya mtoto ambae hapewi vyakula vingine kwa miezi 6 ya mwanzo.
- ☐ Sukari ya lactose asilimia 7.1;
- ☐ Protini asilimia 0.9;
- ☐ Mafuta asilimia 3.8; na
- ☐ Virutubisho vingine asilimia 0.2 (vitamini na madini)

☞ ***Onesha na eleza slaidi 2/3 - 2/8 na 2/13 (ukurasa wa 8 katika kitabu cha mshiriki)***

Tofauti kati ya maziwa ya mama na ya wanyama wengine

Slaidi 2/3: Tofauti kati ya maziwa ya mama, ngombe na mbuzi

Virutubisho vilivyomo katika maziwa haya



Uliza: Kuna tofauti gani kati ya maziwa ya mama na yale ya wanyama wengine?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

Jibu:

☐ Chati hii inalinganisha virutubisho vilivyoko kwenye maziwa ya mama, ng'ombe na mbuzi.

☐ *Maziwa* yote yana mafuta ambayo yanampatia mtoto au ndama nishati anayohitaji, yana protini kwa ukuaji, pia yana sukari ya aina ya laktosi ambayo vilevile hutoa nishati. Lakini kiasi *kinatofautiana.*

Uliza: Kuna tofauti gani kati ya kiasi cha protini iliyopo kwenye maziwa ya mama na yale ya wanyama wengine?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu

☐ M*aziwa ya wanyama yana protini nyingi zaidi.*

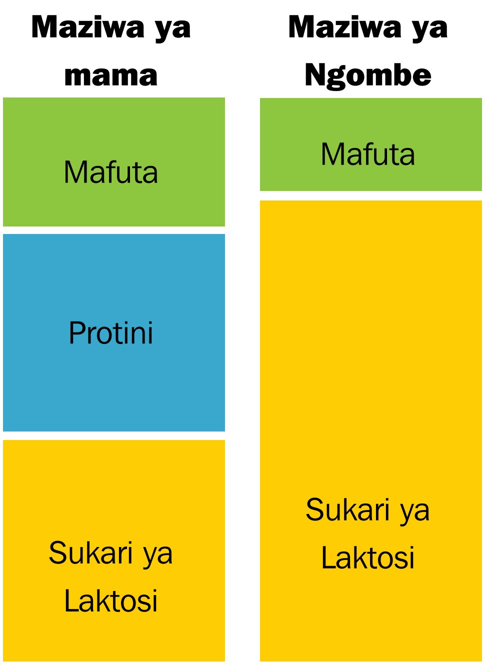
☞ **Eleza**

☐ Protini ni kirutubisho muhimu na unaweza kufikiri kuwa mtoto anahitaji protini kwa wingi zaidi. Tukumbuke kuwa wanyama hukua haraka, hivyo wanahitaji protini nyingi zaidi Ni vigumu kwa figo changa za mtoto kuweza wa kutoa mabaki ya ziada kwenye mwili yanayotokana na maziwa ya wanyama.

☐ Maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto pia hutofautiana na maziwa ya mama kwani hayana kinga mwili ; lakini kiasi cha virutubisho vilivyomo kimerekebishwa. Maziwa hayo hutengenezwa kutokana na maziwa ya wanyama, soya au mafuta ya mimea.

Aina na ubora wa protini

☞ **Onesha slaidi 2/4 Aina na ubora wa protini (**Ukurasa wa 9 katika kitabu cha mshiriki)



Uliza Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawil au matatu halafu endelea

☞ **Eleza**

- Chati hii inaonyesha ***protini*** nyingi iliyopo kwenye maziwa ya ng'ombe ni **'kaseini'** ambayo hufanya mgando mzito usioyeyuka kwenye tumbo la mtoto. Maziwa ya mama yana kiasi kidogo cha 'kaseini' hivyo hufanya mgando mwepesi ambao huyeyushwa kwa urahisi.

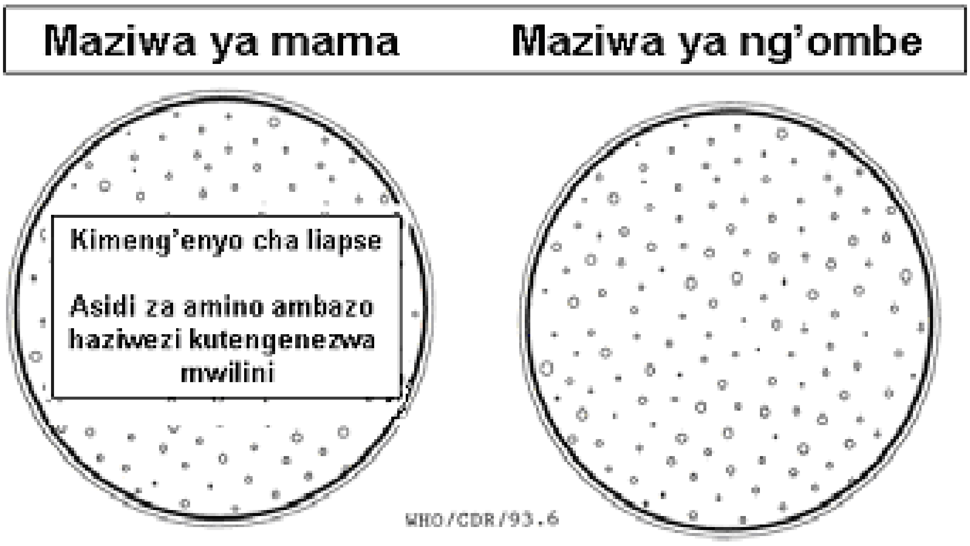
☐ ***Protini* inayoyeyuka (whey**) pia inatofautiana. Protini ya **'whey'** katika maziwa ya mama kina viini ambavyo humkinga mtoto dhidi ya maradhi mbalimbali ya binadamu Maziwa ya wanyama yana kinga dhidi ya maradhi ya wanyama na yale ya kopo hayana viini vya kumkinga mtoto dhidi ya maradhi.

☐ Watoto wa umri chini ya miezi sita wanaolishwa maziwa ya wanyama au ya kopo maalum kwa watoto wachanga na chakula mbadala wanaweza kupata matatizo ya kutokuweza kustahimili protini. Wanaweza kuharisha, kuumwa tumbo, kupata vipele au dalili nyingine wanapopewa vyakula vyenye protini za aina mbalimbali. Kuharisha kunaweza kukaendelea kwa muda na kusababisha utapiamlo.

☐ Watoto wachanga wanaolishwa maziwa ya wanyama au ya kopo maalum kwa watoto wachanga wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata 'mzio' na pumu kuliko wale wanaonyonya maziwa ya mama.

- ☐ Mtoto anaweza kushindwa kustahimili protini au kupata mzio baada ya kulishwa maziwa mbadala hata kama amepewa maziwa kidogo au mara chache wakati wa siku za mwanzo wa maisha yake.

☞ **Onesha Slaidi 2/5: Tofauti ya aina ya mafuta yaliyomo kwenye maziwa ya mama na yale ya ng'ombe**



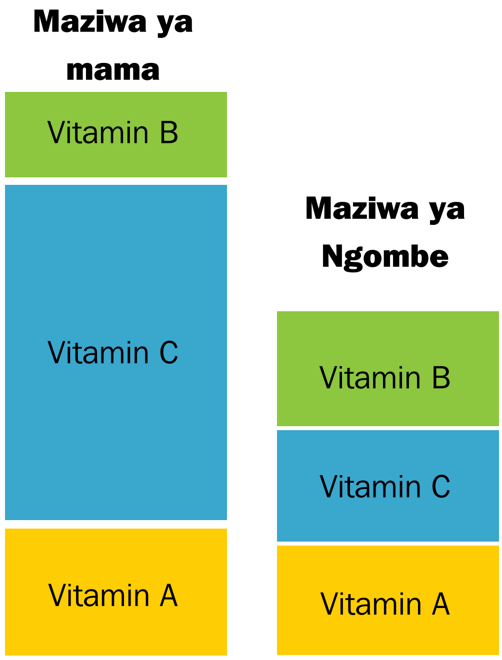
***Uliza: Je, mnaona nini*?**

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza**

- ☐ Maziwa ya mama pekee ndiyo yenye **'essential fatty acids'** ambazo zinahitajika katika ukuaji wa ubongo, macho na mishipa ya damu ya mtoto. Pia maziwa ya mama pekee ndiyo yenye kimeng'enyo cha **'*Lipase*'** ambacho husaidia kuyeyusha mafuta.
- ☐ Hivyo, mafuta yaliyopo kwenye maziwa ya mama yanayeyushwa na kufyonzwa kwa ufanisi na mwili wa mtoto kuliko yale yaliyopo kwenye maziwa ya ng'ombe au maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga.
- ☐ Choo cha mtoto anayenyonya maziwa ya mama kinatofautiana na kile cha mtoto anayepewa maziwa mbadala kwa sababu mtoto anayepewa maziwa mbadala choo chake kina kiasi kikubwa cha maziwa ambayo hayajatumika.

☞ **Onesha Slaidi 2/6: Vitamini zilizomo kwenye maziwa ya mama na yale ya ng'ombe (Ukurasa wa 10 katika kitabu cha mshiriki)**



Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza**

- ☐ Chati hii inalinganisha kiasi cha vitamini kilichopo kwenye maziwa ya mama na maziwa ya ng'ombe. Inaonyesha maziwa ya mama yana kiasi kikubwa zaidi cha vitamini muhimu kuliko maziwa ya ng'ombe.
- ☐ Maziwa ya ng'ombe yana Vitamin B kwa wingi, lakini hayana Vitamin A na C nyingi kama maziwa ya mama.
- ☐ Wafanyakazi wa afya mara nyingi hushauri watoto kupewa maji ya matunda wakiwa na umri mdogo ili kupata vitamin C.Hii si muhimu kwa watoto wanaonyonya maziwa ya mama kwa kuwa yana Vitamin C.
- ☐ Maziwa ya mama yana Vitamini A kwa wingi kama mama anakula vyakula vyenye Vitamin A ya kutosha. Maziwa ya mama yanaweza kumpatia mtoto sehemu kubwa ya Vitamin A anayohitaji hata wakati wa mwaka wa pili wa maisha yake.

Uliza: Unaweza kufanya nini v una wasiwasi kuwa mama hali vyakula vyenye Vitamini A ya kutosha?

Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea

Jibu:

- ☐ Mpatie Vitamini A ya nyongeza kulingana na mwongozo wa taifa pia endelea kumshauri ale vyakula vyenye Vitamini A kwa wingi kama matunda na mboga ya kijani kibichi, maboga, karoti, papai, embe, mchicha, matembele, maini, mayai, maziwa na dagaa.

Kumbuka: Pika mboga za majani kwa mafuta ili kuongeza upatikanaji wa Vitamini A mwilini.

Uliza: ***Je, kuna utaratibu gani wa kutoa Vitamin A ya nyongeza kwa watoto na wanawake nchini ?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu:

- ☐ *Watoto wadogo hupewa Vitamin A wanapopata chanjo ya surua wakiwa na umri wa miezi tisa, halafu katika umri wa miezi 15 na mwisho wakiwa na umri wa miezi 21.*
- ☐ *Wanawake hupewa katika kipindi cha wiki 8 baada ya kujifungua.*

Angalizo: Ipo kampeni ya kitaifa ya kutoa Vitamini A mara mbili kwa mwaka kwa watoto wenye umri kuanzia miezi 6 hadi miezi 59 (mwezi Juni na Desemba). Wahimize wanawake kupeleka watoto wao kwenye kampeni za matone ya Vitamini A**.**

Uliza: Kwa nini wanawake wasipewe Vitamini A baada ya wiki 8 baada ya

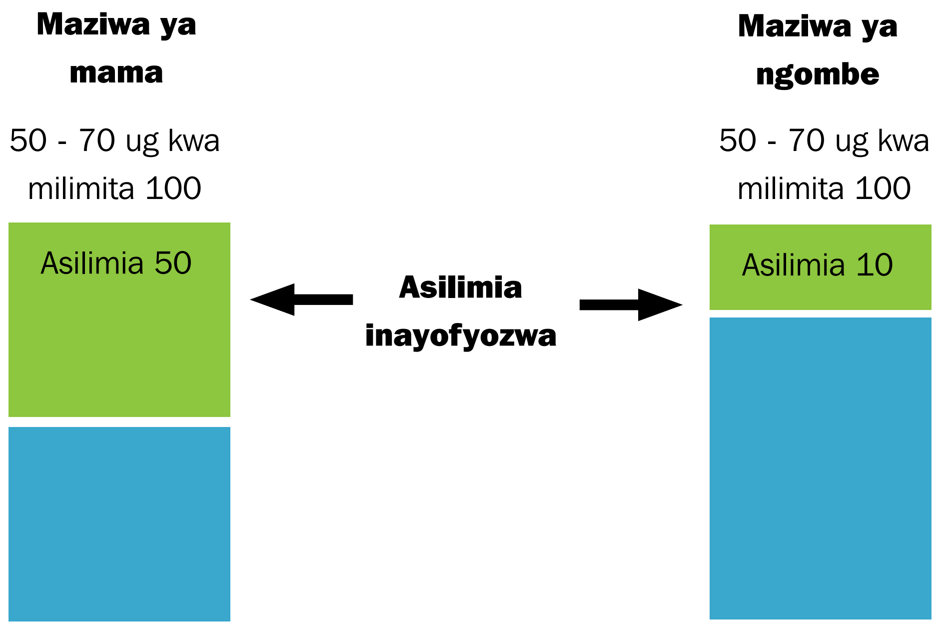
kujifungua?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: *Baada ya kipindi hicho mama anaweza akawa amepata mimba na Vitamin A katika dozi kubwa huweza kuleta madhara kwa mimba ikiwa changa.*

Madini chuma katika maziwa ya mama

☞ **Onesha Slaidi 2/7: Madini chuma kwenye maziwa (uk 11 kitabu cha mshiriki)**



☞ **Eleza**

- □ Madini chuma ni muhimu kuzuia upungufu wa damu. Maziwa mbalimbali yana kiasi karibu sawa cha madini chuma ambacho ni kidogo (50-70 ug /100 ml; hii ni sawa na 0.5-0.7mg/L). Lakini kuna tofauti ya msingi kati ya maziwa haya.

Uliza: Chati hii inaonesha tofauti gani ya ufyonzwaji wa madini chuma kati ya maziwa ya mama na ya ng'ombe?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: *Asilimia 50 ya madini chuma yaliyoko kwenye maziwa ya mama hufyonzwa ukilinganisha na asilimia 10 ya madini chuma yaliyo kwenye maziwa ya ng'ombe.*

☞ **Eleza**

- □ Watoto wanaopewa maziwa ya ng'ombe wanaweza wasipate madini chuma ya kutosha na mara nyingi hupata upungufu wa wekundu wa damu. Watoto wanaolishwa maziwa ya mama pekee bila hata kupewa maji hupata madini chuma ya kutosha na hukingwa na upungufu wa wekundu wa damu mpaka wanapotimiza umri wa miezi 6.

4: Kinga dhidi ya maradhi

☞ **Onesha Slaidi 2/8 : Kinga dhidi ya maradhi (Ukurasa wa 12 katika kitabu cha mshiriki)**

Mchoro huu unaonyesha jinsi maziwa ya mama yanavyoweza kumkinga mtoto dhidi ya maradhi aliyonayo mama au yale yaliyopo katika mazingira wanayoishi.

☞ **Toa maelezo ukioanisha na mchoro uliopo kwenye Slaidi**

- ☐ Mama anapougua (1), chembe chembe nyeupe mwilini mwake hutengeneza 'kingamwili' zitakazopigana na ugonjwa na kumlinda (2). Baadhi ya chembe chembe nyeupe huenda kwenye matiti na kutengeneza 'kingamwili' (3) ambazo zinapatikana kwenye maziwa na kumkinga mtoto wake (4).

  Hivyo mama anapokuwa mgonjwa asitenganishwe na mtoto wake kwani maziwa yake yanamlinda mtoto dhidi ya maradhi.

- ☐ Maziwa mbadala hayana chembe hai. Maziwa haya hayana chembe chembe nyeupe au 'kingamwili' wala viini vingine vya kumkinga mtoto na magonjwa

- ☐ Katika mwaka wa kwanza wa mtoto, mfumo wa kinga ya maradhi unakuwa haujakomaa, hivyo hauwezi kukabiliana na maradhi kama ule wa mtoto mwenye umri mkubwa au mtu mzima. Hivyo mtoto anahitaji kulindwa na mama yake kupitia maziwa yake.

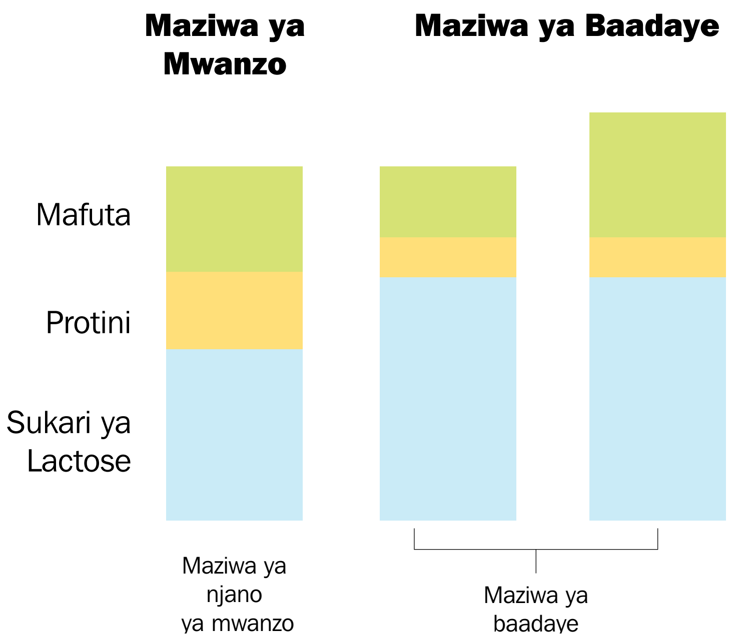
- ☐ Maziwa ya mama yana chembe chembe nyeupe za damu na viini vingi vinavyomkinga mtoto na maradhi pamoja na kingamwili dhidi ya magonjwa aliyougua mama.

5. Tofauti kati ya maziwa ya mwanzo ya manjano na yale yanayotoka baadaye

☞ **Elezea mabadiliko katika maziwa ya mama**

- ☐ Virutubisho vilivyomo katika maziwa ya mama, wepesi au uzito wa maziwa hubadilika kutokana na umri wa mtoto na hatua ya kunyonya. Pia tofauti hiyo hutegemea muda mtoto anaotumia kunyonya.
- ☐ Maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano hutoka siku tatu za mwanzo baada ya mama kujifungua. Baada ya siku chache maziwa ya mama huwa meupe na kutoka kwa wingi, matiti hujaa na kuwa mazito.
- ☐ Mtoto anaponyonya maziwa yanayoanza kutoka huwa ya maji maji na anapoendelea kunyonya maziwa huwa meupe zaidi na mazito.

☞ **Onesha slaidi 2/9: Tofauti kati ya maziwa ya mwanzo ya manjano na yale ya baadaye**



***Uliza*: Chati hii inaonesha tofauti gani kati ya maziwa haya ya mama?**

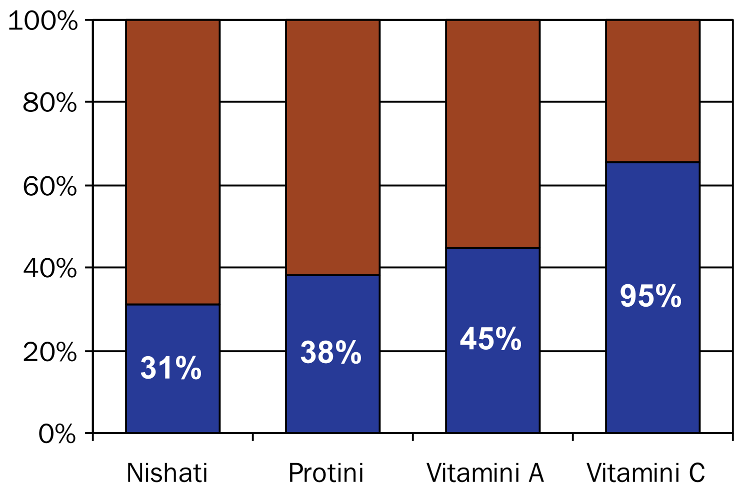
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ **Eleza :**

- ☐ Maziwa ya mwanzo ya njano yanayotoka mara baada ya kujifungua yana protini nyingi kuliko yale meupe yanayotoka baadaye.
- ☐ Maziwa yanayoanza kutoka mtoto anapoanza kunyonya huwa ni mengi na yana protini, sukari aina ya lactosi, maji na virutubisho vingine kwa wingi. Maziwa haya humpatia mtoto maji anayohitaji, hivyo watoto wachanga hawahitaji maji kabla ya kutimiza umri wa miezi sita, hata kwenye hali ya hewa ya joto.
- ☐ Maziwa yanayotoka mtoto anapoendelea kunyonya yana mafuta mengi kuliko mtoto anapoanza kunyonya. Mafuta yaliyopo kwenye maziwa yanafanya yaonekane meupe zaidi. Mafuta hayo huleta nguvu na humwezesha mtoto kushiba. Ndiyo maana ni muhimu kunyonyesha mtoto kwenye titi moja kwa muda wa kutosha ili aweze kupata maziwa yale ya mwisho ya kumwezesha kushiba. Inashauriwa mtoto anyonye titi moja kwa dakika 20 – 30.
- ☐ Mara nyingine wanawake huwa na wasiwasi kuwa maziwa yao ni mepesi. Ukweli ni kwamba maziwa haya yana maji mengi na virutubisho vingine vingi. Ni muhimu mtoto apate maziwa yanayoanza kutoka na yale yanayotoka mwishoni ili apate virutubisho vyote na maji anayohitaji.

6 : Umuhimu wa maziwa ya mama katika mwaka wa pili

☞ **Onesha slaidi 2/10: Umuhimu wa maziwa ya mama katika mwaka wa pili (Ukurasa wa 14 katika kitabu cha mshiriki)**



☞ **Eleza**

- ☐ Chati hii inaonesha kiasi cha nishati na virutubisho vinavyohitajika na mtoto kwa siku vinavyotolewa na maziwa ya mama wakati wa mwaka wa pili.
- ☐ Hivyo maziwa ya mama yanaweza kusaidia kuhakikisha kuwa mtoto anapata nishati ya kutosha na virutubisho vyenye ubora wa juu hadi mwaka wa pili au zaidi. Virutubisho hivi vinaweza visipatikane kwa urahisi kutoka kwenye chakula cha familia, hivyo kuendelea kunyonyesha mwaka wa pili kunaweza kusaidia kuzuia utapiamlo.
- ☐ Kwa miezi 6 ya kwanza, maziwa ya mama pekee humpatia mtoto virutubishoi vyote pamoja na maji anayohitaji.
- ☐ Kuanzia umri wa miezi 6, maziwa ya mama pekee hayatoshelezi mahitaji ya kilishe ya mtoto, hivyo inabidi mtoto aanze kupewa chakula cha nyongeza huku akiendelea kunyonya maziwa ya mama.
- ☐ Ikumbukwe kuwa, maziwa ya mama yanaendelea kutoa sehemu muhimu ya nishati, na virutubisho vyenye ubora wa hali ya juu wakati wote wa mwaka wa pili na zaidi.

7 Mapendekezo ya unyonyeshaji unaofaa

☹ Waombe washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 15 na wasome kwa kupokezana

- ☐ Ili mama na mtoto waweze kunufaika kikamilifu na faida za kunyonyesha ni lazima mama anyonyeshe ipasavyo. Inashauriwa mtoto:
  - Aanze kunyonya maziwa ya mama mara tu baada ya kuzaliwa katika saa moja ya kwanza;
  - Anyonyeshwe kila anapohitaji, usiku na mchana;
  - Anyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila hata maji mpaka atakapotimiza umri wa miezi 6;
  - Aanzishiwe chakula cha nyongeza anapotimiza miezi 6;
  - Aendelee kunyonyeshwa pamoja na kupewa chakula cha nyongeza mpaka atimize umri wa miaka 2 au zaidi.

8 Athari za ulishaji mbadala

☞ **Onesha slaidi 2/11 na toa maelezo ya kila kipengele ukioanisha na faida za kunyonyesha maziwa ya mama.**

Slaidi 2/11: ***Athari za ulishaji mbadala***

☹ Waombe washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa .... na wasome wenyewe kwa kupokezana

- Inaingilia kujenga mahusiano kati ya mama na mtoto
- Kuhara mara kwa mara na magonjwa ya njia ya hewa na kuhara kwa muda mrefu
- Utapiamlo
- Uwezekano mkubwa wa kufa

- Kupata mzio mara kwa mara na kutohimili maziwa
- Kuongezeka kwa uwezekano wa kupata magonjwa sugu mfano moyo, figo, kisukari
- Uzito uliozidi
- Kupata alama hafifu katika majaribio ya IQ
- Kuongezeka kwa uwezekano wa kupata upungufu wa damu, saratani ya ovari na ya matiti

Kumbuka: ***Unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga na wadogo kwa ufanisi na usahihi utasaidia kupunguza athari hizi kwa kiwango kikubwa.***

9 Istlahi zitumikazo katika ulishaji wa watoto

☹ Waombe washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 16 na wasome kwa kupokezana

Kunyonyesha maziwa ya mama pekee

- Hii ina maana kumpa mtoto maziwa ya mama pekee bila hata maji katika miezi sita ya mwanzo. Mtoto anaweza kupewa dawa au vitamini na madini kwa ushauri wa daktari.
- ***Ulishaji wa kuchanganya maziwa ya mama na vinywaji au vyakula vingine***

Ulishaji wa mtoto unaochanganya maziwa ya mama na vyakula au vinywaji vingine. Mtoto hupewa maziwa ya mama pamoja na vyakula au vinywaji vingine kama maji, chai au maziwa ya kopo.

☞ **Endelea kuelezea maneno yafuatayo:**

- ***'Predominant breastfeeding'***:

  Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pamoja na kumpa vinywaji visivyokuwa na virutubisho mfano maji, chai ya rangi.

- ***'Bottle feeding':***

  Kumlisha mtoto kitu chochote hata maziwa ya mama kwa kutumia chupa.

- ***'Artificial feeding':***

  Kumlisha mtoto maziwa au vyakula mbadala bila kumnyonyesha maziwa ya mama kabisa. Maziwa au vyakula hivi vinaweza visikidhi mahitaji ya mtoto.

- ***'Partial breastfeeding':***

  Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama, pamoja na kumpa maziwa au vyakula mbadala.

- ***'Timely complementary feeding'*:**

  Kumpa mtoto chakula cha nyongeza atimizapo umri wa miezi 6 pamoja na kuendelea kumnyonyesha.

- **Ulishaji mbadala**

  Ni kitendo cha kumlisha mtoto ambaye hanyonyi kabisa maziwa ya mama, maziwa yenye virutubisho vyote anavyohitaji mpaka atakapoweza kula vyakula vya familia.

10 Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza :

- Hali ya unyonyeshaji Tanzania
- Faida za maziwa ya mama na tofauti za msingi kati ya maziwa ya mama na yale mbadala ;
- Tumejadili mapendekezo yanayotolewa juu ya ulishaji wa watoto pamoja na athari za maziwa au vyakula mbadala ; na .
- Istilahi zitumikazo katika ulishaji wa watoto

☞ **Waulize *washiriki kama wana maswali na jibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 3:

Maelezo Kuhusu Seti ya Vitendea Kazi Katika vya unasihi wa Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo

MUDA: **Dakika 30**

MALENGO:

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- ☐ Kutaja seti ya vitendea kazi, vinavyomwezesha mtoa huduma kutoa msaada kwa vitendo na unasihi kwa mama kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo; na
- ☐ Kueleza matumizi sahihi ya vitendea kazi.

MAANDALIZI:

☞ ***Kabla ya somo hili tayarisha:***

- ☐ Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi;
- ☐ Bango kitita lenye maelezo juu ya ulishaji wa watoto;
- ☐ Vipeperushi vyenye maelezo ya njia za kumlisha mtoto
- ☐ Kipeperushi cha afya na Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha; na
- ☐ Kipeperushi cha Ulishaji Mtoto Baada ya Miezi 6

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Faida za vitendea kazi;
3. Seti ya vitendea kazi na matumizi yake; na
4. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

☞ **Eleza**

☐ Tathmini ya huduma zinazotolewa na programu ya Kuzuia Maambukizo ya VVU kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto (pMTCT) iliyofanywa na Mpango wa Kitaifa wa Kudhibiti UKIMWI (NACP) ikishirikiana na "Centre for Disease Control" (CDC) 2001 ilionyesha mapungufu katika huduma ya utoaji unasihi katika ulishaji watoto wachanga waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.

☐ Mapungufu yaliyojitokeza ni pamoja na kutoa maelezo yasiyo sahihi kuhusu ulishaji wa watoto kwa walengwa, taarifa za VVU na ulishaji watoto kutowafikia wanawake wengi, na ukosefu wa vipeperushi kwa ajili ya rejea.

☐ Vitendea kazi hivi vilitengenezwa ili kusaidia kuboresha elimu na stadi zinazotolewa kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo katika jamii, lishe na afya ya mama na ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto

2. Faida za vitendea kazi

☞ **Eleza**

☐ Humwelekeza mtoa huduma jinsi ya kutoa huduma kwa mama;

☐ Humsaidia mtoa huduma kutekeleza majukumu magumu kwa urahisi;

☐ Humsaidia mtoa huduma kupunguza makosa hasa yanayosababishwa na kusahau; na

☐ Kuipatia jamii taarifa.

3. Seti ya vitendea kazi na matumizi yake

☞ Waonyeshe washiriki kila kitendea kazi na hakikisha kila mmoja anacho.

☞ Toa maelezo mafupi kuhusu kila kitendea kazi

☐ **Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi**

Hiki ni rejea ya haraka ya wanasihi wakati wowote, kina maswali yanayoulizwa mara kwa mara na wanawake na familia zao kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo na hasa wale waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU. Mnasihi anaweza kufanya rejea wakati anazungumza na mama. Kimetayarishwa kwa lugha rahisi na kinamwezesha mnasihi kutoa taarifa sahihi na kutambua namna ya kuwasaidia wajawazito na watoto wao.

Kitabu hiki siyo mbadala wa mafunzo ya ulishaji wa watoto wachanga na watoto wadogo ila hutoa mhutasari kwa maswali mengi yanayoulizwa.

Kinatakiwa kuwepo katika sehemu zote zinazotoa huduma ya mama na mtoto na kituo cha matunzo na tiba kwa walioambukizwa VVU (Care and treatment centre -CTC).

Vipeperushi Viwili: Jinsi ya kunyonyesha mtoto na jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa mikono. Vipeperushi hivi viwili hugawanywa kwa wanawake wote wanaonyonyesha

- ☐ Jinsi ya kunyonyesha mtoto: Hutumika kama rejea kwa mama. Humpatia taarifa na mbinu sahihi za jinsi ya kunyonyesha kwa ufanisi.

- ☐ Jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa mikono: Humpatia mama mbinu za kukamua maziwa kwa ufanisi pale inapohitajika.

- ☐ Kadi zenye maelezo juu ya ulishaji wa watoto: Ziko kadi 24 zilizotayarishwa kumsaidia mnasihi kutoa ushauri kwa ufanisi na usahihi.

- ☐ Kadi ya hatua za unasihi: Humsaidia mnasihi kufuata hatua za unasihi ili kumwezesha mama kuchagua njia ya kumlisha mtoto wake.

- ☐ Kadi mbili za Uwezekano wa mama kumuambukiza mtoto VVU: Kadi hizi huonyesha uwezekano wa mama kumuambukiza mtoto wake VVU iwapo hatua za kupunguza maambukizo hazijachukuliwa na pale ambapo hatua zimechukuliwa.

- ☐ Kadi ya njia ipi bora - Kadi Namaba 23 na kadi maalum namba 1: Kadi hii inaonesha njia mbalimbali za kumlisha mtoto ambaye amezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.

- ☐ Kadi ya vigezo vya ulishaji mbadala (Kukubalika; Kuwezekana; Kumudu Gharama; Endelevu; na Salama) Humwezesha mnasihi kuhakiki hali halisi ya mama aliyechagua maziwa mbadala iwapo ataweza kutumia ulishaji mbadala kwa usahihi na usalama.

- ☐ Kunyonyesha Mtoto, Njia Mbalimbali za Kumpakata mtoto wakati wa Kunyonya na Jinsi ya Kukamua Maziwa ya Mama kwa mikono (Kadi namba 6, 7, 8, 9 -) Kadi hizi humwongoza mnasihi aweze kumpatia mama stadi muhimu za unyonyeshaji.

- ☐ Kunyonyesha mtoto Katika Miezi 6 ya Mwanzo, Mtoto Wako Anahitaji Maziwa Yako Tu - (kadi namba 3): Kadi hii humkumbusha mnasihi na mama juu ya umuhimu wa kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya mwanzo.

- ☐ Kadi ya dalili za hatari – Ukiona mojawapo ya dalili hizi za hatari mpeleke mtoto kituo cha tiba: (Kadi namba 24): Humsaidia mnasihi kumpa mama tahadhari juu ya dalili za hatari kwa mtoto wake na kumhimiza kutafuta ushauri wa kitaalam mapema.

Vipeperushi vyenye maelezo ya njia za kumlisha mtoto

- ☐ Jinsi ya kunyonyesha mtoto wako;
- ☐ Jinsi ya kumlisha mtoto maziwa ya kopo maalum kwa ajili ya watoto wachanga; na
- ☐ Jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa mikono na kupasha moto.

☞ **Eleza**

- ☐ Mnasihi anatakiwa kuonesha vipeperushi
- ☐ Mama apewe kipeperushi kutokana na njia ya ya ulishaji anayotumia
- ☐ Kipeperushi kinachohusu ulishaji mbadala yaani Jinsi ya kumlisha mtoto maziwa ya kopo maalum kwa ajili ya watoto wachanga wapewe wale tu walioambukizwa VVU na kuamuakutumia ulishaji mbadala na walezi wa watoto wachanga waliofiwa na mama zao tu. Kisiachwe sehemu za wazi kwa watu kujisomea kiholela.

Kipeperushi cha Afya na Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha

- ☐ Humwezesha mnasihi kutoa taarifa sahihi kuhusu mahitaji ya kilishe kwa mama mjamzito au anayenyonyesha na hatua mbalimbali za kulinda afya yake na mtoto; na
- ☐ Kipeperushi hiki hugawiwa wanawake wote wajawazito na wanaonyonyesha.

Kipeperushi cha Ulishaji Mtoto Baada ya Miezi 6

- ☐ Kipeperushi hiki humwezesha mnasihi kumsaidia mama aweze kumuanzishia mtoto wake chakula cha nyongeza kinachofaa na kwa wakati unaotakiwa pia aweze kumlisha kwa usahihi na usalama.
- ☐ Kipeperushi hiki wapewe wanawake wenye watoto wenye umri wa miezi 6 na kuendelea.

> ***KUMBUKA: Kipeperushi kinachohusu ulishaji mbadala wapewe wale tu walioambukizwa VVU na kuamua kutumia ulishaji mbadala walezi wa watoto wachanga waliofiwa na mama na visiwekwe bayana kwa watu kujisomea holela.***

☞ **Uliza:** Ni kwa nini vipeperushi visigawiwe kwa wanawake wote? Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

Jibu: Vinaweza kuleta imani potofu kuwa maziwa mbadala ni bora zaidi na kuwafanya wanawake waache kunyonyesha na kutumia maziwa hayo.

4. Hitimisho

Katika somo hili tumejadili:

- ☐ Aina za vitendea kazi vinavyotumika katika unasihi wa ulishaji wa watoto;
- ☐ Faida za kutumia vitendea kazi katika ulishaji wa watoto; na
- ☐ Umuhimu wa kutokugawa holela au kubandika kwenye mbao za matangazo vipeperushi vinavyohusu ulishaji mbadala.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 4:

Unyonyeshaji unavyofanyika, kumpakata na kumuweka mtoto kwenye titi

MUDA: **Dakika 90**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- ☐ Kutaja sehemu muhimu za titi na kuelezea kazi zake;
- ☐ Kueleza visohiari vinavyomwezesha mtoto kunyonya
- ☐ Kueleza jinsi vichocheo vinavyodhibiti utengenezaji na utokaji wa maziwa;
- ☐ Kueleza jinsi ya kumpakata mtoto na kumweka kwenye titi;
- ☐ Kueleza tofauti kati ya uwekaji wa mtoto kwenye titi unaofaa na usiofaa; na
- ☐ Kuonesha kwa vitendo njia mbali mbali za kumpakata mtoto wakati wa kunyonyesha.
- ☐ Waweze kuchunguza tendo la unyonyeshaji kwa kutumia Fomu maalumu

MAANDALIZI

Kabla ya somo hili tayarisha

- ☐ Michoro inayoonesha:
  - ☐ Maumbile ya titi
  - ☐ Kichocheo cha prolaktini
  - ☐ Kichocheo cha oksitosini
  - ☐ Kisiohiari cha oksitosini
- ☐ Kadi ya jinsi ya kunyonyesha;
- ☐ Kadi ya njia mbalimbali za kumpakata mtoto wakati wa kunyonyesha;

1. Mwanasesere wa kuonesha jinsi ya kumpakata mtoto;
2. Titi bandia;
3. Fomu ya Kuchunguza Tendo la Unyonyeshaji na;
4. Mkufunzi mmoja atakayekusaidia kuonesha njia mbalimbali za kumpakata mtoto wakati wa kunyonyesha; na

VIPENGELE VYA KUJIFUNZA

1. Utangulizi;
2. Umbile na sehemu za titi;
3. Visohiari vya mtoto vya kunyonya;
4. Vichocheo vya unyonyeshaji;
5. Kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi;
6. Kuchunguza tendo la kunyonyesha; na
7. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

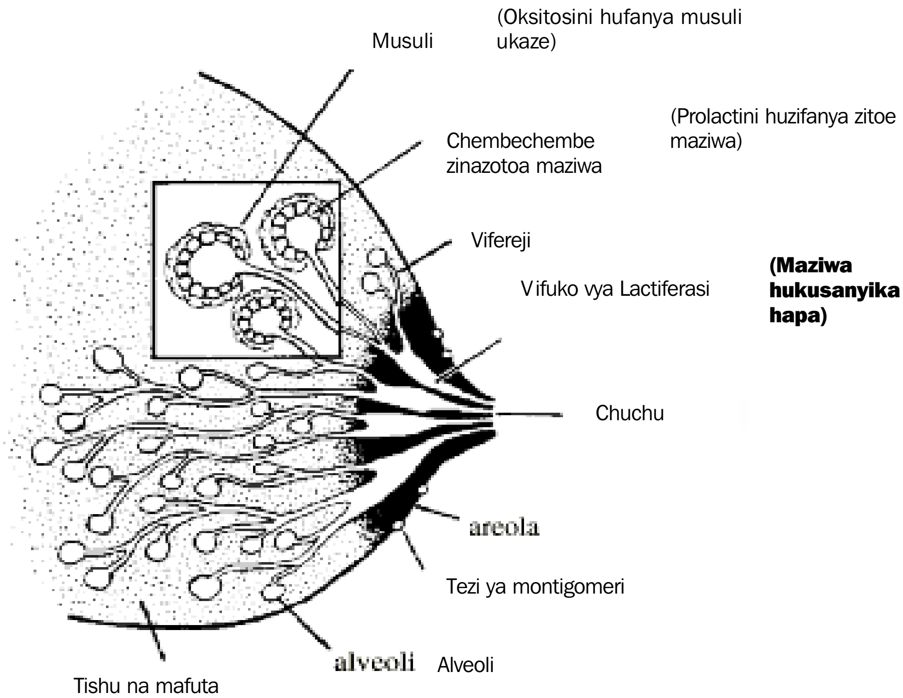
☞ **Eleza**

- ☐ Katika somo hili mtajifunza kuhusu umbile na fiziolojia ya unyonyeshaji. Ili kuwasaidia wanawake kunyonyesha inabidi kuelewa namna unyonyeshaji unavyofanyika.
- ☐ Huwezi kujifunza njia maalum ya kutoa unasihi kwa kila hali au tatizo linalojitokeza. Lakini kama utaelewa jinsi unyonyeshaji unavyofanyika, unaweza kugundua nini kinaendelea na kuweza kumsaidia kila mwanamke kuamua kile kilicho bora zaidi kwake.
- ☐ Ili mtoto aweze kunyonya anahitaji visohiari vinavyofanya kazi. Iwapo visohiari havifanyi kazi sawasawa mtoto hataweza kula au kunywa.

2. UMBILE LA TITI NA SEHEMU ZAKE

☞ **Onesha Slaidi 4/1 Umbile la titi (Ukurasa 11 katika kitabu cha washiriki)**

Mchoro ufuatao unaonesha umbile la titi.



Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

☐ Kwanza angalia chuchu, na sehemu nyeusi inayoizunguka chuchu ambayo inaitwa “areola”. Katika sehemu nyeusi ya titi kuna vitezi vidogo vinavyoitwa montigomeri ambavyo vinatoa mafuta ili kuifanya ngozi iwe na hali nzuri.

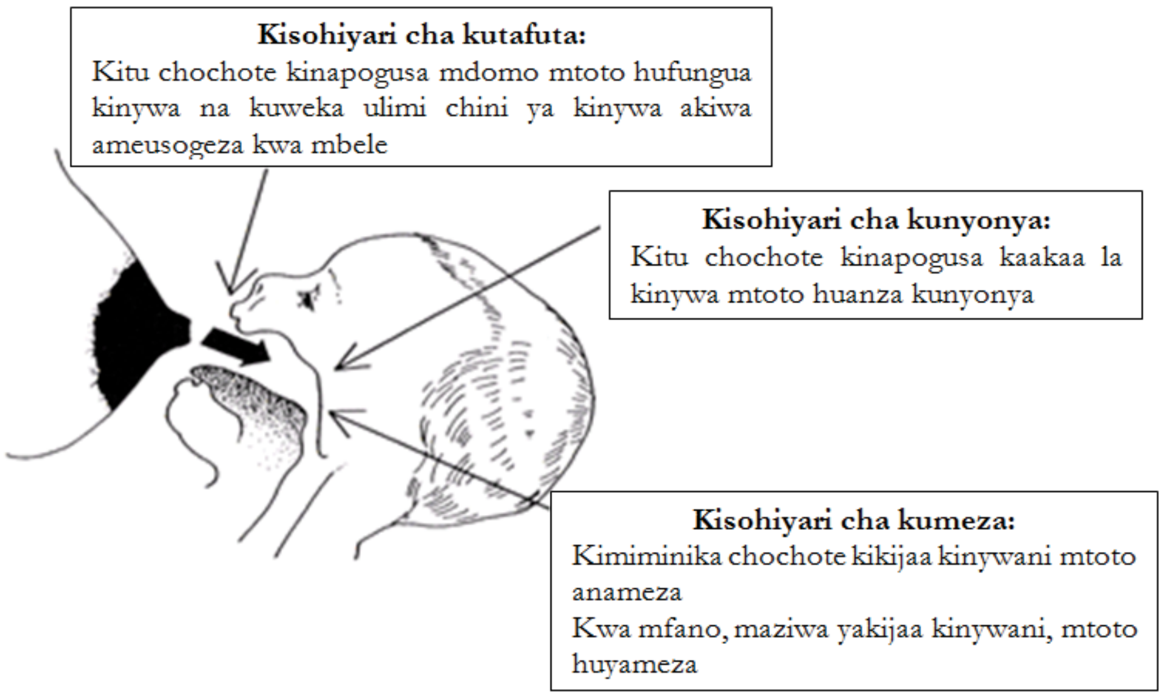
☐ Ndani ya titi kuna vifuko vidogo vinavyoitwa alveoli ambavyo viko kwa mamilioni. Vifuko hivi vimetengenezwa kwa chembechembe za kutolea maziwa. Kuzunguka alveoli kuna chembe hai za misuli ambazo hukaza na kusukuma maziwa nje kwa kusaidiwa na kichocheo kiitwacho oksitosini.

☐ Virija vidogo au vifereji huchukua maziwa kutoka kwenye alveoli mpaka kwenye chuchu. Chini ya alveoli vifereji huwa vipana na kutengeneza vifuko vinavyoitwa laktoferasi ambako maziwa hukusanyika tayari kwa mtoto. Vifereji hivyo huwa vyembamba tena wakati vikipita kwenye chuchu.

☐ Vifereji na vifuko vinavyotoa maziwa vimezungukwa na tishu na mafuta. Mafuta na tishu ndivyo vinavyolipa titi umbo na kutofautisha kati ya matiti makubwa na madogo. Matiti madogo na makubwa yote yana kiasi sawa cha tezi kwa hiyo yote yanaweza kutengeneza maziwa ya kutosha.

3. VISOHIARI VYA MTOTO VYA KUNYONYA

☞ **Onesha slaidi 4/2.**



☞ **Eleza**

- ☐ Slaidi inaonesha visohiari vinavyo msaidia mtoto kunyonya. Visohiari hivi viko vitatu;
  - Kisohiari cha Kutafuta;
  - Kisohiari cha Kunyonya; na
  - Kisohiari cha Kumeza ;

- ☐ Kisohiari cha kutafuta.

  Iwapo kitu chochote kitagusa midomo au shavu la mtoto, mtoto hufungua kinywa na kugeuza shingo kukifuata.

- ☐ Kisohiari cha Kunyonya

  Iwapo kitu chochote kitagusa sehemu ya juu ya kinywa cha mtoto; humfanya mtoto anyonye.

- ☐ Kisohiari cha Kumeza

  Kinywa kinapokuwa na maziwa mchakato mzima wa kuyasukuma kwenda tumboni huanza.

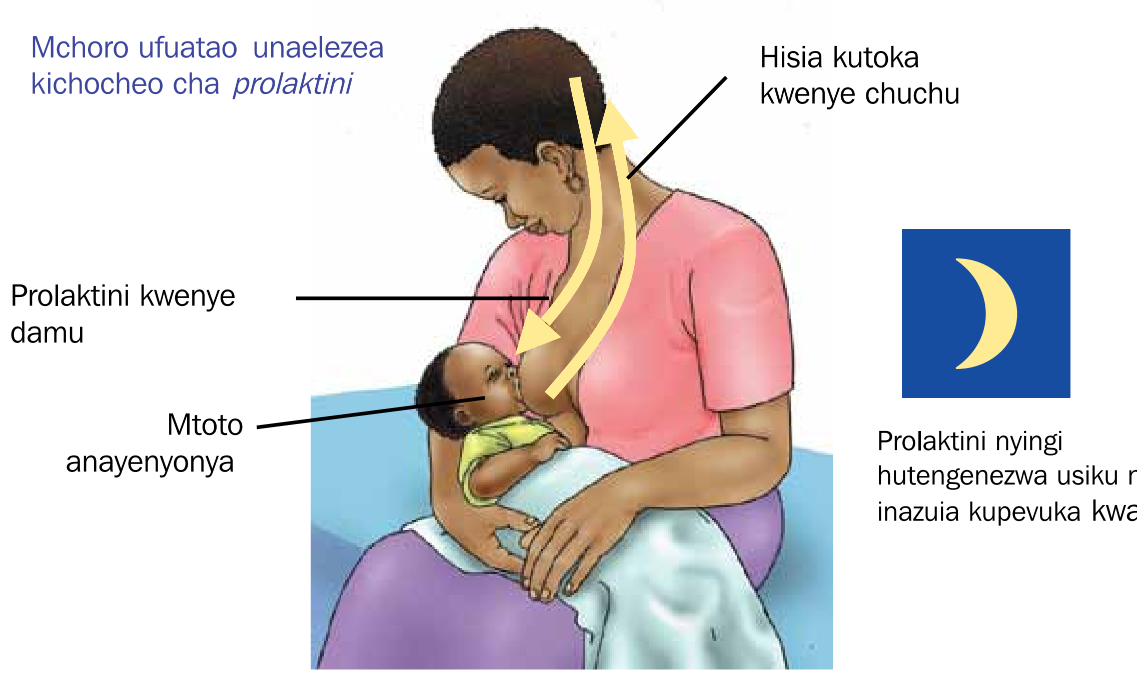
- ☐ Hivyo, ili mtoto aweze kunyonya ipasavyo au kwa ufanisi visohiari vyote vinatakiwa vifanye kazi vyema. Mtoa hudumu wa afya anatakiwa kuwa na ujuzi wa kutambua wale watoto ambao visohiari vyao havifanyi kazi sawasawa.

  Kwa mfano, watoto njiti mara nyingi visohiari hivi vinakuwa bado kutengamaa na ndio maana wengine wanaweza kumeza tu na sio kunyonya, na wengine hawawezi chochote hivyo kusaidiwa na mipira maalum ya kulishia. Vile vile watoto ambao ni wagonjwa sana wanaweza pia kushindwa kunyonya.

4: VICHOCHEO VYA UNYONYESHAJI

Prolaktini

☞ **Onesha slaidi 4/3: Prolaktini (ukurasa wa 19 katika kitabu cha mshiriki) Prolaktini**



☞ **Eleza: Mchoro huu unaonesha kichocheo cha Prolaktini**

- ☐ Mtoto anaponyonya kwenye titi la mama hisia huenda sehemu ya mbele ya tezi la pituitari iliyopo kwenye shina la ubongo. Tezi hii hutengeneza na kuachia kichocheo kiitwacho prolaktini. Prolaktini huenda kwenye titi kupitia mzunguko wa damu na hivyo kufanya chembe hai zilizopo kwenye titi kutengeneza maziwa.
- ☐ Kiasi kikubwa cha Prolactini hupatikana katika damu dakika 30 baada ya mtoto kunyonya kwa hivi hufanya titi kutengeneza maziwa kwa ajili ya mlo unaofuata.
- ☐ Imegundulika kuwa prolaktini hutengenezwa kwa wingi zaidi usiku. Hivyo mshauri mama anyonyeshe mtoto wake usiku na mchana.

Kumbuka: Kunyonyesha mara kwa mara hufanya maziwa yatengenezwe zaidi kwa vile prolaktini hutengenezwa kwa wingi

Kichocheo cha Oksitosini

☞ **Onesha slaidi 4/4 Kichocheo cha oksitosini (ukurasa wa 20 katika kitabu cha mshiriki)**

☞ **Eleza:**

- ☐ Wakati mtoto anaponyonya kwenye titi la mama ishara inapelekwa sehemu ya nyuma ya shina la pituitari ambako inasababisha kutolewa kwa kichocheo cha oksitosini.
- ☐ Oksitosini inapelekwa kwenye damu mpaka kwenye titi ambako hufanya chembe hai za misuli kukaza na kutoa maziwa ambayo yamekusanyika kwenye vifuko kupitia vifereji mpaka kwenye vitundu vya kutolea maziwa. Wakati mwingine maziwa hutoka yenyewe bila hata mtoto kunyonya. Kitendo hiki kinachofanywa na oksitosini hujulikana kama kisohiari cha oksitosini.
- ☐ Kichocheo cha oksitosini kinafanya maziwa yatiririke wakati wa kunyonya. Oksitosini huweza kuanza kufanya kazi hata kabla mtoto hajaanza kunyonya kwa mfano, mara mama anapohisi kunyonyesha, anaposikia mtoto wake analia au anapomfikiria.
- ☐ Kama kisohiari cha oksitosini hakifanyi kazi sawasawa maziwa hayatoki kwenye matiti japokuwa yametengenezwa hali hii humfanya mtoto asipate maziwa ya kutosha.
- ☐ Oksitosini pia inasaidia tumbo la uzazi kurudia hali yake ya kawaida baada ya mama kujifungua. Kitendo hiki kinasaidia kupunguza utokaji wa damu ukeni lakini wakati mwingine huleta maumivu kwenye tumbo la uzazi ambayo huweza kuwa makali na kumfanya mama ashindwe kunyonyesha.

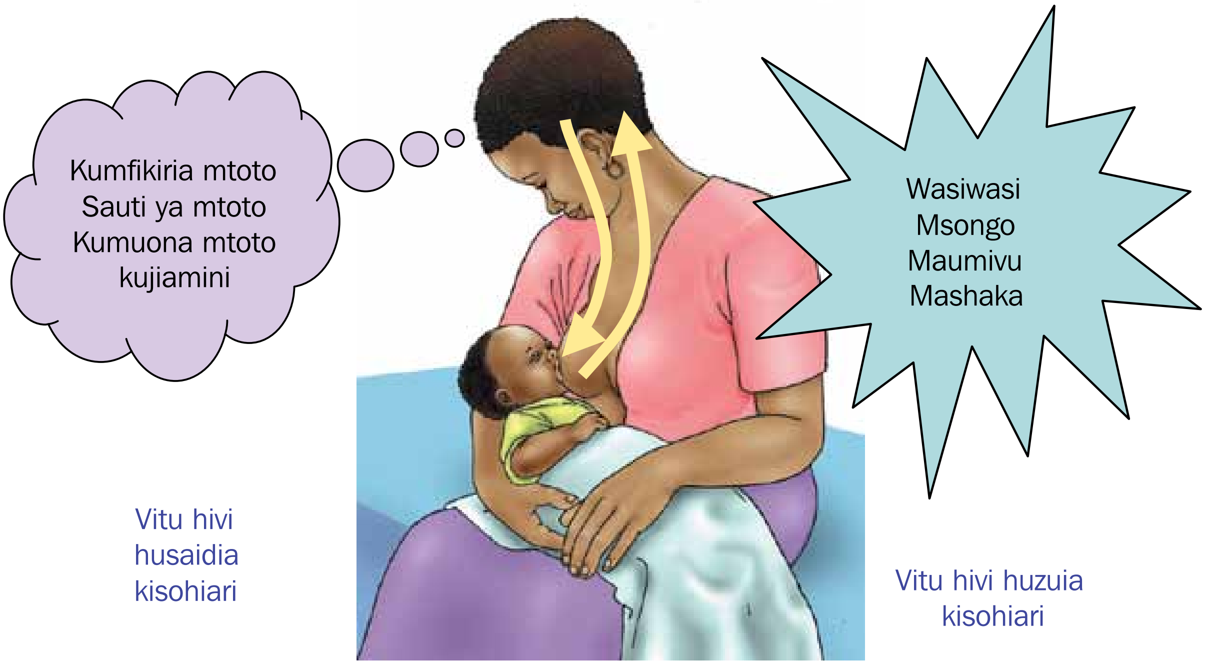
Mambo yanayosaidia au kuzuia Kisiohiari cha Oksitosini

Uliza: Kwa nini ni muhimu kuelewa kisohiari cha oksitosini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: Ni muhimu kuelewa kisohiari cha oksitosini ili kufahamu mambo yanayosaidia au kuzuia kisohiari kufanya kazi ipasavyo.

☞ **Onesha slaidi 4/5: Mambo yanayosaidia au Kuzuia Kisohiari cha Oksitosini (Ukurasa wa 21 katika kitabu cha mshiriki)**



☞ **Eleza**

☐ Kumbuka kisohiari cha oksitosini hufanya kazi kwa ufanisi pale mama anapomfikiria mtoto wake au anapomwona. Mawazo, msongo, maumivu au wasiwasi huweza kuzuia ufanisi wa kisiohiari cha oksitosini.

☐ Kisohiari cha oksitosini hufanya kazi kabla au wakati mtoto anaponyonya ili kufanya maziwa yatoke.

Dalili za Msisimko wa Kisohiari cha Oksitosini Kinachofanya kazi

☞ **Eleza**

Mama anaweza kugundua yafuatayo:

- Mtekenyo kwenye matiti kabla tu au wakati wa kunyonyesha mtoto;
- Mama akimuwaza, au akimsikia mtoto anailia maziwa hutoka;
- Kuchuruzika maziwa kwenye titi lingine wakati mtoto anaponyonya;
- Maziwa kuchuruzika kutoka kwenye matiti wakati mtoto akiachia kunyonya;

- Maumivu ya tumbo kutokana na kukaza kwa misuli ya mfuko wa uzazi ikiambatana na kutoka damu kwa nguvu wakati wa kunyonyesha hasa katika wiki ya kwanza baada ya kujifungua; na
- Mtoto anavuta maziwa na kumeza kwa kugugumia.

Uliza: Kutokana na mlichojifunza unafikiri ni kitu gani kinawezesha utengenezaji na utokaji wa maziwa?

Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea.

Jibu:

☐ Kunyonya kwa mtoto kunafanya maziwa yatengenezwe. Mtoto anaponyonya ndipo matiti hutengeneza maziwa. Utengenezaji wa maziwa unahitaji vichocheo na titi lenyewe. Vile vile kipo kizuizi katika maziwa kinachoweza kuongeza au kupunguza utengenezaji wa maziwa. Ikiwa maziwa mengi yanabaki kwenye titi, seli za titi huzuiwa kutengeneza maziwa zaidi. Hii kulinda titi lisijae sana na kudhurika.

4: KUMPAKATA NA KUMUWEKA MTOTO VIZURI KWENYE TITI

☞ **Eleza:**

☐ Zipo njia mbalimali za kumpakata mtoto wakati wa kumnyonyesha. Wanawake wengine huweza kunyonyesha watoto wao vizuri wakiwa wamewapakata katika namna mbalimbali ambazo huweza kuwa ni tatizo kwa wengine. Hii huweza kutokea hasa kwa watoto wachanga wenye umri kati ya miezi miwili au chini ya hiyo. Hakuna sababu ya kubadilisha namna waliyozoea iwapo mtoto ananyonya na kupata maziwa ya kutosha na mama anajisikia vizuri wakati wa kunyonyesha. Hivyo, ni muhimu kuchunguza kwanza jinsi mama anavyonyonyesha kabla ya kutoa ushauri.

☐ Unapomsaidia mama kurekebisha tatizo ulililogundua, mwache afanye mwenyewe kwa kiasi kikubwa iwezekanavyo. Usichukue nafasi yake bali mweleze nini anatakiwa kufanya. Ikiwezekana, mwonyeshe kusudio lako kwa kutumia mwili wako.

☐ Hakikisha mama anaelewa unachokifanya ili aweze kufanya mwenyewe. Lengo lako ni kumsaidia mama aelewe jinsi ya kumpakata mtoto wake. Haitasaidia iwapo wewe utamwezesha mtoto kunyonya vizuri kwa sasa wakati mama yake hataweza kufanya hivyo hapo baadaye.

Jinsi ya Kunyonyesha Maziwa ya Mama

☞ **Eleza:**

Mkao wa mama

☐ Mama anaponyonyesha akiwa amekaa aegemeze mgongo wake kwenye kitu kwa mfano kiti, ukuta au tendegu la kitanda; na

☐ Kama atakuwa amelala anyonyeshe titi la upande aliolalia.

Mtoto anaponyonya:

☐ Tumbo la mtoto lielekee tumbo la mama. Midomo ya mtoto igusishwe na chuchu. Mtoto akiachama asogezwe haraka kwenye titi akilenga mdomo wa chini.

☐ Sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu liingie kinywani mwa mtoto. Ulimi wa mtoto hujitokeza na hufunika ufizi wa chini.

☐ Hakikisha unaona yafuatayo:
- Kichwa cha mtoto na mwili wake viko katika mstari ulionyooka;
- Uso wake uangalie titi la mama na pua yake iwe mkabala na chuchu;
- Mwili wa mtoto usogezwe karibu na mwili wa mama; na
- Iwapo ni mtoto mchanga sana, mama ashikilie makalio ya mtoto na sio mabega tu.

☐ Anyonye taratibu akipumzika katikati, na huweza pia kumsikia akimeza maziwa (kugugumia);

☐ Anyonye titi moja mpaka liishe maziwa au aachie mwenyewe, ndipo apewe titi la pili. Kuachia titi ni dalili kwamba mtoto amepata maziwa yote kutoka kwenye titi hilo, na pia virutubisho vyote vya kukidhi mahitaji yake; na

☐ Anyonye mara kwa mara usiku na mchana kadiri anavyotaka, angalau mara 10 katika saa 24. Iwapo mtoto atahitaji kunyonya mara kwa mara ni kawaida na inaashiria kuwa mtoto anakua.

Kunyonyesha mara kwa mara husaidia mwili kutengeneza maziwa ya kutosha na pia huzuia matiti kujaa sana, kuvimba na kuuma. Usiku mtoto alale karibu na mama ili iwe rahisi kumnyonyeshwa.

Njia mbalimbali za kumpakata mtoto wakati wa kunyonyesha

☐ Elezea njia mbalimbali za kumpakata mtoto wakati wa kumnyonyesha

☐ Mwambie mkufunzi uliyemtayarisha aoneshe kwa vitendo njia mbalimbali za kumpakata mtoto wakati wa kunyonyesha huku wewe ukitoa maelezo.

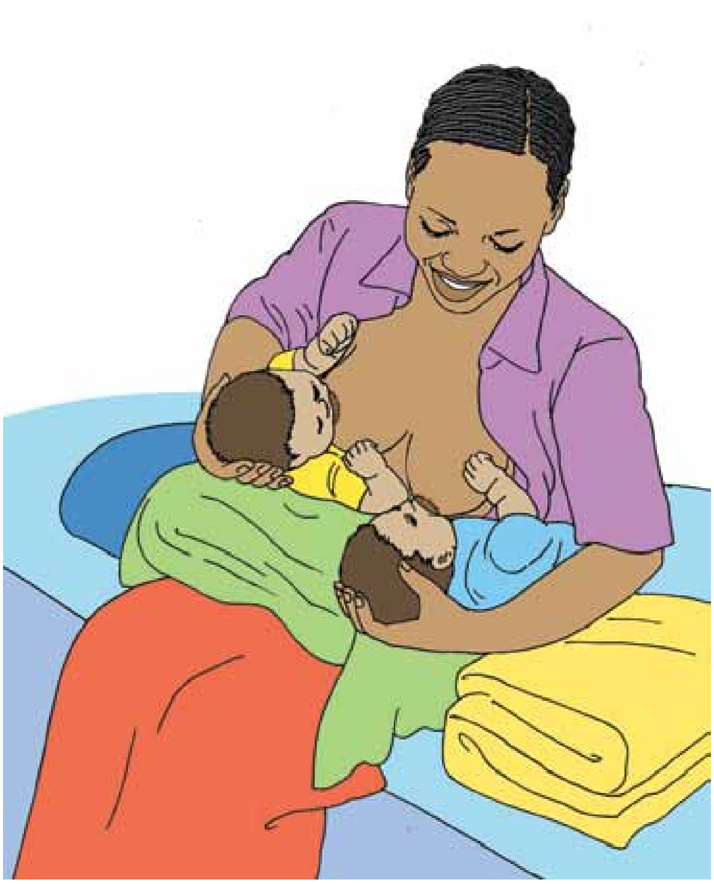
☐ Jadili na onesha kwa vitendo kila njia

Mama anayenyonyesha kwa njia ya kawaida

Mama anayenyonyesha akiwa amelala

Chini ya kwapa
Hufaa kwa mapacha na watoto wadago

Mkono mkabala na titi
Hufaa kwa watoto wadago sana



Mama anayenyonyesha mapacha Kushika vichwa vya watoto

Mama anayenyonyesha mapacha Kupishanisha miguu

Hakikisha vipengele vinne muhimu vinaeleweka:

1. Kichwa cha mtoto na mwili wake viko katika mstari ulionyooka;
2. Uso wake uangalie titi la mama na pua yake iwe mkabala na chuchu;
3. Mwili wa mtoto usogezwe karibu na mwili wa mama; na
4. Iwapo ni mtoto mchanga sana, mama ashikilie makalio ya mtoto na sio mabega tu.

Kutambua dalili kama mtoto amewekwa vizuri kwenye titi

Kumuweka mtoto kwenye titi

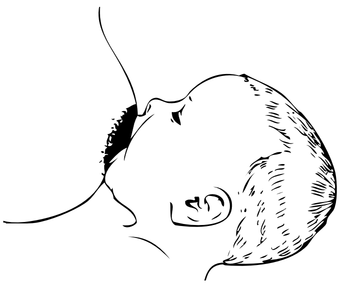
☞ **Onesha slaidi zifuatazo (Ukurasa wa 26 katika kitabu cha mshiriki)**

Slaidi 4/6 Mtoto amewekwa vizuri kwenye titi

Uliza: Mnaona nini?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:** Mtoto akiwa ananyonya anaweza kuwa amewekwa vizuri au hakuwekwa vizuri kwenye titi.

Mtoto amewekwa vizuri kwenye titi

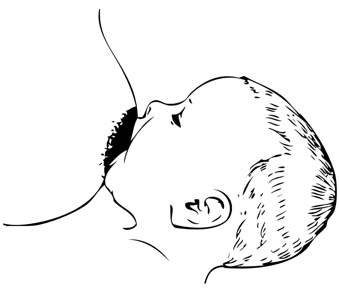


- ☐ Mtoto yuko karibu na titi, na uso wake umeelekezwa kwenye titi;
- ☐ Kinywa chake kimeachama kiasi cha kutosha;
- ☐ Mdomo wa chini umebinuka kwa nje;
- ☐ Kidevu chake kinagusa titi la mama;
- ☐ Mashavu yake ni ya mviringo;
- ☐ Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu inaonekana zaidi juu ya kinywa cha mtoto kuliko chini.

Kutambua dalili zinazoashiria mtoto hakuwekwa vizuri kwenye titi

Slaidi 4/7 Mtoto hakuwekwa vizuri kwenye titi

Mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi



Dalili unazoweza kuziona waziwazi ni:

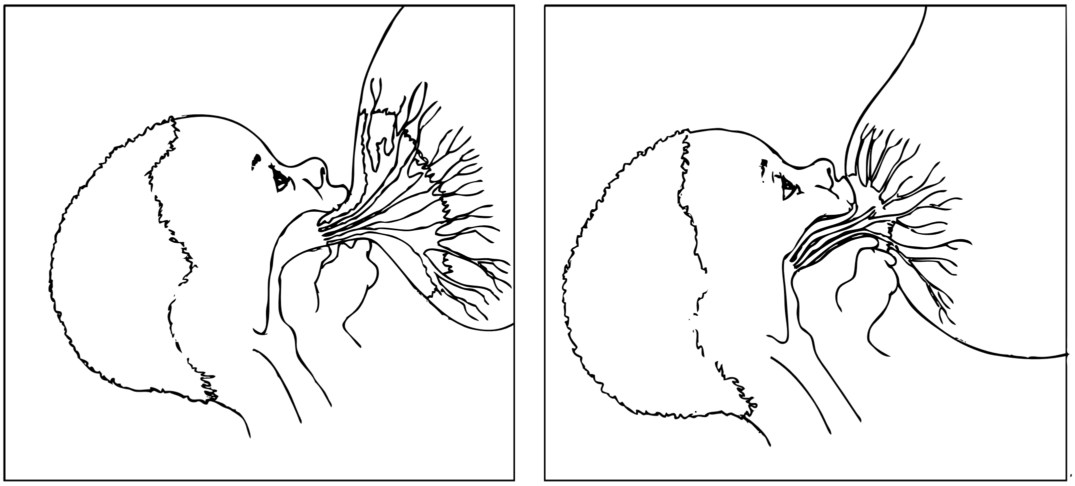
- ☐ Kidevu cha mtoto hakigusi titi la mama;
- ☐ Midomo yake imeelekezwa mbele;
- ☐ Mashavu yake yamebonyea kwa ndani;
- ☐ Mtoto yuko mbali na mwili wa mama yake;
- ☐ Kinywa chake hakikufunguka kiasi cha kutosha, midomo yake imeelekea mbele; na
- ☐ Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu iko sawa chini na juu ya kinywa cha mtoto.

Ikiwa mama anapata maumivu mtoe mtoto taratibu kwenye titi na ajaribu tena kumuweka vizuri. (Rejea Kadi ya Jinsi ya Kunyonyesha)

Mtoto aliyewekwa vibaya na aliyewekwa vizuri: Mwonekano kwa ndani huwa hivi

Slide 4/8

a) Mtoto aliyewekwa vibaya kwenye titi b)Mtoto aliyewekwa vizuri kwenye titi



Angalizo: Si lazima kushikilia titi wakati wa kunyonyesha. Kama mama atahitaji kufanya hivyo inashauriwa aweke vidole vinne chini ya titi na kidole gumba kiwe juu ya titi katika sehemu nyeusi

4. KUCHUNGUZA TENDO LA UNYONYESHAJI

☞ **Tambulisha fomu:**

☐ Fomu hii inaitwa "Fomu ya Kuchunguza Tendo la Unyonyeshaji". Inatoa muhtasari wa vipengele muhimu vya kuchunguza tendo la kunyonyesha. Utatumia fomu hii katika zoezi la kuchunguza tendo la unyonyeshaji.

☐ Washiriki wasome fomu kwa kupokezana wakati unaelezea vipengele vifuatavyo:

☞ **Elezea fomu**

☐ Fomu hii itakusaidia kukumbuka unachokizungumza. Baada ya kutumia Fomu kwa muda mrefu utakuwa umeielewa hivyo hutahitaji kuitumia muda wote.

☐ Dalili zinazowekwa upande wa kushoto zinaonesha kunyonyesha kunaendelea vizuri. Dalili za upande wa kulia zinaashiria kuwepo kwa tatizo.

☞ **Eleza jinsi ya kutumia fomu:**

☐ Pembeni mwa kila dalili kuna kisanduku ☐ weka alama ya √ kwenye kisanduku kama umeiona dalili unayochunguza.

☞ **Eleza jinsi ya kutafsiri fomu:**

☐ Kama alama za √ zote au baadhi ziko upande wa kushoto, inawezekana unyonyeshaji unaendelea vizuri.

☐ Kama kuna baadhi ya alama za √ upande wa kulia, inawezekana unyonyeshaji hauendelei vizuri. Mama huyu anaweza akawa na tatizo, hivyo kuhitaji msaada.

☐ Ni vizuri endapo utamwona mama tena ili kufuatilia ukuaji wa mtoto na kuhakikisha kuwa unyonyeshaji unaendelea vizuri. Toa msaada pale ambapo tatizo limejitokeza.

Fomu ya Kuchunguza Tendo la Unyonyeshaji

Jina la Mama ______________________________ Tarehe___________________

Jina la mtoto ________________________________ Umri wa mtoto _____________

Dalili zinazoonyesha unyonyeshaji unaendelea vizuri	**Dalili zinazoashiria matatizo:**
MAMA	**MAMA**
☐ Mama anaonekana mwenye afya njema	☐ Mama anaonekana mgonjwa na mwenye msongo
☐ Mama ametulia na ana raha	☐ Mama anaonekana hana raha na ana mawazo
☐ Dalili za uhusiano kati ya mama na mtoto	☐ Mama na mtoto hawatazamani
MTOTO:	**MTOTO:**
☐ Mtoto anaonekana mwenye afya njema	☐ Mtoto anasinzia na au mgonjwa
☐ Mtoto ametulia na ana raha	☐ Mtoto anahangaika au anaumwa
☐ Mtoto anatafuta titi kama ana njaa	☐ Mtoto hatafuti titi
MATITI	**MATITI**
☐ Matiti yanaonekana yenye afya	☐ Matiti huonekana mekundu, yaliyovimba au yenye kidonda
☐ Hakuna maumivu au kujisikia vibaya	☐ Matiti au chuchu zinauma
☐ Matiti yameshikiliwa vizuri bila kubana chuchu	☐ Matiti yameshikiliwa vidole vikiwa sehemu nyeusi ya titi
MTOTO ALIVYOPAKATWA	**MTOTO ALIVYOPAKATWA**
☐ Mwili wa mtoto umenyooka	☐ Shingo ya mtoto na kichwa vimepinda wakati wa kunyonya
☐ Mwili wa mtoto umesogezwa karibu na mama	☐ Mwili wa mtoto haukusogezwa karibu na mama
☐ Mwili wote wa mtoto umeshikiliwa	☐ Kichwa na mabega ya mtoto tu vimeshikiliwa
☐ Uso wa mtoto unaelekea kwenye titi la mama	☐ Uso wa mtoto hauelekei kwenye titi la mama
MTOTO ALIVYOWEKWA KWENYE TITI	**MTOTO ALIVYOWEKWA KWENYE TITI**
☐ Sehemu nyeusi ya titi inaonekana zaidi juu ya kinywa cha mtoto	☐ Sehemu nyeusi ya titi inaonekana zaidi chini ya kinywa cha mtoto
☐ Kinywa cha mtoto kimeachama vya kutosha	☐ Kinywa cha mtoto hakijaachama vya kutosha
☐ Mdomo wa chini umebinuka nje	☐ Mdomo wa chini umeingia ndani
☐ Kidevu cha mtoto kinagusa titi	☐ Kidevu cha mtoto hakigusi titi
KUNYONYA	**KUNYONYA**
☐ Mtoto ananyonya taratibu, akigugumia na kupumzika	☐ Mtoto ananyonya haraka haraka
☐ Mashavu ya mviringo wakati wa kunyonya	☐ Mashavu yanabonyea ndani wakati wa kunyonya
☐ Mtoto anaachia titi anaposhiba	☐ Mama humtoa mtoto kwenye titi
☐ Mama anagundua dalili za kisohiari cha oksitosini	☐ Hakuna dalili za kisohiari cha oksitosini

6. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:

- ☐ Umbile na sehemu muhimu za titi na kazi zake;
- ☐ Visohiari vinavyomwezesha mtoto kunyonya;
- ☐ Jinsi vichocheo vya oksitosini na prolaktini vinavyosaidia katika unyonyeshaji;
- ☐ Kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili kumwezesha mtoto kunyonya ipasavyo;
- ☐ Njia mbali mbali za kumpakata mtoto wakati wa kunyonyesha; na
- ☐ Umuhimu wa kuchunguza kwa makini tendo la kunyonyesha na kumpa mama msaada pale unapohitajika.

☞ **Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.**

Somo La 5:

Stadi za kusikiliza na kujifunza na mazoezi

MUDA: Dakika 90

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza na kutumia stadi za kujifunza na kusikiliza.

MAANDALIZI

☞ **Kabla** ya somo hili:

- – Soma maelezo ya somo kwa makini ili uelewe unachopaswa kufanya;
- – Tumia chati pindu kuandika orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza kwa maandishi yanayosomeka vizuri; na
- – Waombe wawezeshajii watatu wakusaidie kufanya onesho kwa vitendo. Waeleze wanachotakiwa kufanya.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi

2. Stadi za kusikiliza na kujifunza
    - o Kutumia mawasiliano kwa vitendo au ishara au viitikio;
    - o Kurudia maelezo ya mama ili kuendeleza mazungumzo;
    - o Kutambua hisia za mama;
    - o Kuepuka maneno yenye mwelekeo wa kumhukumu mama na mtoto;
3. Mazoezi ya kusikiliza na kujifunza.
4. Hitmisho.

I. UTANGULIZI

☞ **Eleza**

☐ Unasihi ni njia ya kuzungumza na watu ili kujua jinsi wanavyojisikia au kutambua matatizo yao na kuwasaidia ili waweze kufikia uamuzi wa jambo la kufanya.

☐ Unasihi huweza kutumika katika masuala mengine zaidi ya ulishaji wa watoto.
Stadi za unasihi zinafaa pia hata unapoongea na mgonjwa au mteja katika mazingira mengine. Unasihi unaweza pia kukusaidia katika familia, unapokuwa na marafiki au wafanyakazi wenzako. Jaribu kutumia mbinu hizi katika maisha ya kawaida na utaona jinsi zitakavyokusaidia. Katika somo hili tutajadili kuhusu wanawake wanaonyonyesha na jinsi wanavyojisikia.

2. STADI ZA KUSIKILIZA NA KUJIFUNZA

Stadi za* unasihi *zinahusu 'kusikiliza na kujifunza'

Mama aliye na mtoto mchanga si rahisi kuongea anavyojisikia hasa kama ana aibu na anaongea na mtu asiyemfahamu vizuri. Unahitaji stadi katika kusikiliza ili kumfanya mama aone kuwa unavutiwa na mazungumzo yake. Hii itamtia moyo mama aendelee kukuelezea zaidi.

Onesho la vitendo kuhusu stadi za kusikiliza na kujifunza.

☞ *Waeleze washiriki kuwa katika somo hili, mtajadili na kuonesha kwa vitendo stadi sita za kusikiliza na kujifunza.*

Stadi ya Kwanza: Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa

☞ **U*liza: Je, tuna maana gani tunaposema mawasiliano ya vitendo au ishara?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: *Mawasiliano ya vitendo au ishara maana yake ni kuonesha mtazamo kupitia vitendo, mwonekano au kutumia viungo vya mwili bila kuongea.*

Mawasiliano kwa Vitendo au Ishara Inayofaa

- Mawasiliano kwa vitendo yanaweza **kusaidia** au **kuzuia** kupata taarifa kutoka kwa mama.

☞ ***Fanya Onesho A: Mawasiliano ya vitendo/ishara***

Kwa kila onesho, ongea maneno machache na jitahidi kusema maneno yale yale na kwa sauti ile ile kwa mfano:

"Habari ya asubuhi Suzana. Unaendeleaje na unyoneshaji wa mtoto wako?"

☞ ***Kila baada ya onesho waulize washiriki wameona na kujifunza nini.***

1. Mkao:

Unazuia	simama na mama akae.
Unasaidia	kaa kiasi kwamba kichwa chako kiwe sambamba na kichwa cha mama.

☞ **Andika - "WEKA KICHWA USAWA NA KICHWA CHA MAMA" katika chati pindu.**

2.Kuangaliana:

Inazuia :	Angalia pembeni au angalia daftari yako.
Inasaidia:	Mwangalie mama kwa makini anapoongea

☞ **Andika - "SIKILIZA KWA MAKINI" katika chati pindu.**

Kumbuka:	Kuangaliana kunaweza kuwa na maana mbalimbali katika utamadumi wa watu tofauti. Mara nyingine mtu anapoangalia pembeni ina maana kuwa yupo tayari kukusikiliza. Kama inakubalika hilo fanya kulingana na mazingira hayo.

3. Vipingamizi:

Vinazuia:	Kaa nyuma ya meza au andika wakati unaongea.
Inasaidia:	Ondoa meza au daftari. Kaa usawa na mama

☞ **Andika: - "ONDOA PINGAMIZI" katika chati pindu.**

Tumia muda wa kutosha ?*Anza na inayozuia*

Inasaidia:	Mfanye mama aone una muda wa kumsikiliza. Kaa chini na umsalimie bila kuonesha una haraka, tulia, onesha tabasamu, mwangalie akinyonesha mtoto, wakati unamsubiri akujibu.
Inazuia:	Uwe na haraka, msalimie kwa haraka, onesha kuwa huwezi kusubiri, angalia saa yako.

☞ ***Andika: -*** **"TUMIA MUDA WA KUTOSHA" katika chati pindu.**

4. Kugusa:

Inasaidia:	Mguse mama sehemu ambayo inakubalika kwa mfano kumshika mkono
Inazuia:	Mguse kwa namna isivyokubalika kwa mfano kugusa kifua au bega

☞ **Andika: - MGUSE INAVYOKUBALIKA katika chati pindu.**

Kumbuka:	Kama huwezi kuonesha namna ya kumgusa inavyokubalika, usimguse kabisa. Unaweza kumgusa mtoto wake badala yake.

Jadili mguso unaofaa katika jamii

Uliza*: *Ni namna ipi ya kumgusa mtu inayokubalika na isiyokubalika kwenye jamii yetu?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea kujadili maswali yafuatayo moja baada ya lingine.

Uliza:

> ***Je, kumgusa kunamfanya mama aone kwamba unamjali? Kwa mwanaume, kama haipaswi kumgusa mwanamke, je, ni vyema kumgusa mtoto? (Washiriki watoe mfano kutokana na uzoefu wao).***
>
> > ***Je, unafahamu namna nyingine ya mawasiliano kwa vitendo***
> >
> > ***inayoweza kumfanya mama ajisikie vyema au aone unamjali na hivyo aendelee kukueleza zaidi.***
> >
> > ***Washiriki watoe mifano.***
> >
> > ***Kwa mfano kutabasamu au kutingisha kichwa***

☞ **Bandika ukutani orodha ya vipengele muhimu kuhusu mawasiliano kwa vitendo au ishara inayofaa**

MAWASILIANO KWA VITENDO AU ISHARA INAYOFAA
– Weka kichwa usawa na kichwa cha mama;
– Sikiliza kwa makini;
– Ondoa vipingamizi;
– Tumia muda wa kutosha; na
– Mguse inavyokubalika

Stadi ya Pili: Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza

☞ **Eleza**

☐ Kuanza majadiliano na mama au kuchukua historia kutoka kwake unahitaji kuuliza maswali.

☐ Ni muhimu kuuliza maswali kwa namna ambayo itamfanya mama atoe maelezo. Hii inakusaidia usiulize maswali mengi na inakufanya ujifunze zaidi kutoka kwake kwa muda ulio nao.

☐ *Maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza* yanasaidia sana. Ili kukujibu, mama atakupa maelezo. Maswali yanayohitaji majibu ya kujieleza kwa kawaida yanaanza na "Ni jinsi gani?, Nini? Wakati gani?, Wapi? na Kwa nini?"

Kwa mfano, "Unamlishaje mtoto wako?"

☐ Maswali yanayohitaji majibu ya ***ndiyo*** *au* ***hapana*** kwa kawaida hayasaidii sana, yanamfanya mama ajibu neno ambalo ulilitarajia, na anaweza kujibu "ndiyo" au "hapana."

Kwa mfano: "Je ulimnyonyesha mtoto wako wa mwisho? Kama mama atajibu "Ndiyo" kwa swali hili, bado hutajua kama alimnyonyesha maziwa ya mama pekee au alimchanganyia na vyakula vingine. Unaweza kukata tamaa na kufikiri kuwa mama hataki kueleza au hakuelezi ukweli.

☞ Mwombe mkufunzi uliyemwandaa kusoma maneno ya mama katika onesho la kwanza na la pili wakati wewe unasoma sehemu ya mtoa huduma ya afya.

☞ **Onesha stadi kwa vitendo:**
Kila baada ya onesho uliza washiriki alichojifunza mtoa huduma ya afya halafu toa maoni.

Onesho la kwanza: Maswali ambayo yatamfanya mama ajibu ndiyo au 'hapana'

M /Afya:	"Habari za asubuhi Mama Neema. Mimi naitwa Monica ni mkunga hapa. Je, Neema hajambo?"
Mama:	"Ndiyo, Hajambo".
M/Afya:	"Je, unamnyonesha?".
Mama:	"Ndiyo".
M/Afya:	Je, una matatizo yoyote?
Mama:	"Hapana".
M/Afya:	Je, Neema ananyonya mara nyingi?
Mama:	"Ndiyo".

- **Maoni:** ***Mtoa huduma ya afya amejibiwa "ndiyo" na "hapana" hajajua mengi. Inaweza kuwa vigumu kujua aseme nini baada ya hapo.***

☞ **Onesho la Pili: Maswali yanayohitaji majibu ya kujieleza**

M/Afya:	"Habari za asubuhi Mama Joani, Mimi naitwa Mary ni mkunga hapa. Je Joani anaendeleaje?"
Mama:	Hajambo lakini naona hashibi.
M/Afya:	Unaweze kunielezea jinsi , unavyomlisha?
Mama:	Ananyonya na ninampa maziwa ya kopo mara moja jioni.
M/Afya:	Ni nini kilikufanya uamue kumpa maziwa ya kopo?
Mama:	Ananyonya sana muda huo, hivyo nilifikiri kuwa maziwa yangu hayatoshi.
Maoni:	***Mtoa huduma ya afya ameuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza. Mama asingeweza kujibu "ndiyo" au "hapana". Kwa hiyo mtoa huduma ya afya amejua mengi.***

Stadi ya Tatu: Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo

☞ **Eleza:**

- Kama unataka mama aendelee kuongea, unapaswa kuonesha kwamba unamsikiliza na unavutiwa na anachosema.

- Njia nzuri ya kuonesha kwamba unasikiliza na unavutiwa na mazungumzo ni:
  - Kwa vitendo; kwa mfano kumwangalia, kutingisha kichwa na kutabasamu.
  - Kwa kuitikia; kwa mfano unasema "Aha", "Mmm" "Oh "Enhe".

☺ Muombe mkufunzi uliyemwandaa asome maneno ya mama katika onesho la nne wakati unaigiza sehemu ya mtoa huduma ya afya. Toa viitikio rahisi, itikia kwa kutingisha kichwa na onesha kwa uso kuwa unavutiwa na mazungumzo na unapenda kusikiliza.

☞ **Onesha stadi kwa vitendo:**

Baada ya onesho, toa maoni.

☞ **Onesho la Tatu: Tumia viitikio na ishara zinazoonesha unavutiwa na mazungumzo**

M/Afya	"Habari ya asubuhi Mama Karo. Unaendeleaje na kunyonyesha siku hizi?"
Mama	Nzuri, nafikiri naendelea vyema.
M/Afya	"Mmm" (tingisha kichwa kuonesha kukubali, tabasamu).
Mama	Nilikuwa na hofu kwani juzi alitapika.
M/Afya	"Ehee". (pandisha nyusi za uso, angalia kwa kuvutiwa).
Mama	Sijui kama ilitokana na kitu nilichokula, labda maziwa yangu hayakuwa mazuri kwa mtoto.
M/Afya	"Ahaa!" (Tingisha kichwa kuonesha unatambua anavyohisi).

Maoni: ***Mfanyakazi wa Afya ameuliza swali la kuanzisha mazungumzo. Halafu akamtia moyo mama aendelee kuongea kwa kutumia viitikio na ishara.***

Uliza: Vitiikio gani vinatumika katika jamii yetu?

Wape muda washiriki watoe mifano ya viitikio vinavyotumika katika jamii yao.

Jibu: *Katika jamii nyingi hapa nchini watu wanatumia viitikio na ishara mbali mbali, kwa mfano: "Mmm", "Ahaa", "Ooho",, kama ni sehemu ya lugha zao.*

Stadi ya Nne: Kurudia maelezo ya mama.

☞ **Eleza:**

☐ Wakati mwingine watoa huduma ya afya huwauliza wanawake maswali mengi ya kutaka kujua ukweli. Maswali kama hayo mara nyingi hayasaidii sana. Mama anaweza kuacha kujibu maswali yote uliyomwuliza. Kwa mfano, kama mama anasema: "mtoto wangu alilia sana jana usiku". Unaweza kutaka kuuliza "Aliamka mara ngapi?" Lakini jibu lake halisaidii.

☐ Inasaidia sana kurudia maelezo aliyosema mama. Inaonesha kuwa unaelewa na itamfanya mama aeleze zaidi kile anachoona ni muhimu kwake. Ni vyema zaidi kurudia kwa maneno tofauti ili

isionekane kwamba unamuigiza anachosema. Kwa mfano, kama mama anasema: “mtoto wangu alilia sana jana usiku”.

Ungeweza kusema: “hukuweza kulala kwa kuwa mtoto amelia usiku wote?’’

☺ *Muombe mkufunzi asome maneno ya mama katika onesho la stadi ya nne wakati unasoma sehemu ya mtoa huduma ya afya.*

☞ **Kila** *baada ya onesho, waulize washiriki walichojifunza halafu toa maoni kuhusu alichojifunza mtoa huduma ya afya.*

☞ ***Onesha stadi ya Nne:***

Onesho la Nne: Kurudia maelezo

M/Afya	“Habari za asubuhi Mama Faith. Unaendeleaje na Faith leo”?
Mama	“Ananyonya sana muda wote”.
M/Afya	‘’Faith ananyonya mara nyingi ?’’
Mama	’’Ndiyo, wiki hii ana njaa sana. Nafikiri maziwa yangu yanakauka”.
M/Afya	’’Anaonekana kuwa na njaa katika kipindi cha wiki hii tu?”
Mama	“Ndiyo, na dada yangu ananiambia nimpe pia maziwa ya kopo”.
M/Afya	‘’Dada yako amesema kwamba anahitaji maziwa zaidi ?’’
Mama	‘’Ndiyo, maziwa gani ya kopo ni mazuri zaidi?’’
Maoni:	***Mtoa huduma ya afya amerudia maelezo ambayo mama amesema, na kumfanya mama atoe maelezo zaidi.***

☞ **Eleza:**

Kama utaendelea kurudia mara kwa mara mama anachosema, inaweza kuleta hisia mbaya. Ni vyema kuchanganya kwa kurudia maelezo na viitikio vingine. Kwa mfano “Ahaa?” au ”Ohoo”; au uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza.

Stadi ya Tano: Onesha kuwa unatambua hisia ya mama

☞ **Eleza:**

☐ Mama anaposema jambo fulani linaloonesha anavyojisikia, ni vizuri kuitikia kwa namna ambayo inaonesha kwamba umesikia alichosema na kwamba unatambua anavyojisikia. Kwa mfano, kama mama anasema: “Mtoto wangu anataka kunyonya mara kwa mara na inanifanya nijisikie nimechoka.” Unaweza kuonesha jinsi anavyojihisi, kwa kumwuliza “**Unajisikia kuchoka sana muda wote?”**

☐ Kutambua jinsi mtu anavyojisikia ni tofauti na kuonesha huruma. Unapoonesha huruma, unasikitika na unaliangalia suala hilo kwa mtazamo wako, kwa mfano unapoonesha huruma, unaweza kusema: “oh, nafahamu ulivyopata shida. Mtoto wangu alitaka pia kunyonya mara nyingi na nilijisikia kudhoofika”. Hii inamfanya mama avutiwe na maelezo yako, na haimfanyi mama ajisikie kuwa umemwelewa.

- ☐ Unaweza kuuliza ili kupata ukweli zaidi. Kwa mfano: Je ananyonya mara ngapi? Je unampa chakula gani zaidi?

- ☐ Lakini maswali haya hayamsaidii mama kuelewa kuwa umetambua anavyohisi. Ungeweza kurudia maelezo ambayo mama amesema kuhusu mtoto. Kwa mfano: "**Anataka kunyonya mara nyingi?".**

- ☐ Hii inarudia maelezo aliyosema mama kuhusu tabia ya mtoto, lakini inakosa alichosema mama kuhusu **anavyojisikia.** Anajisikia kuchoka. Kwa hiyo, kutambua hisia ni zaidi ya kurudia maelezo aliyosema mama.

- ☐ Inafaa pia kuonesha unatambua hisia nzuri na sio hisia mbaya tu.

☺ *Muombe mwezeshaji* uliyemwandaa *asome maneno ya mama katika onesho na wewe usome sehemu ya mtoa huduma wa afya.*

☞ **Onesha:**

Baada ya onesho, toa maoni kuhusu alichojifunza mfanyakazi wa afya

Onesho la tano: Kutambua hisia

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Manka? Mtoto anaendeleaje leo?"
Mama	Manka anakataa kunyonya - anaonekana kutopenda maziwa yangu sasa!"
M/Afya	"Unajisikia kwamba hivi sasa hapendi maziwa yako?"
Mama	"Ndiyo, inaonekana kama hapendi maziwa yangu - imetokea ghafla wiki hii, baada ya bibi yake kuja kuishi na sisi. Bibi yake anapendelea kumpa maziwa ya kopo!".
M/Afya	"Unahisi kuwa yeye ndiye anayetaka amlishe?''
Mama	''Ndiyo, anataka kuchukua nafasi yangu ya kumhudumia mtoto.''
Maoni:	***Mtoa huduma ya afya anatambua hisia za mama na kujifunza mambo muhimu bila ya kuuliza maswali ya moja kwa moja.***

Stadi ya Sita: Epuka kutumia maneno yanayohukumu

☞ **Eleza:**

- ☐ Maneno ya kuhukumu ni kama 'sawa', 'si sawa', 'nzuri', 'mbaya', 'vizuri', 'inatosha', 'sawasawa'. Maneno haya yanahukumu iwapo unayatumia kama kigezo au kipimo cha ubora. Kama ukitumia maneno yenye kuhukumu wakati unapozungumza na mama juu ya ulishaji wa mtoto, hasa wakati unauliza maswali, unaweza kumfanya ajisikie amekosa au mtoto ana tatizo.

Kwa mfano: Usiseme: "Mtoto analala <u>vizuri</u>?"

Badala yake uliza: "Mtoto <u>analalaje</u>?"

☺ *Mwambie mwezeshaji uliyemwandaa asome maneno ya mama katika onesho la 6 na la 7, wakati unasoma sehemu ya mtoa huduma ya afya.*

Onesha stadi:

Baada ya kila onesho,waulize washiriki wamejifunza nini halafu toa maoni juu ya mambo aliyojifunza mtoa huduma wa afya.

Onesho la 6: Kutumia maneno ya kuhukumu

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Debora. Mtoto ananyonya kawaida?"
Mama	"Ndiyo ananyonya kawaida".
M/Afya	"Unafikiri kuwa una maziwa ya kumtosha?"
Mama	"Sijui …… natumaini hivyo, lakini yawezekana hapana ……..." (Anaonekana mwenye hofu).
M/Afya	"Ameongezeka uzito vizuri mwezi huu? Naomba kuona kadi yake ya kliniki".
Mama	"Sijui ……." Hii hapa.
Maoni:	***Mtoa huduma ya afya hajifunzi kitu chochote cha muhimu, ila anamtia hofu mama.***

Onesho: la 7 Kuepuka kutumia maneno ya kuhukumu

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Jose. Unyonyeshaji anaendeleaje?"
Mama	"Unyonyeshaji unaendelea vizuri. Wote tunaufurahia".
M/Afya	"Uzito wake ukoje? Naweza kuona kadi yake ya kliniki?
Mama	"Muuguzi alisema aliongezeka zaidi ya nusu kilo mwezi huu. Kwa kweli nimefurahi".
M/Afya	"Ni wazi kuwa anapata maziwa kiasi anachohitaji".
Maoni	***Mtoa huduma ya afya amejifunza kile alichohitaji kufahamu bila kumtia mama hofu.***

☞ **Ongeza pia vipengele vifuatavyo:**

- Wanawake wanaweza kutumia maneno ya kuhukumu. Wakati mwingine unaweza kuhitaji kutumia maneno hayo wakati unapomjengea mama kujiamini. Hata hivyo jizoeze kuacha kuyatumia maneno hayo kwa kiasi kikubwa, labda kukiwa na sababu muhimu ya kuyatumia.

- Unaweza kuona kuwa maswali ya kuhukumu mara nyingi ni yale yanayotoa majibu ya "ndiyo" au "hapana". Kutumia maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza mara nyingi husaidia kuepuka maneno ya kuhukumu.

☞ **Andika kwenye chati pindu**

Sasa una orodha ya stadi sita kwenye chati pindu. Weka kwenye ukuta.

Soma orodha yote ili kuwakumbusha washiriki stadi hizo.

- *Waambie washiriki kuangalia orodha hiyo kwenye chati pindu uliyotayarisha.*
- *Waambie wafanye mazoezi na wazielewe stadi hizo.*

Waeleze kuwa watazitumia stadi hizi katika mazoezi ya vitendo.

III. Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza stadi za kusikiliza na kujifunza ambazo ni :

STADI ZA KUSIKILIZA NA KUJIFUNZA
• Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa; • Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza; • Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo; • Rudia maelezo ya mama; • Onesha kuwa unatambua hisia ya mama; na • Epuka kutumia maneno yanayohukumu.

☞ ***Waulize washiriki kama wana swali lolote juu ya stadi za kujifunza na kusikiliza na jibu kwa kuwashirikisha.***

II. Mazoezi ya stadi za kusikiliza na kujifunza

☞ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 31
Waeleze washiriki kuwa watafanya mazoezi kuhusu stadi walizojifunza.

- Mtafanya mazoezi ya stadi sita za kusikiliza na kujifunza mlizojifunza.

☞ ***Ongoza washiriki kufanya mazoezi kwa kuandika***

☞ ***Eleza cha kufanya:***
Washiriki wasome maswali kwenye vitabu vyao, kisha waandike majibu kwenye vitabu vyao kwa penseli.

☺ *Waombe wawezeshaji wenzako wakusaidie kupitia mshiriki mmoja mmoja ili kuwapa mrejesho.*

ZOEZI LA Kwanza: Kuuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza

- ***Namna ya kufanya zoezi***
  Maswali namba 1-3 hayatoi mwanya wa kujieleza hivyo yanajibiwa kwa "ndiyo" au "hapana".
  Andika swali linalotoa mwanya kwa mama kujieleza zaidi.

Mfano:

Je unamnyonesha mtoto wako?	*Unamlishaje mtoto wako?*

Maswali ya kujibu:

1. Je, unalala na mtoto wako?	*(Jibu linalopendekezwa)* *(Je, mtoto wako analala wapi?)*
2. Je, mara nyingi uko mbali na mtoto wako?	*(Je, unakuwa mbali na mtoto wako kwa muda gani?)*
3. Je, chuchu zako zina vidonda?	*(Je, chuchu zako zina hali gani?)* *Je, unazionaje chuchu zako?)*

Zoezi la hiari linalohusu hadithi fupi:

Joseph na Maria wamemleta kliniki mtoto wao John mwenye umri wa miezi tatu. Wanahitaji kuongea na wewe kwa sababu mtoto wao haongezeki uzito.

Andika maswali mawili yanayowapa mwanya wa kujieleza ambayo ungeweza kuwauliza kuhusu mtoto wao.

Maswali hayo yawe ni yale yasiyoweza kujibiwa kwa "ndiyo" au "hapana".

Maswali yanaweza kuwa:

Unamlishaje John?

Unaendeleaje na unyoneshaji?

John alipata magonjwa gani?

Vipi hali ya John?

Nieleze kuhusu ulaji wa John.

ZOEZI LA Pili: ***Kurudia maelezo ya mama***

Jinsi ya kufanya zoezi:

Maelezo 1-5 ni baadhi ya mambo ambayo wanawake wanaweza kukueleza.

Sambamba na maelezo 1-3, kuna majibu matatu. Weka alama kwenye maelezo yanayorudia usemi wa mama. Kwa maelezo 4 na 5, tengeneza usemi unaorudia yale yaliyosemwa na mama.

Mfano:

Mama yangu anasema kuwa sina maziwa ya kutosha	a. Unafikiri una maziwa ya kutosha? b. Kwa nini anafikiria hivyo? √c. Anasema una maziwa kiasi kidogo?

Maswali ya kujibu:

1. Mtoto wangu anapata choo mara nyingi - wakati mwingine hata mara 8 kwa siku.	√a. Anapata choo mara nyingi kwa siku? b. Choo chenyewe kikoje? c. Hii inatokea kila siku au kwa baadhi ya siku?

2. Inaelekea hapendi kunyonya maziwa yangu	a. Umewahi kumlisha kwa kutumia chupa? b. Amekuwa akikataa kunyonya kwa muda gani? √c. Inaonekana anakataa kunyonya?
3. Nilijaribu kunyonesha kwa chupa, lakini alitema maziwa hayo.	a. Kwa nini ulijaribu kutumia chupa? √b. Alikataa kunyonya chupa? c. Umejaribu kutumia kikombe?

4. Wakati mwingine hapati choo kwa muda wa siku 3 au 4.
(Hapati choo kwa siku kadhaa?)

5. Mume wangu anasema mtoto wetu amekua kiasi cha kuweza kuachishwa kunyonya sasa.
(Mume wako anataka uache kumnyonesha mtoto wako?)

6. *Zoezi la hiari linalohusu hadithi fupi:*

Unakutana na Mwajuma sokoni, akiwa na mtoto wake wa miezi 2, anayeitwa Tegemeo. Unamwambia Mwajuma kuwa Tegemeo anaonekana ana afya njema, na unamuuliza hali yake na ya mtoto. Anajibu" tunaendelea vizuri, lakini Tegemeo anahitaji kuongezewa maziwa kwa chupa jioni".

Unapaswa kusema nini, ili kurudia yale yaliyosemwa na Mwajuma, ili kumtia moyo aweze kukueleza zaidi

Baadhi ya majibu:

- *Inaelekea anahitaji kitu cha ziada jioni*
- *Inaelekea anakuwa na njaa sana wakati mwingine*

Zoezi la tatu: Kutambua hisia za mama

Jinsi ya kufanya zoezi:
Maelezo 1-5 ni mambo ambayo mama anaweza kusema.
Sambamba na maelezo 1-3 kuna majibu matatu unayoweza kutoa. Pigia mistari maneno yanayoonesha hisia alizonazo mama. Weka alama (V) katika sentensi inayoonesha hisia ya mama.

Kwa maelezo 4 na 5, pigia mstari maneno yanayoonesha hisia za mama, kisha andika sentensi inayoonesha hisia za mama.

Mfano:

Mtoto wangu anataka kunyonya mara kwa mara usiku na hivyo *ninajisikia kuchoka*	a.Ananyonya mara ngapi kwa siku? b. Anakuamsha kila siku usiku? √c.Naona unachoka sana na ulishaji wa mtoto usiku?
Maswali ya kujibu:	
1. Chuchu zangu *zinauma sana*, itabidi ninyonyeshe kwa chupa.	√a. Maumivu hayo yanafanya utake kuacha kunyonesha? b. Ulinyonesha mtoto wako yeyote kwa chupa? c. Ah! usifanye hivyo si lazima kuacha kunyonesha kutokana na vidonda vya chuchu.
2. Maziwa yangu yanaonekana mepesi sana - Nina uhakika *hayawezi kuwa mazuri.*	a. Hayo ni maziwa yanayotoka mtoto, anapoanza kunyonya. Huonekana ni maji maji. √b. Una wasiwasi jinsi maziwa yako yanavyoonekana? c. Ee he, kwani mtoto ana uzito gani?
3.*Matiti yangu hayana maziwa kabisa,* na mtoto tayari ana siku moja.	√a. Umefadhaika kwa vile maziwa hayajatoka bado? b. Je ameanza kunyonya? c. Inachukua siku chache kwa maziwa kuanza kutoka kwa wingi.

4. Maziwa yangu yanachuruzika siku nzima nikiwa kazini. Hali hii *inanifedhehesha sana*.
   (Inafedhehesha iwapo inatokea wakati upo kazini?)

---

5. Napata *maumivu makali ya tumbo* wakati mtoto anaponyonya.
   (Unapata maumivu makali, siyo?)

---

6. *Zoezi la hiari linalohusu hadithi fupi*

   Edna amemleta mtoto wake Sammy kukuona. Anaonekana ana wasiwasi anasema, “Sammy ananyonya mara kwa mara, lakini bado anaonekana mwembamba sana”.

   Utamwambia nini Edna kuonesha unatambua hisia zake?

   Baadhi ya majibu:

   Una wasiwasi kwa sababu Sammy anaonekana mwembamba?
   Una wasiwasi kuhusu Sammy anavyoonekana?

ZOEZI LA nne. Kutafsiri maneno yanayohukumu:

☞ Waambie washiriki waangalie orodha ya maneno yanayohukumu, Ukurasa wa 34 wa kitabu cha mshiriki.

☐ Elezea vipengele vifuatavyo kuhusu orodha hiyo ya maneno:

- Maneno yalichapwa kwa wino uliokolea yaliyopo juu ya kila kundi la maneno yanayotumika

mara nyingi. Haya ndiyo maneno yatakayotumika kwenye zoezi hili.

- Chini ya maneno hayo yenye herufi nzito, kuna orodha ya maneno mengine yenye maana inayofanana na maneno hayo yaliyoainishwa. Kwa mfano, neno *"toshelezi"* na *"inayotosheleza"* yapo kwenye kundi moja, pia maneno yaliyo na maana iliyo kinyume pia yapo kwenye kundi hilo hilo. Kwa mfano, *"nzuri"* na *"mbaya"* yote hayo ni maneno yanayohukumu, hivyo ni muhimu kuyaepuka.

Washiriki wakumbushwe kuwa maswali ya kuhukumu mara nyingi ni yale yasiyotoa mwanya wa kujieleza.

Kwa kila neno, washiriki wawezeshwe kujadiliana na kukubaliana juu ya swali linalohukumu na lile lisilohukumu.

Matumizi ya maneno	**Maswali Yanayohuku**	**Maswali Yasiyohukumu**
Vizuri	Ananyonya Vizuri	Ananyonyaje ....
Kawaida	Choo chake ni cha kawaida	Choo chake kikoje? ....
Ya kutosha	Anaongezeka uzito wa kutosha	Vipi maendeleo ya Mtoto ....
Tatizo	Una matatizo yeyote ya unyonyeshaji	Unaendeleaje na unyonyeshaji? ....
Kulia Sana	Mtoto analia sana usiku?	Hali ya mtoto usiku inakuwaje? ....

HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza jinsi ya kutumia stadi za kusikiliza na kujifunza wakati wa kumshauri mama kuhusu ulishaji wa mtoto.

Stadi hizo ni :

STADI ZA KUSIKILIZA NA KUJIFUNZA

- Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa;
- Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza;
- Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo;
- Rudia maelezo ya mama;
- Onesha kuwa unatambua hisia ya mama; na
- Epuka kutumia maneno yanayohukumu

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha***

Somo La 6:

Mpango wa hospitali kuwa rafiki wa mtoto

MUDA: **Dakika 120**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- ☐ Kujadili vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji;
- ☐ Kujadili umuhimu wa mpango wa kufanya hospitali kuwa rafiki wa mtoto na hasa katika kipindi hiki cha maambukizo ya VVU; na
- ☐ Kupima utekekezaji wa vidokezo kumi katika kituo cha kutoa huduma za uzazi na mtoto.

MAANDALIZI

☞ **Kabla ya somo hili tayarisha:**

- – Bango la Vidokezo Kumi vya Kufanikisha Unyonyeshaji au chati pindu lenye vidokezo Kumi vya Kufanikisha Unyonyeshaji;
- – Mwongozo / Sera ya hospitali ya Unyonyeshaji (kama ipo); na
- – Fomu ya kujipima hali ya utekelezaji wa vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji.
- – Bango la Mwongozo wa unyonyeshaji Tanzania

Vipengele vya Kujifunza

1. Utangulizi;
2. Utekelezaji wa Vidokezo Kumi vya Kufanikisha Unyonyeshaji;
3. Umuhimu wa mpango wa kufanya hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto na hasa katika kipindi hiki cha maambukizi ya VVU;
4. Hatua za kuchukua ili hospitali au kituo cha kutoa huduma za uzazi na mtoto kuwa rafiki wa mtoto;
5. Makundi yanayotoa msaada kuhusu unyonyeshaji; na
6. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

☞ **Eleza**

☐ Mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto (BFHI) ambao upo duniani pote ulianzishwa na Shirika la Afya Duniani (WHO) na UNICEF mwaka 1991.

☐ Ufanikishaji wa unyonyeshaji si suala linalotegemea huduma zitolewazo na vituo vyetu vya kutoa huduma ya afya pekee, ila ni jukumu la jamii nzima. Familia au kaya huwajibika katika njia moja au nyingine ili kulinda kuendeleza na kuweza kufanikisha unyonyeshaji. Vivyo hivyo, viongozi wote katika ngazi mbalimbali wana wajibu huu.

☐ Huduma na taratibu katika vituo vya afya vinaweza kuwa na athari katika suala zima la unyonyeshaji. Huduma na taratibu duni huweza kuathiri unyonyeshaji na huweza kuchangia na kumfanya mama kuamua kutumia ulishaji wa maziwa mbadala. Lakini huduma na taratibu nzuri huendeleza unyonyeshaji na kumfanya mama kunyonyesha kikamilifu na kwa muda mrefu zaidi.

☐ Mazingira mazuri katika wodi ya wazazi humsaidia mama aweze kuanza kunyonyesha mara tu baada ya kujifungua na kuimarisha unyonyeshaji baada ya hapo.

☐ Mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto unatambua kuwa huduma bora za uzazi ni muhimu katika kuendeleza unyonyeshaji. Vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji ni muhtasari wa taratibu zinazosaidia kufanya Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto.

☐ Baadhi ya watu wana wasiwasi iwapo mpango huu unapaswa kuendelea mahali ambapo maambukizi ya virusi vya UKIMWI ni makubwa. Ukweli ni kwamba, mpango huu ni muhimu zaidi katika sehemu hizo.

2. UTEKELEZAJI WA VIDOKEZO KUMI VYA KUFANIKISHA UNYONYESHAJI

☞ Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 46 wasome kwa zamu vidokezo kumi huku ukieleza utekelezaji wake. Halafu uliza maswali yanayofuata kuhusu kila kidokezo. Eleza vipengele ambavyo hawakuvitaja

☐ **Kidokezo cha Kwanza:** Kuwa na mwongozo wa unyonyeshaji wa maziwa ya mama ambao unafahamika kwa wafanyakazi wote wanaoshughulikia utoaji huduma ya afya.

☞ Waulize washiriki kama kuna mwongozo katika hospitali zao na utekelezaji wake.
Je? mwongozo huu unaeleweka kwa wafanyakazi? Umewekwa wapi?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Umuhimu wa kuwa na mwongozo wa unyonyeshaji wa maziwa ya mama katika hospitali na vituo vya kutoleo huduma za afya ya uzazi na mtoto

- ☐ Husaidia kutoa huduma kwa ufanisi na viwango vinavyokubalika;
- ☐ Unaonyesha kiwango cha uwajibikaji wa kituo cha kutoa huduma;
- ☐ Unawalinda watoa huduma za afya; na
- ☐ Unawahakikishia wateja huduma yenye ubora ambayo wana haki ya kuidai.

Uliza: Vipengele vya mwongozo ni vipi?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- ☐ Mwongozo wa unyonyeshaji wa maziwa ya mama unakataza ugawaji wa maziwa ya bureau yaliyopunguzwa bei;
- ☐ Unakataza utangazaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto;
- ☐ Unaeleza jinsi hospitali itakavyotekeleza vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji; na
- ☐ Unaonesha jinsi ya kuwasaidia wanawake walioambukizwa VVU na watoto wao

Uliza: Mwongozo huu uwekwe wapi?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- ☐ Uwekwe katika sehemu zote zinazotoa huduma kwa mama na mtoto: Kliniki ya wazazi, wodi ya watoto, wazazi, kliniki ya huduma na matunzo ya watu walioambukizwa VVU; chumba cha kujifungulia na ofisi zote za wauguzi na waganga.

☐ **Kidokezo cha Pili:** Kuwaelimisha wafanyakazi wanaotoa huduma za afya kuhusu stadi muhimu za kutekeleza sera /mwongozo wa unyonyeshaji.

Uliza: Kwa nini watoa huduma za afya wote wanahitaji kupewa mafunzo ya ulishaji wa watoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu 3 halafu endelea.

☞ **Eleza;**

- ☐ Watoa huduma za afya wote wanatakiwa kuwa na elimu na stadi za ulishaji wa watoto wachanga na wadogo ili waweze kuwasaidia wanawake kulisha watoto wao ipasavyo; na

- ☐ Ni muhimu watoa huduma wapate elimu ya ulishaji watoto mara kwa mara kuendana na wakati na matokeo ya utafiti hasa kwenye kipindi hiki cha janga la UKIMWI.

Kidokezo cha Tatu: Wafahamishe wanawake wote wajawazito manufaa na njia bora za kunyonyesha maziwa ya mama

Uliza: Mambo gani muhimu ya kuzingatia kuhusu ulishaji wa watoto unapozungumza na kundi la wanawake wajawazito?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Mambo muhimu ya kukumbuka unapozungumza na kundi la wanawake.

- ☐ **Unyonyeshaji:** Onesha kuwa unathamini unyonyeshaji wa maziwa ya mama na upo tayari kuwasaidia. Wanawake wajawazito kwa mara ya kwanza na wale wenye umri mdogo, huenda wakahitaji msaada zaidi kuliko wengine kwa hiyo waangaliwe kwa makini na wapatiwe msaada zaidi.

- ☐ **Manufaa ya unyonyeshaji na hatari za ulishaji wa maziwa na vyakula mbadala.** Waeleweshe na kuwatia moyo wanawake kuwa wanaweza kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee bila ya kuwapa chochote hata maji kwa muda wa miezi sita ya mwanzo.

- ☐ **Toa maelezo rahisi na muhimu kuhusu unyonyeshaji.**
  Maelezo yatakayotolewa yatategemea hali ya unyonyeshaji katika jamii husika na matatizo yanayoweza kujitokeza wakati mama anaponyonyesha. Kwa mfano, inasaidia kumueleweshा mama kwamba unyonyeshaji wa mara kwa mara humwezesha mama kuongeza kiwango cha maziwa anayotoa badala ya kuzungumzia prolaktini.

- ☐ **Eleza nini hujitokeza baada ya kujifungua.**
  Waeleze wanawake umuhimu wa kunyonyesha katika saa moja mara tu baada ya ya kujifungua na taratibu za wodini ili wajue wanatarajia nini. Hii ni muhimu sana kama taratibu na huduma zimebadilika. Mama aelezwe kuwa mara tu baada ya kujifungua atapewa mtoto wake aweze kumnyonyesha.

- ☐ **Jadili maswali ya wanawake**
  Washirikishe wanawake waweze kuamua nini ambacho wangependa kujua zaidi. Kwa mfano, wanawake wengine huogopa kuharibu maumbile yao wakinyonyesha, suala ambalo litasaidia sana likijadiliwa. Njia hii ya majadiliano huwapunguzia wanawake wasiwasi. Wanawake waelezwe kuwa matiti huanguka kadiri umri unavyoongezeka hata kama hawatanyonyesha.

  Wakati unapozungumza na wanawake kwenye makundi hakikisha wamepata na kuyaelewa mafundisho yako vizuri.

Mambo muhimu ya kukumbuka unapozungumza na mama faragha

☞ **Eleza:**

- Uliza kuhusu uzoefu wa mama juu ya unyonyeshaji endapo ana mtoto mwingine aliyetangulia.

  Kama awali aliweza kunyonyesha bila matatizo, hata sasa ataweza kufanikisha.
  Endapo alipata matatizo wakati ananyonyesha mtoe wasiwasi, mweleweshe jinsi ya kufanikisha unyonyeshaji na mhakikishie kuwa anaweza kunyonyesha vizuri atakapojifungua na kuwa upo tayari kumsaidia.

- Muulize mama endapo ana swali lolote au wasiwasi kuhusu unyonyeshaji. Muwezeshe aweze kukueleza wasiwasi alionao kuhusu unyonyeshaji na jaribu kujibu maswali yake.

- Chunguza matiti ya mama kama ana wasiwasi nayo.
  Mama anaweza kuwa na wasiwasi juu ya ukubwa wa matiti, umbile la chuchu ambazo zaweza kuwa ndefu, fupi, zilizodidimia ndani au bapa Mtoe wasiwasi juu ya hali hii. Sio lazima kufanya uchunguzi wa matiti mara kwa mara kama hana wasiwasi nayo.

- Mjengee kujiamini na mhakikishie kuwa utamsaidia.
  Mara nyingi utaweza kumhakikishia mama kuwa matiti yake hayana tatizo lolote kwa hivyo ataweze kunyonyesha mara tu atakapojifungua. Mueleze kuwa endapo atahitaji msaada wa unyonyeshaji wewe au mtoa huduma mwingine wa afya anaweza kumsaidia.

- Zungumza jinsi ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Kwa wale walioambukizwa VVU zungumza na mwanawake mmoja mmoja Jinsi ya kumlisha mtoto.

Kidokezo cha Nne: Kuwasaidia wanawake kuanza kunyonyesha watoto wao mara baada ya kujifungua (katika saa moja baada ya kujifungua)

Uliza: Wanawake wapewe msaada gani mara baada ya kujifungua?
Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea

☞ **Onesha slaidi mbili (6/1 na 6/3)**
Uliza: Je, mnaona nini?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Slaidi 6/1: Kugusana ngozi kwa ngozi na mtoto wake

Slaidi 6/2: Mama anayenyonyesha mara baada ya kujifungua

☞ **Eleza:**

- Kuwasaidia wanawake kuanza kunyonyesha watoto wao mara baada ya kujifungua yaani ndani muda wa saa moja ya mtoto kuzaliwa pamoja na kuwaonesha jinsi ya kuwapakata na kuwaweka watoto vizuri kwenye titi.

- Slaidi inaonesha mama amekumbatia mtoto wake mara baada ya kujifungua na miili yao ikigusana na wamefunikwa pamoja. Mama na mtoto waendelee kuwa pamoja namna hii kwa muda mrefu iwezekanavyo katika saa mbili za mwanzo baada ya kujifungua. Ukaribu huu wa mama na mtoto humrahisishia mtoto kuweza kunyonya mara anapohitaji kufanya hivyo.

- Mgusano huu wa awali pia husaidia kujenga upendo na uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto na humfanya mama aanze kunyonyesha mapema na ataendelea hivyo kwa muda mrefu zaidi.

- Wanawake walioambukizwa VVU na kuamua kutumia ulishaji mbadala wasaidiwe kuwalisha wototo wao kwa usahihi na usalama.

Uliza: Je, ni sahihi kwa wanawake walioambukizwa VVU kugusana na watoto wao mapema ngozi kwa ngozi hata kama hawanyonyeshwi?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Ndiyo, kumkumbatia na kumpakata mtoto hakuambukizi VVU. Wanawake waliochagua ulishaji mbadala wanahitaji kuhimizwa kuwapakata, kuwakumbatia na kugusana na watoto wao kuanzia wanapozaliwa na kuendelea. Hii inamsaidia mama kuwa karibu na kuonyesha upendo kwa mtoto wake.

Angalizo: Mtoto afutwe na taulo safi ili kukausha mwili kabla ya kuwekwa kwa mama yake ili kupunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU.

Kidokezo cha Tano: Kuwaonesha wanawake jinsi ya kunyonyesha, kudumisha na kuendelea kunyonyesha hata kama watatengana na watoto wao

Uliza: Utamsaidiaje mama aweze kuendelea kumnyonyesha mtoto wake iwapo watatenganishwa ?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Wakati mwingine mtoto hutenganishwa na mama yake kwa sababu ya ugonjwa, au ana uzito pungufu na huwa anahitaji uangalizi maalum. Pia anaweza kutenganishwa mama anapokwenda kazini au safari fupi.

- Mama anapotenganishwa na mtoto wake anahitaji msaada, kwani mtoto bado anahitaji maziwa ya mama yake. Hivyo basi, mama asaidiwe ili aweze kukamua maziwa yake. Hata mama anapokuwa safarini inabidi akamue ili kuendeleza utokaji wa maziwa .

- Mjengee mama kujiamini na pia kujua kuwa maziwa yake ni muhimu kwa ukuaji wa mtoto wake. Anahitaji pia msaada wa kumfanya mtoto aweze kunyonya mapema iwezekanavyo.

Uliza: Je, ni jinsi gani kidokezo hiki kinamhusu mama aliyeambukizwa VVU?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza;**

Kama mama ameamua kunyonyesha, anahitaji msaada wa kuanzisha, kuendeleza unyonyeshaji na kutumia stadi sahihi ili kuzuia matatizo ya chuchu na uambukizo wa matiti. Vile vile apewe msaada ili aweze kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee bila hata maji kwa miezi sita ya mwanzo

- Endapo mtoto alipewa maziwa mbadala wakati alipotenganishwa na mama yake, mama aeleweshwe kwamba hawezi tena kunyonyesha mtoto wake, bali aendelee na maziwa mbadala kama hilo haliwezekani aonane na mtaalamu wa ulishaji wa watoto kwa ushauri zaidi.

Kidokezo cha Sita: Kutokuwapa watoto wachanga chakula au kinywaji mbali na maziwa ya mama isipokuwa tu pale inaposhauriwa na daktari

Uliza: Kuna madhara gani ya kumpa mtoto mchanga chakula au kinywaji mbali na maziwa ya mama mara baada ya kuzaliwa na kabla ya kutimiza umri wa miezi sita?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Vyakula au vinywaji vya awali apewavyo mtoto kabla ya kunyonyeshwa maziwa ya mama: vinachukua nafasi ya maziwa ya mwanzo ya rangi ya njano ambayo ni muhimu sana kwa mtoto.

- Ni rahisi kwa mtoto kupata uambukizo kama kuhara, uambukizo wa damu na uti wa mgongo. Vilevile kuna uwezekano wa kushindwa kuhimili protini iliyopo kwenye chakula hicho na hatimaye kupata mzio, kwa mfano ugonjwa wa ngozi

- Huingiliana na kunyonya
  - Mtoto hutosheka na vyakula hivyo, kwa hiyo hunyonya kidogo;
  - Endapo atakuwa analishwa kwa chupa basi anaweza kushindwa kunyonya vizuri na kushindwa kutofautisha kati ya chuchu ya titi na ile ya chupa; na
  - Mtoto ananyonya kidogo, hivyo maziwa kubaki kwenye titi na hivyo kupunguza utengenezaji wa maziwa. Kwa watoto wanaopewa vyakula hivi, mama zao wana uwezekano mkubwa wa kupata tatizo la kujaa matiti na kuachisha kunyonyesha mapema kuliko mtoto anayenyonyeshwa maziwa ya mama pekee.

- Kama mama amepata unasihi, akapimwa na kuthibitika kwamba ameambukizwa VVU na ameamua kutumia ulishaji mbadala, hii ni sababu ya kitabibu inayokubalika kumpa mtoto wake maziwa mbadala iwapo amekidhi vigezo vya ulishaji mbadala. Atahitaji kupewa msaada ili aweze kutekeleza njia hii kwa usahihi.

- Hata kama wanawake wengi wanawapa watoto maziwa mbadala, haizuii hospitali kuwa rafiki wa mtoto iwapo wanawake wote wamepata unasihi, kupimwa na wakafanya uchaguzi unaofaa.

Kidokezo cha Saba: Kuwaweka mama na mtoto pamoja mara baada ya kujifungua na waendelee kuwa pamoja kwa muda wa saa 24 kila siku.

Uliza: Je, kuna faida gani mama kulala pamoja na mtoto wake mara baada ya kujifungua salama? Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Onesha Slaidi 6/3:**

- Slaidi hii inaonyesha watoto ambao wapo pamoja na mama zao kwenye chumba kimoja.

☞ **Eleza:**

Faida za mama kuwa pamoja na mtoto wake muda wote.

- Kuna faida zifuatazo za mama kuwa pamoja na mtoto muda wote
  - Ni rahisi kwa mama kumnyonyesha mtoto wake pale anapohitaji;
  - Husaidia kujenga upendo na ukaribu kati ya mama na mtoto;
  - Hupunguza kulia kwa mtoto hivyo mama hashawishiki kumpa vyakula au vinywaji vingine;
  - Mama hujenga kujiamini juu ya unyonyeshaji;
  - Mama ataendelea kumnyonyesha kwa muda mrefu hata baada ya kutoka hospitali.

Uliza: Ni jinsi gani kidokezo hiki kinamhusu mama aliyeambukizwa VVU?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Watoto wote wananufaika kwa kuwa karibu na mama zao kwa kulala chumba au kitanda kimoja.
- Wanawake walioambukizwa VVU hawahitaji kutenganishwa na watoto wao. Mgusano wa kawaida kati ya mama na mtoto hauambukizi VVU.
- Wanawake ambao hawanyonyeshi wanapaswa kuwa na mgusano wa kimwili na watoto wao mara kwa mara ili waweze kujenga uhusiano wa karibu.
- Kuwa karibu na mtoto inamsaidia mama kumnyonyesha mtoto kila anapohitaji. Mtoto anyonyeshwe kila anapohitaji mchana na usiku na siyo kufuata saa ratiba maalum. Mama hahitaji kusubiri mpaka mtoto alie ndipo aweze kumnyonyesha. Mama akiwa na mtoto wake muda wote humwezesha kujifunza ishara mbalimbali ambazo zinaashiria mtoto anahitaji kunyonya, kwa mfano, mtoto anaweza kumgusa mama yake, kufungua mdomo na kutoa ulimi nje, kunyonya vidole, kuzungusha kichwa huku na huko. Hizi ni ishara zinazoonesha kuwa anahitaji kunyonya.

- Wanawake ambao hawanyonyeshi wanawajibika kutengeneza maziwa ya watoto wao na kuwapa kwa kikombe tangu wanapokuwa hospitalini. Wafanyakazi wa afya wanaweza kuwasaidia ili wajifunze kutengeneza kila mlo kwa usahihi na usalama.

Kidokezo cha Nane: Kuwahimiza wanawake kunyonyesha watoto wao kila mara wanapohitaji kunyonya

Uliza: Je, kuna faida gani kunyonyesha kila mara mtoto anapohitaji
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Faida za kunyonyesha mtoto kila anapohitaji:
  - Maziwa hutengenezwa na kujaa kwa muda mfupi;
  - Mtoto huongezeka uzito kwa haraka;
  - Matatizo ya unyonyeshaji ni machache mfano titi kujaa na kuuma ; na
  - Ni rahisi kuanzisha, kuendeleza na kudumisha unyonyeshaji.

Uliza: Je kidokezo hiki kinamhusu vipi mama aliyeambukizwa VVU?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Hali ya njaa hutofautiana kati ya mtoto mmoja na mwingine. Mahitaji ya kila mmoja binafsi lazima yazingatiwe na kutimizwa kwa watoto wanaonyonyeshwa na wale wanaopewa maziwa mbadala.

Kidokezo cha Tisa: Kutokuwapa watoto wachanga nyonyo au chuchu bandia

Uliza: Je, kumpa mtoto nyonyo bandia kuna madhara gani?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Watoto wanaopewa nyonyo bandia wana uwezekano mkubwa wa kuacha kunyonya titi la mama mapema;
- Nyonyo bandia na chuchu za chupa zinaweza kuleta uambukizo na hazihitajiki hata kwa watoto ambao hawanyonyeshwi maziwa ya mama;
- Kama mtoto mwenye njaa akipewa nyonyo bandia badala ya kulishwa, anaweza asikue vizuri kwani atanyonyeshwa mara chache; na
- Mtoto anaponyonya nyonyo bandia anameza hewa nyingi ambayo inaweza kumsababishia maumivu ya tumbo.

Kumbuka: Madhara ya nyonyo bandia yanawahusu watoto wote pamoja na wale waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.

Kidokezo cha Kumi: Kuhimiza kuanzishwa kwa vikundi vya kuhimiza unyonyeshaji katika sehemu zinazotoa huduma za afya na katika jamii. Wanawake waelekezwe jinsi ya kupata ushauri kutoka kwenye vikundi hivyo wakati wanapotoka hospitalini au kliniki.

☞ **Eleza:**

- Sio rahisi kuweza kujua kama wanawake wote waliojifungua na kuruhusiwa kurudi nyumbani kama wataweza kuwanyonyesha watoto maziwa yao tu bila hata maji kwa muda wa miezi sita ya mwanzo. Ni vyema kufikiria nini kifanyike wakati wanawake wanaporuhusiwa kutoka hospitali kwenda nyumbani ili kuweza kudumisha unyonyeshaji.

Uliza: Je, ni matatizo gani yanaweza kumkabili mama baada ya kuruhusiwa kurudi nyumbani?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Anaweza kupatwa na matatizo ya unyonyeshaji;
- Atatakiwa kumudu matarajio mengine ya familia;
- Ataweza kupata ushauri wa aina mbalimbali unaohusu ulishaji wa mtoto wake;
- Ataweza kutengwa bila ya msaada; na
- Atatakiwa kurudi tena kazini endapo ni mfanyakazi.

Ili mama huyu aweze kuendelea kunyonyesha ipasavyo anatakiwa apate msaada wa karibu kila mara.

5. VIKUNDI VINAVYOTOA MSAADA KUHUSU UNYONYESHAJI

Uliza: Je, mama atapata wapi msaada wa karibu na wa mara kwa mara ili aweze kuimarisha unyonyeshaji?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu jadili mawazo ya washiriki.

Jibu: Wanaweza kupata kutoka:

- Vikundi vinavyotoa msaada kuhusu unyonyeshaji katika jamii;
- Familia na marafiki; na
- Watoa huduma katika ngazi ya jamii.

☞ **Eleza;**

Mama anayenyonyesha anaweza kupata msaada kutoka vyanzo vifuatavyo:

- ***Msaada toka kwa familia na marafiki***

Msaada kutoka vikundi hivi ni muhimu sana na hasa endapo mila na desturi zinathamini unyonyeshaji na familia yake inaishi karibu. Hata hivyo, mila na desturi nyingine zinaweza zikawa za kupotosha.

Wanawake walio wengi waishio mijini hupata msaada kidogo. Vilevile marafiki au ndugu huweza kuwashawishi kutumia chupa na maziwa mbadala.

- ***Kuendelea kupata huduma kutoka kwenye vituo vya afya***
  Mhudumu wa afya anapokutana na mama mwenye mtoto wa chini ya umri wa miaka miwili ni vema aendelee kuzungumzia unyonyeshaji kila inapowezekana.

- ***Uchunguzi wa mama wiki moja baada ya kujifungua au kuruhusiwa toka hospitalini.***
  Uchunguzi huu hujumuisha kuangalia kwa makini matiti ya mama kama yana matatizo yoyote ili uweze kumsaidia. Ni vyema kumsaidia mama kutatua matatizo mapema kabla hayajawa makubwa. Pia ni wakati mzuri wa kujadili ni jinsi gani anaendelea na unyonyeshaji.

- ***Uchunguzi wa kawaida wa mama baada ya wiki sita toka kujifungua***
  Katika uchunguzi huu ni vyema kuangalia kwa makini matiti ya mama endapo yana matatizo yoyote ili uweze kumsaidia. Pia ni wakati muafaka kuzungumzia juu ya uzazi wa mpango.

- ***Msaada toka kwa wahudumu wa afya waliopo kwenye jamii***
  Wahudumu wa afya ya msingi wapo katika nafasi nzuri ya kuwasaidia wanawake juu ya unyonyeshaji ukilinganisha na wale waliopo hospitalini kwa kuwa wanaishi karibu na wanawake. Ni rahisi kwao kuwaona wanawake mara kwa mara na kukaa nao kwa muda mrefu zaidi kuliko wafanyakazi wa vituo vinavyotoa huduma za afya. Itakuwa ni msaada mkubwa kwa wanawake endapo wahudumu hawa wa afya watapata mafunzo ya unasihi kuhusu unyonyeshaji.

- ***Vikundi vinavyotoa msaada juu ya unyonyeshaji***
  Ili kuweza kujadili makundi yanayotoa msaada kwa mama, tumia vipengele vilivyopo kwenye kisanduku "VIKUNDI VYA KUSAIDIA NA KUENDELEZA UNYONYESHAJI".(Kitabu cha mshiriki ukurasa wa 54).

☞ **Eleza:**

Washiriki wanaweza kusoma kuhusu makundi yanayotoa msaada juu ya unyonyeshaji kama inavyojionyesha kwenye jedwali ukurasa wa 55 wa vitabu vyao.
Wasome vipengele hivyo kwa kupokezana. Jadili kulingana na mazingira au uzoefu walio nao.

JEDWALI 6/1: VIKUNDI VYA KUSAIDIA NA KUENDELEZA UNYONYESHAJI

- ☐ Vikundi hivi vinaweza kuanzishwa na wahudumu wa afya, vikundi vya wanawake vilivyopo, kikundi cha wanawake wanaoona umuhimu wa unyonyeshaji na kundi la wanawake waliokutana kliniki au wodi ya wazazi ambao bado wanapenda kuendelea kukutana na kusaidiana.

- ☐ Kikundi cha wanawake wanaonyonyesha huweza kukutana pamoja kila baada ya wiki 1-4 katika moja ya nyumba ya mwanakikundi, au mahali popote watakapoamua. Huweza kujadili chochote wapendacho kuhusu unyonyeshaji kwa mfano, faida za unyonyeshaji, matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha na jinsi ya kuyatatua.

- ☐ Wanawake wanapeana uzoefu na kutiana moyo pamoja na kutafuta mbinu mbalimbali na njia za kukabiliana na matatizo yawezayo kujitokeza katika kipindi cha unyonyeshaji. Wakati huo huo, wanajifunza zaidi jinsi miili yao inavyofanya kazi.

- ☐ Vikundi hivi vinavyosaidia na kuendeleza unyonyeshaji vinahitaji mtu ambaye ana taarifa sahihi kuhusu unyonyeshaji ili aweze kuwafundisha wenzake, kuwasahihisha makosa madogo madogo na kutafuta ufumbuzi wa matatizo yanayojitokeza. Hii inasaidia kuimarisha vikundi na kuvipa mwelekeo. Mtu huyu anaweza kuwa mhudumu wa afya mpaka hapo mmoja wa wanakikundi atakapoweza kufanya kazi hii

- ☐ Kikundi kitamhitaji mtaalamu wa kuwashauri wakihitaji msaada. Mtu huyu awe anapatikana kwa urahisi. Pia kikundi kitahitaji machapisho mbalimbali ili waweze kujiendeleza na kujielimisha kuhusu unyonyeshaji. Mhudumu wa afya anaweza kuwasaidia kupata machapisho haya.

- ☐ Wanawake wanaweza kusaidiana kila wanapohitaji na siyo lazima wasubiri vikao. Wanaweza pia kutembeleana kila wanapokuwa na wasiwasi au mashaka juu ya unyonyeshaji na lishe ya watoto wao.

Vikundi hivi kwenye jamii, vinaweza kuwa vya muhimu sana hasa kwa wanawake walio wapweke ambao wanaweza kujengewa kujiamini na kupata msaada wanaohitaji kutoka kwa wanawake wenzao msaada ambao wasingeweza kupata kwenye vituo vya afya.

Uliza: Kidokezo hiki cha 10 kinahusika vipi kwa mama aliyeambukizwa VVU?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Wanawake wengi wanahitaji msaada bila kujali njia wanayotumia kuwalisha watoto wao. Wanawake walioambukizwa VVU ambao hawanyonyeshi katika jamii yenye desturi ya kunyonyesha wanaweza kuhitaji msaada wa nyongeza kutoka kwenye kikundi maalumu ambacho kinajihusisha na masuala ya ulishaji wa watoto.

- Mama kama huyu anahitaji apate msaada wa kifamilia ili aweze kuendelea kutekeleza njia aliyochagua ya kumlisha mtoto wake.

JEDWALI 6/2: VIDOKEZO KUMI VYA KUFANIKISHA UNYONYESHAJI

1. Kuwa na mwongozo ulioandikwa wa unyonyeshaji wa maziwa ya mama ambao unafahamika kwa wafanyakazi wote wanaoshughulikia utoaji wa huduma za afya.
2. Kuwaelimisha wafanyakazi wanaotoa huduma za afya ya uzazi na mtoto stadi muhimu zitakazowezesha kutekeleza mwongozo wa unyonyeshaji.
3. Kuwafahamisha wanawake wote wajawazito manufaa na njia bora za kunyonyesha maziwa ya mama.
4. Kuwasaidia wanawake kuanza kunyonyesha watoto mara baada ya kuzaliwa (ndani ya saa moja).
5. Kuwaelekeza wanawake namna ya kunyonyesha, na kuendelea kunyonyesha hata iwapo watatenganishwa na watoto wao.
6. Kutowapa watoto wachanga chakula au kinywaji kingine chochote mbali na maziwa ya mama, isipokuwa tu pale inaposhauriwa na daktari.
7. Kuwaweka mama na mtoto pamoja mara baada ya kujifungua na waendelee kuwa pamoja kwa muda wa saa 24 kila siku.
8. Kuwahimiza wanawake kunyonyesha watoto wao kila mara wanapohitaji kunyonya.
9. Kutowapa watoto wachanga nyonyo bandia.
10. Kuhimiza kuanzishwa kwa vikundi vinavyosaidia unyonyeshaji katika sehemu zinazotoa huduma ya afya na katika jamii

Upimaji wa Utekelezaji wa Vidokezo Kumi katika Vituo vya Huduma na Mbinu za Kuboresha Huduma kwa Mama na Mtoto.

☞ **Eleza;**

☐ Upimaji wa utekelezaji wa vidokezo ni moja ya taratibu zinazopendekezwa na WHO/UNICEF katika kupima ubora wa huduma za mama na mtoto katika vituo.

☐ Upimaji huu hufanyiwa na watoa huduma wenyewe katika kituo kwa kutumia fomu ya kujitathimini *(self approval form)* kwa lengo na kuona mafanikio na mapungufu na hivyo kuchukua hatua za kuboresha.

☐ Fomu maalum ya kimataifa inatumika kupima utekelezaji wa vidokezo kumi ili kutambua kituo/hospital inayofanya vizuri.

- ☐ Fomu hii ya kujipima na ile ya kimataifa imepitishwa na WHO na UNICEF na katika ngazi ya kitaifa, fomu hizi zimerekebishwa kulingana na hali halisi ya nchi.

☞ **Wape washiriki fomu ya kujipima wenyewe**

Wagawe washiriki katika vikundi kulingana na vituo vyao vya kazi. Wagawie fomu za upimaji wa utekelezaji wa vidokezo kumi katika sehemu zao za kazi. Waelekeze jinsi ya kujaza fomu hizo.

Fomu hizo zitatumika katika kuandaa mipango ya kuboresha huduma

Hatua za kuchukua ili Hospitali au Kituo kipate hadhi ya kuwa Rafiki wa Mtoto

☞ **Eleza:**

- ☐ Mafunzo kwa watoa huduma katika ngazi mbalimbali;
- ☐ Utekelezaji wa vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji kwa kipindi kisichopungua miezi sita baada ya mafunzo
- ☐ Kujipima wenyewe katika kituo kwa kutumia fomu ya kujipima. Matokeo ya kujipima yakiwa:
  - Alama zaidi ya asilimia 70 omba upimaji wa awali wa kitaifa kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe; na
  - Chini ya asilimia 70 ainisha mapungufu na panga mikakati ya kurekebisha na rudia kujipima baada ya kutekeleza kwa kipindi kisichozidi miezi sita.

6. Hitimisho

Katika somo hili:

- ☐ Tumejifunza vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji;
- ☐ Tumeona utekelezaji wa vidokezo kumi unavyoweza kusaidia wanawake wote pamoja na wale walioambukizwa VVU kulisha watoto wao ipasavyo;
- ☐ Tumejifunza jinsi ya kupima utekelezaji wa vidokezo kumi katika vituo vya huduma za afya kwa mama na mtoto;
- ☐ Tumeona hatua za hospitali kuwa rafiki wa mtoto; na
- ☐ Tumejadili vyanzo mbambali ambavyo mama anaweza kupata msaada katika ulishaji wa mtoto.

☞ **Waulize washiriki kama wana maswali na jibu kwa kuwashirikisha.**

Somo La 7:

Stadi Za Kujenga Kujiamini Na Kutoa Msaada Na Mazoezi

MUDA: Dakika 90

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze :

- Kueleza na kutumia stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada; na
- Kueleza na kutumia stadi ya kuhakiki uelewa wa mama na kutoa rufaa.

MAANDALIZI

☞ **Kabla ya somo hili tayarisha:**

- Chati pindu ambayo utaitumia kuandika orodha ya stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada, kuhakiki uelewa wa mama na kuandaa ufuatiliaji;
- Mwanasesere;
- Mkufunzi atakayekusaidia katika igizo dhima; na
- Soma kwa makini maelekezo ya maonesho yote ili uelewe ujumbe na ujue cha kufanya; jizoeze kufanya igizo dhima kabla ya somo.

Vipengele vya kujifunza:

1. Utangulizi;
2. Kuonesha kwa vitendo stadi sita za kujenga kujiamini na kutoa msaada
    - Kupokea kile mama anachofikiri na kuhisi
    - Kutambua na kusifu kile ambacho mama na mtoto wanafanya sahihi
    - Kutoa msaada kwa vitendo
    - Kutoa maelezo machache yanayofaa
    - Kutumia lugha rahisi
    - Kutoa mapendekezo badala ya amri.
3. Stadi mbili za nyongeza;
4. Mazoezi ya kujenga kujiamini na kutoa msaada; na
5. Hitimisho.

I. UTANGULIZI

☞ **Eleza:**

- ☐ Mama anayenyonyesha huweza kupoteza kujiamini kwa urahisi. Hali hii humfanya aanze kumpa mtoto vyakula mbadala pasipo sababu ya msingi.

- ☐ Utahitaji stadi za kumjengea mama kujiamini. Kujenga kujiamini kunaweza kumsaidia mama kufanikisha kunyonyesha. Kujiamini pia kunaweza kumsaidia kupambana na shinikizo kutoka kwa watu wengine.

- ☐ Ni muhimu kutomfanya mama kuhisi amefanya makosa. Mama anaweza kuamini kirahisi kwamba kuna kitu ambacho si sahihi juu yake au kuhusu maziwa yake au hafanyi vizuri. Hali hii hupunguza kujiamini kwake.

Ni muhimu kuepuka kumwambia mama anayenyonyesha nini cha kufanya.

- ☐ Msaidie kila mama kuamua yeye mwenyewe nini kilicho bora kwake na mtoto wake. Hii itamsaidia kuongeza kujiamini.

2. STADI SITA ZA KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA

Waeleze *washiriki kuwa sasa utaeleza na kuonesha kwa vitendo stadi sita za kumjengea mama kujiamini na kumpa msaada*.

☞ **Andika STADI 6 ZA KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA**

Onesha kila stadi na kutoa maelezo.

Stadi ya kwanza: *Pokea mama anachofikiri na kuhisi*

☞ **Eleza:**

- ☐ Wakati mwingine mama anafikiri jambo ambalo hukubaliani nalo, yaani ana wazo potofu; au
- ☐ Wakati mwingine mama anafadhaishwa na jambo ambalo unajua sio tatizo kubwa.

☞ **Uliza: *Mama atajisikiaje kama hukubaliani naye au unamkosoa, au unamwambia kuwa hakuna sababu ya kuwa na wasiwasi au kumtahadharisha?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endele.

☞ **Eleza:**

- ☐ Unaweza kumfanya ajisikie kwamba anafanya makosa. Hii itapunguza kujiamini kwake. Anaweza asitake kusema chochote tena kwako. Kwa hiyo ni muhimu kuepuka kutokubaliana na mama.

- ☐ Ni muhimu pia kutokukubaliana na wazo potofu la mama. Ungependa kutoa ushauri kuhusu kusahihisha wazo hilo potofu, lakini itakuwa vigumu kama umekwisha kubaliana na wazo lake potofu.

- ☐ Badala yake ***unapokea tu kile mama anachofikiria au kuhisi***. Kupokea kuna maana ya kusikiliza bila kukubali au kukataa.

☞ Toa *mfano wa kupokea kile mama ANACHOFIKIRI.*
Kupokea kile mama ANACHOFIKIRI

☞ **Soma maelezo, mawazo na majibu**
(Hili ni wazo potofu:)

"Maziwa yangu ni mepesi na hafifu, inanibidi nimnyonyeshe mtoto kwa chupa"	
Jibu la 1	*Ah hapana! Kamwe maziwa hayawezi kuwa mepesi na hafifu. Yanaonekana hivyo tu.*
Jibu hili halifai kwa sababu **HALIKUBALIANI** na wazo la mama.	
Jibu la 2	*"Ndiyo - maziwa haya mepesi na hafifu yanaweza kuleta matatizo".*
Jibu hili halifai kwa sababu **LINAKUBALIANA** na wazo la mama.	
Jibu la 3	*"Kumbe: Una wasiwasi kuhusu maziwa yako".*
Jibu hili linafaa kwa sababu **LINAPOKEA TU** wazo la mama.	
Jibu lingine mbadala linalofaa linaweza kuwa:	
"Ahaa".	

☞ ***Eleza vipengele hivi vya ziada:***

- ☐ Angalia jinsi ya kurudia maelezo ya mama na majibu mafupi vinavyosaidia kuonesha kupokea na vilevile kuwa stadi nzuri za kusikiliza na kujifunza.

- ☐ Kutoa maelezo ya kusahihisha wazo potofu la mama.
  Katika mfano huu, ungeweza kumweleza mama kwamba kila mara maziwa ya mama yanaonekana mepesi unapoanza kumnyonyesha mtoto lakini yana virutubisho vingi.

- ☐ Unaweza kumpa maelezo haya baadaye. Toa maelezo kwa jinsi ambayo haitaonyesha kama unamkosoa. Hata hivyo, kwanza unataka yeye ajisikie kama umepokea yale anayofikiria.

☞ ***Toa mfano wa kupokea mama anachohisi****.*

- ☐ Muombe mkufunzi uliyemtayarisha akusaidie kushika mwanasesere na kuchukua nafasi ya mama katika igizo. A*nasoma maneno uliyomwandikia na anajifanya amehuzunika sana na analia*.

☞ Soma majibu na kufanya ishara zinazooana na majibu hayo. Kwa mfano, unaweza kuweka mkono wako begani pake ili kumtuliza. Waambie washiriki waseme majibu yapi yanapokea kile mama anachohisi.

(Jibu la kupokea limewekwa alama ya √).

Onesha kwa vitendo kupokea mama ANACHOHISI

Mama (anayelia) anasema: *Hali ni mbaya sana. Halima ana mafua na pua zake zimeziba kabisa na hawezi kunyonya. Analia tu na mimi sijui la kufanya!*

Soma majibu haya (ukionesha ishara zinazooana)

Uliza:*Jibu gani linapokea hisia za mama*?

Jibu 1: ”Usiwe na wasiwasi mtoto wako anaendelea vizuri sana”.

√ **Jibu 2:** **“**Unasikitika kuhusu Halima siyo? au Hali ya Halima inakusononesha siyo? Nafikiri unasikitika kuhusu hali halima (eeh) ?

Jibu 3: ”Usilie, hili si tatizo kubwa Halima atapata nafuu karibuni!”

☞ **Eleza *mfano kwa kutumia vipengele hivi:***

- ☐ **Jibu la 1 na la 3** hayapokei hisia za mama. Ukisema “usiwe na wasiwasi, hakuna kitu cha kuwa na wasiwasi nacho!” unamfanya afikirie kuwa anafanya kosa kusikitika. Hii inampunguzia kujiamini kwake ***(Na hivyo ndivyo wengi wetu tunavyofanya).***

- ☐ **Jibu la 2** linapokea hisia za mama. Linamfanya ajisikie kuwa ni sahihi kusikitika kwa hiyo halipunguzi kujiamini kwake.

Stadi ya Pili: Tambua na sifu kile mama na mtoto wanachofanya sahihi.

☞ ***Eleza stadi hii:***

- ☐ Kama watoa huduma ya afya, tumefundishwa kutafuta matatizo. Hii ina maana kwamba mara nyingi tunaona vile tunavyodhani watu wanafanya vibaya na kujaribu kuvirekebisha.

Uliza: ***Mama atajisikiaje kama unamwambia kuwa anafanya vibaya au mtoto wake haendelei vizuri?***

(Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea).

Jibu: *Unamfanya mama ajisikie vibaya na inampunguzia kujiamini kwake.*

☞ ***Eleza:***

☐ Kama wanasihi yatupasa kutafuta ni nini, mama na mtoto wanafanya vizuri. Inatubidi kutambua kile wanahofanya vizuri halafu na hivyo kusifia au kuonesha kukubali kwetu kwa yale mazuri wanayoyafanya.

☐ Kusifia matendo mazuri kuna faida zifuatazo:
- Kunamjengea mama kujiamini;
- Kunamtia moyo aendelee na yale matendo mazuri
- Kunamrahisishia mama kupokea ushauri baadaye.

☐ Inaweza kuwa vigumu kutambua nini mama anafanya vizuri – inatulazimu kujifunza kutambua matendo mazuri. Kila mama ambaye ana mtoto aliye hai lazima awe anafanya mambo fulani vizuri licha ya hali yake kiuchumi au kielimu.

☐ Kila mara inasaidia sana kutambua nini mtoto anafanya vizuri kwa mfano, anaongezeka uzito au ananyonya vizuri kwenye titi.

☞ ***Toa mfano:***

☐ Mtoto ameletwa na mama yake kupimwa. Mtoto huyu ana miezi tatu, na ananyonya maziwa ya mama pekee bila kupewa kitu kingine chochote hata maji. Chati yake inaonyesha kuwa mtoto ameongezeka uzito kidogo kati ya mwezi wa kwanza na wa pili wa kuzaliwa. Hata hivyo, mstari wake wa ukuaji haufuati ule mstari wa ulinganisho. Mstari unapanda pole pole mno. Hii inaonyesha kwamba mtoto huyu anakua pole pole.

Uliza: Kauli ipi kati ya hizi inamsaidia mama kumjengea kujiamini?

Kauli ya 1: “Mstari wa ukuaji wa mtoto wako unapanda pole pole mno”.

Kauli ya 2: “Sidhani kama mtoto wako anaongezeka uzito wa kutosha”.

Kauli ta 3: √”Mtoto wako aliongezeka uzito mwezi uliopita kwa kunyonya maziwa yako tu”.

Stadi Tatu: Toa msaada kwa vitendo:

Eleza stadi hii:

☐ Wakati mwingine kutoa msaada kwa vitendo ni vizuri zaidi kuliko kusema chochote.

Uliza: Ni wakati gani ungeweza kutoa msaada kwa vitendo kwa mama?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu:
- *Wakati mama anapojisikia kuchoka au kujiona mchafu au kujisikia hana raha;*
- *Wakati akiwa na njaa au anasikia kiu;*
- *Wakati anapokuwa na tatizo la wazi kabisa.*

☞ **Eleza:**

- ☐ Msaada kwa vitendo pia unahusu kumsaidia kumwonesha mama namna nzuri ya kunyonyesha, namna ya kumpakata mtoto, au kupunguza maziwa katika matiti yaliyojaa sana au kuvimba.

☞ **Toa *mfano:***

Kutoa msaada kwa vitendo:

- ☐ Mama amelala katika kitanda muda mfupi baada ya kujifungua. Anaonekana amesononeka na kukata tamaa.

Anasema: ***"Bado sijanyonyesha. Maziwa yangu hayana kitu na ninasikia maumivu makali nikikaa ".***

Uliza*: *Ni jibu lipi linafaa?
1: "Inakubidi unyonyeshe mtoto wako sasa ili maziwa yako yaanze kutoka".
2: "Naomba nikusaidie uweze kunyonyesha ukiwa umelala halafu nitakuletea kinywaji".

☞ ***Toa maelezo yafuatayo:***

- ☐ Jibu la pili ndilo linafaa. Mtoa huduma ya afya anajitolea kumpa mama msaada kwa vitendo. Atamfanya mama kulala kwa starehe kabla hajamsaidia kunyonyesha. Ni muhimu mtoto kunyonya mara tu baada ya kuzaliwa, lakini unyonyeshaji utafanikiwa zaidi ikiwa mama amewekwa katika hali nzuri.

Stadi ya Nne: Toa maelezo machache yanayofaa.

☞ **Eleza**:

- ☐ Mara nyingi wanawake huhitaji taarifa kuhusu unyonyeshaji. Ni muhimu kujadili masuala ya unyonyeshaji ukitumia taarifa na uelewa wako. Inaweza kuwa muhimu pia kusahihisha mawazo yao potofu.
- ☐ Hata hivyo ni muhimu:
  - – Kutoa maelezo machache na yanayofaa kuhusiana na hali yake ya sasa. Mweleze mambo ambayo anaweza kuyatumia kwa wakati huu na sio kwa wiki zijazo.
  - – Jaribu kutoa maelezo machache kwa wakati mmoja hasa kama mama amechoka na amekwishapata ushauri kutoka kwa watu wengi au kuhusu mambo mengi.
  - – Mpe taarifa katika hali ya kumsaidia ili isionekane kama unamkosoa na hasa kama mama amefanya makosa. Hii ni muhimu sana kama unataka kusahihisha wazo potofu.

– Subiri mpaka uhakikishe kuwa umemjengea mama kujiamini kwa kupokea yale anayosema na kusifia yale mazuri aliyoyafanya. Huhitaji kutoa taarifa mpya au kusahihisha wazo potofu pale pale unapoambiwa.

☞ **Toa mfano:**

Kutoa maelezo yanayofaa

☐ *Rama ana umri wa miezi miwili na ananyonya maziwa ya mama yake pekee bila kitu kingine chochote hata maji na anaongezeka uzito vizuri sana. Mara ghafla inaonekana anasikia njaa na anataka kunyonya mara kwa mara. Mama yake anadhani hana maziwa ya kutosha.*

Uliza: Ni jibu lipi linatoa maelezo yanayofaa?

Jibu la kwanza: '' Oo! Rama anaendelea vizuri tu. Usiogope sana kuhusu utokaji wa maziwa yako. Ni vizuri zaidi kunyonyesha maziwa yako pekee hadi mtoto afikiapo miezi 6 na baada ya hapo unaweza kuanza kumpa vyakula vya nyongeza".

Jibu la pili: ''Rama anakua kwa haraka. Watoto wenye afya nzuri huwa wanapata nyakati hizi za kusikia njaa wakati wakikua kwa haraka hasa mtoto anapofikia umri wa wiki mbili, sita, na miezi mitatu. Kadi ya ukuaji ya Rama inaonyesha kwamba Rama anapata maziwa kwa kiasi anachohitaji. Atatulia tu katika muda mfupi ujao''.

☞ **Eleza:**

☐ Jibu la pili linaeleza mwenendo wa sasa wa Rama na hofu ya mama yake. Maelezo yaliyotolewa katika **jibu la kwanza** hayaelezi mwenendo wa sasa wa Rama na jibu hilo la kumwambia mama asihofu halifai kwa sasa wala halisaidii.

Stadi ya Tano: Tumia lugha rahisi:

☞ **Eleza:**

☐ Watoa huduma ya afya wanajifunza juu ya magonjwa na matibabu yake kwa kutumia maneno ya kitaalamu au kisayansi. Maneno hayo yanapozoeleka ni rahisi kusahau kuwa watu wengine ambao siyo wa fani hiyo wanaweza wasielewe.

☐ Watoa huduma ya afya mara nyingi hutumia maneno haya ya kitaalamu wakati wanapoongea na wanawake ambao hawayaelewi.

☐ Ni muhimu kutumia maneno rahisi kuwaelezea wanawake mambo yanayowahusu.

Kutumia lugha rahisi:

Uliza: Ni maelezo yapi ambayo ni rahisi kwa mama kuelewa?

Maelezo ya kwanza: "Mtoto wako anahitaji kufikia "lactiferous sinuses" kupata maziwa kwa wingi".

Maelezo ya pili: "Mtoto wako atapata maziwa kwa urahisi kama akiweka kinywani chuchu **na** sehemu nyeusi ya titi.

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- ☐ **Maelezo ya pili** ni rahisi kueleweka.
- ☐ **Maelezo ya kwanza** yametumia lugha ya kitaalamu ambayo si wanawake wengi wanaweza kuielewa.

Stadi ya Sita: Toa pendekezo moja au mawili na siyo amri

☞ **Eleza:**

- ☐ Unaweza kuamua kuwa itamsaidia mama kama atabadilisha jinsi ya kufanya jambo fulani, kwa mfano kunyonyesha mara nyingi zaidi au kumpakata mtoto kwa njia nyingine. Hata hivyo, unapaswa kuwa mwangalifu usimpe amri ya kufanya mabadiliko hayo. Hii haimsaidii yeye kujiamini.

- ☐ Wakati ukimpa mama unasihi, unapendekeza kitu ambacho anaweza kufanya. Yeye anaamua atakijaribu au la. Hii inamwezesha kutawala hisia zake na kujiamini.

☞ **Toa mfano:**

Kutoa pendekezo moja au mawili na sio amri:

Aisha ana umri wa miezi miwili na ananyonya maziwa ya mama mara nne kwa siku, anaongezeka uzito taratibu sana. Mama yake anafikiri hana maziwa ya kutosha.

Uliza: *Lipi kati ya majibu haya ni amri na lipi ni pendekezo?*

Subiri washiriki watoe jibu halafu undelea.

Jibu la kwanza: "Unapaswa kumnyonyesha Aisha angalau mara 10 kwa siku''.

Jibu la pili: **''**Inaweza kusaidia kama ukimnyonyesha Aisha mara nyingi zaidi''

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea:

☞ **Eleza:**

- ☐ **Jibu la kwanza ni amri**. Unamwambia mama yake Aisha kitu gani anapaswa kufanya. Atajisikia vibaya na kutokujiamini kama akishindwa.

- ☐ **Jibu la pili ni pendekezo.** Linamwezesha mama yake Aisha kuamua kama atamnyonyesha mwanae mara nyingi zaidi au la.

- ☐ Aina nyingine ya kutoa mapendekezo ni kuuliza swali, kwa mfano: "Umefikiria kumnyonyesha mtoto mara nyingi zaidi? Mara nyingi inasaidia".

☞ Waulize washiriki kama wana maswali yoyote kuhusu **stadi 6 za kujiamini na kutoa msaada.** Fanya majadiliano na jibu maswali.

☞ ***Toa muhtasari wa kujenga kujiamini na kutoa msaada.***

- ☐ Sasa utakuwa na orodha ya **stadi 6** katika chati pindu. Zibandike ukutani.

STADI ZA KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA

- ☐ Pokea mama anachofikiri na kuhisi;
- ☐ Tambua na kusifu kile ambacho mama na mtoto wanafanya vizuri;
- ☐ Toa msaada kwa vitendo;
- ☐ Toa maelezo machache yanayofaa;
- ☐ Tumia lugha rahisi; na
- ☐ Toa mapendekezo badala ya amri.

3. STADI MBILI ZA NYONGEZA: KUHAKIKI UELEWA WA MAMA NA KUTOA RUFAA

I) Kuhakiki Uelewa

☞ **Eleza:**

- ☐ Endapo utapata jibu ambalo halieleweki kutoka kwa mama basi uliza maswali mengine ya kuhakiki uelewa wake. Msifu mama kwa kuelewa vizuri au fafanua zaidi yale ambayo hajaelewa.

- ☐ Unaweza kumuomba mama au mlezi arudie vipengele ambavyo umevieleza. Kwa mfano, endapo umemweleza kiasi cha maziwa, maji au sukari kwa ajili ya kutengeneza mlo, unaweza kumuuliza aelezee ni ujazo gani unahitajika. Vilevile endapo utamwelekeza jinsi ya kuosha vyombo alivyovitumia, basi akueleze yeye ataosha vipi vyombo vyake.

- ☐ Ukimpa mama maelekezo au taarifa juu ya nini anahitajika kufanya, au jinsi ya kufanya, ni vyema uhakikishe kuwa mama ameelewa vizuri.

- ☐ Haitoshi kuuliza tu kuwa ameelewa kwa sababu inawezekana hatambui kuwa alichoelewa siyo sahihi.

- ☐ Uliza maswali ambayo yanatoa mwanya wa kujieleza ili uweze kujua endapo kunahitajika maelezo ya ziada. Epuka kuuliza maswali ambayo majibu yake ni ndiyo au hapana. Majibu hayo hayakuoneshi kama mama huyo ameelewa au hapana.

☞ **Onesha kwa vitendo - Maswali ya kuhakiki uelewa wa mama**

Mhudumu wa Afya:	Sasa Irene, je? umeelewa kila kitu ambacho nimekueleza?
Mama Alice:	Ndio mama
Mhudumu wa Afya:	Je , huna swali lolote?
Mama Alice:	Sina mama.

Maoni: *Mama huyu inabidi awe jasiri kuweza kumuuliza mhudumu wa afya kama ana swali.*	
Ngoja tumsikilize tena mhudumu wa afya akiuliza maswali mazuri ya kuhakiki uelewa wa mama.	
Mhudumu wa Afya:	Sasa Irene naona tunaweza kujadili tuliyoyazungumza. Alice umri wake ni miezi 10 sasa utampa chakula gani ?
Mama Alice:	Nitampa uji na maziwa, pia na chakula tunachokula nyumbani.
Mhudumu wa Afya:	Hivyo ni vyakula vizuri kumpa mtoto wako. Maziwa unapata wapi?
Mama Alice:	Kuna soko jirani na sisi na kila asubuhi wanauza maziwa kwa hiyo siyo vigumu kuyapata.
Mhudumu wa Afya:	Vizuri. Ni mara ngapi kwa siku utampa Alice chakula?
Mama Alice:	Nitampa chakula mara 5 kwa siku, nitampa uji asubuhi na jioni, na katikati ya siku nitampa chakula tunachokula sisi. Nitampa kikombe cha maziwa katikati ya milo hiyo.
Mhudumu wa Afya:	Inafurahisha kusikia hivyo. Watoto wadogo huhitaji kulishwa mara kwa mara. Je unaweza kurudi tena baada ya wiki mbili ili tuweze kuona unaendeleaje na ulishaji wa mtoto?
Mama Alice	Ndiyo Nesi nitarudi baada ya muda huo.
Maoni: *Wakati huu mhudumu wa afya amehakiki uelewa wa mama na akatafuta kujua kuwa mama ameelewa nini cha kufanya. Pia amemueleza mama arudi tena kwa ajili ya ufuatiliaji.*	

ii) Kutoa Rufaa

☞ **Eleza:**

- ☐ Watoto wote wanahitaji kufanyiwa ufuatiliaji wa mara kwa mara ili kuangalia kwa karibu afya na ulishaji wao na kuwasaidia pale penye matatizo. Endapo mtoto atakuwa na matatizo ambayo huwezi kumsaidia, utahitaji kumpa rufaa ili aweze kupata msaada wa kitaalam zaidi.

- ☐ Ni muhimu sana kwa wahudumu wa afya kufanya ufuatiliaji wa mara kwa mara kwa watoto wote wa umri chiniya miaka mitano. Ufuatiliaji huu unatakiwa kufanyika hasa katika kipindi chote cha miaka miwili ya mwanzo hadi mtoto atakapoweza kula chakula cha familia.

4. MAZOEZI YA KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA

☞ Waeleze washiriki nini cha kufanya.
Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 38

Eleza:

- ☐ Sasa mtafanya mazoezi kuhusu stadi mlizojifunza za kujenga kujiamini na kutoa msaada,. Mtafanya zoezi la 1 – 7.
- ☐ Mazoezi haya ni ya kuandika kwa kila mtu.
- ☐ Andika majibu ya maswali katika kitabu chako. Tumia kalamu ya risasi ili iwe rahisi kusahihisha iwapo umekosea. Wakufunzi watatoa mrejesho kwa kila mshiriki peke yake wakati mkifanya zoezi. Kwa kila zoezi, soma maelekezo **Namna ya kufanya zoezi** na **Mfano** wa jinsi ya kufanya. Halafu andika majibu ya kila swali. Ukimaliza jadili majibu yako na mkufunzi.

Zoezi la 1: Kukubaliana na *MAWAZO* ya mama

☞ **Eleza namna ya kufanya**

- ☐ Haya ni mawazo potofu ambayo mama anaweza kuwa nayo.
- ☐ Sambamba na kila wazo potofu kuna majibu matatu. Jibu moja linakubaliana na wazo, moja halikubaliani na lingine linapokea wazo bila kukubali au kukataa.

Andika kama jibu unalosoma *linakubali, linakataa, au linapokea wazo potofu.*

1. “Ninampa mtoto maji kwa sababu hali ya hewa sasa ni joto‘’	*“Ah, hii si lazima! Maziwa ya mama yana maji ya kutosha”.* ***(Linakataa).***
	*“Ndiyo watoto wanaweza kuhitaji kinywaji cha ziada katika hali hii ya hewa’’ (**Linakubaliana).***
	“Unadhani wakati mwingine mtoto anahitaji kunywa maji?” . ***(Linapokea)***
2. “Sijaweza kunyonyesha kwa muda wa siku mbili maziwa yangu yamechacha ‘’.	*“Maziwa ya mama hayawi mazuri baada ya siku chache”. (**Linakubaliana**)*
	*“Una wasiwasi kuwa maziwa yako yanaweza kuwa yamechacha**?” (Linapokea)***
	“Lakini maziwa ya mama hayachachi”. ***(Linakataa)***

3. "Mtoto wangu anahara, kwa hiyo sio vizuri kumnyonyesha kwa sasa".	*"Hutaki kunyonyesha kwa wakati huu?". (**Linapokea**).*
	*"Ni salama kabisa kunyonyesha mtoto akiwa anaharisha". (**Linakataa**)*
	*"Mara nyingi ni vyema kumwachisha mtoto kunyonya wakati anaharisha" . (**Linakubaliana**)*

☞ **Eleza:**

☐ Unaweza kuona kuwa unapokubaliana na mama unaweza kusema kitu ambacho si sahihi hivyo ni muhimu kuepuka kukubaliana na wazo potofu.

1: Zoezi la *Kutambua hisia za mama*

☞ **Eleza jinsi ya kufanya zoezi:**

Kuna majibu matatu baada ya hadithi A, B na C.

Weka alama ya √ kwenye jibu linaloonyesha kupokea kile mama anachohisi. Katika hadithi ya C andika jibu linaloonyesha kupokea.

Mfano:

Mtoto wa kiume wa Asha ana mafua na pua zake zimeziba kwa hiyo anapata taabu kunyonya. Wakati Asha anakueleza hayo anaanza kulia. Weka alama ya √ kwenye jibu linaloonyesha kuwa umepokea namna Asha anavyojisikia.

a. Usihofu - mtoto wako anaendelea vizuri.
b. Huna haja ya kulia mtoto wako atapona hivi karibuni.
√c. Unasikitika kuona mtoto wako ni mgonjwa, sivyo?

Maswali ya kujibu:

Hadithi A

Mariam analia. Anasema kuwa matiti yake yamelainika kwa hiyo maziwa yake lazima yamepungua ingawaje mtoto wake ana umri wa miezi mitatu tu.

a. Usilie - nina hakika kuwa bado una maziwa mengi sana.
√b. Najua umefadhaika sana kuhusu hali hiyo!
c. Mara nyingi matiti hulainika katika kipindi hiki lakini hii haina maana kuwa maziwa yako yamepungua.

Hadithi B
Dora anahangaika sana kwa sababu wakati mwingine mtoto wake hapati choo kwa muda wa siku moja au mbili. Anapopata choo hujikamua sana mpaka uso unageuka kuwa mwekundu. Hata hivyo choo ni laini na chenye rangi ya kahawia.

a. Usihangaike - hali hii ni ya kawaida sana kwa watoto.
b. Watoto wengine hawapati choo kwa muda wa siku 4 au 5.
√ c. Inakusumbua sana mtoto wako asipopata choo, sivyo?

Hadithi C
Martha anaonekana mwenye wasiwasi sana ana uhakika kuwa mtoto wake anaumwa sana. Ulimi wa mtoto wake umefunikwa kwa utando mweupe. Unafahamu kuwa hali hii si ya hatari na ni rahisi kutibu.

Andika kile ambacho ungemwambia mama na kuonesha umepokea hisia zake.

Majibu yanayoweza kutolewa:

''Inaogopesha unapoona ule utando mweupe, siyo?''
''Una wasiwasi sana na huo utando mweupe, siyo?''

2: Zoezi la k*usifia kile mama na mtoto wanachokifanya sahihi*

☞ **Eleza jinsi ya kufanya zoezi:**

- ☐ Kuna majibu matatu kwa ajili ya hadithi D, ambayo yote ni mambo ambayo ungependa kumwambia mama.
- ☐ Weka alama ya √ kwenye jibu ambalo linasifia kile mama na mtoto wanachofanya sahihi ili kumjengea mama kujiamini. (Baadaye unaweza kumpa baadhi ya maelezo mengine).
- ☐ Andika majibu kwa ajili ya hadithi H na I yanayoonyesha kusifu kile mama na mtoto wanachokifanya sahihi.

Mfano:
Mama anamnyonyesha na kumpa maji ya matunda mtoto wake mwenye umri wa miezi mitatu. Mtoto anahara kidogo.

Weka alama √ kwenye jibu ambalo linasifia kile mama anachokifanya vizuri.

a. Ungeacha kumpa mtoto maji ya matunda pengine maji hayo ndiyo yanayomfanya mtoto wako aharishe.
√b. Ni vizuri sana kwamba unamnyonyesha maziwa yako yatamsaidia mtoto kupona kuharisha.
c. Ni vizuri zaidi kutowapa watoto kitu kingine zaidi ya maziwa ya mama mpaka watakapotimiza umri wa miezi 6.

Maswali ya kujibu:

Mama ameanza kumnyonyesha mtoto wake kwa chupa wakati wa mchana akiwa kazini. Mara tu anaporudi anamnyonyesha maziwa yake lakini mtoto anaonekana kunyonya kidogo kuliko ilivyokuwa mwanzo.

√a. Umefanya busara sana kunyonyesha kila unapokuwa nyumbani.

b. Ingekuwa vizuri zaidi kama ungempa maziwa mbadala kwa kutumia kikombe na sio chupa.

c. Mara nyingi watoto hukataa kunyonya titi la mama wanapoanza kunyonya chupa.

Hadithi D:

Mtoto wa umri wa miezi minne ananyonya kwa chupa tu na anaharisha. Kadi yake ya ukuaji inaonesha kuwa mtoto alizaliwa na uzito wa kilo 3.5 na katika miezi miwili iliyopita ameongezeka gramu 200 tu. Chupa anayotumia inanuka uchachu.

Jibu linaloweza kutolewa:

''Umefanya vizuri kumleta mtoto kliniki pamoja na kadi yake ya ukuaji.''

3: Zoezi la Utoaji wa maelezo machache yanayofaa

☞ **Eleza jinsi ya kufanya zoezi:**

Hapa chini kuna orodha ya wanawake sita na watoto wao wenye umri tofauti.

Sambamba na orodha hiyo kuna maelezo yanayowahusu wanawake hao sita (a, b, c, d, e na f) ambayo yanahitajika na wanawake hao. Maelezo hayo hayako sambamba na mama anayeyahitaji zaidi. Linganisha sehemu ya maelezo ya mama na mtoto ambayo **YANAFAA KWA WAKATI HUU**. Swali la saba andika maelezo machache utakayompa mama.

Kuna herufi 6 baada ya kila maelezo ya kila mwanamke. Zungushia herufi ambayo inalingana na maelezo ambayo yanamfaa zaidi mwanamke huyo. Kwa mfano, jibu sahihi linalomhusu mwanamke namba 1 tayari limewekwa kwenye mabano.

Maswali ya kujibu:	
Wanawake 1 hadi 6	**Maelezo**
1. Mwanamke anayerudi kazini. **a b c d (e) f**	a. Maziwa yanayoanza kutoka mtoto anaponyonya huonekana yenye maji mengi na yale ambayo hutoka mwishoni yenye mafuta na sukari kwa wingi huonekana meupe zaidi.
2. Mwanamke mwenye mtoto wa umri wa miezi 12. **a b c d e (f)**	b. Unyonyeshaji maziwa ya mama pekee ni bora zaidi kwa mtoto hadi kufikia miezi 6.
3. Mwanamke anayedhani maziwa yake ni mepesi sana. **(a) b c d e f**	c. Kunyonya mara kwa mara husaidia kutengeneza maziwa zaidi.

4. Mwanamke anayedhani kuwa hana maziwa ya kutosha. **a b (c) d e f**	d. Maziwa ya mwanzo ya njano ni chakula pekee ambacho mtoto anahitaji kwa sasa.
5 Mwanamke mwenye mtoto wa umri wa miezi 2 ambaye ananyonya maziwa ya mama pekee bila hata maji. **a (b) c d e f**	e. Kumnyonyesha mtoto usiku kunamfaa sana mtoto na kunasaidia kuendeleza utokaji zaidi wa maziwa.
6. Mwanamke aliyejifungua muda mfupi uliopita ambaye anataka kumpa mtoto wake vyakula au vinywaji kabla ya kumnyonyesha. **a b c (d) e f**	f. Maziwa ya mama ni muhimu kwa muda wa miaka 2 au zaidi.

7. Mwanamke aliyejifungua jana ambaye matiti yake ni laini na anataka maziwa yake yaanze kutoka. ***(Mtoto wako akianza kunyonya itasaidia maziwa yako kuanza kutoka)***

4: Zoezi la kupokea na kutoa m*aelezo machache yanayofaa*

Jinsi ya kufanya zoezi:
Hapa chini kuna mawazo potofu, ungeweza kusema nini kupokea mawazo ya mama.
Andika kile ambacho ungesema kwa mama baadaye ili kusahihisha wazo potofu. Toa maelezo yanayofaa kutokana na tatizo la mama.

Mfano:
Mwanamke anasema: "Sina maziwa ya kutosha kwa sababu matiti yangu ni madogo sana".
Pokea kile alichosema /fikiri: *"Mm,"m*ara nyingi wanawake huwa na wasiwasi kuhusu ukubwa wa matiti yao".

Mpe maelezo machache yanayofaa:
"Matiti makubwa huwa na mafuta zaidi tu lakini sehemu ya titi inayotengeneza maziwa ni sawasawa katika matiti yote".

Maswali ya kujibu:

1. Mwanamke anasema: "Simruhusu mtoto wangu kunyonya kwa zaidi ya dakika 10 kwa sababu nitapata maumivu kwenye chuchu zangu".

   Pokea kile anachosema /anachofikiri: "Kumbe" unadhani kunyonyesha kwa muda mrefu kutaumiza chuchu zako?''
   Mpe maelezo machache yanayofaa.
   "Kama mtoto atanyonya chuchu na sehemu kubwa nyeusi ya titi, chuchu hazitakuwa na vidonda"

2. Mwanamke anasema: “Ninampa maji ya kunywa kwa sababu kuna joto sana sasa”.
   Pokea kile alichosema / alichofikiri: *“Unadhani wakati mwingine anahitaji kinywaji zaidi?”*

   Mpe maelezo machache yanayofaa.
   “Maziwa ya mama yana maji ya kutosha kwa mahitaji ya mtoto hata wakati huu wa joto”.

☐ Mwanamke anasema: “Wakati wa jioni nitamnyonyesha kwa chupa ili maziwa yangu yawe akiba wakati wa usiku”.

Pokea kile anachosema /anachofikiri: “Una wasiwasi mtoto wako hashibi usiku?”

Mpe maelezo machache yanayofaa
Matiti yako hutengeneza maziwa kutegemeana na jinsi mtoto wako atakavyonyonya. Kama atanyonya mara chache au kwa muda mfupi matiti yako yatatengeneza maziwa kidogo.

5: Zoezi la kutumia lugha rahisi

Jinsi ya kufanya zoezi:
Hapa chini kuna vipengele vinne vya maelezo ambavyo ungependa kuwapa wanawake.

Maelezo yenyewe ni sahihi lakini yametumia msamiati ambao si rahisi kueleweka kwa mwanamke ambaye si mtoa huduma ya afya. Andika maelezo hayo kwa lugha rahisi ambayo mwanamke ataweza kuelewa.

Mfano:
Maelezo: ‘’Colostrum’’ ndiyo pekee mtoto anahitaji katika siku chache za mwanzo baada ya kuzaliwa.
Kwa kutumia lugha rahisi: Maziwa ya mwanzo ya manjano ndiyo pekee mtoto anahitaji katika siku chache za mwanzo baada ya kuzaliwa.

Maswali ya kujibu:

1. **Maelezo:** ‘’ Exclusive breastfeeding’’ ni muhimu mpaka mtoto atimize umri wa miezi 6.
   Kwa kutumia lugha rahisi: Kumpa mtoto maziwa ya mama pekee bila hata maji ni muhimu mpaka mtoto atimize umri wa miezi 6.
2. **Maelezo:** ‘’Foremilk’’ huonekana mepesi na ‘’hind milk’’ ni meupe zaidi.
   Kwa kutumia lugha rahisi: *Maziwa yanayotoka mwanzo mtoto anaponyonya huonekana mepesi na yale yanayotoka baadaye wakati mtoto akiendelea kunyonya huonekana meupe zaidi.*
3. **Maelezo:** Wakati mtoto wako anaponyonya, prolaktini hutolewa ambayo inafanya matiti yako yatoe maziwa.
   Kwa kutumia lugha rahisi: *Mtoto wako anaponyonya mara kwa mara maziwa hutengenezwa mengi zaidi.*
4. **Maelezo:** Ili kunyonya kikamilifu, inabidi mtoto awekwe vizuri kwenye titi.
   Kwa kutumia lugha rahisi: *Mtoto anatakiwa kunyonya sehemu kubwa nyeusi ya titi ili aweze kupata maziwa ya kutosha.*

6: Zoezi la kutoa *pendekezo moja au mawili na siyo amri*

Jinsi ya kufanya zoezi:

Hapa chini kuna **amri** ambazo ungeweza kumpa mama.
Ziandike amri hizo upya kama mapendekezo.

Mfano:

Amri: Lala na mtoto kitanda kimoja ili iwe rahisi kunyonya usiku.
Pendekezo: Itakuwa rahisi kumnyonyesha mtoto usiku kama utalala naye kitanda kimoja.

Pendekezo kama swali:

- ☐ *Je, isingekuwa rahisi kunyonyesha mtoto wako usiku kama ungelala naye kitanda kimoja?*
- ☐ *Je, umefikiria kulala kitanda kimoja na mtoto wako?*

Maswali ya kujibu:

1. Amri: Usimpe mtoto wako kinywaji chochote au maji ya sukari kabla hajatimiza miezi 6.

Pendekezo:

- ☐ *Maziwa ya mama ni chakula pekee anachohitaji mtoto wako. Kwa kawaida maji ya nyongeza hayahitajiki .* ***AU***
- ☐ *Umeshawahi kufikiria kunyonyesha mtoto wako maziwa yako pekee*? **AU**
- ☐ *Watoto wanaweza kupata kiasi cha maji wanachohitaji kutoka kwenye maziwa ya mama.*

2. Amri: Mnyonyeshe mtoto wako mara nyingi kila anaposikia njaa ndipo maziwa yako yataongezeka.
Pendekezo: Je, utaweza kumnyonyesha mtoto wako mara nyingi? Hii ni njia nzuri ya kuongeza kiasi cha maziwa yako.

5. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:-

Kutumia stadi za kumjengea mama kujiamini na kumpa msaada pale unapohitajika.
ambazo ni**:**

- ☐ Kupokea mama anachofikiri na kuhisi;
- ☐ Kutambua na kusifu kile ambacho mama na mtoto wanafanya vizuri;
- ☐ Kutoa msaada kwa vitendo;
- ☐ Kutoa maelezo machache yanayofaa;
- ☐ Kutumia lugha rahisi; na
- ☐ Kutoa mapendekezo badala ya amri;

Jinsi ya kutambua uelewa wa mama na lini rufaa itolewe

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na jibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 8:

Matatizo Ya Matiti

MUDA: Dakika 90

MALENGO

Baada ya somo washiriki waweze:

- Kueleza jinsi ya kugundua, kuzuia na kutibu matatizo ya matiti.

MAANDALIZI

☞ **Kabla ya somo hili tayarisha:**

- – Bomba la sindano la mililita kumi na kifaa cha kukatia;
- – Kadi ya Jinsi ya Kunyonyesha Mtoto;
- – Kadi ya Kukamua Maziwa ya Mama;
- – Picha za matiti yenye matatizo mbalimbali; na

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi
2. Matatizo ya matiti, kuzuia na jinsi ya kutibu;
   - o Chuchu bapa, zilizoingia ndani na ndefu kuliko kawaida;
   - o Matiti yaliyojaa, au yaliyojaa na kuvimba;
   - o Kuziba kwa mirija, matiti yaliyojaa, kuvimba, kuuma na homa;
   - o Chuchu zilizopasuka na zenye vidonda.
3. Hitimisho; na
4. Mazoezi ya matatizo ya matiti.

1. UTANGULIZI

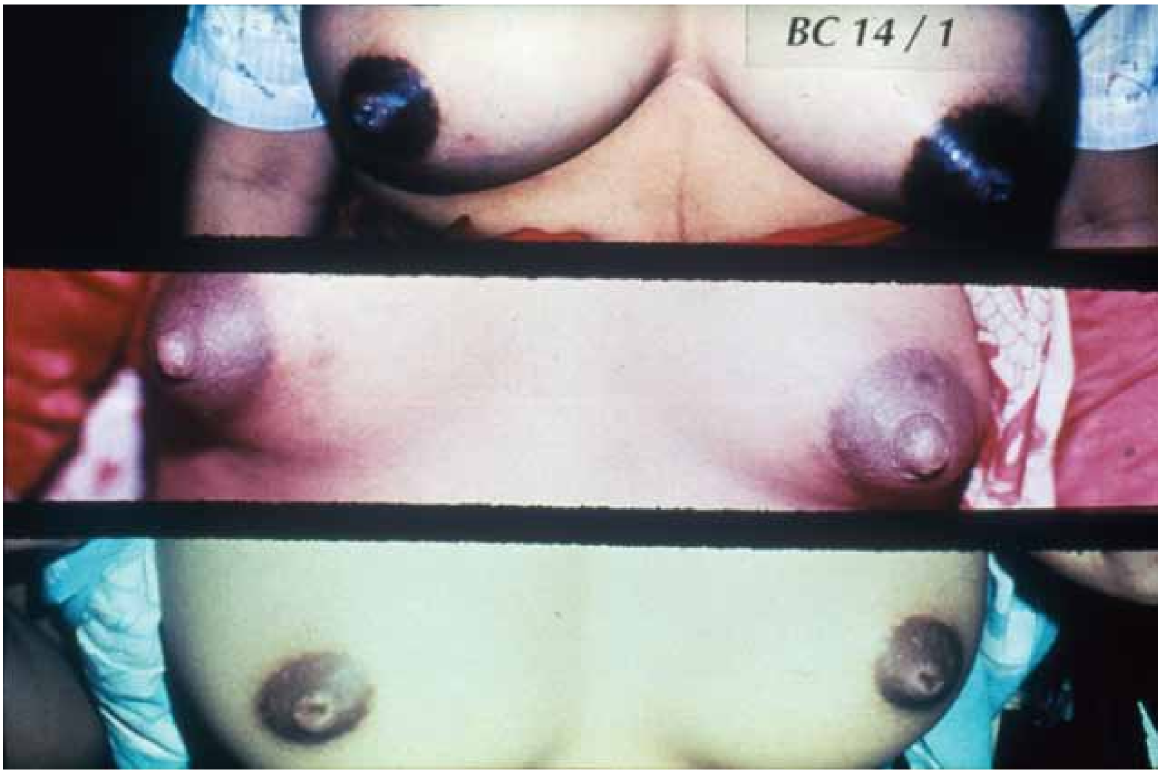
☞ **Eleza**

- ☐ Yapo matatizo mbalimbali ya matiti yanayojitokeza mara kwa mara ambayo yanaweza kuathiri unyonyeshaji.
- ☐ Kugundua, kutibu na kutatua matatizo hayo ni muhimu ili k kumwezesha mama kuendelea kunyonyesha.

Maumbile ya matiti

☞ **Waoneshe washiriki picha zinazoonesha matiti ya aina mbalimbali na toa maelezo yafuatayo:**

☞ **Onesha slaidi 8/1: Maumbile ya matiti (Ukurasa wa 57 katika kitabu cha mshiriki).**



Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: Haya ni maumbile mbalimbali ya matiti.

☞ **Eleza:**

Wanawake wengi huwa na wasiwasi juu ya maumbile ya matiti yao. Wanawake wenye matiti madogo hudhani kuwa hawawezi kutoa maziwa ya kutosha. Tofauti ya ukubwa wa matiti hutegemea kiasi cha mafuta na sio wingi wa tezi za kutengeneza maziwa katika titi. Ni muhimu kuwahakikishia wanawake kuwa ukubwa wa matiti hauna uhusiano na utoaji wa maziwa. Kila mwanamke anaweza kutoa maziwa ya kutosha bila kujali udogo au ukubwa wa matiti.yake

- ☐ Chuchu na sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu pia huwa na maumbo na ukubwa tofauti.
- ☐ Wakati mwingine umbile la chuchu humfanya mama kushindwa kumweka mtoto vizuri kwenye titi. Mwanzoni mama anaweza kuhitaji msaada ili kumwezesha kunyonyesha ipasavyo
- ☐ Hata hivyo watoto wengi wanaweza kunyonya vizuri bila matatizo kutoka kwenye matiti na chuchu zenye ukubwa na maumbile mbalimbali. Ikumbukwe kuwa mtoto anaweza kuwekwa vibaya kwenye titi lenye chuchu ya aina yoyote wakati wa kunyonya. Hali hii huweza kujitokeza iwapo mtoto amenyonyeshwa kwa kutumia chupa, au kama hakuna mtu wa kumwelekeza mama ipasavyo.

2. MATATIZO YA MATITI, JINSI YA KUGUNDUA, KUZUIA NA KUTIBU

I: Chuchu Bapa

☞ **Onesha Slaidi 8/2: Chuchu Bapa (ukurasa wa 58 katika kitabu cha mshiriki)**

Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- **Hii ni chuchu bapa**

Kumbuka tumejifunza kuwa mtoto hanyonyi chuchu, anatakiwa kuweka chuchu pamoja na sehemu kubwa nyeusi ya titi kinywani. Chuchu pekee inafanya moja ya tatu ya sehemu ya titi inayoingia kinywani mwa mtoto.

Iwapo titi la mama linavutika kama inavyoonyesha katika picha namba 2 itakuwa rahisi kwa mtoto kutengeneza nyonyo(sehemu nyeusi ya titi na chuchu) kwenye kinywa chake. Mtoto anaweza kunyonya kutoka kwenye titi hili bila matatizo.

- **Vidokezo muhimu:**

Kuvutika kwa tishu ya titi ni muhimu zaidi kuliko umbo la chuchu. Uwezo wa kuvutika kwa titi huongezeka wakati wa ujauzito na kipindi cha wiki moja baada ya kujifungua. Hivyo hata kama chuchu za mama zinaonekana kuwa bapa mwanzoni mwa ujauzito, mtoto bado ataweza kunyonya bila matatizo. Kwa hiyo, mjengee mama kujiamini na mpe msaada anaohitaji

II: Chuchu zilizobonyea ndani

☞ **Onesha slaidi 8/3 Chuchu zilizobonyea ndani (ukurasa wa 59 katika kitabu cha mshiriki).**

Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au mawili halafu endelea.

Jibu: *Chuchu imebonyea ndani na kuna kovu kwenye titi.*

☞ **Eleza:**

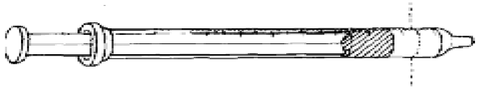
- ☐ Picha hii inaonyesha chuchu iliyobonyea ndani.Mama akijaribu kuvuta chuchu ya namna hii chuchu huingia ndani badala ya kutoka nje na hivyo kusindwa kumnyonyesha mtoto wake.
- ☐ Mama huyu anahitaji msaada wa kitaalamu ili aweze kumnyonyesha mtoto wake ipasavyo. Hata hivyo chuchu za namna hii hutokea kwa nadra sana.

☞ **Eleza Jinsi ya kutayarisha na kutumia bomba la sindano kutibu chuchu bapa na zilizoingia ndani**

☞ **Onesha mchoro 8/1: Kutayarisha na kutumia bomba la sindano kutibu chuchu bapa na zilizoingia ndani. (Ukurasa wa 59 katika kitabu cha mshiriki).**

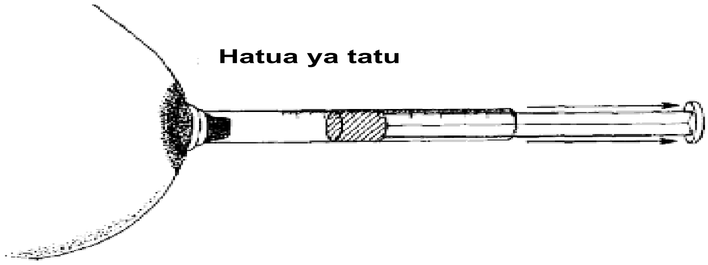
☞ **Eleza:**

Hatua ya kwanza — Kata kwa wembe au kisu kufuata mstari kama inavyoonekana kwenye picha



Hatua ya Pili — Ingiza bomba la ndani kupitia upande uliokatwa

Hatua ya Tatu – Vuta chuchu kwa kutumia bomba la sindano



Matibabu ya chuchu bapa na zilizoingia ndani

☞ **Eleza:**

Tiba wakati wa ujauzito: Matibabu ya chuchu bapa na zilizoingia ndani wakat wa mimba inaweza isisaidie kwa sababu hakuna mtoto wa kuendelea kuvuta hizo chuchu. Hata hivyo kuvuta chuchu wakati wa mimba hakushauriwi kwani kunaweza kusababisha uchungu kabla ya siku zake

Tiba mara baada ya kujifungua

Wakati huu ni mwafaka kumsaidia mama kuvuta chuchu zake

- ☐ Mjengee mama hali ya kujiamini kwa kumwelewesha kuwa hali ya matiti itabadilika kadri mtoto anavyonyonya;
- ☐ Mweleze kuwa mtoto ananyonya titi na sio chuchu;
- ☐ Msaidie mama aweze kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi mapema. Ajaribu kumpakata mtoto kwa njia mbalimbali kama chini ya kwapa; na
- ☐ Msaidie mama kufanya chuchu itokeze nje zaidi kwa kutumia pampu au bomba la sindano.

☞ *Wakumbushe washiriki somo la 4; pia rejea kadi ya Jinsi ya Kunyonyesha Mtoto ili waone upakataji wa mtoto unaofaa.*

likilazimu katika wiki ya ya kwanza au ya pili kama mama anaweza

- Kamua maziwa na mlishe mtoto kwa kutumia kikombe au
- Mkamulie mtoto maziwa kinywani mwake.

III: Titi lililojaa na titi lililovimba na kuuma

☞ **Onesha slaidi 8/4: Titi lililojaa na titi lililovimba na kuuma (Ukurasa wa 60 katika kitabu cha mshiriki)**\

1:Titi lililojaa

2:Titi lililovimba na kuuma

Uliza: Je, mnaona nini?
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ ***Eleza***

- ☐ Picha hizi zinaonesha titi lilojaa na titi lilovimba na kuuma
- ☐ Wakati mwingine matiti huvimba, ngozi hubadilika kuwa nyekundu au kung'aa, na mama hupata homa. Unaweza kufikiri kuwa ni uambukizo wa titi Lakini mara nyingi homa hupungua baada ya saa 24. Ni muhimu kujua tofauti kati ya matiti yaliyojaa na yale yaliyovimba. Matiti yakijaa, yakivimba na kuuma sio rahisi kutibu.

Muhtasari wa tofauti kati ya titi lililojaa na lile lililovimba na kuuma

☞ **Onesha Slaidi 8/5: Muhtasari wa tofauti kati ya titi lililojaa sana na titi lililovimba na kuuma:**

☞ ***Eleza:***

Titi lililojaa sana (full breast)

- ☐ Lina joto
- ☐ Zito
- ☐ Gumu
- ☐ Maziwa yanatiririka
- ☐ Hakuna homa

Titi lililovimba na kuuma (engorged breast):

- ☐ Joto na maumivu
- ☐ Ngozi ya titi huvimba na kubonyea
- ☐ Limekaza, hasa sehemu ya chuchu
- ☐ Linang'aa
- ☐ Linaweza kuonekana jekundu
- ☐ Maziwa hayatoki
- ☐ Anaweza kuwa na homa kwa saa 24 au zaidi

Onesha slaidi 8/6: Sababu na jinsi ya kuzuia matiti kuvimba

☞ ***Eleza:***

Sababu

- ☐ Maziwa mengi sana
- ☐ Kuchelewa kuanza kumnyonyesha mtoto
- ☐ Mtoto kuwekwa vibaya kwenye titi
- ☐ Kutoondosha maziwa kwenye matiti mara kwa mara
- ☐ Kunyonyesha mtoto kwa muda mfupi

Jinsi ya kuzuia

- ☐ Kamua maziwa baada ya mtoto kushiba
- ☐ Anza kumnyonyesha mtoto mara baada ya kujifungua
- ☐ Hakikisha mtoto amewekwa vizuri kwenye titi
- ☐ Mtoto anyonyeshwe mara kwa mara kila anapohitaji
- ☐ Mshauri mama amnyonyeshe mtoto mpaka atosheke

V: Ulimi wenye Udata

*Onesha slaidi 8/7:*Ulimi wenye Udata

Uliza: Mnaona nini?
Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea.

Jibu: Ulimi wenye udata

Eleza

- ☐ Mtoto ambaye ulimi wake hautoki nje ya ufizi, hataweza kunyonya, kwani hawezi kunyanyua ulimi ukatoka nje kumwezesha kunyonya. Kwa hiyo, matiti ya mama yatajaa, yatavimba na kuuma. Pia mtoto hatapata maziwa ya kutosha.

☞ ***Tiba:*** Mpeleke mtoto kwa daktari ili arekebishe hali hii.

Kumbuka: Matatizo mengi ya matiti yanaweza kuepukwa iwapo mama atampakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi na kumnyonyesha kila anapohitaji. Kama matatizo yakitokea ni muhimu kuyatibu mapema ili kumwezesha mtoto anyonye ipasavyo.

☞ ***On*****esha slaidi 8/8: Matibabu ya matiti yaliyovimba**

Eleza:

Katika hali hiiusiache kunyonyesha

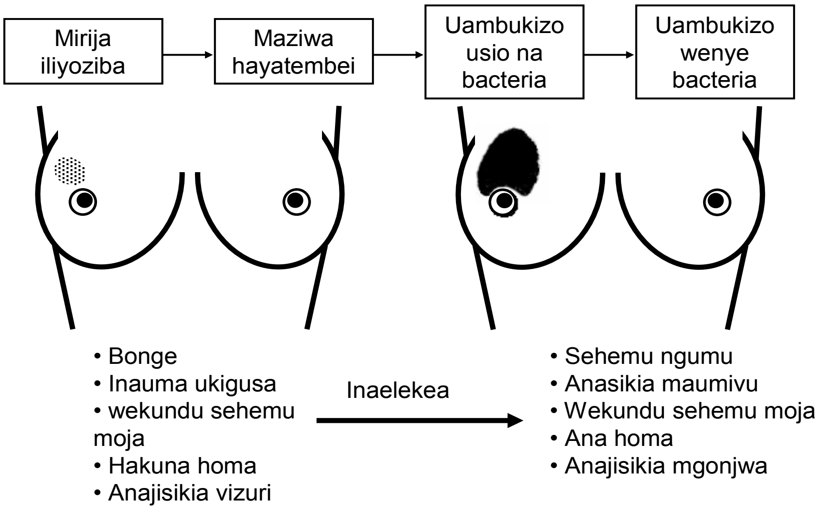
• *Kama mtoto anaweza kunyonya:*	Mnyonyeshe mara kwa mara, na awekwe vizuri kwenye titi.
• *Kama mtoto hawezi kunyonya:*	Kamua maziwa kwa mkono au tumia pampu ya kukamulia maziwa.
• *Kuamsha kisohiari cha oksitosini kabla ya kunyonyesha:*	Oga maji au kanda titi kwa kitambaa cha maji ya uvuguvugu; Chua shingo na mgongo wa mama Chua chuchu taratibu; Sisimua ngozi ya chuchu kwa kutumia vidole au kitana kipana; na Mshauri mama apumzike.
• *Kupunguza uvimbe baada ya kunyonyesha:*	Kanda titi kwa kitambaa cha maji baridi.

V: Uambukizo wa titi na jipu

☞ ***Onesha Slaidi 8/9: Kuziba kwa mirija; Uambukizo wa titi na jipu huweza kutokea kwa sababu mbalimbali ikiwa pamoja na kuziba kwa mirija***

☞

Dalili za kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi



Onesha slaidi 8/10. Uambukizo wa titi

Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu : Titi lenye uambukizo

☞ ***Eleza***

☐ Uambukizo wa titi wakati mwingine huchanganywa na kuvimba kwa titi. Kuvimba kwa titi, mara nyingi huathiri titi lote na pengine hata matiti yote mawili. Uambukizo wa titi huathiri sehemu tu ya titi na kwa kawaida huwa ni titi moja tu. Iwapo kuvimba kwa titi hakutatatuliwa kunaweza kusababisha uambukizo wa titi.

Sababu za kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi

Hali	**Sababu ya hali hii**
Kutokunyonyesha mara kwa mara au kunyonyesha kwa muda mfupi	- Mama kuwa na shughuli nyingi**;** - Mtoto kulala sana usiku; - Mabadiliko ya utaratibu wa ulishaji uliozoeleka; na - Mama kuchoka na hivyo kushindwa kunyonyesha
Maziwa hayatoki sawasawa katika sehemu ya titi au titi lote	- Mtoto kutokunyonya ipasavyo; - Nguo au sidiria zinazobana; - Kubana titi kwa vidole wakati wa Kunyonyesha; na Titi kubwa ambalo maziwa hayatoki sawasawa.
Kuumia kwa tishu za titi	Kuumia kwa titi; na Kugongwa na kitu, ajali.
Bakteria kuingia kwenye chuchu	Mpasuko wa chuchu.

Matibabu ya kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi

☞ ***Onesha slaidi 8/11: Matibabu ya kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi***

☞ ***Eleza***

☐ Kwanza boresha utokaji wa maziwa kwenye titi.

Angalia sababu:

☐ Uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi;
☐ Mgandamizo utokanao na nguo au vidole; na
☐ Maziwa kutoka kwa shida kwenye titi kubwa.

Ushauri:

☐ Kunyonyesha mara kwa mara;
☐ Kuchua titi vizuri kuelekea kwenye chuchu; na
☐ Kukanda titi kwa maji ya uvuguvugu.

Shauri kama itasaidia:

Anza kunyonyesha titi ambalo halijaathirika;
Badili ukaaji na upakataji wa mtoto;

Tumia antibiotiki za kutibu uambukizo wa titi

☞ ***Eleza:***

Kwa kawaida bakteria wanaokutwa katika jipu la titi ni *Staphylococcus aureas.*

Kwa hiyo ni muhimu kutibu uambukizo wa titi kwa dawa ambazo ni maalumu kwa bakteria hao (penicillinase-resistant) kama *flucloxacillin* au *eryrthromycin au cephalexin na Ceftriaxone.*

Jedwali 8/1: Dawa za kutibu uambukizo wa titi

Dawa	**Kiasi**	**Maelekezo:**
Flucloxacillin	miligramu 250	Kunywa dawa nusu saa kabla ya kula chakula na kila baada ya saa 6 kwa siku 7 – 10 mfululizo
Erythromycin	miligramu 250-500	Kunywa dawa nusu saa kabla ya kula kila baada ya saa 6-8 kwa siku 7 - 10 mfululizo
Dawa za kutuliza maumivu kwa mfano panadol kulingana na maelekezo ya daktari		

Uambukizo wa titi usipotibiwa mapema unaweza kusababisha jipu. Jipu linapotokea linahitaji kupasuliwa. Titi liloathirika likamuliwe, na maziwa yamwagwe na wala asipewe mtoto na likipona mtoto aendelee kunyonya kwenye titi hilo kama kawaida.

VI: Chuchu zilizopasuka na zenye vidonda

☞ ***Onesha slaidi 8/12: Chuchu zilizopasuka na zenye vidonda***

Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: Chuchu yenye vidonda.

☞

- **Picha hii inaonysha chuchu iliyopasuka na yenye vidonda**

Kama mama aliyeambukizwa VVU akipata michubuko, mipasuko, vidonda kwenye chuchu au chuchu zake zikitoa majimaji, anatakiwa kupata matibabu haraka;

- ☐ Iwapo matiti yake yamevimba na kuuma amnyonyeshe mtoto wake mara kwa mara ili kuvimba kupungue au kuishe;
- ☐ Kama matiti yatapata uambukizo au jipu, inabidi apate msaada wa matibabu haraka. Akamue maziwa na kuyamwaga na asinyonyeshe titi hilo mpaka awe amepona;
- ☐ Endapo chuchu zote zitapata michubuko, vidonda, zitatoa maji maji au uambukizo wa matiti yote; mama apatiwe matibabu haraka.Iwapo mtoto yupo bado chini ya miezi sita, mama ashauriwe kukamua na kupasha moto maziwa yake na kumlisha mtoto kwa kikombe safi na kilicho wazi mpaka matiti yake yapone.Mama anapaswa kuendelea kunyonyesha mara matiti yanapopona;
- ☐ Iwapo mama ataamua kutumia maziwa mbadala basi ashauriwe na afahamu kuwa hataweza tena kurudi kunyonyesha.;
- ☐ Ni muhimu pia kukagua kinywa cha mtoto mara kwa mara kuona kama kuna utandu mweupe na apatiwe matibabu.

VII: Fangasi ya matiti (Candida)

☞ ***Onesha slaidi 8/13:* Fangasi ya matiti**

Uliza: Je, mnaona nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: Titi lina uambukizo wa fangasi

☞ ***Eleza:***

- ☐ Titi hili linaonyesha kuwa lina uambukizo wa fangasi. Ngozi ya titi inang'ara, ni nyekundu na imepoteza rangi yake ya kawaida;
- ☐ Mama husikia muwasho, wakati mwingine maumivu kama sindano zinachomachoma;
- ☐ Hali ya uambukozo wa fangasi inaweza kutokana na kutumia antibiotoki kwa muda mrefu au kwa kuambukizwa na mtoto mwenye utandu mweupe mdomoni.
- ☐ Kama mipasuko ya kwenye titi inaendelea japokuwa mtoto anawekwa vizuri kwenye titi, inawezekana kuwa ni maambukizo ya fangasi.

Tiba

☞ ***Eleza:***

- ☐ Paka *Gention Violet* (GV) kwenye titi la mama na mdomo wa mtoto. Kiwango cha GV kwa mtoto ni 0.25% kila siku au kila baada ya siku moja kwa siku tano, na kuendelea kwa wiki moja baada ya fangasi kupona;
- ☐ Mama apake GV 0.5% kila siku kwa siku tano na kuendelea kwa siku tano nyingine baada ya fangasi kupona;

au

- ☐ *Nystatin suspension 100,000 IU per ml*. Mwekee mtoto tone moja mara nne kwa siku na baada ya kunyonya kwa muda wa siku saba au kwa kipindi chote mama anapotibiwa fangasi; na
- ☐ *Nystatin cream 100,000 IU per gram* ipakwe kwenye chuchu kila baada ya saa sita baada ya kunyonyesha na endelea kupaka kwa muda wa siku saba baada ya kupona.

☞ ***Waambie washiriki warejee vitabu vyao vya Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi ukurasa wa 17 na 18 swali la 23 na 24 na wasome baadaye kama rejea.***

3. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:

- ☐ Aina mbalimbali za maumbile ya matiti na matatizo ya matiti na jinsi yanaweza kuathiri unyonyeshaji ni na jinsi ya kuyatatua
- ☐ Matatizo mengi ya matiti yanaweza kuepukwa iwapo mama atampakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi na kumnyonyesha kila anapohitaji; na

- ☐ Kama matatizo yakitokea ni muhimu kuyatibu mapema ili kumwezesha mtoto kunyonya ipasavyo na kuzuia uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

MAZOEZI YA MATATIZO YA MATITI

Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 67

Wawezeshaji wengine wampitie mshiriki mmoja mmoja na kujadili majibu.

Jinsi ya kufanya zoezi:

Soma hadithi na andika majibu ya maswali kwa penseli kwenye nafasi iliyoachwa wazi. Ukimaliza jadili majibu yako pamoja na mkufunzi mmojawapo

Mfano:

Bibi Mashauri anasema matiti yake yote yamevimba na yanauma. Alimweka mtoto wake kwenye titi kwa mara ya kwanza siku ya tatu baada ya kujifungua wakati maziwa yalipoanza kutoka. Leo ni siku ya sita na mtoto ananyonya, lakini sasa matiti yanauma zaidi, kwa hiyo hamruhusu mtoto kunyonya kwa muda mrefu. Maziwa hayadondoki kwenye matiti kama ilivyokuwa mwanzoni.

Je umegundua tatizo gani ? (Matiti yamevimba na yamejaa).

Hali hii inaweza kuwa imesababishwa na nini? (Kuchelewa kuanza kunyonyesha).

Utamsaidiaje Bibi Mashauri? (Msaidie kukamua maziwa na mwelekeze namna ya kumpakata mtoto vizuri wakati wa kunyonyesha).

Maswali ya kujibu:

Bibi Barongo anasema titi lake la kulia limekuwa likiuma tangu jana na anajihisi uvimbe ndani yake ambao akigusa unauma. Hana homa. Ameanza kuvaa sidiria ya zamani inayombana kwa sababu anataka kuzuia matiti yake yasilale.

Wakati mwingine mtoto wake hulala kwa saa 6 - 7 usiku bila kunyonya. Ukimwangalia mtoto akinyonya, Bibi Barongo anamsogeza karibu, kidevu chake kinagusa titi, kinywa kimeachama vya kutosha na ananyonya taratibu na kuvuta kwa nguvu.

Utamwambia nini Bibi Barongo kuonyesha kuwa unatambua wasiwasi wake kuhusu umbile lake? (Una wasiwasi kuwa kunyonyesha kutabadili umbile lako?).

Je, umegundua tatizo gani? (Mirija imeziba).

Inaweza kuwa imesababishwa na nini? (Sidiria iliyobana na pia mtoto kukaa muda mrefu bila kunyonya hasa wakati wa usiku.)

Je, ni mambo gani matatu ungeweza kumshauri Bibi Barongo kuhusu tatizo lake?

- ***Amnyonyeshe mtoto wake mara nyingi zaidi hasa usiku***
- ***Achue uvimbe wakati mtoto akiendelea kunyonya***
- ***Avae sidiria kubwa inayoweza kushikilia titi bila kuziba mirija ya maziwa.***

Bibi Chale ana uvimbe unaouma katika titi lake la kushoto kwa siku ya tatu. Uvimbe unauma sana na sehemu kubwa ya titi inaonekana kuwa nyekundu. Bibi Chale ana homa na ni mgonjwa sana kiasi kwamba hawezi kwenda kazini. Analala na mtoto wake na kumnyonyesha usiku. Wakati wa mchana hukamua maziwa yake na kumwachia mtoto. Hana matatizo katika kukamua maziwa.,Hata hivyo ana shughuli nyingi na inakuwa vigumu kupata muda wa kukamua au kunyonyesha mchana.

Je utamwambia nini Bibi Chale kuonyesha kuwa unatambua hisia zake?*"Hakika unaumwa sana sivyo?"*

Je, umegundua tatizo gani? *"Uvimbe wa titi unaoambatana na homa*
Kwa nini unafikiri kuwa Bibi Chale ana tatizo hilo? *"Ana shughuli nyingi zinazosabisha ashindwe kukamua au kunyonyesha mtoto mchana na kukaa muda mrefu bila kumnyonyeshe mtoto hasa mchana".*

Utampa matibabu gani Bibi Chale? *"Antibiotiki na Dawa za kutuliza maumivu"*

Msaada gani unaweza kumpa?
"Jadili naye mambo yanayosababisha hali hiyo kutokea"
"Msaidie kubuni njia za kunyonyesha mtoto zaidi au kuongeza muda wa kukamua maziwa yake".

Bibi Daudi analalamika maumivu kwenye chuchu wakati mtoto wake wa wiki sita anaponyonya. Unayakagua matiti yake wakati mtoto wake amelala hakuna mpasuko unaoonekana. Mtoto anapoamka unamwangalia jinsi anavyonyonyeshwa. Mwili wake umegeukia mbali na mama, kidevu chake hakijagusana na titi na kinywa chake hakikuachama vya kutosha. Ananyonya kwa haraka na kwa juu juu. Anapoachia titi unaona kuwa chuchu inaonekana imesongwa.

Je, maumivu ya chuchu ya bibi Daudi yametokana na nini?
(Mtoto wake amewekwa vibaya kwenye titi wakati wa kunyonya).

Je, utasema nini ili kumjengea hali ya kujiamini Bibi Daudi?

Kumsifu kwa kunyonyesha maziwa yake pekee

Kumpa maelezo yanayofaa kuhusiana na tatizo lake kwa lugha nyepesi

Kama mtoto wako anaingiza sehemu kubwa ya titi kinywani utajisikia vizuri zaidi unaponyonyesha)

Ni msaada gani wa vitendo unaoweza kumpa?

(Kuonyesha namna nzuri ya kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi).

Mtoto wa **Bibi Essa** alizaliwa jana. Alijaribu kumnyonyesha mara baada ya kujifungua lakini hakunyonya vizuri. Anasema chuchu zake zimeingia ndani na hawezi kunyonyesha. Unachunguza hali ya Bibi Essa na kuona kuwa chuchu zake ziko bapa. Unamwambia kutumia vidole vyake kuvuta kidogo chuchu pamoja na sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu. Unaona kuwa chuchu pamoja na sehemu nyeusi vinavutika na kujitokeza mbele.

Je utasema nini kupokea wazo la Bibi Essa kuhusu chuchu zake?
Utafanya nini ili kujenga kujiamini kwake?

(***Sifu kuvutika kwa chuchu. Mpe maelezo sahihi kuhusiana na tatizo kwa mfano, mweleze jinsi mtoto anavyonyonya kwenye titi na sio kwenye chuchu, na kuvuta chuchu nje. Anaweza kupata maziwa kama akiingiza sehemu kubwa ya titi kinywani mwake)***

Ni msaada gani wa vitendo unaweza kumpa Bibi Essa?
(Msaidie kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili kumwezesha mtoto kuingiza sehemu kubwa ya titi kinywani mwake).

Mtoto wa **Bibi Furahisha** ana umri wa miezi mitatu.

Bibi Furahisha anasema chuchu zake zina vidonda. Zimekuwa na vidonda mara kwa mara tangu alipopata uvimbe wa titi wiki chache zilizopita. Uvimbe huo ulitoweka baada ya kumeza dawa za antibiotiki. Maumivu haya mapya ni kama maumivu ya kuchomwa sindano yanayoingia ndani ya titi wakati mtoto anaponyonya. Unamwangalia mtoto anaponyonya. Kinywa chake kimeachama vizuri, mdomo wa chini umebinuka nyuma, na kidevu chake kimekaribia titi. Ananyonya taratibu kwa nguvu na unaweza kuona akimeza.

Nini kimesababisha chuchu za Bibi Furahisha kupata vidonda?
(Uambukizo wa fangasi aina ya kandida.

Matibabu gani utampa Bibi Furahisha na mtoto wake?
(Mpe Gention Violent(G.V) au nistatini ya maji /matone kwa ajili ya chuchu zake.Tibu pia fangasi kinywani mwa mtoto na matakoni kama ipo).

Utafanya nini ili kumjengea Bibi Furahisha kujiamini?

(Waweza kumsifia namna anavyonyonyesha mtoto wake. Mpe maelezo sahihi kuhusiana na tatizo lake na mweleze kuwa ataweza tena kunyonyesha mtoto wake baada ya chuchu kupona).

Zoezi la hiari

Bibi Gallu anasema matiti yake yanauma. Mtoto wake ana siku tano tangu azaliwe. Matiti yake yote yamevimba na ngozi inaonekana kung'aa. Kuna mpasuko katika ncha ya chuchu ya kulia. Unamwangalia akinyonyesha mtoto wake. Amempakata bila uangalifu , mwili wa mtoto ukiwa mbali na wake. Kinywa chake hakijaachama vya kutosha na kidevu hakigusi titi. Anaponyonya anatoa sauti kali mfano wa busu. Baada ya kunyonya kidogo anaachia titi ghafla na kuanza kulia.

Je ni kitu gani kimetokea kwenye matiti ya Bibi Gallu?

(Matiti yamejaa na kuvimba na chuchu ya kulia ina mpasuko).

Ni mambo gani ambayo Bibi Gallu na mtoto wake wanafanya vizuri.

(Bibi Gallu anajaribu kunyonyesha na mtoto naye anajitahidi kunyonya. Ana maziwa mengi na hajaanza kunyonyesha kwa chupa).

Je ni msaada gani wa vitendo utampa Bibi Gallu ?

(Kukamua maziwa yake kiasi kwa mkono au pampu ya kukamua maziwa.Halafu msaidie aweze kumweka mtoto vizuri kwenye titi).

Somo La 9:

Matatizo Yanayojitokeza Mara kwa Mara Wakati wa Kunyonyesha

Malengo

Baada ya somo hili, washiriki waweze:

- Kutambua na kukabiliana na matatizo mbalimbali yanayojitokeza wakati wa kunyonyesha.
- Kumsaidia mama au familia kutatua matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha

Maandalizi ya somo:

Andaa vitu vifuatavyo:

– Chati pindu
– Slaidi 9/1 na 9/2
– Waandae washiriki watatu ili wakusaidie katika igizo dhima.

Vipengele kw kujifunza

I Utangulizi
II Kukataa kunyonya
III Maziwa hayatoshi
IV Kulia kwa mtoto
V Hitimisho

1 Utangulizi

☞ **Eleza**

- Wanawake wengi huwapa watoto vyakula vya nyongeza, maji na vinywaji vingine mapema bila sababu ya msingi kama/mfano kulia au wanapodhani kuwa hawana maziwa ya kutosha na wakati watoto wanapokataa kunyonya.
- Matatizo haya huweza kujitokeza katika miezi michache ya mwanzo. Hata hivyo ni muhimu kwa mama kupata ushauri wa kitaalamu kuhusu tatizo, sababu na jinsi ya kukabiliana na hali hiyo.
- Watoa huduma ya afya wana wajibu wa kuwasaidia wanawake na watoto wao katika kutatua matatizo haya, hivyo wanahitaji ujuzi na stadi muhimu za kuzuia, kutambua na kukabiliana na matatizo yanayojitokeza katika kipindi hicho.

2 Kukataa kunyonya

Uliza: *Kwa nini mtoto anaweza kukataa kunyonya?*

Subiri washiriki watoemajibu mawili au matatu halafu endelea

☞ ***Eleza:***

- Mtoto anaweza kukataa kunyonya kutokana na sababu mbalimbali. Kundi la kwanza la sababu hizo ni ugonjwa, maumivu au kutumia dawa inayomfanya alale.
- Mtoto mgonjwa anaweza kuwekwa kwenye titi lakini akanyonya kidogo.
- Maumivu yanaweza kusababishwa na vidonda vya mdomoni, uambukizo wa *candida* au meno yanayoota.
- Endapo pua za mtoto zitakuwa zimeziba kutokana na mafua au sababu nyingine, atanyonya mara chache na kuacha na kuanza kulia.
- Mtoto anaweza kulala kwa sababu ya athari ya dawa aliyopewa mama yake wakati wa uchungu au dawa anayotumia kwa ajili ya matibabu ya ugonjwa wa akili.

Endelea kueleza:

- Kundi la pili la sababu za mtoto kukataa kunyonya ni matatizo yatokanayo na kukosa mbinu za unyonyeshaji ambazo zinaweza kusababisha maziwa yasitoke vizuri. Hili likitokea mtoto hawezi kufurahia kunyonya, hukata tamaa na hatimaye hukataa kunyonya.
- Mambo yanayoweza kusababisha matatizo katika unyonyeshaji ni:

  – Kumnyonyesha mtoto kwa kutumia chupa au matumizi ya chuchu bandia;

  – Kumuweka vibaya mtoto kwenye titi;

  – Kugandamiza kichwa cha mtoto wakati wa kumnyonyesha;

– Kutikisa tikisa titi wakati wa kumnyonyesha mtoto;

– Kumnyonyesha mtoto kwa muda maalumu badala ya kumnyonyesha kila anapohitaji;

– Maziwa kutoka kwa kasi na kwa wingi kutokana na mama kuwa na maziwa mengi; Hali hiyo husababisha mtoto kupaliwa na kisha kuacha kunyonya na kuanza kulia. Mama anaweza kuona maziwa yakimwagika mtoto anapoachia titi; na

– Baadhi ya watoto huchukua muda mrefu kabla ya kuweza kunyonya vizuri.

- Wakati mwingine mtoto anakataa titi moja. Hii inatokana na kuwepo kwa tatizo katika upande mmoja zaidi.

Endelea kueleza:

- Kundi la tatu la sababu za mtoto kukataa kunyonya ni kuwepo kwa mabadiliko yanayomuudhi.

- Mtoto ana hisia kali na kama akiudhika anaweza kukataa kunyonya. Anaweza asilie lakini akakataa kunyonya. Hii ni kawaida kabisa hasa mtoto akiwa na umri wa miezi mitatu hadi 12. Wakati mwingine tabia hii hujulikana kama "mgomo wa kunyonya". Mambo yanayoweza kusababisha hali hii ni pamoja na:

  – Mtoto kutenganishwa na mama, kwa mfano, mama anapoanza kazi;

  – Mlezi mpya ama kubadilisha walezi mara kwa mara;

  – Mabadiliko ya taratibu za kila siku za familia kwa mfano, kuhama nyumba ama kutembelea ndugu na jamaa;

  – Mama kuugua ama titi kupata ugonjwa wa kuambukiza;

  – Mama kupata hedhi; na

  – Harufu ya mama kubadilika kwa mfano baada ya kutumia sabuni au manukato au hata aina fulani ya chakula.

Endelea kueleza:

- Kundi la nne la sababu za mtoto kukataa kunyonya ni ile hali ya kukataa kusiko dhahiri au siyo kweli.

- Hali hiyo hujitokeza pale mtoto anapoonesha tabia ambayo inamfanya mama afikirie kuwa anakataa kunyonya ingawa kwa uhalisia wa mambo inakuwa si kweli kwamba anakataa.

- Kwa mfano, mara tu baada ya kuzaliwa mtoto hutafuta titi kwa kuzungusha kichwa. Mama akiona mtoto wake akitafuta titi kwa jinsi hiyo anaweza kufikiri kuwa anakataa kunyonya. Katika umri wa miezi minne hadi nane mtoto anavutiwa na vitu vingine wakati anaponyonyeshwa na hivyo kumfanya mama afikirie kuwa anakataa kunyonya. Vivyo hivyo baada ya kufikisha umri wa mwaka mmoja mtoto anaweza kujiachisha kunyonya mwenyewe.

Waambie washiriki wasome kwa kupokezana sehemu yenye maelezo ya kutibu tatizo la mtoto kukataa kunyonya maziwa ya mama iliyopo katika vitabu vyao.

Matibabu ya mtoto anayekataa kunyonya maziwa ya mama	
Chunguza sababu	*Jinsi ya kutibu*
1.Ugonjwa, maumivu au dawa	
Ugonjwa:	Tibu magonjwa au toa rufaa kama inalazimu.
Maumivu:	Msaidie mama atafute njia sahihi ya kumpakata mtoto pasipo kumbonyeza sehemu yenye maumivu.
Kuziba kwa pua:	Mwelekeze jinsi anavyoweza kusafisha pua. Pendekeza ulishaji wa muda mfupi, mara nyingi kuliko ilivyo kawaida na afanye hivyo kwa siku chache.
Dawa ya usingizi*:*	Endapo mama yuko kwenye matibabu haya mara kwa mara, jaribu kutafuta mbadala wa dawa kama inawezekana.
Dawa anayotumia kwa ajili ya matibabu ya ugonjwa wa akili	Endapo mama yuko kwenye matibabu haya mara kwa mara, jaribu kutafuta dawa mbadala kama inawezekana.
2. Mbinu za unyonyeshaji au utokaji wa maziwa mengi*:* *Chunguza sababu:* a) Kukosa maziwa ya kutosha kutokana na mtoto kuwekwa vibaya kwenye titi. b) Maziwa kutoka kwa kasi kutokana na maziwa kuwa mengi. c) Mgandamizo kwenye kichwa cha mtoto wakati wa kumnyonyesha.	a) Msaidie mama amuweke mtoto vizuri kwenye titi. b) Kupunguza kiasi cha maziwa : Mshauri mama akamue maziwa kidogo kabla ya kunyonyesha. Anyonyeshe akiwa amelala chali. c) Mshauri mama asigandamize kichwa cha mtoto wakati anapomnyonyesha.
3. Mabadiliko yanayomfadhaisha mtoto a) Mtoto kutenganishwa na mama ; AU - Mlezi mpya ama kubadilisha walezi mara kwa mara ; AU - Mabadiliko ya taratibu za kila siku za familia b) Mama kuugua ama titi kupata ugonjwa wa kuambukiza c) Harufu ya mama kubadilika, kwa mfano, kutumia sabuni tofauti au chakula.	a) Jadili uwezekano wa kupunguza mabadiliko na kumtenga mtoto na mama. b) Mtoto anyonyeshwe titi lisiloathirika. Mama amuone mtaalamu wa afya kwa ushauri. c) Pendekeza asitumie sabuni au manukato yenye harufu kali au aina ya chakula kinachosababisha mtoto akatae kunyonya.

4. Ukataaji wa kunyonya usio dhahiri a) Mtoto mara anapozaliwa hutafuta titi kwa kuzungusha kichwa. b) Endapo mtoto anavutiwa na vitu vingine kwa urahisi. Katika umri wa miezi 4 na 8, watoto wanavutiwa na vitu vingine	a) Msaidie mama amuweke mtoto karibu na titi ili iwe rahisi kunyonya. b) Pendekeza mama ajaribu kumlisha mtoto katika sehemu iliyotulia. Kwa kawaida tatizo hili ni la kupita.
5. Mtoto kujiachisha kunyonya mwenyewe : Unaweza kupendekeza yafuatayo :	a) Hakikisha mtoto anakula chakula cha familia cha kutosha. b) Ampe uangalizi na usikivu wa ziada kwa njia nyinginezo. c) Aendelee kulala naye kwa sababu anaweza kuendelea kunyonya usiku.

☞ Waambie washiriki wafungue kwenye jedwali linalohusu **kumsaidia mama ili mtoto aweze kunyonya tena** kwenye vitabu vyao. Wape washiriki muda wa kama dakika mbili za kusoma maelezo ya jedwali ili waweze kujikumbusha vipengele muhimu katika sehemu inayofuata.

Kumsaidia mama ili mtoto aweze kunyonya tena

Wasaidie mama na mtoto wafurahie tena unyonyeshaji

Huwezi kumlazimisha mtoto kunyonya. Mjengee mama kujiamini na kumpa msaada. Ili amfurahie mtoto na unyonyeshaji.

Msaidie mama kufanya yafuatayo:

☐ **Kumuweka mtoto karibu nae kila wakati**

- -Inambidi mama amlee mtoto wake yeye mwenyewe kwa muda wote kadiri inavyowezekana.
- Kumuomba bibi, wasaidizi au walezi wengine kusaidia kwa njia nyingine kama vile kazi za ndani na kuwatunza watoto wengine wakubwa
- Ampakate mtoto wake na agusane naye mara kwa mara na isiwe tu wakati ule wa kumlisha. Ni muhimu alale naye.
- Kama mama ameajiriwa, achukue likizo ya ugonjwa ikiwezekana.
- Inaweza kusaidia kama utajadili hali hii na baba wa mtoto, babu, bibi na watu wengine wanaoweza kumpa mama msaada.

☐ **Kumpa mtoto titi wakati wote ambao anataka kunyonya**

- Asiharakishe kunyonyesha tena, bali ampe mtoto titi pale ambapo anaonyesha kutaka kunyonya.
- Mtoto anaweza akapenda kunyonya zaidi wakati akiwa amelala au baada ya kulishwa kwa kikombe kuliko akiwa na njaa sana. Anaweza kutumia njia mbalimbali wakati wa kunyonyesha .
- Anaweza kumpa titi endapo atasikia kisohiari cha kutoa maziwa kinafanya kazi.

☐ **Msaidie mtoto wake kunyonya kwa njia hizi**

- Kukamulia maziwa kidogo mdomoni kwa mtoto.
- Kumpakata na kumuweka mtoto kwenye titi kwa usahihi.
- Kuepuka kugandamiza kichwa cha mtoto kwa nyuma au kutikisa tikisa titi wakati wa kunyonyesha.

☐ **Kumlisha mtoto kwa kikombe mpaka atakaponyonya tena**

- Anaweza kukamua maziwa na kumlisha mtoto kwa kikombe. Kama italazimu, tumia maziwa mengine na alishwe kwa kikombe.
- Aepuke kutumia chupa, chuchu ama nyonyo bandia za aina yoyote.

3 Maziwa hayatoshi

Uliza: *Je, ni mambo gani yanayowafanya wanawake wafikiri hawana maziwa ya kutosha?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

Onesha slaidi 9/1: Dalili za kuaminika

- Kutoongezeka uzito.
- Mkojo wenye rangi ya njano iliyokolea.

☞ ***Eleza:***

- Kuna dalili mbili tu za kuaminika zinazoonesha kuwa mtoto hapati maziwa ya kutosha. Dalili hizo ni kutoongezeka uzito ipasavyo na kukojoa mkojo kidogo wenye rangi iliyokolea na harufu kali.
- Kama kwenye orodha kuna mojawapo ya dalili iliyotajwa na washiriki, ipigie mstari na wasifu kwa kuitaja.
- Elezea dalili ambazo zinaashiria.
- Weka alama ya √ kwenye orodha ya dalili zilizotolewa na washiriki kama zipo ambazo ni:

√ Mtoto hatosheki baada ya kunyonya maziwa ya mama.
√ Mtoto analia mara kwa mara.
√ Mtoto ananyonya mara kwa mara.
√ Mtoto ananyonya kwa muda mrefu.
√ Mtoto anakataa kunyonya.
√ Mtoto anapata choo kigumu, kikavu au cha rangi ya kijani.
√ Mtoto anapata choo kiasi kidogo mara chache.
√ Maziwa hayatoki mama akikamua.
√ Matiti hayakuongezeka wakati wa ujauzito.
√ Maziwa hayakutoka baada ya kujifungua.

☞ **Eleza:**

- Hizi ni dalili ambazo :

- Zinaweza zikamaanisha mtoto hapati maziwa ya kutosha.
- Hata hivyo, huwezi kuwa na uhakika, unapaswa uangalie dalili za kuaminika.

- Dalili nyingine zote haziaminiki na zinaweza kumfanya mama awe na wasiwasi wa bure kwani hazina maana kuwa mtoto wake hapati maziwa ya kutosha.
- Chunguza ongezeko la uzito wa mtoto kwani hii ndiyo dalili inayoaminika.

- Wakati wa miezi sita ya kwanza ya maisha, mtoto anapaswa kuongezeka angalau gramu 500 za uzito kila mwezi au gramu 125 kila wiki (kilo moja kwa mwezi si lazima, na siyo kawaida). Kama mtoto akiongezeka chini ya gramu 500 kwa mwezi, haongezeki uzito wa kutosha.

- Angalia kadi ya kliniki ya ukuaji na maendeleo ya mtoto kama inapatikana au rekodi za uzito wake wa siku za nyuma. Kama hakuna rekodi za uzito mpime mtoto na jadili na mama yake ili umpime tena baada ya wiki.

- Kama mtoto anaongezeka uzito wa kutosha, anapata maziwa ya kumtosha. Hata hivyo, kama hakuna rekodi za uzito wa mtoto, huwezi kupata jibu mapema.

▪ Chunguza kiasi cha mkojo anaotoa mtoto. Hii ni njia ya haraka inayosaidia kuelewa.

- Mtoto anayenyonyeshwa maziwa ya mama pekee anayepata maziwa ya kutosha, kwa kawaida anapata mkojo angalau mara sita hadi nane katika muda wa saa 24.

- Mtoto ambaye hapati maziwa ya kutosha anapata mkojo chini ya mara sita kwa siku (mara nyingi chini ya mara nne kwa siku).

- Mkojo wake ni kidogo wenye rangi ya njano iliyokolea na harufu kali hasa pale mtoto akiwa na umri zaidi ya wiki nne.

▪ Muulize mama mtoto wake anapata mkojo mara ngapi. Muulize kama mkojo una rangi ya njano iliyokolea au una harufu kali.

- Kama mtoto anakojoa mkojo mwingi wa majimaji, anapata maziwa ya kutosha.
- Kama anapata mkojo kidogo wenye rangi iliyokolea na chini ya mara 6 kwa siku, hapati maziwa ya kutosha.

▪ Hii inaweza kukuonesha kwa haraka kama mtoto anayenyonya maziwa ya mama pekee anapata maziwa ya kutosha. Hata hivyo, kama anapewa vinywaji vingine, huwezi kuwa na uhakika.

Uliza: *Sababu zipi zinazoweza kusababisha mtoto asipate maziwa ya mama ya kutosha?*

✍ Andika majibu ya washiriki kwenye chati pindu

☐ **Onesha slaidi 9/2: Sababu za mtoto kutopata maziwa ya mama ya kutosha**

Sababu zinazohusiana na kunyonyesha:	**Sababu zinazohusiana na hali ya kisaikolojia ya mama:**	**Sababu zinazohusiana na hali ya mwili wa mama:**	**Sababu zinazohusiana na hali ya mtoto:**
– Kuchelewa kuanza kunyonya. – Kupanga saa maalum za kunyonyesha. – Kunyonyesha mara chache. – Kutonyonyesha wakati wa usiku. – Kunyonyesha kwa muda mfupi. – Kumuweka vibaya mtoto kwenye titi wakati wa kumnyonyesha. – Kumlisha mtoto kwa kutumia chupa au chuchu bandia. – Kumlisha mtoto vinywaji au vyakula vingine. Sababu hizi ni za kawaida kwani hujitokeza mara nyingi zaidi.	– Kutojiamini. – Wasiwasi. – Msongo. – Kutopenda kunyonyesha. – Kumkataa mtoto. – Kuchoka.	– Matumizi ya dawa za kupanga uzazi (zenye *estrogen*). – Ujauzito. – Utapiamlo mkali. – Unywaji pombe. – Uvutaji tumbaku. – Kondo la nyuma kubaki kwenye tumbo la uzazi. (hujitokeza mara chache sana) – Matiti kutokua vizuri (hujitokeza mara chache sana) Sababu hizi si za kawaida kwani hazijitokezi mara nyingi.	– Ugonjwa. – Ulemavu.

☐ **Toa maelezo yafuatayo:**

- Sababu zilizo chini ya mihimili miwili ya mwanzo (kunyonyesha na saikolojia ya mama) ni za kawaida.
- Vipengele vinavyohusu saikolojia ya mama mara nyingi ndivyo husababisha zile za unyonyeshaji, kwa mfano, kutojiamini husababisha mama kumpa mtoto maziwa mbadala kwa chupa.
- Chunguza sababu hizi za kawaida kwanza.
- Sababu zilizopo chini ya mihimili miwili ya mwisho (hali ya mwili wa mama na hali ya mtoto) si za kawaida.
- Hivyo si kawaida kwa mwanamke kuwa na tatizo la hali ya mwili linalosababisha asitoe maziwa ya kutosha.
- Fikiria sababu zisizo za kawaida pale ambapo hukuweza kuona moja ya sababu za kawaida.

☞ **Eleza:**

- Kuna baadhi ya mambo ambayo kwa kawaida hufikiriwa yanasababisha maziwa kutoka kidogo. Hata hivyo, hayana athari yoyote kwenye utokaji wa maziwa.
- Soma orodha iliyopo ndani ya kisanduku '**yafuatayo hayaathiri kiasi cha maziwa ya mama'**.

Yafuatayo hayaathiri kiasi cha utokaji wa maziwa ya mama

- Umri wa mama
- Kukutana kimwili
- Hedhi
- Kurudi kazini (kama mtoto ataendelea kunyonya mara kwa mara)
- Umri wa mtoto
- Kujifungua kwa operesheni
- Kuzaa mtoto kabla ya kutimiza siku
- Watoto wengi
- Chakula cha kawaida.

- Wagawe washiriki katika vikundi vya watu wanne hadi watano ili wajadili jinsi ya kumsaidia mama ambaye mtoto wake hapati maziwa ya kutosha. Vikundi viwasilishe kazi zao halafu toa muhtasari ufuatao.

- Unapomsaidia mama mwenye mtoto asiyepata maziwa ya mama ya kutosha anza kujadiliana naye ili uweze kutambua chanzo cha tatizo kwa kupitia hatua zifuatazo:

- Sikiliza na jifunze	-	Chunguza vipengele vya saikolojia ya mama na jinsi anavyohisi.
- Chukua historia	-	Ili ujue vipengele vya kunyonyesha, na matumizi ya dawa.
- Chunguza unyonyeshaji	-	Ili ujue jinsi mtoto anavyowekwa kwenye titi na anavyonyonya, alivyo karibu na mama yake au kama anakataliwa.
- Mchunguze mtoto	-	Ili kujua kama anaumwa au ana tatizo la kimaumbile na pia kujua ukuaji wake.
- Mchunguze mama	-	Ili kujifunza juu ya afya, lishe na hali yake ya matiti.

☞ **Eleza:**

- Utakapochunguza na kuelewa kwa nini mtoto hapati maziwa ya kutosha, unaweza kuamua jinsi ya kumsaidia mtoto na mama yake.
- Kumsaidia mama, tumia stadi zako za kujenga kujiamini na kusaidia.
- Msaidie mama amnyonyeshe mtoto mara nyngi zaidi na pia msaidie aamini kuwa anaweza kutoa maziwa ya kutosha.

Uliza: *Unawezaje kutumia kila moja ya stadi sita za kujiamini na kusaidia?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu .

☐ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao na wasome jedwali la "Jinsi ya kumsaidia mama ambaye mtoto wake hapati maziwa ya kutosha" ili kupata mawazo ya jinsi ya kutumia moja ya zile stadi sita.

Jinsi ya kumsaidia mama anayefikiri hana maziwa ya kutosha	
Elewa hali yake: *Sikiliza na jifunze*	Elewa kwa nini hajiamini na tambua hisia zake.
Chukua historia	Kujua shinikizo analopata kutoka kwa watu wengine
Chunguza unyonyeshaji Mchunguze mama	Kuona jinsi mtoto anavyowekwa kwenye titi. Ukubwa wa matiti unaweza kusababisha kutokujiamini.
Kujenga kujiamini na kutoa msaada:	
Pokea	Mawazo na hisia zake juu ya maziwa yake.
Sifu (inavyofaa)	*Mtoto anakua vizuri, maziwa yanakidhi mahitaji yake.* *Mambo mazuri anayofanya anaponyonyesha.*
Toa msaada kwa vitendo	*Boresha uwekaji wa mtoto kwenye titi kama inahitajika*
Toa maelezo yanayofaa	*Sahihisha mawazo potofu, usionyeshe kukosoa.* *Elezea juu ya tabia ya kawaida ya mtoto.* *Elezea jinsi unyonyeshaji unavyofanyika*
Tumia lugha rahisi	*"Baadhi ya watoto hupenda kunyonya zaidi.*
Toa pendekezo (linalofaa)	*Mawazo juu ya kumudu uchovu.* *Jitolee kuongea na familia.*

4 Kulia kwa mtoto

Rejea orodha ya sababu zinazomfanya mama aache kunyonyesha au kuanza kutoa vinywaji/vyakula vya nyongeza mapema kwenye somo la 2, Jinsi Unyonyeshaji Unavyofanyika. Wakumbushe washiriki kama walitaja kulia kama moja ya sababu za mara kwa mara.

Uliza: Ni sababu zipi unazofikiria ambazo zinaweza kumfanya mtoto alie sana?

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea.

☐ **Onesha slaidi 7/5: Sababu zinazomfanya mtoto alie**

Kutojisikia raha	Uchafu, joto, baridi.
Kuchoka	**Wageni wengi mno.**
Ugonjwa au maumivu	Kubadilika kwa utaratibu wa kulia.
Njaa	**Kutopata maziwa ya kutosha.** **Kukua kwa haraka.**
Chakula alichokula mama	Chakula chochote, wakati mwingine maziwa ya ng'ombe.
Dawa anazotumia mama	**Kafeini, sigara, dawa nyingine**
Maziwa mengi kupita kiasi	
Kuuma sana kwa tumbo	
Mtoto anayehitaji kubebwa sana	

☞ ***Eleza:***

- Njaa inayosababishwa na kukua kwa haraka.

- Mtoto anaonekana kuwa na njaa sana kwa muda wa siku chache, inawezekana anakua kwa haraka zaidi kuliko mwanzo. Anataka kunyonya mara nyingi zaidi. Hii hutokea mara nyingi hasa mtoto anapotimiza umri wa wiki mbili, sita na miezi mitatu lakini huweza kutokea kipindi kingine. Kama akinyonya mara nyingi kwa siku chache, kiasi cha maziwa kitaongezeka, hivyo atapunguza kunyonya.

- Chakula alichokula mama.

- Mara nyingine mama hugundua kuwa mtoto wake anakosa raha wakati akila chakula fulani. Hii inasababishwa na viini vinavyopitia kwenye maziwa yake. Hali hii huweza kutokea pale mama anapokula chakula chochote, hivyo hakuna chakula maalumu cha kumshauri mama kuepuka, ila pale anapokuwa amegundua tatizo.

- Watoto wanaweza wakawa wanapata mzio wa protini iliyopo kwenye baadhi ya vyakula anavyokula mama kama maziwa ya ng'ombe, soya, mayai na karanga. .

- Dawa anazotumia mama.

- Kafeni kwenye kahawa, chai, 'soda za aina ya *cola* zinaweza kupita kwenye maziwa ya mama na kumdhuru mtoto. Kama mama akivuta sigara au akitumia dawa nyingine, mtoto anaweza akalia kuliko watoto wengine. Kama kuna mtu kwenye familia anayevuta sigara inaweza kumuathiri mtoto.

- Maziwa mengi kupita kiasi.

- Hii huweza kutokea mtoto anapowekwa vibaya kwenye titi. Anaweza kunyonya mara nyingi mno au kwa muda mrefu na kusababisha maziwa mengi kutengenezwa na kutoka kwa wingi.

  Kiasi cha maziwa kuongezeka kunaweza kutokea iwapo mama atamtoa mtoto kwenye titi kabla hajamaliza maziwa yote na kumpa titi la pili. Mtoto anaweza kupata maziwa mengi mno yale yanayotoka mwanzoni, na asipate yale ya mwishoni ya kutosha. Anaweza akapata choo laini chenye rangi ya kijani na kutokuongezeka uzito vizuri au anaweza akakua vizuri lakini akawa analia na anataka kunyonya wakati wote. Japokuwa mama huyu ana maziwa mengi, anaweza akafikiri kuwa hana maziwa ya kumtosha mtoto wake.

- Tumbo kuuma sana.

- Baadhi ya watoto hulia sana bila kuwa na sababu zilizotajwa hapo juu. Mara nyingine uliaji unakuwa na mfumo unaoeleweka. Mtoto analia kwa mfululizo wakati fulani, mara nyingi jioni. Anakunja miguu yake juu kama anaumwa tumbo. Anaweza kuonekana kama anataka kunyonya, lakini inakuwa vigumu sana kumtuliza mtoto.

- Watoto wanaolia kwa mtindo huu wanaweza wakawa na utumbo unaofanya kazi sana au hewa lakini chanzo hasa hakijulikani. Hii huitwa *"Colic".* Watoto wenye *"colic"* kwa kawaida wanakua vizuri, na kulia kunapungua wanapofikia umri wa miezi mitatu.

- Watoto wanaohitaji kubebwa sana.

- Baadhi ya watoto hulia zaidi kuliko wengine, na hupenda kubebwa. Katika jamii ambazo watoto hubebwa na kutembea na mama zao kulia kunapungua ukilinganisha na zile ambazo huwalaza watoto na kuwaacha au wale wanaowalaza kwenye vitanda vyao peke yao.

☞ Waambie washiriki wasome kwa kupokezana sehemu ya **jinsi ya kuisaidia familia yenye mtoto anayelia sana** kwenye vitabu vyao.

Jinsi ya kuisaidia familia yenye mtoto anayelia sana

Chunguza chanzo

- *Sikiliza na jifunze*

  Msaidie mama aeleze anavyojisikia na onesha unatambua hisia zake.

  - Anaweza akawa anajilaumu na kuhisi hamtunzi mtoto wake vizuri na anaweza pia kumkasirikia mtoto wake.
  - Watu wengine huweza kumfanya akajilaumu au kuona kuwa mtoto wake anadekezwa, mbaya na mtundu.
  - Watu wengine wanaweza wakamshauri ampe mtoto vyakula na vinywaji vya nyongeza au nyonyo bandia.
- *Chukua historia*

  Dadisi juu ya ulaji wa mtoto na tabia yake.

  - Chunguza chakula cha mama na kama anakunywa kahawa nyingi sana au anavuta sigara au anatumia dawa nyingine.
  - Chunguza juu ya shinikizo analopata mama kutoka kwa familia na watu wengine.
- *Chunguza tendo la unyonyeshaji:*
  - Chunguza mtoto anavyowekwa kwenye titi wakati wa kunyonya, na muda anaotumiakunyonya katika titi moja.
- *Mchunguze mtoto:*
  - Hakikisha haumwi wala hasikii maumivu pia chunguza ukuaji wake.
  - Kama mtoto ni mgonjwa au ana maumivu, atibiwe au apewe rufaa.

Kujenga kujiamini na kutoa msaada

- *Pokea*
  - Pokea kile mama anachofikiri ndiyo chanzo cha tatizo.
  - Pokea anachohisi juu ya mtoto na tabia yake.Sifu kile mama na mtoto wanachofanya sahihi:
  - Mueleze mtoto wake anakua vizuri na siyo mgonjwa.
  - Mueleze kuwa maziwa yake yanampatia mtoto virutubishi vyote anavyohitaji, yeye wala mtoto wake hawana tatizo.
  - Mtoto wake ni mzima na wala hajadekezwa.
- *Toa maelezo yanayofaa*
  - Mtoto wake anahitaji kubembelezwa na siyo mgonjwa, lakini inawezekana anasikia maumivu.
  - Kulia kutapungua mtoto atakapofikia umri wa miezi mitatu hadi minne.
  - Madawa ya kutibu “colic’ siku hizi hayashauriwi kupewa watoto. Yanaweza yakaleta madhara.

- Vyakula/vinywaji vya ziada havina ulazima, na mara nyingi havisaidii. Watoto wanaolishwa maziwa mbadala pia huwa na 'colic'. Wanaweza kupata tatizo la kutohimili maziwa ya ng'ombe au 'mzio' na tatizo kuwa baya zaidi.
- Kunyonya kwenye titi kama kitulizo ni salama, lakini chupa na nyonyo bandia siyo salama.

▪ *Toa pendekezo moja au mawili*

Pendekezo utakalotoa litategemea kile ulichogundua kuwa ni chanzo cha mtoto kulia. Chanzo hutofautiana kati ya mtoto na mtoto.

- Kama anatoa maziwa mengi kupita kiasi.
- Msaidie aboreshe jinsi ya kumuweka mtoto kwenye titi.
- Pendekeza anyonyeshe titi moja kila wakati mtoto anaponyonya na ampe lingine atakaponyonya tena. Amwache mtoto anyonye mpaka aachie titi mwenyewe. Kama mtoto ananyonya kwa muda mrefu kwenye titi, atapata maziwa mengi yanayotoka mwishoni ambayo yana mafuta na hivyo kumfanya mtoto ashibe.
- Inaweza kusaidia kama mama akipunguza kunywa kahawa na chai na vinywaji vingine vyenye 'kafeini', kama vile vya soda za aina ya *'cola'*. Kama anavuta sigara mshauri apunguze na avute baada ya kunyonyesha, isiwe kabla au wakati wa kunyonyesha.

Washauri wanafamilia wengine wasivute sigara wakiwa kwenye chumba kimoja na mtoto.

- Inaweza kusaidia kama mama ataacha kunywa maziwa ya ng'ombe na vitu vingine vitokanavyo na maziwa au vyakula vingine vinavyosababisha "mzio" (soya, karanga, mayai). Aache kula chakula hicho kwa wiki moja. Kama mtoto atapunguza kulia, aendelee kutokula chakula hicho. Kama mtoto ataendelea kulia kama mwanzo, chakula hicho si chanzo cha kulia kwa mtoto. Anaweza kuendelea kula chakula hicho tena. Usimshauri aache kula vyakula vilivyotajwa kama chakula chake hakikidhi mahitaji ya mwili. Hakikisha anaweza kula aina nyingine za vyakula vya kumpatia nguvu na protini kama vile maharage, njegere, mbaazi n.k.

▪ *Toa msaada kwa vitendo:*

Eleza kwamba njia nzuri kuliko zote ya kumtuliza mtoto anayelia ni kumpakata na kumsugua tumboni polepole. Msaidie kumwonesha mama njia tofauti za kumbeba na kumpakata mtoto.

- Mara nyingine ni vema mtu mwingine ambebe mtoto ili asisikie harufu ya maziwa ya mama yake.
- Msaidie kumuonesha mama jinsi ya kumtoa mtoto hewa. Anapaswa kumshika kwa kumsimamisha, kwa mfano akiwa amekaa, au amesimama akiwa amemuweka begani. Siyo lazima kutoa hewa kila wakati ila pale tu mtoto akiwa na 'colic'.
- Jadili hali ilivyo na familia ya mama na elezea juu ya mahitaji ya mtoto na haja ya mama kupewa msaada.
- Ni muhimu kujaribu kupunguza shinikizo lililopo kwenye familia, ili mama asianze kumpa mtoto vyakula au vinywaji vya ziada kabla ya miezi sita.

☞ ***E*leza:**

- Mara nyingi watoto hutulizwa kwa kupakatwa na kubebwa kwa karibu, kutikiswatikiswa taratibu, na kusuguliwa tumboni pole pole. Kuna njia tofauti za kuyafanya hayo.

☞ **Onesha kwa vitendo wakati mwezeshaji mwenzako akisoma maelezo yafuatayo:**

- Maze mwanasesere katika mkono wako, gandamiza mgongoni kwa kutumia mkono mwingine. Tembeza mkono taratibu mbele na nyuma (Mchoro 11a).

- Ukiwa umekaa, mlaze mwanasesere kwa tumbo lake likilalia kwenye mapaja. Taratibu sugua mgongo wake.

- Ukiwa umekaa, mkalishe mwanasesere kwenye mapaja, mgongo wake ukiwa umeegemea kifuani kwako. Mshike tumboni na taratibu mgandamize tumbo (Mchoro 11 b).

☺ Muombe mwanaume aoneshe tendo hili kama inawezekana (mchoro 11 c). Muombe amshike mwanasesere akiwa amemlaza kifuani kwake, kichwa kilale kooni anapaswa kuimba kwa kubembeleza kwa sauti ya chini, ili mtoto asikie sauti yake nzito.

☞ Waulize washiriki kama wanajua njia nyingine za kumtuliza mtoto anayelia ambazo hutumika mara kwa mara kwenye jamii yao. Waombe waoneshe kwa vitendo kwa kutumia mwanasesere.

Mchoro wa 11. Njia mbalimbali za kumbeba mtoto anayelia sana kwa maumivu ya tumbo

a) Kumpakata mtoto akiwa amelazwa mkononi

b) Kumpakata mtoto akiwa amekaa mapajani ukiwa umemshika tumboni

c) Baba akiwa amemlaza mtoto kifuani

5 Hitimisho

☞ ***E*leza:**

- Katika somo hili tumejifunza:

Matatizo yanayojitokeza mara kwa mara wakati wa kunyonyesha ambayo ni pamoja na kukataa kunyonya, maziwa hayatoshi, kulia kwa mtoto na jinsi ya kumsaidia mama kukabiliana nayo.

Waulize washiriki kama wana maswali na jibu maswali yao kwa usahili

Somo La 10:

Kukamua maziwa ya mama na kumlisha mtoto kwa kikombe

MUDA: Dakika 60

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

Kujadili wakati mama anapohitaji kukamua maziwa yake;
Kueleza na kuonyesha jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitisini;
Kuelezea njia sahihi ya kukamua maziwa kwa mkono; na
Kueleza jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe.

MAANDALIZI

Kabla ya somo tayarisha:

- Vyombo mbalimbali vinavyoweza kutumika kukamulia maziwa kwa mfano kikombe, bilauri, jagi, bakuli sufuria, Kikombe kidogo, na chupa ya chai;
- Maji na sabuni;
- Kadi ya jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa mikono; (Katika Bango Kitita)
- Titi bandia;
- Mwanasesere
- Maji ya moto; na
- Mwezeshaji wa kukusaidia katika onesho na soma kwa makini maelezo ili uelewe unachopaswa kufanya.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Hali zinazolazimu kukamua maziwa ya mama;
3. Umuhimu wa kukamua maziwa ya mama kwa mikono;
4. Kusisimua kisohiari cha oksitosini;
5. Kukamua maziwa ya mama kwa mikono;
6. Kumlisha mtoto kwa kikombe; na
7. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

Katika somo hili tutajifunza namna ya kukamua maziwa ya mama kwa mikono na kumlisha mtoto kwa kikombe.

Matatizo yanaweza kijitokeza lakini mara nyingi hutokana na kutumia njia isiyofaa. Wanawake wengi wanaweza kukamua maziwa kwa mikono wakitumia njia mbalimbali. Kama njia yake inamfaa mwache aendelee nayo. Wale wenye matatizo wasaidiwe kuboresha namna wanavyofanya.

2. HALI ZINAZOLAZIMU KUKAMUA MAZIWA YA MAMA

Uliza: Je, ni wakati gani inabidi mama kukamua maziwa yake?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ **Eleza**

Kukamua maziwa hufaa katika hali zifuatazo:

- Kupunguza maziwa kwenye titi lililojaa, kuvimba na kuuma;
- Kuondoa maziwa kwenye mirija iliyoziba na kujaa;
- Kumlisha mtoto anayejifunza kunyonya kutoka kwenye matiti yenye chuchu bapa;
- Kumlisha mtoto aliyekataa kunyonya;
- Kumlisha mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu ambaye bado hajaweza kunyonya kutoka kwenye titi la mama yake;
- Kumlisha mtoto mgonjwa ambaye anashindwa kunyonya vya kutosha;
- Kuyafanya maziwa yaendelee kutoka wakati mama au mtoto ni mgonjwa na kunyonyesha kunashindikana katika kipindi hicho;
- Kumwachia mtoto maziwa nyumbani wakati mama anakwenda kazini au matembezini;
- Kuzuia maziwa kuvuja wakati mama yuko mbali na mtoto wake;
- Kumsaidia mtoto kuingiza kinywani sehemu kubwa ya titi lililojaa sana na kuvimba; na
- Kukamulia maziwa moja kwa moja kwenye kinywa cha mtoto.

- Kwa hiyo zipo hali mbali mbali ambazo zinamlazimu mama kukamua maziwa ili kumwezesha kuanza au kuendelea kunyonyesha.
- Ni muhimu wanawake wote wajifunze jinsi ya kukamua maziwa ili watumie ujuzi huo watakapohitajika kufanya hivyo. Watoa huduma za afya wanaowahudumia wanawake na watoto inabidi wawe na uelewa na stadi za kuwafundisha na kuwasaidia wanawake jinsi ya kukamua maziwa yao.

3. UMUHIMU WA KUKAMUA MAZIWA YA MAMA KWA MIKONO

☞ ***Eleza:***

- Kukamua maziwa kwa kutumia mikono ni njia inayofaa kuliko zote za kukamua maziwa ya mama. Haihitaji mashine yoyote, hivyo mama anaweza kuitumia njia hii mahali popote na kwa wakati wowote.
- Ni rahisi kukamua kwa kutumia mikono wakati matiti yakiwa laini (hayajajaa sana). Hivyo mfundishe mama jinsi ya kukamua matiti yake siku ya kwanza au ya pili baada ya kujifungua. Usisubiri mpaka matiti yake yajae sana.

Angalizo: Mama akamue matiti yake mwenyewe. Iwapo ni lazima uguse titi lake ili kumuonyesha mahali ambapo anapaswa kubonyeza, umuombe ruhusa na uwe mwangalifu.

Uliza: Je, kwa nini ni muhimu mama akamue titi lake mwenyewe?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: *Hii ni kwa sababu unaweza kumuumiza mama.*

4. KUSISIMUA KISOHIARI CHA OKSITOSINI

☞ **Wakumbushe washiriki kuhusu kisohiari cha oksitosini na mambo yanayosaidia kifanye kazi. (Somo la 4)**

☞ ***Eleza:***

- Ni muhimu kisohiari cha oksitosini kifanye kazi kusaidia maziwa kutoka kwenye matiti.
- Kisohiari cha *oksitosini* kinaweza kisifanye kazi vizuri wakati mama anakamua maziwa kama ambavyo mtoto angenyonya. Mama anapaswa kujua jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitosini vinginevyo anaweza kupata shida ya kukamua maziwa yake.

Jinsi ya kusisimua kisohiari cha *oksitosini*

- *Msaidie mama kisaikolojia*
  - Mjengee kujiamini;
  - Jaribu kumpunguzia maumivu na wasiwasi; na
  - Msaidie awe na hisia na mawazo mazuri juu ya mtoto wake;

  Mshauri mama afanye yafuatayo:

  - Kukaa mahali pa faragha na utulivu au akae na rafiki anayemsaidia;
  - Kukamua kwenye kikundi cha wanawake ambao wanakamua maziwa pia;
  - Kugusana na mtoto ngozi kwa ngozi;
  - Kumpakata mtoto mapajani wakati akikamua maziwa yake. Kama hili haliwezekani, anaweza kukamua maziwa yake huku akimwangalia mtoto wake. Iwapo hili pia haliwezekani, wakati mwingine hata kuangalia picha ya mtoto wake inaweza kusaidia; na

- Kunywa kinywaji cha moto cha kumburudisha ili mradi kisiwe ni kahawa kwa sababu ina kafeini ambayo huingiliana na utengenezaji wa maziwa.

- *Kukanda matiti ya mama*

  Mama akande matiti yake kwa kitambaa chenye uvuguvugu au maji ya uvuguvugu au kuoga maji ya uvuguvugu.

- *Kusisimua chuchu*

  Mama anaweza kuzivuta au kupapasa chuchu zake polepole kwa kutumia vidole au kitana.

Uliza: Kwa nini ni muhimu kusisimua kisohiari cha oksitosini?

(Wahimize washiriki kukumbuka jinsi unyonyeshaji unavyofanyika)

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: *Ni muhimu kisohiari cha oksitosini kifanye kazi kusaidia maziwa kutoka kwenye matiti.*

☞ **Onesha jinsi ya kusisimua kisohiari cha Oksitosini**

☞ Omba washiriki wawili watakaokusaidia katika onesho.

Soma huku wakionesha hatua kwa hatua

- Mama akae akiwa ameinamia meza, kichwa kikiwa kimeegemea mikono yake iliyokunjwa juu ya meza na matiti yake yakiwa wazi na kuning'inia.
- Mchue mama kwa kutumia ngumi na vidole gumba huku ukigandamiza kwa mtindo wa kufanya mduara pande zote mbili za uti wa mgongo kutoka shingoni kuelekea chini.
- Endelea kuchua kwa dakika mbili au tatu.

Jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitosini (ukurasa wa 89 kitabu cha washiriki

☞ **Onesha slaidi 10/1: Jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitosini. (Ukurasa 91 katika kitabu cha mshiriki)**

Mchoro wa kusisimua kisohiari

☞ Waambie Washiriki wawili wawili wafanye zoezi la kusisimua kisohiari cha oksitosini kama ilivyooneshwa katika mchoro uliopo juu. Wakufunzi wengine wasaidie kusimamia zoezi.

☞

5. KUKAMUA MAZIWA YA MAMA KWA MIKONO

☞ **Eleza vipengele hivi:**

Jinsi ya kutayarisha chombo cha kukamulia maziwa

- Chagua kikombe, bilauri au jagi lenye mdomo mpana;
- Osha chombo kwa sabuni na maji safi yanayotiririka;
- Mimina maji yanayochemka ndani ya kikombe na acha kwa dakika chache. Maji yanayochemka yataua karibu vimelea vyote vinavyoweza kuwemo ndani ya kikombe; na
- Mama anapokuwa tayari kukamua matiti yake aondoe maji kutoka kwenye kikombe cha kukamulia.

☞ **Waombe washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 92 na wasome kwa kupokezana.**

Jedwali 10/1: JINSI YA KUKAMUA MAZIWA KWA KUTUMIA MIKONO

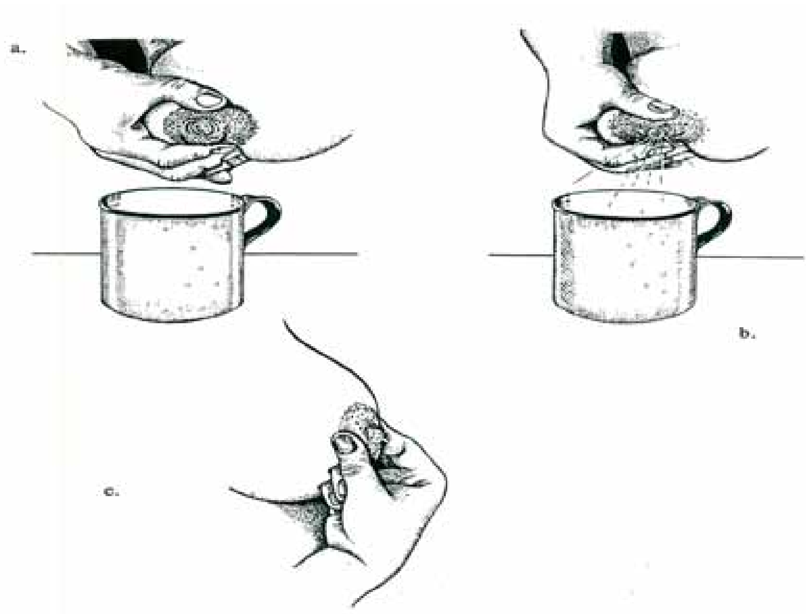
Mfundishe mama kufanya haya yeye mwenyewe. Usikamue maziwa badala yake. Mguse tu iwapo unataka kumwonesha nini cha kufanya (na uwe mwangalifu).

Mfundishe:

- Kuosha mikono yake kwa maji yanayotiririka na sabuni au majivu;
- Kukaa sehemu yenye utulivu. Wakati mwingine inasaidia kukanda matiti kwa kitambaa chenye joto la uvuguvugu ili kusisimua maziwa kutoka;
- Kuweka kidole gumba juu ya sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu na kidole shahada sehemu nyeusi chini ya chuchu, ashikilie titi kwa vidole vingine vilivyosalia;
- Kubonyeza titi lake kuelekea kifuani kwa kidole gumba na shahada taratibu na kwa pamoja;.
- Kuendelea kukamua maziwa kwenye titi, njia hii haipaswi kuumiza. Iwapo atasikia maumivu atambue kuwa ukamuaji wake siyo sahihi au titi lina matatizo;
- Kubonyeza hivyo hivyo kuzunguka sehemu nyeusi ya titi ili kutoa maziwa katika sehemu zote za titi. Asikamue chuchu au kusugua vidole kwenye ngozi ya titi;
- Kubonyeza titi pande zote za sehemu nyeusi ya titi ili kuhakikisha maziwa yamekamuliwa kutoka sehemu zote za titi;
- Kuepuka kubonyeza chuchu pekee kwani kubonyeza au kuvuta chuchu hakuwezi kufanya maziwa yatoke kama ambavyo mtoto ananyonya;
- Kukamua titi moja kwa muda mpaka utokaji wa maziwa upungue; halafu aendelee na titi jingine na kurudia tena matiti yote. Anaweza kutumia mkono wowote kwa titi lolote na akabadilisha kama mikono itachoka;
- Kukamua maziwa ya kutosha kunachukua muda wa dakika 20-30, hasa katika siku za mwanzo wakati maziwa yanapotoka kidogo. Asijaribu kukamua kwa muda mfupi;
- Kuhifadhi maziwa yaliyokamuliwa katika chombo safi chenye mfuniko mpaka atakapokuwa tayari kumlisha mtoto. Maziwa haya hukaa saa 6 – 8 katika joto la kawaida; na
- Kumlisha mtoto kila mara kwa kutumia kikombe safi kilicho wazi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka kunywa kwenye kikombe.

☞ **Onesha kwa vitendo jinsi ya kukamua maziwa kwa kutumia titi bandia.**

☞ **Onesha slaidi 10/2: Jinsi ya Kukamua Maziwa kwa mikono (kitabu cha mshiriki)**



KUKAMUA MAZIWA YA MAMA KWA KUTUMIA PAMPU

☞ **Eleza :**

Wakati mwingine mama anaweza kutumia pampu kukamua maziwa yake. Ni muhimu mama azingatie maelezo yanayohusu maelekezo ya jinsi ya kutumia na kutunza pampu.

6. KUMLISHA MTOTO KWA KIKOMBE

☞ Onesha kwa vitendo jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe

☞ Soma wakati mwezeshaji mwenzako anaonesha kwa vitendo:

- Mpakate mtoto ukiwa umemshikilia na awe amenyooka kama ilivyoonyeshwa kwenye mchoro.
- Weka kikombe kidogo chenye maziwa kwenye midomo ya mtoto.

  Inamisha kikombe mpaka maziwa yaguse midomo ya mtoto. Kikombe kiegemee kidogo mdomo wa chini wa mtoto, wakati kingo za kikombe zinagusa sehemu ya nje ya mdomo wa juu wa mtoto.
- Utaona mtoto anakuwa makini na anafungua mdomo na macho.

  Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu (chini ya kilo 2.5) huanza kuchukua maziwa kwa kutumia ulimi wake, wakati mtoto aliyezaliwa na uzito wa kawaida au yule mwenye umri mkubwa hunyonya maziwa kutoka kwenye kikombe huku akiwa anamwaga maziwa kiasi.
- ***USIMWAGIE MAZIWA*** kinywani mwa mtoto. Shikilia kikombe kwenye midomo yake na mwache anyonye maziwa mwenyewe.

- Mara mtoto atakapotosheka atafunga mdomo na hatakunywa tena. Kama amekunywa kiasi kidogo itabidi uongeze kiasi cha maziwa katika milo inayofuata au umlishe mara nyingi zaidi.

- Ni muhimu kuweka kumbukumbu ya kiasi cha maziwa anachokunywa mtoto katika kila mlo na baadaye kujumlisha ili kupata kiasi cha maziwa alichotumia kwa saa 24. Linganisha kiasi na kiwango cha mahitaji yake kwa siku ili kupima kama kiasi alichokunywa kinakidhi mahitaji yake.

☞ **Onesha slaidi 10/3: Kumlisha mtoto kwa kikombe (ukurasa wa 94 katika kitabu cha mshiriki).**

☞ **Onesha kwa vitendo jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe.**

☞ **Eleza:**

- Ni muhimu kutumia kikombe kumlisha mtoto kwani ni rahisi kukiosha na kuwekwa katika hali ya usafi na hivyo kuepuka magonjwa hasa ya kuhara. Pia mtoto anapolishwa kwa kikombe huwa chini ya uangalizi wa mtu hivyo kumpa fursa ya kulishwa kwa kushirikishwa na kujenga uhusiano. Matumizi ya chupa au vikombe vyenye chuchu yaepukwe kabisa kwani huweza kuhatarisha maisha ya mtoto kwa kuwa chanzo cha maambukizo ya vimelea vya maradhi.

- Maziwa ya mama yaliyokamuliwa yahifadhiwe katika chombo kisafi chenye mfuniko. Yanaweza kukaa katika hali ya joto la kawaida kwa saa 6 - 8 bila kuharibika, saa 24 katika jokofu la kawaida na saa 72 katika jokofu la kugandisha.

7. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:

- Sababu zinazoweza kumfanya mama akamue maziwa yake naumuhimu wa watoa huduma ya afya kuwa na ujuzi wa kukamua maziwa na stadi za kumwelekeza mama;

- Jinsi ya kusisismua kisohiari cha oksitosini

  Jinsi ya kumlisha mtoto maziwa kwa kikombe kwani hata watoto wachanga hujifunza kunywa kwa kikombe kwa urahisi; na

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 11:

Usafi na usalama wa chakula na maji

Muda : Dakika 30

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza umuhimu wa usafi na usalama wa chakula na maji katika ulishaji wa watoto wachanga na wadogo;
- Kueleza usafi na usalama wa mazingira na vyombo vya kutayarisha chakula na kumlishia mtoto na
- Kueleza jinsi ya kuhifadhi chakula cha mtoto kwa usalama

MAANDALIZI

- Tayarisha slaidi 11/ 1 – 11/4

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Umuhimu wa usafi na usalama wa chakula na maji;
3. Uhifadhi salama wa chakula cha mtoto
4. Hitimisho.

I. UTANGULIZI

☞ ***Eleza:***

- Usafi na usalama wa chakula na maji ni muhimu hasa kwa watoto ambao wanalishwa maziwa mbadala na katika kipindi cha kumpa mtoto chakula cha nyongeza ili kupunguza maambukizo yatokanayo na kusibikwa wakati wa matayarisho.
- Vitu muhimu vya kukumbuka katika utayarishaji wa chakula cha mtotokwa usalama na usafi ni: mikono safi, vyombo safi, maji safi na salama pamoja na hifadhi safi na salama.

2. UMUHIMU WA USAFI NA USALAMA WA CHAKULA NA MAJI

☞ ***Eleza;***

- Mtoto asiyenyonyeshwa maziwa ya mama ana uwezekano mkubwa wa kuugua kwa sababu zifuatazo:
    - Vyakula mbadala vinaweza kuingiwa kwa urahisi zaidi na vijidudu vinavyoweza kuleta uambukizo wa magonjwa;
    - Mtoto anakosa ulinzi imara unaotokana na kunyonya maziwa ya mama
- Utayarishaji na ulishaji salama wa maziwa na vyakula vya nyongeza vinapunguza uwezekano wa kuwepo kwa vimelea vinavyoleta magonjwa;
- Vipengele muhimu vya kukumbuka wakati wa kutayarisha milo safi na salama ni:

Usafi wa Mikono

Uliza: Katika jamii unayoishi ni njia zipi zinatumika kuhakikisha usafi na usalama wa vyombo wakati wa utayarishaji na kumlisha mtoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Onesha slaidi 11/1: Kunawa mikono

☞ ***Eleza*: kila mara nawa mikono**

- Baada ya kutoka msalani;
- Baada ya kumtawaza mtoto;
- Kabla ya kutayarisha na kuandaa chakula;
- Kabla ya kumlisha mtoto au kula; na

Usafi wa vyombo

☞ **Onesha slaidi 11/2: Usafi wa vyombo**

☞ ***Eleza:***

Eneo safi (meza, mkeka au vitambaa)

- Safisha vyombo mara tu unapomaliza kuvitumia;
- Funika vyombo; na
- Tumia vyombo safi kwa ajili ya mtoto

Uliza: Katika jamii unayoishi ni njia zipi zinatumika kuhakikisha usafi na usalama wa maji na chakula wakati wa utayarishaji na kumlisha mtoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ ***Eleza*:**

- Kikombe hakihitaji kuchemshwa. Unapoosha kikombe, kisugue kwa maji ya moto na sabuni kila baada ya kukitumia. Kikombe kipana kisicho na mikunjo ni rahisi kusafisha. Epuka mikunjo na mifuniko inayoweza kubakiza maziwa na kuruhusu bakteria kuzaliana;
- Watoto wenye uzito mdogo na wale waliozaliwa kabla ya wakati wanaweza kulishwa kwa kikombe kama wale ambao walizaliwana uzito mkubwa;
- Hakikisha wakati wote una maji safi na salama ya kuchanganyia maziwa ya mtoto. Ikiwezekana chemsha maji utakayohitaji kwa siku nzima na hifadhi kwenye chupa ya chai;
- Kila mara osha kikombe cha kumlishia mtoto, kikombe cha kupimia maji, vijiko na vyombo vingine unavyotumia kutayarisha maziwa na kumlishia mtoto. Ni muhimu kuosha vyombo hivi kwa kutumia sabuni na maji safi;
- Ni vyema kuchemsha vyombo vinavyotumika kuhakikisha ni visafi; na
- Nawa mikono yako kwa sabuni na maji yanayotiririka kila unapotengeneza maziwa na kabla ya kumlisha mtoto.

Maji na chakula salama

☞ **Onesha slaidi 11/3: Maji na chakula salama**

Subiri majibu machache kutoka kwa washiri-ki halafu endelea

☞ ***Eleza: Kila mara***

- Chemsha maji ya kunywa na ya kutayarishia chakula cha mtoto;
- Hifadhi maji kwenye chombo safi chenye mfuniko;
- Chemsha maziwa kabla ya kuyatumia; na
- Mpe mtoto chakula kilichotayarishwa wakati huo huo hasa kama chakula ni cha maji maji.

Hifadhi salama

Uliza: Katika jamii unayoishi ni njia zipi zinatumika kuhakikisha uhifadhi salama wa chakula cha mtoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Onesha slaidi 11/4: Hifadhi salama**

☞ ***Eleza*:**

- Weka chakula na maji kwenye vyombo visafi vilivyofunikwa sawa sawa;
- Hifadhi vyakula vikiwa vikavu kama inawezekana (km maziwa ya kopo kwa watoto wachanga, sukari, mikate na biskuti) pia vyombo vya kuhifadhia vyakula hivyo viwe vikavu;
- Maziwa yaliyotayarishwa yatumike katika muda wa saa moja baada ya kutayarishwa;

Kumbuka: Uji au maziwa yasihifadhiwe kwenye chupa ya chai kwani huweza kuharibika mapema.

Vipengele Vitano vya kufanikisha Usafi na Usalama wa Chakula.

☞ **Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa...... na wasome kwa Kupokezana**

Jedwali 11/1 Vipengele Vitano vya kufanikisha Usafi na Usalama wa Chakula.

USAFI

- Osha mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka;
- Osha vyombo kwa maji ya moto na sabuni;
- Osha sehemu zote na vifaa vya kutayarishia au kula chakula; na
- Hakikisha sehemu za jikoni zimekingwa na wadudu na wanyama waharibifu.

TENGANISHA VYAKULA VIBICHI NA VILIVYOPIKWA

- Tenganisha vyakula aina ya nyama, kuku na vya aina ya samaki na vyakula vingine;
- Tenganisha vifaa na vyombo vya kukatia vyakula vibichi na vilivyoiva; na
- Weka vyakula kwenye vyombo vyenye mifuniko, tenganisha vyakula vilivyopikwa na vibichi

PIKA VYAKULA VIIVE SAWA SAWA

- Pika vyakula mpaka viive sawa sawa hasa nyama, kuku na vyakula vya asili ya samaki;
- Hakikisha supu na michuzi vinachemka vya kutosha na kuhakikisha rangi nyekundu imeondoka; na
- Pasha moto vyakula mpaka vichemke au viwe vya moto kiasi cha kutoweza kugusa kwa mkono, koroga wakati unapasha moto.

WEKA CHAKULA KATIKA KIWANGO CHA JOTO AMBACHO NI SALAMA

- Usiache chakula kilichopikwa kukaa kwa saa mbili bila kutumika;
- Usihifadhi chakula kwa muda mrefu hata kama ni kwenye jokofu;
- Usiyeyushe vyakula vilivyogandishwa na halafu kuvigandisha tena. Pia vyakula hivi visiliwe bila kupashwa moto; na
- Vyakula vya kulisha watoto wachanga na wadogo vipikwe kila vinapohitajika. Watoto wasipewe viporo.

TUMIA MAJI NA VYAKULA SALAMA

- Tumia maji salama au yachemshe ili yawe salama;
- Tumia vyakula freshi na vizima/visivyobunguliwa na wadudu au kuliwa na wanyama waharibifu;
- Tumia maziwa yaliyochemshwa;
- Osha matunda na mboga mboga kwa maji safi na salama, hasa kama vinaliwa vibichi; na
- Usitumie vyakula vilivyosindikwa vilivyoisha muda wake wa kutumia.

3. Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza

- Vyakula vya watoto vinahitaji kutayarishwa, kuandaliwa na kuhifadhiwa katika mazingira safi na salama ili kupunguza uwezekano wa kusibikwa na kupata uambukizo.; na
- Vipengele Vitano vya kufanikisha Usafi na Usalama wa Chakula.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 12:

MAZOEZI YA VITENDO I

Kuchunguza tendo la kunyonyesha, kusikiliza na kujifunza, kujenga kujiamini na kutoa msaada

MUDA: **Dakika 120**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha;
- Kutumia stadi za kusikiliza na kujifunza; na
- Kutumia stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada.

MAANDALIZI

Unapoongoza somo hili hakikisha:

- Unafahamu mazoezi yatakapofanyika na mahali kila mkufunzi atakapopeleka kikundi chake;
- Tembelea wodi au kliniki husika, jitambulishe kwa wasimamizi; na hakikisha kuwa wamejiandaa kwa ajili ya somo.

Sehemu za kutembelea ni:

- Wodi ya wazazi waliojifungua;
- Wodi ya watoto wachanga; na
- Kliniki ya watoto wadogo.

- **Toa nakala za za kutosha wakufunzi wote:**
  - ORODHA YA VIPENGELE VYA KUONGOZA MAJADILIANO YA MAZOEZI YA VITENDO**.**
  - Fomu ya **Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha na Orodha ya Stadi za Unasihi** kwa kila mshiriki na mkufunzi.
    - Umeandaa vipeperushi vya **Kunyonyesha Maziwa ya Mama**, **Ulishaji Mtoto Baada ya Miezi Sita, Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha** na **Kukamua Maziwa ya Mama.**
    - Umepanga washiriki katika vikundi kwa kuzingatia uzoefu na ujuzi wao.
    - Kama itawapasa kusafiri hadi kwenye kituo kingine kwa ajili ya mazoezi ya vitendo, somo la matayarisho lifanyike darasani kabla ya kuondoka. Kipindi hiki kifanyike jioni kabla ya siku ya zoezi.

VIPENGELE VYA KUJIFUNZA

1 Utangulizi;

2 Maelezo kuhusu mazoezi

3 Majadiliano darasani na washiriki wote kwa pamoja baada ya mazoezi; na

4 Hitimisho.

I. UTANGULIZI

Katika somo lililopita tumejifunza stadi sita za kutoa unasihi Madhumuni ni kujadiliana na mama ili kujua jinsi anavyojisikia na kuweza kumsaidia ili aweze kufikia uamuzi na kuutekeleza . Tutahitaji kujizoeza kutumia **Fomu ya "Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha na kutumia Stadi za Unasihi,** ili iwe rahisi kuongea na mama bila kusita na bila kumfanya ajisikie vibaya.

2. MAELEZO KUHUSU MAZOEZI

☞ ***Eleza:***

- Mtafanya mazoezi ya vitendo juu ya "**Kusikiliza na Kujifunza" pamoja na** "**Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha**" **na** "**Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada"** kwa kutumia stadi mlizojifunza.

Vifaa ambavyo kila mshiriki anapaswa awe navyo:

☞ ***Eleza:***

- *Kila mmoja achukue:*
  - Nakala moja ya Fomu ya **Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha;**
  - Nakala moja ya **Stadi za Unasihi;** na
  - Penseli na daftari dogo la kuandikia maelezo.

☞ ***Mpe kila mshiriki fomu anazohitaji***

Hakikisha kila mkufunzi ana nakala za ziada za fomu zifuatazo:

- Fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha;
- Stadi za Unasihi ; na
- Orodha ya Vipengele vya Majadiliano ya Mazoezi ya Vitendo.

Jinsi washiriki watakavyofanya kazi:

☞ ***Eleza:***

Mtafanya kazi katika vikundi vya watu 4 au 5 (kutegemeana na idadi ya washiriki) pamoja na mkufunzi. Mtaongea na mama mmoja mmoja kwa zamu wakati washiriki wengine wakiangalia.

Mambo yanayotakiwa kufanywa na mshiriki atakayeongea na mama:

- Jitambulishe na muombe mama ruhusa ya kuongea naye. Tambulisha kikundi na eleza kwamba mmekuja kujifunza kuhusu ulishaji wa watoto wachanga. Omba ruhusa ya kuona jinsi mtoto wake anavyolishwa (Epuka kusema ''kunyonyesha'').
- Jaribu kupata kiti au stuli ya kukalia. Kaa kitandani kama ni lazima na kama inaruhusiwa.

- Iwapo mtoto atakuwa analishwa, muombe mama aendelee kumlisha. Endapo mtoto atakuwa halishwi kwa wakati huo, muombe mama amlishe kwa njia ya kawaida wakati wowote ambapo atakuwa tayari. Muombe mama ruhusa ili kikundi kiangalie jinsi mtoto anavyolishwa.
- Endapo mtoto atakuwa amelala wakati wote, mshiriki amuombe mama aonyeshe na kueleza namna anavyomlisha mtoto wake.
- Muulize mama maswali kuhusu hali yake na ya mtoto, na jinsi ulishaji unavyoendelea ili kuanzisha maongezi. Mhamasishe mama azungumze kuhusu yeye na mtoto. Tumia stadi nyingi ulizojifunza kadri inavyowezekana.

Mambo yanayotakiwa kufanywa na washiriki wengine:

- Simameni kimya na kwa utulivu. Msijadili kitu au kuongea ninyi kwa ninyi.
- Inawapasa kuwaangalia kwa makini mama na mwanae. Kwa mfano, inawapasa kuangalia: Je mama anaonekana kuwa na furaha? Je mama ana maziwa mbadala au chupa ya kumnyonyeshea mtoto?
- Sikilizeni majadiliano kati ya mama na mshiriki. Kwa mfano: inawabidi kuchunguza nani anaongea zaidi ya mwenzake. Je mshiriki anauliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza? Je mama anazungumza kwa uhuru na anaonekana kufurahia maongezi?
- Angalia kwa makini stadi anazotumia mshiriki. Weka alama ya vema (√) katika orodha yako ya **Stadi za Kusikiliza na Kujifunza na Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada** na pale ambapo mshiriki atatumia stadi hiyo. Hii itakusaidia wakati wa majadiliano. Angalia iwapo mshiriki atatumia mawasiliano ya ishara.
- Angalia pia iwapo mshiriki atafanya makosa kwa mfano, kama atatumia neno la kuhukumu au iwapo atauliza maswali mengi ambayo mama atatoa majibu ya ”ndiyo” na ”hapana”.

Mambo yanayopaswa kufanywa na washiriki wakati wanachunguza tendo la kunyonyesha:

- Washiriki wasimame kimya wakimwangalia mama na mtoto wakati ulishaji ukiendelea. Wakati mkiangalia kila mmoja ajaze Fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha. Weka alama ya (√) mbele ya ishara unayoiona; na muda wa kumlisha mtoto. Chini ya 'maelezo'; kipengele kilichopo chini ya fomu, unaweza kuandika kitu chochote unachokiona ambacho unafikiri kuwa kina umuhimu katika unyonyeshaji.

Mambo yanayopaswa kufanyika baada ya kuchunguza tendo la kunyonyesha:

- Mshukuru mama kwa kutumia muda wake na kwa ushirikiano aliouonyesha, msifie na kumpa taarifa itakayomsaidia na mpe kipeperushi cha Unyonyeshaji Maziwa ya Mama, Lishe ya Mama Mjamzito na Anayenyonyesha, au kipeperushi husika kutokana na njia anayotumia kumlisha mtoto
- Nendeni kwenye chumba kingine au mahali pengine kwa ajili ya majadiliano.

Makosa ya kuepukwa:

- ☐ Usiseme kwamba unapenda kuzungumzia unyonyeshaji wa maziwa ya mama. Mtazamo au hisia za mama zinaweza kubadilika. Anaweza asiwe huru kuongelea suala la ulishaji mbadala. Inakupasa kusema kuwa unapenda kufahamu habari za "ulishaji wa watoto" au jinsi watoto wanavyolishwa; kama mama ataonesha kushangaa neno ulishaji itabidi useme unyonyeshaji
- ☐ Usimpe mama msaada au ushauri kama hauhitajiki;
- ☐ Endapo mama ataonyesha kuhitaji msaada msaidie na pale anapofanya vizuri msifie;
- ☐ Kuwa mwangalifu ili fomu zisiwe kizuizi; na
- ☐ Mshiriki anayeongea na mama hatakiwi kuandika chochote wakati wa maongezi. Anatakiwa atumie fomu kwa ajili ya kujikumbusha mambo ya kufanya, lakini iwapo atataka kuandika, aandike baadaye. Washiriki wanaoangalia wanaweza kuandika maelezo.

☞ ***Jadili onesho kwa vitendo:***

Nenda na kikundi mbali kidogo na mama kisha fanya majadiliano kuhusu mambo waliyoyaona.

Waulize:

- Kwa ujumla ni mambo gani waliyoyaona kuhusu mama na mtoto?
- Pitia fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha na jadili pamoja na washiriki dalili zote walizoona. Waamue wenyewe kama mtoto alikuwa amepakatwa na kuwekwa kwenye titi vizuri au la.
- Ni ishara zipi zilizopo kwenye fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha ambazo waliziona?
- Stadi zipi za Kusikiliza na Kujifunza, Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada walizitumia?

☞ Iwapo mama alionesha dalili nzuri au isiyoridhisha ya upakataji na uwekaji wa mtoto kwenye titi ambazo washiriki hawakuziona wakati mtoto ananyonya, zieleze.

☞ Waeleze washiriki wachunguze kwa makini huduma za afya zinavyotolewa.

☞ Wahamasishe washiriki, wakiwepo wodini au kliniki, wachunguze:

- Kama watoto wanakaa chumba kimoja na mama zao;
- Endapo watoto wanapewa maziwa ya kopo ya watoto au maji ya sukari;
- Endapo chupa za kulisha zinatumika;
- Kuwepo au kutokuwepo kwa matangazo ya maziwa ya kopo ya watoto;
- Endapo wanawake wenye watoto wanaougua wanalazwa hospitali pamoja na watoto wao;
- Jinsi watoto waliozaliwa na uzito pungufu au operesheni wanavyolishwa.

☞ Waeleze washiriki kuwa hawapaswi kutoa maoni kuhusu wanayoyaona au kuonesha kutoridhika

wakati wanapokuwa kwenye sehemu ya huduma ya afya. Itawapasa wasubiri mpaka mkufunzi atakapowaruhusu kutoa maoni yao mahali pa faragha au darasani. Ni vyema kuorodhesha mazuri na mapungufu yaliyojitokeza ili kutoa mrejesho kwa uongozi wa hospitali.

Waeleze washiriki kuwa kila kikundi kinatakiwa kuchagua mshiriki wa kutoa ripoti fupi ya mazoezi ya vitendo wakizingatia.

- Mambo muhimu waliyojifunza kutoka kwa mama na mtoto na matatizo yao;
- Uzoefu wao katika kutumia Fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha na orodha ya Stadi za Kusikiliza na Kujifunza Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada;
- Kueleza stadi walizozifanya vizuri na zile ambazo zinahitaji kufanyiwa kazi zaidi;
- Hali ya wodi na inavyochangia katika ulishaji wa watoto;
- Mabango na uelewa wa wanawake juu ya ulishaji wa watoto.

☞ Wape moyo washiriki ili wajizoeze kutumia stadi ambazo zimeonekana kuwa ngumu. Wafanye mazoezi katika mazungumzo yao ya kawaida ili wapate uzoefu.

3: MAJADILIANO DARASANI BAADA YA MAZOEZI KWA VITENDO

Washiriki warudi darasani ili kujadili zoezi la vitendo kwa pamoja. Majadiliano yaongozwe na mkufunzi aliyeongoza somo la maandalizi.

Omba mshiriki mmoja kutoka kila kikundi aeleze kwa kifupi mambo waliyojifunza:

☞ Usiruhusu washiriki kutoa taarifa za wanawake na watoto mmoja mmoja. Watoe taarifa za mambo muhimu yaliyojitokeza.

Tumia orodha ya majadiliano ya **MAZOEZI YA VITENDO** ili ikusaidie kuongoza majadiliano. Hata hivyo, usipitie maswali yote katika orodha kwa sababu hilo lilifanyika katika vikundi.

Orodha ya Majadiliano ya Mazoezi ya Vitendo

Maswali ya jumla

- Zoezi lako la vitendo lilikuwaje? Je, ni mambo gani uliyofanya vizuri?
- Ulipata ugumu gani?
- Mama alikuwa tayari kuongea? Alionekana kufurahia kuzungumza na wewe?
- Je, mama aliuliza maswali yoyote? Ulijibu vipi?
- Kitu gani cha pekee ulichojifunza kutoka kwake?
- Alikuwa na matatizo maalum au hali iliyokusaidia kujifunza?

Kusikiliza na Kujifunza

- Stadi zipi za Kusikiliza na Kujifunza uliweza kuzitumia?
- Ulifanya makosa gani? Je, uliuliza maswali mengi?
- Matumizi ya stadi hizo yalimsaidia mama kuongea?

Uchunguzi wa Tendo la Kunyonyesha

– Ulijifunza nini kwa kuangalia?
– Ulijifunza nini kwa kutumia Fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha?

Kujiamini na kutoa msaada

– Stadi zipi za kujenga kujiamini na kutoa msaada uliweza kuzitumia?
– Je ulitoa maelezo machache yanayofaa?
– Ulifanya makosa gani? Je, ulimshauri mama mambo mengi?
– Matumizi ya stadi hizi yalikuwezesha kumsaidia mama?

Kuchukua Historia

– Ulijifunza nini kwa kuchukua historia ya ulishaji wa mtoto?
– Ulikumbuka kuuliza swali kutoka kila sehemu ya fomu?
– Matumizi ya fomu yalikusaidia kuelewa hali ya mama?

Toa muhtasari wa mambo muhimu yaliyoelezwa na washiriki kutoka hospitalini.

4 HITIMISHO

Katika somo hili tulijizoeza kutumia stadi za Kusikiliza na Kujifunza, Kuchunguza Tendo la kunyonyesha na Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada;

Stadi hizi zinahitaji kutumika mara kwa mara katika mazingira ya kila siku ili kupata uzoefu wa kuzitumia.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha***

Somo La 13:

Kuchukua historia ya ulishaji

MUDA: **Dakika 60**

MALENGO:

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kuchukua historia ya ulishaji wa watoto ili kutambua matatizo yanayojitokeza; na
- Kutumia stadi za unasihi katika kuchukua historia ya ulishaji.

MAANDALIZI

Kabla ya somo hili tayarisha:

- Nakala za kutosha za Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji;
- Nakala za hadithi utakazotumia wakati wa igizo dhima kulingana na idadi ya vikundi;
- Mkufunzi mwenzako wa kukusaidia katika igizo dhima; na
- Mwanasesere

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Kuchukua historia ya ulishaji wa watoto ili kutambua matatizo yanayojitokeza;
3. Kutumia stadi za unasihi katika kuchukua historia;
4. Mazoezi ya kuchukua historia; na
5. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

☞ **Eleza:**

- Mama anapohudhuria kliniki ni vyema kujua hali yake na ulishaji wa mtoto

Huwezi kujifunza kila kitu toka kwa mama kwa kuchunguza, kusikiliza na kujifunza bali unahitaji pia kumuuliza maswali ili uelewe zaidi.

Uliza: Ni mambo gani unayoweza kujifunza kwa kumuuliza mama?

Subiri washiriki watoe mapendekezo mawili au matatu halafu endelea.

Majibu yanaweza kuwa:

- Lini mtoto amezaliwa?
- Nini kilitokea wakati wa kujifungua?
- Ni chakula gani kingine anachomlisha mtoto?

☞ **Eleza:**

- Kuchukua historia ni kuuliza maswali ya msingi yanayohusika katika mpangilio unaofaa. Utatumia fomu maalumu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji ili uweze kukumbuka maswali ya kuuliza.
- Unapojifunza jinsi ya kutumia fomu, inabidi kuuliza maswali yote. Kadiri unavyopata uzoefu utajifunza ni maswali gani ya msingi na kwa mama yupi. Kwa hiyo haitakuwa lazima kumwuliza mama maswali yote kila mara.

2: Kuchukua historia ya ulishaji wa watoto ili kutambua matatizo yanayojitokeza

☞ **Elezea fomu ya Historia ya Ulishaji**

☞ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa waangalie fomu ya Historia ya Ulishaji.

☞ **Elezea fomu kwa kuzingatia vipengele hivi:**

FOMU 13/1: FOMU YA HISTORIA YA ULISHAJI

Jina la Mama: --------------------------------Jina la Mtoto:-----------------------------

Tarehe ya kuzaliwa: -------------------

Sababu ya kuja hospitali leo: ---

1. **Ulishaji wa Mtoto sasa** (uliza vipengele vyote)		*Majibu ya mama*
	Unyonyaji; Mara ngapi *usiku na Mchana* - Muda unaotumia kati ya mlo mmoja na mwingine - Muda mrefu kati ya mlo hadi mwingine (endapo mama atakuwa mbali au hayupo) - Ananyonya titi moja au yote	
	Vyakula vya nyongeza (na maji) Ndio/Hapana - Alipewa nini; alianza lini - Kiasi gani unampa - Alipewa kwa njia gani - Kama alipewa maji, - Chuchu bandia	
2. Afya na mwenendo wa mtoto (uliza vipengele vyote)	*Uzito wa kuzaliwa, Uzito wa sasa , Pacha, anakuaje* - Amezaliwa kabla ya muda - Ukojoaji (zaidi au pungufu ya mara sita kwa siku) - Choo kikoje (laini na manjano, kahawia au kigumu na cha kijani, anapata mara - ngapi) - Tabia ya ulaji (ana hamu ya kula au anatapika - Tabia ya kulala - Magonjwa - Ulemavu	*i*
3: Ujauzito, uzazi na ulishaji wa mwanzo (uliza vipengele vyote)	- Huduma ya ujauzito Kujifungua, Kupewa na kumshika kugusa mwili na mtoto mara baada ya kujifungua (ktk saa moja) ya mwanzo Muda wa kuanza kunyonyesha (ndani ya saa moja) ya kujifungua - Kulala pamoja na mtoto - Vyakula, vinywaji kabla ya kunyonya alipewa nini? - Kuwa pamoja na mtoto chumba kimoja Msaada wa unyonyeshaji/ulishaji baada ya kujifungua na Maelezo kuhusu unyonyeshaji/ulishaji yalitolewa?	
4. Hali ya mama na uzazi wa mpango	- Umri wa mama Hali ya afya, Hali ya matiti kuvutika - Unywaji pombe, uvutaji wa sigara, unywaji wa kahawa na madawa mengine - Uzazi wa mpango, Njia anayotumia	

5. Uzoefu wa ulishaji wa watoto wengine	- Idadi ya watoto waliotangulia Uzoevu mzuri au mbaya wa ulishaji wa watoto wengine - Sababu za uzoefu mbaya - Wangapi walinyonya titi la mama, kuna waliolishwa kwa chupa	
6. Hali ya familia na maswala ya kijamii	- Ajira / kazi ya mama/ mlezi/ baba - Hali ya uchumi - Kujua kusoma na kuandika - Mtazamo wa baba juu ya unyonyeshaji - Mtazamo wa wanafamilia nyingine kuhusu unyonyeshaji	

- Fomu hii ni mwongozo unaokusaidia kupanga mawazo ili usisahau vipengele muhimu unapozungumza na mama.
- Inaorodhesha vipengele ambavyo utahitaji kuuliza kuhusu mama na mtoto. Unaweza kufuatilia baadhi ya maswali kwa kuuliza maswali kwa undani zaidi.
- Ni muhimu kujizoeza kutumia fomu hii kikamilifu.
- Vipengele vimegawanyika katika sehemu kuu sita kukusaidia kukumbuka unachotakiwa kuuliza.
- Sehemu mbili za mwanzo zinamhusu mtoto na jinsi anavyolishwa kwa sasa.
- Sehemu ya tatu inahusu wakati wa ujauzito na kujifungua.
- Sehemu ya nne inahusu hali ya afya ya mama na uzazi wa mpango.
- Sehemu ya tano inahusu uzoefu wake juu ya ulishaji wa watoto.
- Sehemu ya sita inahusu hali ya familia na hali yao ya kijamii.
- Mara nyingi vipengele vinavyoulizwa katika sehemu mbili za mwanzo zinakupa jibu juu ya tatizo lililopo. Wakati mwingine itabidi utafute zaidi taarifa za mama, ujauzito wake, jinsi alivyojifungua watoto wengine, hali ya familia yake kabla hujajua matatizo yake.

Vipengele muhimu

- Anza na sehemu mbili za mwanzo kwani ni za muhimu sana. Baada ya hapo

  endelea na sehemu nyingine mpaka uelewe tatizo. Ukishalijua huna haja ya kuendelea kuuliza vipengele vingine.
- Hata hivyo ni vyema kumuuliza kila mama kipengele angalau kimoja katika kila sehemu. Fikiria kwa haraka katika sehemu sita na kujiuliza ni jambo gani linaweza kuwa muhimu kwa familia husika.
- Endapo mama atapenda kukueleza jambo ambalo anaona ni muhimu kwake, mwache afanye hivyo. Muulize mambo mengine baadaye.
- Soma fomu na jaribu kukumbuka sehemu zote sita. Ukijua sehemu hizo sita itakuwa rahisi kukumbuka vipengele tofauti vilivyomo katika kila sehemu.

Jinsi ya kuchukua historia ya ulishaji

- *Tumia jina la mama na la mtoto*.

  Msalimie mama kwa upole na kirafiki. Jitambulishe, uliza jina lake na la mtoto. Kumbuka kuyatumia majina hayo mnapozungumza au mwite jinsi inavyokubalika katika jamii husika.

- *Muombe mama akueleze hali yake na ya mtoto kwa jinsi anavyoona yeye*

  Mwache mama akueleze kwanza kile anachoona kwake ni muhimu. Utajifunza mambo mengine unayohitaji baadaye kadri mnavyozungumza.Tumia stadi za kusikiliza na kujifunza ili akueleze zaidi.

Chunguza kadi ya kliniki ya mtoto

Kadi hiyo inaweza kukueleza mambo muhimu na hivyo kupunguza kuuliza maswali yasiyo ya lazima.

- *Uliza maswali ambayo yatakupa mambo muhimu*

  Utahitaji kuuliza maswali yakiwepo yale ambayo hayampi mama mwanya wa kujieleza.

  Fomu ya Historia ya Ulishaji ni mwongozo wa kukupa ukweli ambao utapenda kujifunza au kujua kutoka kwa mama. Amua ni mambo gani utapenda kujua kutoka katika kila sehemu zote sita za fomu.

- *Uwe mwangalifu, usitoe maneno ya kukosoa*

  Uliza maswali kwa upole. Mfano usiulize: ”Kwa nini unatumia chupa kumnyonyesha mtoto wako?”.

  Ni vema ukiuliza; Ni nini kimekufanya uamue kumpa Naomi maziwa kwenye chupa? Tumia stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada. Pokea mama anachokueleza na umsifie pale anapofanya vizuri.

- *Jitahidi usirudie maswali*

  Jitahidi usiulize maswali ambayo ukweli wake umeshauona kwenye kadi ya kliniki ya mtoto au mama aliishakueleza. Endapo utataka kurudia kuuliza swali basi waweza kusema:

  “Sijui nitakuwa nimekuelewa vizuri?” ndipo, kwa mfano; unaweza kuuliza “Ulisema Naomi alikuwa amehara, pia alipata tatizo la kifua mwezi uliopita?”

- *Chukua muda kujifunza matatizo makubwa na mambo muhimu ya mama*

  Maswali mengine ni magumu kumuuliza mama lakini huweza kukufanya uelewe jinsi gani mama anajisikia na pia utafahamu endapo ni kweli mama anataka kunyonyesha. Maswali hayo ni kama:

  – Je, watu wamemwambia nini kuhusu unyonyeshaji?
  – Je, ni lazima afuate utaratibu fulani?

– Je, baba wa mtoto amesema nini au mama yake au mama mkwe?
– Je, alipenda kuwa mjamzito kwa wakati huu?
– Je, amefurahi kuwa na mtoto wakati huu au amefurahia kuhusu jinsia ya mtoto?

Wanawake wengine huweza kukueleza mambo yao mfululizo bila kikwazo. Wengine huweza kukueleza pale unapomuonesha kutambua hisia yake na kuwa unaonesha unaelewa anavyojisikia. Wengine huchukua muda mrefu kujieleza.

Kama mama hawezi kuzungumza kwa urahisi, subiri halafu muulize tena baadaye au siku nyingine au tafuta mahali pa faragha muongee.

☞ Soma orodha yote ya muhtasari wa kuchukua historia na waeleze washiriki waendelee kujikumbusha kwani watatumia stadi hiyo kwenye mazoezi ya vitendo hospitalini.

Jedwari 13/1 Muhtasari wa kuchukua historia ya ulishaji wa mtoto

Muhtasari wa kuchukua historia ya ulishaji wa mtoto

– Tumia jina la mama na la mtoto;
– Muombe mama akueleze hali yake na ya mtoto kwa njia anavyoona yeye;
– Chunguzakadi ya kliniki ya mtoto ;
– Uliza maswali ambayo yatakupa mambo muhimu;
– Uwe mwangalifu usitoe maneno ya kukosoa;
– Jitahidi usirudie maswali; na
– Chukua muda kujifunza matatizo makubwa na mambo muhimu ya mama.

☞ ***Fanya igizo jinsi ya kutumia fomu ya Historia ya Ulishaji***	
Kuchukua historia ya ulishaji wa watoto wachanga	
M/Afya:	Habari za asubuhi mama. Mimi naitwa Amina ni muuguzi i wa hapa. Je mwenzangu unaitwa nani?
Mama:	Naitwa Mary na mwanangu anaitwa Lily.
M/Afya:	Ehee! mama Lily, nikusaidie nini leo?
Mama:	Nimemleta Lily kupata chanjo.
M/Afya:	Kwani Lily ana umri gani?
Mama:	Ana umri wa miezi mitatu.
M/Afya:	Mmm! Mnaendeleaje? Naomba kuona kadi yake.
Mama:	Aaah! Tunaendelea vizuri. Kadi yake hii hapa.
M/Afya:	Ni kweli, hata kadi yake inaonyesha ameongezeka uzito. Je, unamlishaje?
Mama:	Namnyonyesha Lily tangu alipozaliwa. Mimi na mume wangu tulitaka anyonye. Pia nesi pale kliniki alitueleza kuwa maziwa ya mama yanamfanya mtoto akue vizuri.
M/Afya:	Ni kweli maziwa ya mama ni chakula kamili anachohitaji mtoto kwa miezi sita ya mwanzo na yanamlinda asipate maradhi. Unamnyonyesha Lily mara ngapi kwa siku?
Mama:	Ananyonya kila anapohitaji mchana na usiku. Namnyonyesha mpaka anapoachia mwenyewe.

M/Afya:	Unafanya vizuri kuendelea kumyonyesha mtoto. Unapomnyonyesha kwa wakati mmoja unatumia titi moja au yote mawili?
Mama:	Ananyonya titi moja mpaka ashibe na asiposhiba nampa titi la pili.
M/Afya:	Ahaa!
Mama:	muuguziwa wodini alinishauri nifanye hivyo.
M/Afya:	Huu ulikuwa ni ushauri mzuri. Lily alizaliwa wapi?
Mama:	Lily alizaliwa katika hospitali ya jirani ambapo nilihudhuria kliniki.
M/Afya:	Unaweza kunieleza kuhusu uzazi wako?
Mama:	Ulikuwa uzazi wa kawaida, lakini nilishonwa nyuzi chache ambazo ziliniuma sana siku za mwanzoni baada ya kujifungua.
M/Afya:	Hali hii ilifanya kumwangalia Lily kuwa kazi ngumu sivyo?
Mama:	Ukweli ni kwamba nilirudi nyumbani baada ya siku moja na mume wangu alichukua mapumziko ya siku tatu ili kunisaidia na pia mama yangu alikuja.
M/Afya:	Ilkuwa vizuri sana kupata msaada wa namna hii.
Mama:	Kwa kweli mimi nina bahati sana.
M/Afya:	Ulipokuwa hospitali ulipata msaada kutoka kwa mtu yoyote kuhusu unyonyeshaji?
Mama:	Ndiyo, muuguzialinisaidia pale mwanzoni na halafu mambo yaliendelea kama kawaida. Nilikuwa nalala na Lily.
M/Afya:	Hii ilifanya unyonyeshaji kuwa rahisi sivyo? Ni vizuri pia mtoto kuwa karibu na mama yake. Lily analala wapi kwa sasa?
Mama:	Tunalala naye pamoja na mume wangu.
M/Afya:	Mmmmm!
Mama:	Ilikuwa sawa tu mpaka sasa lakini!!!
M/Afya:	Vipi mambo yamebadilika sasa?
Mama:	Napenda kulala naye ili niendelee kunyonyesha usiku.
M/Afya:	Mume wako analionaje hilo?
Mama:	Ah! anampenda Lily na ananipa msaada.
M/Afya:	Ahaa!
Mama:	Lakini anafikiria muda umefika sasa wa kuacha kumnyonyesha Lily usiku
M/Afya:	Unadhani kwa nini anafikiria hivyo?
Mama:	Anadhani mtoto aliyetimiza miezi mitatu hahitaji kunyonya usiku.
M/Afya:	Hali hii inakusononesha sana sivyo? Unaweza kuja na mume wako ili tulijadili jambo hili?
Mama:	Asante sana nitajitahidi kufanya hivyo.
M/Afya:	Asante na karibu tena.

☞ ***Waulize maswali yafuatayo*:**

- Je, muuguzi aliweza kuuliza maswali kutoka sehemu zote sita za fomu?
- Je, aliacha kuuliza maswali yoyote muhimu?
- Je, kuuliza maswali kutoka sehemu zote sita kumemsaidia kujua tatizo?

☞ **Toa maelezo yafuatayo:**

Kuendelea kuuliza maswali mpaka sehemu ya sita kumemsaidia muuguzi kujua mtazamo wa Baba Lily kuhusu kunyonya kwa mtoto. Ilionyesha wazi kwamba mtazamo wa Baba Lily ndio unaomfanya mkewe awe na wasiwasi na jinsi Lily anavyonyonya.

3. Zoezi Katika Vikundi

☞ ***Ongoza zoezi katika vikundi***

*Wagawe w*ashiriki katika vikundi vya watu 4 – 6 kisha wape hadithi 1-5 ili wazitumie katika mazoezi ya kuchukua historia. Mmoja awe mtoa huduma ya i afya na mwingine awe mama. Anayekuwa mama awe na historia ambayo ni yeye pekee anayeielewa. Mtoa huduma ya afya atumie fomu ya kuchukua historia ili imwongoze. Washiriki wengine wasikilize kwa makini na baadaye wajadili zoezi lilivyofanyika. Kila mtu katika kikundi ajaribu kupata nafasi ya kuwa mama na mfanyakazi wa afya.

☞ **Toa maelezo kuhusu jinsi ya kufanya zoezi la watu wawili wawili**.

Kama wewe ni mtoa huduma ya afya:

- Anza kwa kumsalimia mama na kumjulia hali. Tumia jina lake au la mtoto wake.
  - Uliza swali moja au mawili kuhusu ulishaji wa mtoto. Maswali haya yawe ni yale yanayompa mama mwanya wa kujieleza;
  - Muulize 'mama' maswali kuhusu vipengele vyote sita vya Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji. Muombe mama kadi ya mtoto na angalia chati ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto ili kuelewa hali yake ya lishe;
  - Unaweza kuandika maelezo mafupi kwenye fomu ili mradi isiwe kikwazo kwa maongezi yako na mama;
  - Tumia stadi zako za kusikiliza na kujifunza na kumjengea mama kujiamini.

- **Ikiwa wewe unaigiza kama "mama":**
  - Jibu maswali yanayoulizwa na "mfanya kazi wa afya'' kwa kuzingatia maelezo yaliyoko kwenye historia yako;
  - Mjibu mnasihi sababu ya kuja kliniki kama ilivyoondikwa kwenye hadithi uliyopewa;
  - Kama maelezo yaliyotolewa kwenye historia yako hayatoshelezi, tunga maelezo yanayowiana na historia husika; na
  - Ikiwa mnasihi wako atatumia vizuri stadi zake za kusikiliza na kujifunza, mpatie maelezo kwa urahisi zaidi.

- **Kama wewe ni mtazamaji na msikilizaji:**
  - Fuatilia kinachoendelea kati ya ‘mama’ na mnasihi ili kuona kama mnasihi anachukua historia kwa usahihi na kama anauliza maswali kutoka kila kipengele;
  - Chunguza kama anauliza maswali yanayofaa, au anaacha maswali muhimu;
  - Jaribu kuamua kama ‘mnasihi’ ametambua tatizo la mama au la; na
  - Wakati wa majadiliano, uwe tayari kusifia yale yaliyofanywa vizuri na kupendekeza yale ambayo yangeweza kufanyika vizuri zaidi.

☺ Waombe wakufunzi wenzako waongoze vikundi na waangalie pia wanachofanya na kusahihisha pale wanapokosea.

4. Hitimisho:

Katika somo hili tumejifunza:

- Namna ya kuchukua historia nzuri ya ulishaji wa mtoto kwa kuzingatia vipengele sita katika fomu ya kuchukua historia ya ulishaji wa watoto;
- Historia nzuri inakuwezesha kufahamu ulishaji wa mtoto unavyoendelea pamoja na matatizo yaliyojificha; na
- Jinsi ya kutumia stadi za unasihi kuchukua historia ya ulishaji

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 14:

Maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

MUDA: Dakika 60

MALENGO

- Kujadili kiwango cha maambukizo ya VVU kwa wajawazito nchini;
- Kueleza maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto;
- Kujadili mambo yanayochangia kasi ya maambukizo ya VVU kutoka kwa mama ikwenda kwa mtoto;
- Kueleza njia za kuzuia maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto; na
- Kueleza mtiririko wa unasihi juu ya uamuzi wa ulishaji watoto wachanga.

MAANDALIZI

Kabla ya somo hili tayarisha:

– Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi;
– Andika maana ya maneno yafuatayo katika chati pindu "HIV" , "AIDS" na "PMTCT";
– Chora chati ya unasihi juu ya uamuzi wa ulishaji watoto wachanga katika chati pindu au tumia chati iliyoko kwenye kitabu cha mshiriki ukurasa wa na;
– Tayarisha takwimu za hali ya maambukizo ya VVU za mkoa husika na jadili na washiriki.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Maana ya HIV, AIDS na PMTCT;
3. Hali ya maambukizo ya VVU kwa wajawazito nchini Tanzania;
4. Maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto;
5. Mambo yanayochangia maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto;
6. Mambo yanayoweza kupunguza maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto;.
7. Dawa zinazopunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto;
8. Huduma ya PMTCT;
9. Mtiririko wa Unasihi Juu ya Uamuzi wa Ulishaji Watoto Wachanga; na
10. Hitimisho.

I. Utangulizi

☞ **Eleza:**

- Maambukizi ya VVU yamekuwa ni tatizo kubwa katika nchi nyingi na hasa zile zinazoendelea, Tanzania ikiwa mojawapo.
- VVU vinapoingia mwilini vinaishi ndani ya chembe hai zinazokinga mwili dhidi ya maradhi na kuziharibu taratibu. Zinapoharibika, mwili unapoteza uwezo wake wa kupambana na magonjwa na mtu hudhoofu na kupata magonjwa nyemelezi na kufikia hatua ya UKIMWI na hatimaye kupoteza maisha.
- VVU huweza kuambukizwa kupitia:
  - Kubadilishana maji maji ya mwili ya mtu aliyeambuizwa VVU, kama shahawa, maji maji au damu itokayo ukeni wakati wa kufanya ngono isiyo salama;
  - Kuongezewa damu ya mtu aliyeambukizwa VVU; kutumia sindano zilizosibikwa; kuchangia vifaa vyenye ncha kali kuchanja mwili au kutahiri.
  - Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, wakati wa ujauzito, wakati wa uchungu na kujifungua au wakati wa kunyonya maziwa ya mama.
- Njia bora ya kuzuia maambukizo kwa watoto ni kuwasaidia wazazi wao kuepuka kuambukizwa VVU. Wajibu wa wanaume wa kulinda familia zao lazima usisitizwe.

☞ ***Uliza: Nini maana ya maneno haya: "HIV, AIDS na PMTCT"***

2. Maana ya HIV, AIDS na PMTCT

- **HIV -** Ni kifupi cha "Human Immunodeficiency Virus" ni kirusi ambacho kinaharibu chembechembe zinazokinga mwili dhidi ya maradhi.
- **AIDS (UKIMWI) -** Ni kifupi cha "Acquired Immuno - Deficiency Syndrome" ambayo ni hatua ya mwisho ya ugonjwa ambao husababishwa na VVU.
- **PMTCT -** Ni kifupi cha "**Prevention of Mother to Child Transmission of HIV"** maneno ambayo yanamaanisha kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

3. Hali ya maambukizo ya VVU kwa wajawazito nchini tanzania

☞ **Eleza:**

Utafiti uliofanywa na Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI mwaka 2001, ulionyesha kuwa asilimia 9.6 ya wanawake wajawazito waliohudhuria kliniki ya uzazi walikuwa wameambukizwa VVU. Mwaka 2004/5 takwimu zimeonyesha kwamba asilimia 8.7. ya wanawake wajawazito waliohudhuria kliniki ya uzazi walikuwa wameambukizwa VVU na 6.9 kwa mwaka 2008.

- Kasi ya maambukizo ya VVU hutofautiana kati ya mikoa, miji mikubwa, midogo na vijijini. Miji mikubwa na mikoa iliyo mipakani inaonekana kuwa na uambukizo mkubwa zaidi. Kwa mfano, wastani wa maambukizi ya VVU katika mkoa wa Mbeya ni asilimia 23 wakati mkoa wa Dar Es Salaam ni asilimia 16.

- Inakadiriwa kuwa asilimia 90 ya watoto walioambukizwa VVU wameambukizwa kutoka kwa mama zao.(**Rejea takwimu za wakati uliopo)**

4. Maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Mama aliyeambukizwa VVU anaweza kumwambukiza mtoto wake katika nyakati tofauti ambazo ni:

- Wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua kupitia kondo la nyuma,damu na maji maji yaliyo kwenye njia ya uzazi (wastani wa asilimia 25)

- Wakati wa kunyonyeshwa maziwa ya mama (wastani wa asilimia 10)

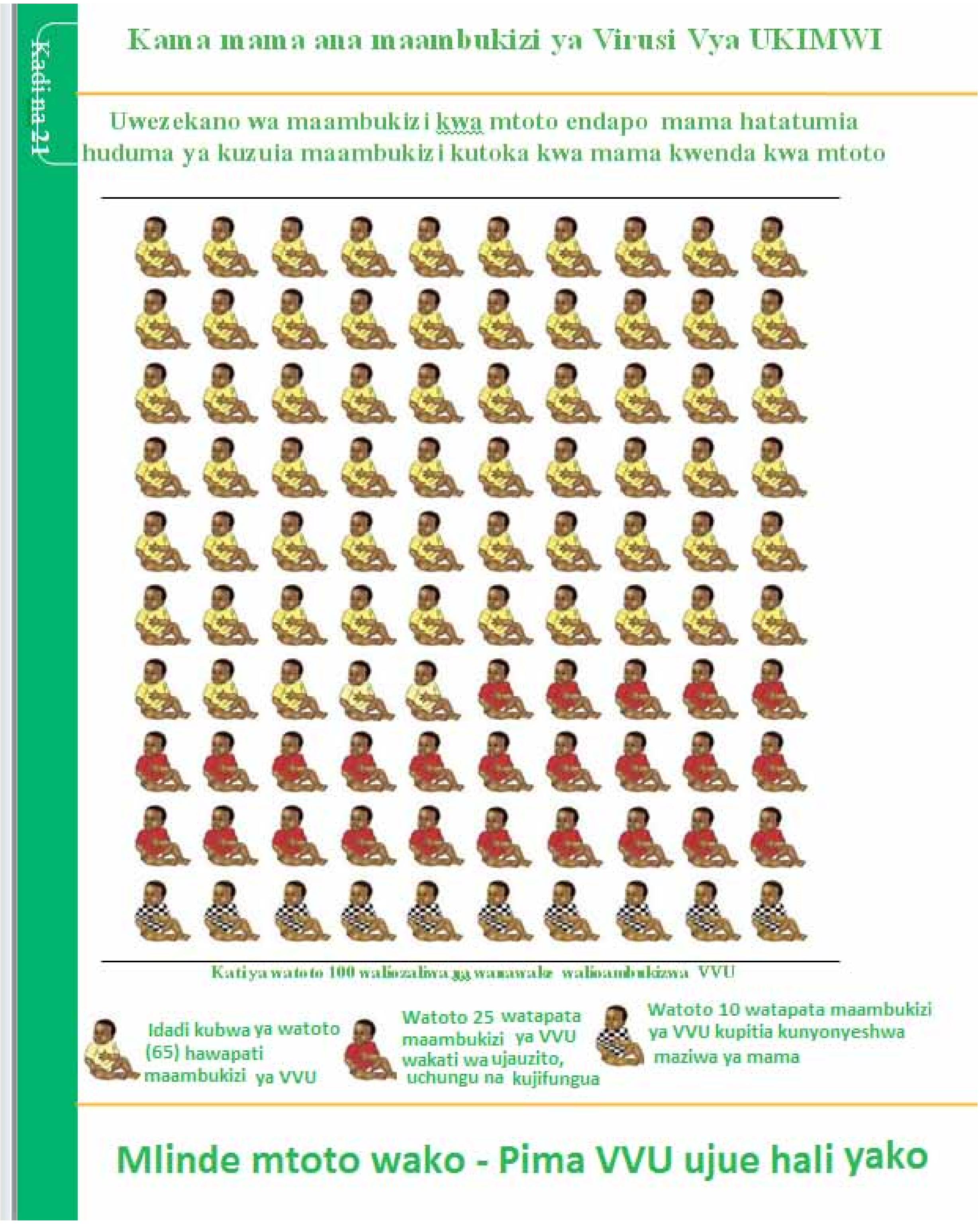
☞ ***Uliza: Je, watoto wote wanaozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU watapata maambukizo?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: Hapana. Sio watoto wote wanaozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU wanapata maambukizo ya VVU.

☞ **Onesha slaidi 14/1: Uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kama hatua za PMTCT hazikuchukuliwa. (ukurasa wa 109 katika kitabu cha mshiriki)**

Watoto 100 waliozaliwa na wa wanawake walioambukizwa VVU



Chati inayoonyesha uwezekano wa maambukizo ya VVU kama hatua yoyote haikuchukuliwa.

☞ **Eleza:**

- Kati ya watoto mia moja (100) waliozaliwa na wanawake wenye VVU inakadiriwa kuwa watoto 35 kati yao wanaweza kupata maambukizo kama hatua zozote za tahadhari hazikuchukuliwa;
- Kati ya hao 35, watoto 25 wenye rangi nyekundu wanaweza kupata maambukizo wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua;
- Watoto wengine 10 wenye draft nyeupe wanaweza kuambukizwa VVU wakati wa kunyonya maziwa ya mama;
- Watoto 65 waliobaki wenye rangi ya njano wanaweza wasipate maambikizi ya VVU hata kama hatua yoyote ya kuzuia haijachukuliwa.

☞ **Onesha slaidi 13/2: Uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kama hatua za PMTCT zimechukuliwa (Uk. 110 kitabu cha mshiriki)**

Watoto 100 waliozaliwa na wa wanawake walioambukizwa VVU

Kadi na 22

Kama mama ana maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI

Uwezekano wa maambukizi kwa mtoto endapo mama na mtoto watatumia dawa na mtoto atanyonyeshwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita

Katiya watoto 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU

Idadi kubwa ya watoto 95 hawapati maambukizi ya VVU

Watoto 2 watapata maambukizi ya VVU wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua

Watoto 3 watapata maambukizi ya VVU kupitia kunyonyeshwa maziwa ya mama

Mlinde mtoto wako - Pima VVU ujue hali yako

☞ **Eleza;**

Chati inayoonesha uwezekano wa maambukizi ya VVU kama hatua za PMTCT zimechukuliwa.

Uwezekano wa watoto kuambukizwa VVU kutoka kwa mama hupungua.

- Kati ya watoto 100, watoto wawili wenye rangi nyekundu wanaweza kupata maambukizi ya VVU kutoka kwa mama zao wakati wa ujauzito , uchungu na kujifungua;
- Watoto wengine watatu wenye drafti nyeupe wanaweza kuambukizwa wakati wa wakati wa kunyonya maziwa ya mama;.
- Watoto 95 au zaidi wenye rangi ya njano wanaweza wasiambukizwe VVU.

5. Mambo yanayoweza kuchangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Uliza: Ni mambo gani yanaweza kuchangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto?

☞ **Eleza;**

Mpaka sasa haifahamiki ni kwa nini watoto wengine wanapata maambukizi ya VVU na wengine hawapati. Tafiti zimeonyesha kuna vigezo vinavyochangia uwezekano wa mama kumwambukiza mtoto VVU. Vigezo hivyo ni pamoja na :

Maambukizo mapya ya VVU

Kama mwanamke akiambukizwa VVU wakati wa ujauzito au anaponyonyesha, atakuwa na kiasi kikubwa cha virusi kwenye damu yake, hivyo mtoto wake anakuwa kwenye hatari kubwa ya kuambukizwa. Ni muhimu sana kumkinga mama asipate maambukizo ya VVU wakati huu kwa sababu mtoto atakuwa katika hatari kubwa ya kuambukizwa. Wanaume na wanawake wote wanapaswa kujua kwamba ngono isiyo salama inawaweka katika hatari ya kuambukizwa VVU. Wakati wa ujauzito au kipindi cha kunyonyesha ni muhimu wakazingatia ngono salama.

Makali ya maambukizo ya VVU

Kasi ya maambukizo ya VVU hutofautiana kutokana na aina na usugu wa virusi.HIV I ni kali kuliko HIV II. Usugu unaotokana na dawa za ARV huongeza kasi ya maambukizo ya VVU.

Wingi wa virusi mwilini

Kama mama anaumwa kutokana na magonjwa yanayohusiana na maambukizo ya virusi vya UKIMWI au ana UKIMWI, au CD4 zimeshuka, mama huyu ana virusi vingi mwilini mwake hivyo ana uwezekano mkubwa wa kumwambukiza mtoto wake.

Maambukizo ya magonjwa ya kujamiiana

Mwanamke mwenye ugonjwa wowote wa ngono wakati wa ujauzito ana uwezekano mkubwa wa kuambukizwa VVU na hivyo huweza kumuambukiza VVU mtoto wake wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na kumyonyesha. Kugundulika na kutibiwa mapema kwa magonjwa haya kunaweza kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Uambukizo utokanao na ngono isiyo salama husababisha kulainika na kuchubuka kwa ngozi ya ukeni na hivyo kuongeza maji maji ya mwili katika njia ya uzazi.

Huduma na taratibu zinazofanyika wakati wa ujauzito na kujifungua

Imeonekana kuwa kutumia taratibu ambazo zinaingilia mwili wa mama wakati wa kujifungua kama kuchana utando na kuongeza njia ya uzazi inaongeza uwezekano wa mama kumuambukiza mtoto wake VVU. Inawezekana ni kwa sababu mtoto anagusana na damu na maji maji ya mama. Taratibu hizo zitumike pale tu inapolazimu ili kupunguza maambukizo ya VVU.

Urefu wa kipindi cha kunyonyesha

Mtoto anaweza kupata maaambukizo ya VVU wakati wowote wa kipindi cha kunyonya. Watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU na kunyonyeshwa kwa miaka miwili au zaidi wana uwezekano mkubwa zaidi wa kuambukizwa VVU kuliko wale wanaoachishwa kunyonya baada ya miezi michache (miezi 12).

Ulishaji unaochanganya maziwa ya mama pamoja na na vyakula au vinywaji vingine

Kumlisha mtoto maziwa ya mama pamoja na vyakula au vinywaji vingine hata maji, katika umri wa miezi 6 ya mwanzo hupunguza kinga dhidi ya maradhi inayopatikana katika maziwa ya mama pekee. Vilevile, vyakula au vinywaji hivi huweza kudhuru mfumo wa chakula wa mtoto. Hali hii huweza kuruhusu VVU kuingia kwenye mwili wa mtoto kwa urahisi.

Hali ya matiti ya mama

Vidonda kwenye chuchu, hasa kama chuchu inatoa damu, uvimbe wa titi au jipu la titi vinaweza kuongeza hatari ya maambukizo ya VVU kupitia kunyonyesha. Uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi wakati wa kunyonyesha husaidia kuzuia matatizo hayo kutokea na pia huweza kupunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU.

Hali ya kinywa cha mtoto

Kinywa cha mtoto kikiwa na vidonda au vipele inakuwa ni rahisi kwa VVU kupenya kwa mtoto kupitia sehemu hizo.

6. Mambo yanayoweza kupunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Uliza: Je, ni kitu gani kinaweza kufanyika ili kuzuia au kupunguza maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto?

☞ ***Eleza:***

- Zipo hatua za tahadhari zinazoweza kuchukuliwa kwa ajili ya kupunguza idadi ya watoto wanaoweza kuambukizwa VVU. Huduma hizo ni pamoja na:
  - Njia salama ya kumhudumia mama wakati wa kujifungua kama vile kuepuka taratibu zinazoongeza uwezekano wa damu na maji maji ya mwili wa mama kugusana na mtoto wakati wa mimba na kujifungua;
  - Kutumia dawa za ARV. Dawa hizi wanapewa wajawazito walioambukizwa VVU wakati wa ujauzito, kujifungua wakati wa kunyonyeshana katika maisha yao yote. Vile vile, watoto wao hupewa dawa za kinga mara baada ya kuzaliwa na kuendelea kutumia kila siku kwa kipindi cha wiki sita.

Njia nyingine zinazopunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ni pamoja na:

- Kuwakinga wazazi wasipate maambukizo ya VVU;
- Kuzuia uambukizo wa magonjwa ya ngono na kuyatibu mapema yanapogundulika;
- Kuboresha huduma za unasihi na kupima hali ya maambukizo;
- Kuhakikisha unyonyeshaji salama (upakataji na uwekaji sahihi wa mtoto kwenye titi);
- Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya mwanzo na
- Kuboresha huduma katika sehemu za kujifungulia kama vile:
  - Kutoongeza njia wakati wa kujifungua isipokuwa kwa sababu maalumu
  - Kutochana utando mapema (zaidi ta saa nne)
  - Kuacha kufyonza njia za hewa za watoto wachanga wanapozaliwa ila tu pale inapolazimu
  - Kuacha kumgeuza mtoto tumboni ila tu inapolazimu
  - Kuzingatia usafi wakati wa kuzalisha.

Madhara ya VVU kwa wajawazito

Wanawake waliambukizwa VVU hupata matatizo mengi yanayohusiana na mimba kuliko wale ambao hawajaambukizwa VVU,wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua. Matatizo hayo ni;

- Uwezekano wa kuharibika kwa mimba
- Ku jifungua mtoto njiti huongezeka mara dufu.
- Kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu

- Watoto kufia tumboni
- Kupata magonjwa ya njia ya hewa,mkojo na magonjwa mengine huongezeka
- Mama kupata maambukizo mbalimbali kwa urahisi baada ya kujifungua
- Kumzaa mtoto mwenye virusi vya UKIMWI

☺ ***Waambie washiriki warejee kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi ukurasa wa 6 swali la 8 na wasome baadaye kama rejea.***

☞ **Jadili huduma ya PMTCT**

7. Huduma ya PMTCT

☞ ***Eleza:***

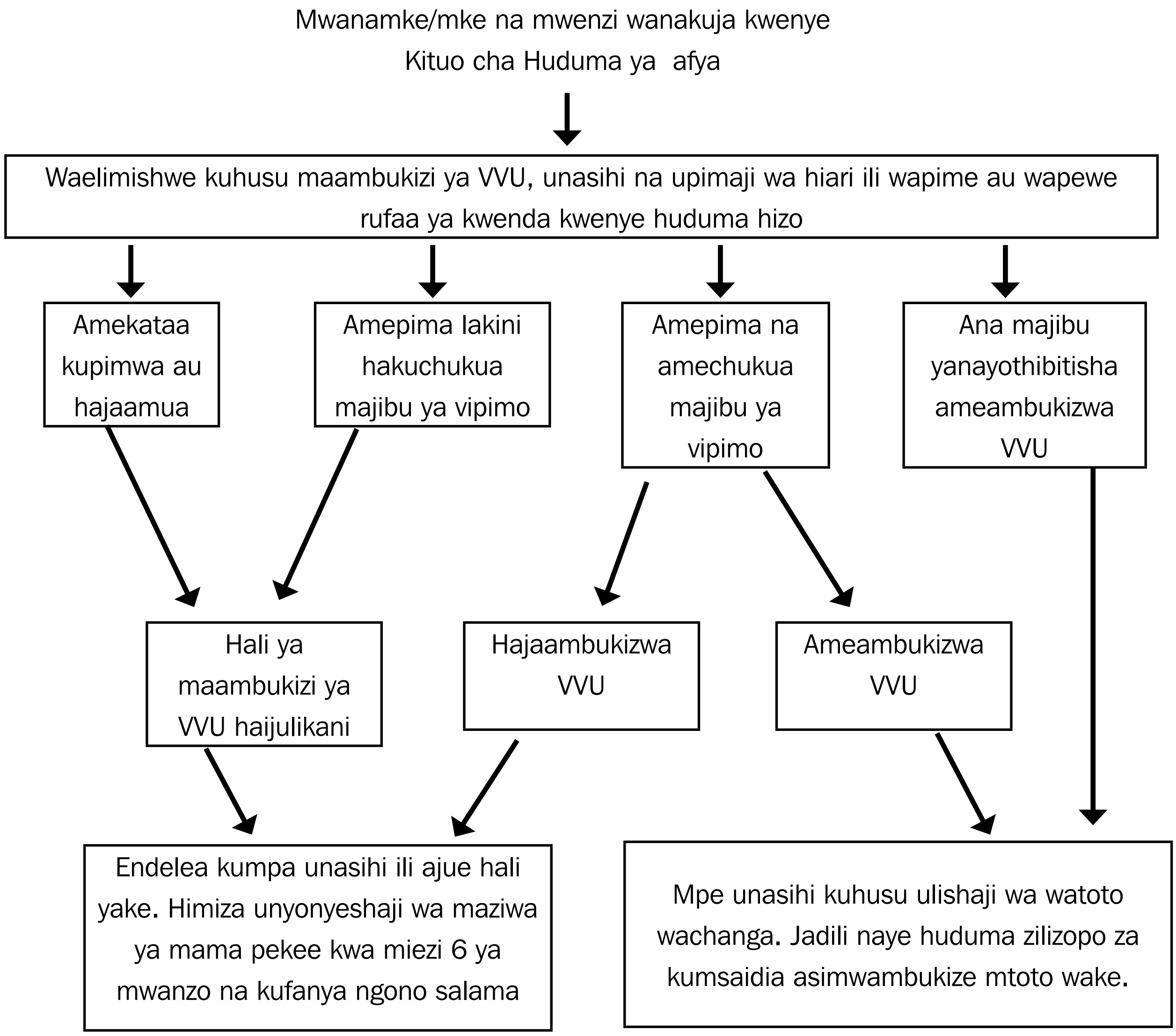
- Mtakuwa mmesikia juu ya mpango wa taifa wa kupunguza uwezekano wa maambukizio ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Mpango huu ni sehemu ya huduma za mama na mtoto na unatekelezwa nchini kote.
- Mpango huu unalenga kupunguza na kutokomeza maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kwa kutumia mikakati mbalimbali ikiwemo kutoa dawa za kupunguza makali ya VVU, kutibu magonjwa ya ngono, unasihi na upimaji wa VVU, huduma bora za uzazi na maabara na unasihi wa ulishaji wa watoto.
- Wajawazito wote waliombukizwa VVU wanapaswa kutumia ARV ili wasiwaambukize watoto wao VVU na pia kwa ajili ya afya zao wenyewe.
- Madhumuni ya ARV ni kuboresha afya ya mama na vile vile kuzuia uwezekano wa maambukizi ya virusi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kwa kupunguza kiwango cha virusi katika mwili wa mama.
- Wajawazito wote Tanzania ambao wameambukizwa VVU wanapaswa kutumia dawa za ARV kulinganana mwongozo wa Taifa wa PMTCT/eMTCT .
- Watoto wote waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU wanapaswa kupewa ARV za kinga mara tu wanapozaliwa au wakati wowote watakapofika kliniki kwa mara ya kwanza na kuendelea kutumia kila siku kwa muda wa wiki sita (Anaglia mwongozo wa taifa wa eMTCT)

8. Mtiririko wa Unasihi Juu ya Uamuzi wa Ulishaji wa Watoto Wachanga

☞ Onesha chati pindu ya **"Mtiririko wa Unasihi Juu ya Uamuzi wa Ulishaji Watoto Wachanga" au waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 116**

Eleza mtiririko wa unasihi juu ya uamuzi wa ulishaji wa watoto wachanga.

☞ **Onesha slaidi 13/3: Mtiririko wa unasihi juu ya uamuzi wa ulishaji watoto wachanga**



10. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:

- Maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto huweza kutokea wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua au wakati wa kunyonyesha;
- Mambo yanayochangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na madhara ya maambukizo ya VVU.
- Umuhimu wa kuwashauri wanawake kupima na kujua hali zao za mambukizi ili waweze kupata ushauri sahihi juu ya ulishaji wa watoto wao na kupata huduma stahili kama za ARVs iwapo wameambukizwa VVU ili kuzuia maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Umuhimu wa Kubadili au kuboresha taratibu za kuwahudumia wanawake wanaojifungua na watoto hospitali katika kupunguza maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 15:

Jinsi ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa Virusi vya UKIMWI

MUDA: **Dakika 60**

LENGO

- Kueleza njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.

MAANDALIZI

- Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi;
- Kadi ya Njia Ipi Bora ya Kumlisha Mtoto Wako (Kadi Na. 23 na kadi maalum Na 1katika bango kitita)
- Kadi ya vigezo vya ulishaji mbadala (Kadi Maalum Na 2 katika bango kitita)
- Vipeperushi vya njia za ulishaji wa mtoto; na
- Mchoro wa njia za ulishaji wa watoto wachanga katika chati pindu/ Slaidi.

Vipengele vya Kujifunza

1. Utangulizi;
2. Njia za ulishaji watoto wachanga kwa wanawake walioambukizwa VVU; na
3. Hitimisho.

1: Utangulizi

☞ **Eleza:**

- Kama mwanamke ana wasiwasi juu ya kunyonyesha, mshauri kupima hali yake ya maambukizo ya VVU kabla ya kufanya uamuzi.

Uliza: Ni wakati gani unasihi kuhusu ulishaji watoto wachanga utolewe*?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ **Eleza:**

- Utoaji unasihi kuhusu ulishaji watoto wachanga unaweza kuhitajika:
  - Kabla mwanamke hajapata ujauzito;
  - Wakati wa ujauzito;
  - Mara baada ya mtoto kuzaliwa; na
  - Wakati mtoto ni mkubwa au wakati mama anapomlea mtoto ambaye mama yake ni mgonjwa sana au amefariki.

Wanawake wengi hawako tayari kujadili kuhusu njia za ulishaji watoto wachanga wanapokutana kwa mara ya kwanza na mnasihi baada ya kupimwa na kugundulika kuwa wameambukizwa VVU. Watahitaji kuja baadaye kwa jambo hilo pekee. Hivyo mnasihi wa ulishaji wa watoto wachanga anaweza kuwa tofauti na yule anayetoa unasihi wa kawaida wa maambukizo ya VVU

2: Njia za ulishaji watoto wachanga ambazo zinashauriwa kwa wanawake walioambukizwa VVU.

Kuna njia kuu mbli za ulishaji watoto wachanga ambazo zinashauriwa kwa wanawake walioambukizwa VVU ambazo ni:

- Kunyonyesha maziwa ya mama au
- Ulishaji mbadala kwa kutumia maziwa ya makopo maulumu kwa watoto wachanga .

Mchoro 15/1: Njia za ulishaji wa watoto wachanga

Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa -------

Kufuatia unasihi, upimaji wa hiari na kukubali majibu ya kuwa ameambukizwa VVU

↓

Njia za ulishaji zitakazojadiliwa

↓ ↓

1: Kunyonyesha maziwa ya mama:

- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee mpaka miezi 6; pamoja na kumpa dawa za kuzuia maambukizi ya VVU (ARVs) kwa kipindi cha wiki sita. Kumwanzishia chakula cha nyongeza anapotimiza miezi sita na kuendelea kunyonyesha mpaka miezi 12

Ulishaji mbadala pekee

- Kumpa maziwa ya kopo yanayotengenezwa maalum kwa ajili ya watoto wachanga mpaka miezi 6; pamoja na kumpa dawa za kuzuia maambukizi ya VVU (ARVs) kwa kipindi cha wiki sita. Kumwanzishia chakula cha nyongeza anapotimiza miezi sita pamoja na maziwa mengine

Maziwa halisi ya wanyama yaliyorekebishwa

Maziwa haya hayashauriwi kutumika kama ulishaji mbadala kwa watoto wachanga chini ya miezi sita

- Kukamua na kupasha moto maziwa ya mama kunaweza kufanyika katika kipindi cha mpito mfano; wakati wa matatizo ya matiti au ukosefu wa ARVs kwa muda.

Njia yoyote mama atakayochagua lazima aelezwe faida na hasara zake ili ajue maana ya chaguo hilo kwake na kwa mtoto wake.

ANGALIZO: Ulishaji mchanganyiko katika miezi sita ya mwanzo hauruhusiwi na inabidi uepukwe kabisa.

Njia za ulishaji wa watoto, faida na hasara zake

1: Kunyonyesha Maziwa ya Mama

- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee mpaka miezi 6; pamoja na kumpa dawa za kuzuia maambukizi ya VVU (ARVs) kwa kipindi cha wiki sita.
- Kumwanzishia chakula cha nyongeza anapotimiza miezi sita na kuendelea kunyonyesha mpaka miezi 12.

☞ Toa maelezo kuhusu njia hizi ili washiriki waweze kuzitofautisha

Uliza: Je, kuna faida na hasara gani kunyonyesha maziwa ya mama pekee?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Faida ya maziwa ya mama

- Maziwa ya mama ni chakula bora kwa mtoto mchanga, na humkinga dhidi ya maradhi mengi hasa ya kuhara na kichomi;
- Maziwa ya mama hayana gharama, yanapatikana wakati wowote na hayahitaji matayarisho maalumu;
- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo huweza kupunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU kwa mtoto
- Kwa kawaida wanawake wengi hunyonyesha watoto wao hivyo watu hawawezi kushangaa kuona mama ananyonyesha; na
- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee hufanya tumbo la uzazi kurudia hali yake ya kawaida na huweza kumkinga mama asipate mimba nyingine mapema mno.

Hasara

Muda wote mama anaponyonyesha kuna uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama.

Uwazekano huwa mkubwa zaidi iwapo:

- Mama atadhoofika na kuanza kupata dalili za UKIMWI (CD4 chini 350);
- Mama atapata maambukizo mapya ya VVU kipindi cha kunyonyesha;
- Mama atapata matatizo ya matiti kama mipasuko, michubuko, uambukizo au jipu; na.
- Mama anaponyonyesha mtoto na kumlisha vyakula au vinywaji vingine katika miézi sita ya mwanzo.
- Mama akiacha kutumia ARVs

Uliza: Je, maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kupashwa moto yana faida gani?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kupashwa moto

Mama aliyeambukizwa VVU amaweza kukamua na kupasha moto maziwa yake kama njia ya muda mfupi ya ulishaji iwapo**:**

- Iwapo mama ana matatizo ya matiti kama uambukizo wa titi au
- Kama ARVs hazipatikani kwa muda mfupi

Faida ya kukamua na kupasha moto maziwa ya mama

- Kupasha moto maziwa ya mama huua VVU vilivyomo kwenye maziwa bila kuharibu virutubisho vingi kwenye maziwa hayo

Hasara

☞ **Eleza:**

- Inaweza kuwa vigumu kukubalika katika jamii kwa kuwa ni jambo geni;
- Inachukua muda kukamua na kupasha moto maziwa ya mama ukizingatia kuwa tendo hili hufanyika mara kwa mara usiku na mchana;
- Ugumu unaweza kuzidi siku za mwanzo wakati maziwa ni kidogo;
- Maziwa yaliyokamuliwa yanahitaji kuwekwa sehemu ya ubaridi na yatumike katika muda wa saa moja baada ya kupashwa moto la sivyo yataharibika; na
- Wanawake wanaokamua na kupasha moto maziwa hawawezi kutumia unyonyeshaji kama njia ya uzazi wa mpango.

☞ **Eleza: *Jinsi ya kupasha maziwa ya mama moto***

- *Kamua maziwa na yaweke kwenye chombo kinachohimili joto kama chupa ya kioo ya asali au ,jamu;*
- *Weka chombo chenye maziwa ndani ya sufuria yenye maji;*
- *Maji ya sufuria yawe juu ya kiwango cha maziwa kwa upana wa vidole viwili;*
- *Ondoa mfuniko kwenye maziwa;*
- *Injika sufuria yenye maji na chombo chenye maziwa kwenye jiko lenye moto mkali na acha mpaka maji yáanze kuchemka na epua mara moja.;*
- *Ondoa chupa ya maziwa kwenye maji na yaache yapoe kufikia joto la kawaida au poza kwa kuweka chupa ndani ya maji baridi;*
- *Yafunike kwa mfuniko au kitambaa safi ili yasichafuke; na*
- *Baada ya kupashwa moto maziwa yatumike katika muda usiozidi saa moja.*

☞ *Waambie washiriki warejee kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi ukurasa wa 12 maswali 16 na 17 na vipeperushi vya Jinsi ya Kunyonyesha Maziwa ya Mama na Jinsi ya Kukamua na Kupasha Moto Maziwa ya Mama kama rejea.*

2: Ulishaji mbadala

Ulishaji mbadala maana yake kumlisha mtoto maziwa ambayo si maziwa ya mama yanayokidhi mahitaji yote ya lishe ya mtoto. Maziwa haya yanajumisha maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga au maziwa ya wanyama yaliyorekebishwa na mtoto kupewa virutubisho vya madini na vitamini. Hata hivyo katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo ulishaji mbadala unaokubalika ni ule unaokidhi mahitaji ya lishe ya mtoto ambao ni kutumia maziwa ya makopo maalumu kwa watoto wachanga.

Maziwa halisi ya wanyama yaliyorekebishwa
Maziwa haya hayashauriwi kutumika kama ulishaji mbadala kwa watoto wachanga chini ya miezi sita.

ANGALIZO: Maziwa halisi ya wanyama yaliyorekebishwa yanaweza kutumika kama ulishaji mbadala kwa mtoto wa chini ya miezi sita katika mazingira maalumu(Kama mama amefariki **a**u anaumwa sana (mahututi) na familia haiwezi kupata maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga

Hata hivyo maziwa halisi ya wanyama yanaweza kutumika kama chakula cha nyongeza baada ya miezi sita ya mwanzo ya kuzaliwa pamoja na vyakula vingine

Uliza: ***Je, ni nini faida na hasara za kutumia maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga kama maziwa mbadala?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Kuna faida muhimu na hasara kadhaa za kutumia maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga kama maziwa mbadala.

Faida

- Hakuna uwezekano wa kumwambukiza mtoto VVU kupitia maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga; na
- Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga yameshaongezewa virutubisho vingi anavyohitaji mtoto.

Hasara

Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga ni ghali na mama au mlezi wa mtoto anahitaji kuwa na maziwa ya kutosha wakati wote. Kwa miezi sita ya mwanzo, mtoto atahitaji kati ya makopo 40 au 51 ya maziwa kutegemea uzito wa kopo (400g-500g). Hii itagharimu sio chini ya shilingi 765,000 (2011) kutegemea aina ya maziwa.

Uliza: ***Je, ni nini faida na hasara za kutumia maziwa mabichi ya ng'ombe yaliyorekebishwa kama maziwa mbadala?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Kuna faida muhimu na hasara kadhaa za kutumia maziwa halisi ya ng'ombe yaliyorekebishwa kama maziwa mbadala.

Faida

- Gharama ya maziwa halisi ya ng'ombe yaliyorekebishwa (ikijumuisha vifaa vyote) inaweza kuwa ndogo kuliko ile ya maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga; na
- Maziwa ya ng'ombe yanaweza kupatikana kwa urahisi zaidi katika maeneo mengi, hasa kama mama au familia inafuga ng'ombe wa maziwa

Hasara

Ni vigumu kwa tumbo la mtoto kuyeyusha maziwa halisi ya wanyama. Vile vile maziwa haya hayana virutubisho vyote muhimu anavyohitaji mtoto kwa afya, ukuaji na maendeleo yake. Hivyo, mtoto atahitaji kupewa madini na vitamini za nyongeza.

- Madini na vitamini za nyongeza zinazohitajika kuongezwa kwenye maziwa au kumnywesha mtoto ni ghali na hazipatikani kwa urahisi.

☞ *Waambie washiriki warejee kitabu cha Maswali na Majibu cha Wanasihi ukurasa wa 13 swali la 20 baadaye.*

☞ **Eleza:**

- Endapo mama atachagua ulishaji mbadala achunguzwe kuhusu njia hiyo

Uliza: ***Je, nini maana ya maneno yafuatayo: "kukubalika, kuwezekana, kumudu gharama, kuwa endelevu na salama" katika ulishaji wa watoto wachanga katika maambukizo ya VVU?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Wanasihi wanaweza kutumia misemo hii pamoja na kadi husika za unasihi kuongoza majadiliano baina yake na mama wa mtoto na familia, kutathmini iwapo maziwa mbadala ni chaguo linalofaa kumlisha mtoto kwa kuzingatia hali ya mama.

Kukubalika: Mama hana kipingamizi chochote katika kuchagua njia ya kumlisha mtoto ambacho kinatokana na mila, desturi au kwa kuogopa unyanyapaa au kubaguliwa.

Kuwezekana: Mama na familia wana muda wa kutosha, ujuzi, stadi na vifaa vyote vitakavyohitajika kutayarisha maziwa mbadala, pia msaada wa kuweza kuhimili misukumo au misukosuko itokanayo na familia na jamii.

Kumudu gharama: Mama na familia, pamoja na mfumo wa kijamii na ule wa afya uliopo, wanaweza kumudu gharama zote zinazohitajika katika kutayarisha na kutumia maziwa mbadala, kama vile maji safi na salama na nishati (mafuta ya taa, kuni au mkaa) bila kuathiri afya na hali ya lishe ya familia.

Kuwa endelevu: Mama na familia yake wawe kwenye mfumo endelevu wa upatikanaji na usambazaji wa vifaa vyote vinavyohitajika kumlisha mtoto wake kwa usalama kwa njia aliyochagua kwa muda wote

mtoto anapohitaji maziwa.

Salama: Maziwa mbadala yanaweza kutengenezwa kwa usahihi kwa kuzingatia viwango vilivyokubaliwa kilishe, kuhifadhiwa kwa usafi na usalama na mtoto kulishwa kwa kutumia vyombo safi.

Uliza:. Ni maswali gani muhimu ya unasihi yatakayosaidia kutathmini hali ya mama aliyechagua maziwa mbadala kabla ya kufanya maamuzi yanayohusu ulishaji wa mtoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Maswali yafuatayo ni ya muhimu kumuuliza mama aliyeambukizwa VVU wakati wa kutoa unasihi: (Angalia kadi ya vigezo vya ulishaji mbadala)

- Unatumia maji kutoka chanzo gani na unayapata kutoka umbali gani?
- Je, unaweza kunieleza kwa kifupi mazingira ya nyumbani kwako kuhusu sehemu ya kupikia, huduma ya choo na utupaji wa taka?
- Je, unaweza kunieleza ni jinsi gani unatarajia kusafisha na kuhifadhi vyombo utakavyotumia kutayarishia maziwa mbadala?
- Unafikiri utamudu vipi gharama ya maziwa mbadala yanayohitajika kila mwezi? (*Jadili kiasi na gharama ya maziwa)*
- Unahifadhije maziwa mbadala ambayo hayajatayarishwa?
- Unatunzaje vifaa unavyotumia kutayarishia maziwa ya mtoto?
- Je, unatumia nishati ya aina gani kupikia na unaipata kutoka wapi?
- Unajisikiaje pale ambapo inakubidi kuamka usiku ili kutayarisha maziwa mbadala kwa ajili ya mtoto wako?
- Familia yako wanajisikiaje kuhusu kumlisha mtoto wako maziwa mbadala?
- Unakwenda wapi kupata huduma za afya?

☞ Waambie washiriki warejee kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi ukurasa wa 8 swali la 11 na ukurasa wa 11 swali la 15.

☞ Waulize washiriki kama wana maswali yoyote kutokana na somo lililopita na wajibu kwa kuwashirikisha.

3: HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza

Njia kuu mbili za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU ambazo ni

- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee mpaka miezi 6; pamoja na kumpa dawa za kuzuia maambukizi ya VVU (ARVs) kwa kipindi cha wiki sita.

Na

Kumwanzishia chakula cha nyongeza anapotimiza miezi sita na kuendelea kunyonyesha mpaka atakapotimiza miezi 12

Au

- Ulishaji mbadala pekee kwa kutumia maziwa ya kopo yanayotengenezwa maalum kwa ajili ya watoto wachanga kwa miezi sita ya mwanzo pamoja na kumpa dawa za kuzuia maambukizi ya VVU (ARVs) kwa kipindi cha wiki sita.

  Na

  Kumwanzishia chakula cha nyongeza anapotimiza miezi sita pamoja na maziwa mengine Ili mama aweze kutumia ulishaji mbadala lazima atimize vigezo vyote vya ulishaji mbadala.

- Njia zote za ulishaji zina faida na hasara hivyo ni muhimu mama aelezwe na kuzielewa kabla ya kufanya uamuzi wa njia ya kumlisha mtoto wake.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha***

Somo La 16:

Ulishaji mbadala katika miezi sita ya mwanzo

MUDA: Dakika 60

MALENGO

- Kutambua maziwa mbadala yanayofaa kwa ulishaji wa watoto wachanga;
- Kutambua vyakula ambavyo havifai kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo;
- Kuelezea jinsi maziwa mbadala yanavyoweza kutengenezwa ili kumfaa mtoto mchanga; na
- Kutambua unyanyapaa unaoweza kusababishwa na ulishaji mbadala.

MAANDALIZI

Kabla ya somo tayarisha:

– Makopo na pakiti za maziwa ya aina mbalimbali yanayopatikana katika eneo lako, yanayofaa na yasiyofaa kwa watoto wachanga yakiwemo yale yanayotolewa na taasisi za huduma za jamii. Hakikisha kuwa umepata aina nyingi iwezekanavyo. Tofautisha maziwa yenye mafuta, yaliyoondolewa mafuta kiasi na yaliyoondolewa mafuta yote;

– Weka pakiti zote na makopo mezani mbele ya darasa;

– Hakikisha unaweza kuyatenga katika makundi yafuatayo: Maziwa halisi kama maziwa ya ng'ombe, mbuzi au ya pakiti; maziwa ya kopo ya maji kama, "evaporated milk", "condensed milk"; maziwa ya unga kama "Cowbell", "NIDO"; na maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga;

– Tengeneza karatasi zilizoandikwa – **"yanayofaa"** "**yanaweza kufaa" na "hayafai"** kwa ulishaji mbadala kwa watoto wa miezi 0 – 6. Weka karatasi hizo katika meza tofauti ndogo au katika pande tofauti za meza kubwa;

– Hakikisha wewe mwenyewe unaelewa ni maziwa yapi yatapangwa wapi;

Vitamini na madini ya nyongeza yanayopatikana ambayo yanafaa katika ulishaji mbadala.

Vipengele vya kujifunza:

1. Utangulizi
2. Maziwa mbadala yanayofaa kwa ulishaji watoto wachanga;
3. Vyakula ambavyo havifai kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo;
4. Jinsi maziwa mbadala yanavyoweza kutengenezwa ili kumfaa mtoto mchanga;
5. Unyanyapaa unaoweza kusababishwa na ulishaji mbadala; na
6. Hitimisho.

I. Utangulizi

☞ **Eleza:**

Mama aliyepata unasihi juu ya njia tofauti za ulishaji wa watoto wachanga anaweza kuamua kutumia ulishaji mbadala, kwa hiyo tunahitaji kujadili naye ni njia gani mama huyu atatumia kumlisha mtoto wake.

Uliza: Nini maana ya ulishaji mbadala?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

- Ulishaji mbadala ni kitendo cha kumlisha mtoto ambaye hanyonyi kabisa maziwa ya mama, maziwa mengine ambayo yana virutubishi vyote anavyohitaji mpaka atakapoweza kula vyakula vya familia.
- Vyakula na vinywaji anavyopewa mtoto badala ya maziwa ya mama huitwa vyakula mbadala. Vyakula mbadala hujumuisha maziwa na vyakula vingine na vinywaji anavyoweza kupewa mtoto vikijumuisha vinavyofaa na visivyofaa.
- Kama mtoto hanyonyi maziwa ya mama, maziwa mbadala (maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga) yanahitajika angalau kwa miezi sita ya mwanzo.
- Mtoto akitimiza umri wa miezi sita anahitaji vyakula vya nyongeza na vya kutosha. Ni muhimu pia apate maziwa kama sehemu ya chakula chake hadi kutimiza umri wa miaka miwili au zaidi.
- Ili kutumia ulishaji mbadala ni muhimu upatikanaji wa maziwa uwe wa uhakika na wa kudumu. Kama maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga yanapatikana kwa msimu, upatikanaji huu wa maziwa hauaminiki. Maziwa halisi ya wanyama hayafai kutumika kwa watoto chini ya miezi sita,isipokuwa katika mazingira maalumu (mama amefariki au anaumwa sana (mahututi) na familia haiwezi kupata maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga).
- Mama atahitaji maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga, nishati, maji na vyombo safi kwa ajili ya kuandaa maziwa mbadala. Atahitaji pia muda wa ziada.

2. Maziwa mbadala yanayofaa kwa ulishaji watoto wachanga:

☞ **Onesha maziwa yapatikanayo katika eneo husika**

Onesha meza yenye pakiti na makopo ya maziwa ya aina mbalimbali.

☞ **Eleza :**

- Katika meza hii mnaweza kuona aina mbalimbali za maziwa yanayopatikana hapa kwetu.
- Tutaangalia kila moja na kujadili kama:
  - *Yanawezekana kutumika kama maziwa mbadala kwa mtoto chini ya miezi sita bila kufanyiwa marekebisho yeyote (**"yanayofaa");***
  - *Yanaweza kurekebishwa ili kutumika kama maziwa mbadala (**"yanaweza kufaa"); na***
  - *Hayafai kwa mtoto mchanga chini ya miezi sita (**"Hayafai")**.*

☺ *Waombe washiriki wachague maziwa na wayaweke katika makundi yaliyoonyeshwa kwenye meza: "**yanayofaa" "yanaweza kufaa"** au **"hayafai"** kwa matumizi ya mtoto chini ya miezi sita.*

☞ Baada ya washiriki kuchagua na kuweka maziwa katika makundi, jadili kwa zamu kila aina ya maziwa katika makundi hayo ukizungumzia vipengele vilivyoorodheshwa chini.

☞ Onesha kila aina ya maziwa kwa zamu.– Jadili kila aina ya maziwa hayo

Maziwa halisi ya ng'ombe, maziwa ya kopo ya maji, maziwa ya unga na maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga.Yapange katika makundi haya. Wakati ukijadili kila aina ya maziwa, wapongeze washiriki walioweka maziwa kwenye kundi sahihi. Kama wameweka katika kundi lisilo sahihi, waeleze na yaweke katika kundi stahili.

☞ **Eleza:**

- Katika kila aina kuna maziwa ambayo yanafaa kutumika moja kwa moja. Baadhi ya maziwa yanahitaji kufanyiwa marekebisho kidogo na mengine hayafai kabisa.

Kundi la Kwanza: Maziwa halisi ya ng'ombe

☞ **Eleza:**

- Kwa kawaida maziwa ya ng'ombe, ndiyo hutumika sana. Maziwa mengine yanayoweza kutumika ni yale ya nyati, ngamia au mbuzi. Maziwa haya yanaweza kupatikana katika chupa, pakiti au watu kununua kwa kutumia vyombo vyao. Wakati mwingine maziwa yanayopatikana katika soko huwa yamewekwa maji au kiasi cha mafuta kimeondolewa.

  Inapobidi, maziwa halisi ya wanyama yanaweza kutumika kwa wototo wachanga walio katika mazingira maalumu (mama amefariki, mama akiwa mgonjwa mahututi na familia ya mama haiwezi kupata maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga).

- Katika mazingira hayo maalulmu, maziwa halisi ya wanyama yanahitaji kurekebishwa kwa ajili ya mtoto mchanga. Hivyo, yaweza kuwa katika kundi la ('**YANAYOWEZA KUFAA'**) na tutaona baadaye jinsi ya kuyarekebisha.

- **Maziwa yaliyoondolewa mafuta yote:**

  Maziwa haya yameondolewa mafuta kwa hiyo kiasi cha nishati ni kidogo. Vitamini nyingi hasa Vitamini A na D zimeondolewa kwa sababu vitamini hizo zinayeyuka katika mafuta. (**HAYAFAI**).

- **Maziwa yaliyoondolewa mafuta kiasi**

  Kwa kawaida maziwa yana mafuta kiasi cha 3.5 - 4%. Mtoto anahitaji nishati zaidi, kwa hivyo kama maziwa yameondolewa kiasi fulani cha mafuta hayafai kwa watoto wadogo. (**HAYAFAI).**

☞ **Eleza:**

Kundi la Pili: Maziwa ya kopo ya maji:

Maziwa yaliyochevushwa:

Maziwa haya yameondolewa kiasi cha maji na bakteria na yamewekwa katika makopo. Wakati mwingine kiasi cha mafuta hubadilika. Usindikaji huharibu vitamini C na foliki asidi (**HAYAFAI**)

Maziwa yaliyopunguzwa maji na kuongezewa sukari "Condensed milk":

- Haya ni maziwa ambayo kiasi cha maji kimeondolewa na yameongezewa sukari nyingi. Sukari iliyoongezwa husababisha bakteria kuzaliana taratibu kama kopo limefunguliwa. Pia kiasi cha mafuta huweza kupungua. Uwiano huu wa mafuta na sukari katika maziwa haya huyafanya kuwa tofauti na maziwa yaliyochevushwa. **(HAYAFAI**).

☞ **Eleza:**

Kundi la Tatu: Maziwa ya unga:

Maziwa ya unga yenye mafuta

- Haya ni maziwa halisi ya ng'ombe yaliyokaushwa. Kiasi kikubwa cha Vitamini C na baadhi ya Vitamini B kimepotea, lakini protini, mafuta, madini na kiasi kikubwa cha Vitamini A na D kimebaki. **(HAYAFAI).**

***Maziwa yaliyokaushwa na kuondolewa mafuta* yote:**

- Haya yameoondolewa mafuta pamoja na vitamini zinazoyeyuka katika mafuta (**HAYAFAI).**

Creamers":

- Maziwa haya yanatumika kwenye kahawa au chai na yanaweza kuwa yameondolewa mafuta na kuwekwa mafuta yatokanayo na mimea. Sukari pamoja na vitu vingine vinaweza kuwa vimeongezwa ili yayeyuke kwa urahisi. (**HAYAFAI**).

☞ **Eleza:**

Kundi la Nne: Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto

Maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga

Kwa kawaida hutengenezwa kutokana na maziwa ya ng'ombe ambayo huondolewa mafuta na kukaushwa kuwa unga. Aina nyingine ya mafuta (mara nyingi yanayotokana na mimea), sukari na vitamini na madini yameongezwa. Yanahitaji kuongezwa maji tu kabla ya kutumika. (**YANAFAA).**

- **Maziwa ya watoto yatokanayo na soya**

Haya hutumia maharage aina ya soya kama chanzo cha protini na yanapatikana katika hali ya unga. Kwa kawaida hayana sukari ya aina ya "*lactose*" na yameongezwa sukari aina nyingine. (**YANAFAA).**

- **Maziwa ya watoto waliozaliwa na uzito pungufu au kabla ya mimba kutimiza miezi tisa**

  Maziwa haya yana kiasi kikubwa cha protini na aina fulani za madini na mchanganyiko wa sukari ukilinganisha na yale ya watoto waliozaliwamimba ilipotimiza miezi tisa wakiwa na uzito sahihi, **HAYAFAI** kwa watoto wa kawaida.

- ***Maziwa maalum kwa watoto wenye matatizo***

  Yanapatikana kwa matumizi ya watoto wenye matatizo kama mzio na wale wasioweza kuhimili sukari iliyo katika maziwa (*Lactose Intolerance*) na katika magonjwa kama ya kushindwa kutumia amino asidi ya *Phenyl ("Phenyl Ketonuria", PKU*). Maziwa haya maalum yamebadilishwa kwa kuongezwa kirutubisho kimoja au zaidi na yanatumika tu kwa watoto walio katika hali hizo kwa ushauri na usimamizi wa daktari au mtaalamu wa lishe. **(HAYAFAI kwa watoto wasio na matatizo haya).**

- ***Maziwa ya watoto wenye umri zaidi ya miezi sita***:

  Maziwa haya yametengenezwa kwa ajili ya watoto waliotimiza umri wa miezi 6 na zaidi. Yana kiasi kikubwa cha protini na hayana marekebisho makubwa kama yale ya watoto wachanga**. (HAYAFAI)**

3. Vyakula ambavyo havifai kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo

Uliza:Je, ni vyakula au vinywaji gani zaidi ya maziwa hutumika wakati mwingine kuwalisha watoto wenye umri chini ya miezi sita katika mazingira yetu?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ Andika orodha ya majibu ya washiriki kwenye chati pindu. Jadili kama vinaweza kufaa au havifai na eleza sababu za kutosha.

Ifuatayo ni orodha ya baadhi ya vyakula na vinywaji vinavyoweza kujumuishwa katika orodha hii kwenye maeneo kadhaa.

Vyakula ambavyo havifai kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo

Tui la nazi	halifai
Uji mwembamba wa nafaka	haufai
Maziwa yaliyotiwa ladha	hayafai
Maji ya machungwa	hayafai
Soda	haifai
Maji ya sukari	hayafai
Chai	haifai

☞ **Eleza:**

- Maziwa mengi yaliyojadiliwa yanaweza kutumika kuwalisha watoto baada ya miezi sita hata kama hayafai kabla ya miezi sita. Hata hivyo, uji mwepesi na maji ya sukari hujaza tumbo la mtoto tu na yanaweza kumpunguzia hamu ya chakula chenye virutubisho, hivyo hakifai kuwa chakula mbadala kwa mtoto mdogo.

4. Jinsi ya kutengeneza maziwa mbadala ili yamfae mtoto mchanga

☞ **Eleza:**

- Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga yametengenezwa kufaa kuwalisha watoto wa umri huo, na vile vile madini na vitamini vilikwishaongezwa, hivyo kinachotakiwa ni kuongeza maji kwa kiwango sahihi ili kutengeneza maziwa hayo. Zingatia maelekezo yaliyoandikwa kwenye kopo.

- Ni muhimu kukumbuka kuwa hata kama uwiano wa *vitamini na madini* kwenye maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga au maziwa halisi ya wanyama yamebadilishwa, ubora wake hauwezi kufikia ule wa maziwa ya mama. Vile vile, kingamwili na "viini vya ukuaji" vilivyopo kwenye maziwa ya mama havipatikani kwenye maziwa halisi ya wanyama au yale ya kopo maalumu kwa watoto wachanga.

Maziwa halisi ya wanyama hayafai kutumika kwa watoto chini ya miezi sita. Hii ni kwa sababu, maziwa halisi ya wanyama yana kiasi kikubwa cha protini na baadhi ya madini hivyo inakuwa vigumu kwa figo changa za watoto kuweza kutoa mabaki. Maziwa haya yanahitaji kurekebishwa ili kutengeneza viwango sahihi vinavyotakiwa. Hata hivyo tafiti zimeonesha kuwa watoto wanaotumia maziwa haya hawakui vizuri kwa sababu hayana virutubisho vya kutosha.

Uliza: Je, unawezaje kupunguza kiwango cha juu cha protini na madini yaliyomo kwenye maziwa ya wanyama?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea .

Jibu: *Unaweza kuongeza maji*

☞ **Eleza:**

- Kuwa makini kutumia vipimo sahihi kwani yakiongezwa maji kiasi kidogo, figo za mtoto zinaweza kuzidiwa na madini pamoja na protini zinazotakiwa kutolewa mwilini. Ukiongeza maji kupita kiasi mtoto hatapata virutubisho vya kutosha hivyo kushindwa kukua vizuri.

- Maziwa halisi ya wanyama yanatakiwa yachemshwe ili kurahisisha uyeyushwaji wa protini, hivyo kuzuia uharibufu wa utumbo wa mtoto. Maziwa yaliyotengenezwa viwandani huwa tayari yameshachemshwa.

- Maziwa ya kondoo au nyati (*Taja tu kama yanatumika sehemu hiyo)* yana mafuta mengi kuliko maziwa ya ng'ombe au mbuzi, kwa hiyo yanatakiwa kuchanganywa na maji mengi zaidi na sukari kidogo.

5. Unyanyapaa unaoweza kusababishwa na maziwa mbadala

Uliza: *Je, wanawake wataweza kueleza ni kwa nini hawanyonyeshi maziwa yao wakati watakaporudi nyumbani kwao? Je, watawezaje kulikabili tatizo hili?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza :**

- Mwanamke anaweza kusema kuwa hanyonyeshi kwa sababu ya ugonjwa, lakini hawezi kusema anaumwa nini kwa kuchelea kudhaniwa kuwa huenda ana maambukizo ya VVU.
- Wakati mwingine mwenza au wanafamilia wakijua kuwa mama ameambukizwa VVU, watamjengea kujiamini na kumpatia msaada atakaohitaji hata kama hanyonyeshi.Endapo jamii ina mtizamo chanya kuhusu maambukizo ya VVU, itamuwezesha mama mwenye maambukizo ya VVU kujiunga katika vikundi vya walioambukizwa VVU ambapo watafahamiana na kusaidiana
- Mnasihi atajadiliana na mama aliyeambukizwa VVU jinsi atakavyoweza kukabiliana na hali halisi

6. Hitimisho

Katika somo hili tumeona

- Aina za maziwa mbadala yanayoweza kutumika kumlisha mtoto wa miezi 0 – 6 kama:
    - Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga.;
    - Maziwa halisi ya ng'ombe yanaweza kutumika kama maziwa mbadala kwa wototo wachanga walio katika mazingira maalumu tu
    - Ulishaji mbadala unaweza kusababisha unyanyapaa.
- Watoto wanaopewa maziwa halisi ya ng'ombe wanahitaji vitamini na madini ya nyongeza.

    ☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na uyajibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 17:

MAZOEZI YA VITENDO II

Kutumia stadi za unasihi katika kuchukua historia ya ulishaji na kumjengea mama kujiamini na kutoa msaada

MUDA: **Dakika 120**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kujizoeza stadi **za Kusikiliza na Kujifunza**;
- Kuchunguza **Tendo la Kunyonyesha**;
- Kujenga **Kujiamini na Kutoa** msaada pale unapohitajika wakati wanapowahudumia wanawake na watoto; na
- Kuchukua historia ya ulishaji wa watoto wachanga.

MAANDALIZI

Toa nakala za fomu zifuatazo:

- **ORODHA YA VIPENGELE VYA MAJADILIANO YA MAZOEZI YA VITENDO** za kutosha wakufunzi wote;
- Fomu ya "**KUCHUNGUZA** Tendo la Kunyonyesha;
- Orodha ya **STADI ZA USHAURI NASAHA, KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA; na**
- **FOMU YA KUCHUKUA HISTORIA YA ULISHAJI** kwa kila mshiriki na mkufunzi.
- Vipeperushi vya Kunyonyesha Maziwa ya Mama, Ulishaji wa Mtoto Baada ya Miezi Sita, Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha na Jinsi ya Kukamua Maziwa ya Mama.
- Panga washiriki katika vikundi kwa kuzingatia uzoefu na ujuzi wao.

Usafiri

Kama itawapasa kusafiri hadi kwenye kituo kingine kwa ajili ya mazoezi ya vitendo, somo la matayarisho lifanyike darasani kabla ya kuondoka. Kipindi hiki kifanyike jioni kabla ya siku ya zoezi. Andaa usafiri.

Unapoongoza somo hili hakikisha:

Unafahamu mazoezi yatakapofanyika na mahali kila mkufunzi atakapopeleka kikundi chake. Tembelea wodi au kliniki husika, jitambulishe kwa wasimamizi, na hakikisha kuwa wamejiandaa kwa ajili ya somo.

Sehemu za kutembelea

- Wodi ya wazazi waliojifungua;
- Wodi ya watoto wachanga;
- Kliniki ya watoto chini ya miaka mitano.

***Unapoongoza kikundi hakikisha*:**

Una nakala ya orodha ya mwongozo wa majadiliano ya zoezi la vitendo itakayokusaidia kuongoza majadiliano;

- Kila mshiriki katika kikundi chako ana nakala moja ya Fomu ya Kuchunguza Tendo La 'Kunyonyesha', moja ya Orodha Ya Stadi za Unasihi na Fomu Ya Kuchukua Historia ya Ulishaji. Pia uwe na nakala moja au mbili za ziada; na
- Unafahamu mahali pa kupeleka kikundi chako na mahali pa kukutana kwa ajili ya majadiliano.

Watayarishe washiriki

Eleza malengo ya mazoezi ya vitendo

- Katika somo hili, mtafanya mazoezi ya kuchukua historia ya ulishaji wa watoto.
- Mtaendelea kufanya mazoezi kuhusu "kuchunguza tendo la unyonyeshaji", "kusikiliza na kujifunza" na "kujenga kujiamini na kutoa msaada".
- Mtafanya mazoezi ya kumsaidia mama kumpakata mtoto wake wakati wa kunyonyesha au kumsaidia kutatua tatizo lolote litakalojitokeza.
- Orodha hii ni muhtasari wa stadi zote za unasihi, kuchunguza unyonyeshaji na kuchukua historia ambazo mmejifunza.
- Unaweza kurejea kwenye orodha ya stadi za unasihi wakati wa mazoezi ili kujikumbusha stadi mbalimbali na kuzizoea.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Maelezo ya mazoezi;
3. Jadili mazoezi ya vitendo darasani na washiriki wote kwa pamoja; na
4. Hitimisho.

1. Utangulizi

☞ **Eleza:**

- Mazoezi humfanya mshiriki kuelewa zaidi yale aliyojifunza na pia humjengea kujiamini

- Mazoezi ya mwanzo yalihusu stadi ya kujifunza na kusikiliza na kuchunguza tendo la kunyonyesha. Katika zoezi hili tutatumia tena stadi hizo pamoja na kutumia stadi ya kumjengea mama kujiamini na kutoa msaada wakati wa kujifunza kuchukua historia ya ulishaji wa mtoto.

2. Maelezo ya mazoezi

☞ **Eleza:**

- Mtafanya mazoezi ya vitendo juu ya "**Kusikiliza na Kujifunza" pamoja na** "**Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha**" **na** "**Kujenga Kujiamini na Kutoa msaada" na Kuchukua Historia ya Ulishaji** kwa kutumia stadi mlizojifunza.

  - ***Vifaa ambavyo kila mshiriki anapaswa awe navyo:***

    Kila mmoja achukue:

    – Nakala moja ya Fomu ya **Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha;**

    – Nakala moja ya **Stadi za Unasihi na ya Kuchukua Historia ya Ulishaji; na**

    – Penseli na daftari ndogo ya kuandikia maelezo.

Mpe kila mshiriki fomu anazohitaji

Hakikisha kila mwezeshaji ana nakala za ziada za fomu zifuatazo:

– **Fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha;**

– **Stadi za Unasihi;**

– **Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji; na**

– **Orodha ya Vipengele vya Majadiliano ya Mazoezi ya Vitendo.**

Jinsi washiriki watakavyofanya mazoezi kwa vitendo

☞ **Eleza:**

- Mtafanya zoezi katika vikundi vya watu wanne au watano (kutegemena idadi ya washiriki) pamoja na mkufunzi. Mkufunzi ataonyesha kwa vitendo na kisha mtafanya kama alivyoonyesha. Mtazungumza na mama mmoja mmoja kwa zamu wakati washiriki wengine wakiwa wanaangalia na kusikiliza kwa makini.

Mambo ya kufanya wakati mshiriki anataka kuongea na mama

☞ **Eleza:**

- Jitambulishe na muombe mama ruhusa ya kuongea naye. Tambulisha kikundi na elezea kwamba mmekuja kujifunza kuhusu ulishaji wa watoto wachanga. Omba ruhusa ya kuona jinsi mtoto wake anavyolishwa (Epuka kusema 'kunyonyesha').

- Jaribu kupata kiti au stuli ya kukalia. Kama inaruhusiwa, unaweza kukaa kitandani.

- Iwapo mtoto atakuwa analishwa, muombe mama aendelee kumlisha. Endapo mtoto atakuwa halishwi kwa wakati huo, muombe mama amlishe kwa njia ya kawaida wakati wowote ambapo atakuwa tayari. Muombe mama ruhusa ili kikundi kiangalie jinsi mtoto anavyolishwa. Endapo mtoto atakuwa amelala wakati wote mshiriki amuombe mama aonyeshe jinsi anavyomlisha mtoto wake.

- Muulize mama maswali kuhusu hali yake na ya mtoto na jinsi ulishaji unavyoendelea ili kuanzisha mazungumzo. Mhamasishe mama aongee kuhusu yeye na mtoto. Tumia stadi nyingi ulizojifunza kadri inavyowezekana.

Mambo yanayotakiwa kufanywa na washiriki wengine

☞ **Eleza:**

Washiriki msimame kimya na kwa utulivu. Msijadili kitu au kuongea ninyi kwa ninyi.

- Inawapasa kuwaangalia kwa makini mazingira aliyopo mama na mtoto wake. Kwa mfano, inawapasa kuangalia: Je, mama anaonekana kuwa na furaha? Je mama ana maziwa mbadala au chupa ya kunyonyeshea mtoto?

- Sikilizeni majadiliano kati ya mama na mshiriki kwa ujumla. Kwa mfano, inawabidi kuchunguza nani anaongea zaidi ya mwenzake? Je, mshiriki anauliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza? Je, mama anazungumza kwa uhuru na anaonekana kufurahia maongezi?

- Angalia kwa makini stadi anazotumia mshiriki. Weka alama ya vema (√) katika orodha yako ya **Stadi za Kusikiliza na Kujifunza** na **Kujenga Kujiamin**i **na Kutoa Msaada** pale ambapo mshiriki atatumia stadi hiyo. Hii itakusaidia wakati wa majadiliano. Angalia iwapo mshiriki anatumia mawasiliano ya ishara na vipengele vyote katika fomu ya kuchukua historia ya ulishaji.

- Angalia pia iwapo mshiriki atafanya makosa, kwa mfano, kama atatumia neno la kuhukumu, au iwapo atauliza maswali mengi ambayo mama atatoa majibu ya ”ndiyo” au ”hapana”.

Unapochunguza tendo la kunyonyesha

☞ **Eleza:**

- Washiriki msimame kimya mkiwaangalia mama na mtoto wakati ulishaji ukiendelea. Wakati mkiangalia kila mmoja ajaze Fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha.

- Weka alama ya (√) mbele ya ishara unayoiona na muda wa kumlisha mtoto. Chini ya 'maelezo'; kipengele kilichopo chini ya fomu, unaweza kuandika kitu chochote unachokiona ambacho unafikiri kuwa kina umuhimu katika unyonyeshaji.

Makosa ya kuepukwa

☞ **Eleza:**

- **Usiseme kwamba unapenda kuzungumzia unyonyeshaji wa maziwa ya mama.** Mtazamo au hisia za mama zinaweza kubadilika. Anaweza asiwe huru kuongelea suala la ulishaji mbadala. Inakupasa kusema kuwa unapenda kufahamu habari za "ulishaji wa watoto" au jinsi watoto wanavyolishwa.

- Usimpe mama msaada au ushauri kama hauhitajiki.

- Endapo mama ataonyesha kuhitaji msaada ndipo umsaidie, na anapofanya vizuri msifie.

Kuwa mwangalifu ili fomu zisiwe kizuizi

- Mshiriki anayeongea na mama hatakiwi kuandika chochote wakati wa maongezi. Anatakiwa atumie fomu kwa ajili ya kujikumbusha mambo ya kufanya, lakini iwapo atataka kuandika, aandike baadaye. Washiriki wanaoangalia wanaweza kuandika maelezo.

Jadili zoezi kwa vitendo

Nenda na kikundi mbali kidogo na mama kisha fanya majadiliano kuhusu mambo waliyoyaona.

Waulize:

– Kwa ujumla ni mambo gani waliyoyaona kuhusu mama na mtoto?

– Pitia fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha na jadili pamoja na washiriki dalili zote walizoona. Waamue wenyewe kama mtoto alikuwa amepakatwa na kuwekwa kwenye titi vizuri au la.

– Ni dalili zipi zilizopo kwenye fomu ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha ambazo waliziona?

– Stadi zipi za Kusikiliza na Kujifunza, Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada walizitumia?

– Vipengele vipi katika fomu ya Historia ya Ulishaji vilitumika.

Iwapo mama alionyesha dalili nzuri au isiyoridhisha ya upakataji na uwekaji wa mtoto kwenye titi ambazo washiriki hawakuziona wakati mtoto ananyonya, zielezee.

Waeleze washiriki wachunguze kwa makini huduma za afya zinavyotolewa.

Wahamasishe washiriki, wakiwepo wodini au kliniki, wachunguze:

- Kama watoto wanawekwa chumba kimoja na mama zao;
- Endapo watoto wanapewa maziwa ya kopo ya watoto au maji ya sukari;
- Endapo chupa za kulisha zinatumika;
- Kuwepo au kutokuwepo kwa matangazo ya maziwa ya kopo ya watoto;
- Endapo wanawake wenye watoto wanaougua wanalazwa hospitali pamoja na watoto wao;
- Jinsi watoto waliozaliwa na uzito pungufu wanavyolishwa.

Pia wahamasishe washiriki waongee na wafanyakazi wa sehemu inayotoa huduma ya afya ili wajifunze kuhusu:

- Mtazamo wao kuhusu unyonyeshaji;
- Namna wanavyowahudumia wanawake wanaonyonyesha;
- Kama wana watoto, na jinsi wanavyowalisha.

Waeleze washiriki kuwa hawapaswi kutoa maoni kuhusu wanayoyaona, au kuonyesha kutoridhika wakati wanapokuwa kwenye sehemu ya huduma ya afya. Itawapasa wasubiri mpaka mkufunzi atakapowaruhusu kutoa maoni yao mahali pa faragha, au darasani.

Ni vyema kuorodhesha mazuri na mapungufu yaliyojitokeza ili kutoa mrejesho kwa uongozi wa hospitali.

Wakumbushe kila kikundi kuteua mshiriki wa kutoa ripoti ya kikundi

3. Majadiliano ya darasani baada ya mazoezi

☞ **Eleza:**

Washiriki warudi darasani ili kujadili zoezi la vitendo kwa pamoja. Majadiliano yaongozwe na mkufunzi aliyeongoza somo la maandalizi.

Kila kikundi kiteue mshiriki mmoja aelezee kwa kifupi mambo waliyojifunza.

Karibisha maoni kuhusu:

- Mambo maalum waliyojifunza kutoka kwa mama na mtoto na matatizo yao;
- Uzoefu wao katika kutumia Fomu **ya Kuchunguza Tendo la Kunyonyesha** na orodha ya **Stadi za Unasihi na Fomu ya Historia ya Ulishaji**
- Kueleza stadi walizozifanya vizuri na zile ambazo zinahitaji kufanyiwa kazi zaidi
- Hali ya wodi na inavyochangia katika ulishaji wa watoto
- Mabango na uelewa wa wanawake juu ya ulishaji wa watoto.
- Watie moyo washiriki ili wajizoeze kutumia stadi ambazo zimeonekana kuwa ngumu. Wafanye mazoezi katika mazungumzo yao ya kawaida ili wapate uzoefu.

– *Usiruhusu washiriki kutoa taarifa za wanawake na watoto mmoja mmoja. Watoe taarifa za mambo muhimu yaliyojitokeza.*

– Tumia orodha ya majadiliano ya **MAZOEZI YA VITENDO** ili ikusaidie kuongoza majadiliano. Hata hivyo, usipitie maswali yote katika orodha kwa sababu zoezi hilo lilifanyika katika vikundi.

– Toa muhtasari wa mambo muhimu yaliyoelezwa na washiriki kutoka hospitali.

4. Hitimisho

- Katika somo hili tulifanya mazoezi ya :
- Kutumia stadi za Kusikiliza na Kujifunza, Kuchunguza Tendo la Unyonyeshaji na Kutoa Msaada kwa mama pale ulipohitajika na kuchukua historia ya ulishaji wa mtoto.

Somo La 18:

Unasihi wa kuchagua njia za ulishaji wa mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa Virusi Vya UKIMWI (VVU)

MUDA: **Dakika 120**

MALENGO

- Kutambua umuhimu wa unasihi kuhusu ulishaji watoto wachanga;
- Kutumia stadi katika kutoa unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga ili kumsaidia mama kuchagua njia inayofaa ya kumlisha mtoto wake; na
- Kutumia vitendea kazi katika hatua mbalimbali za unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga.

MAANDALIZI

Kabla ya somo tayarisha:

- Bango kitita lenye Kadi za unasihi na ujumbe
- Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi (Tumia jalada la nyuma ya kitabu);
- Kadi ya Uwezekano wa Uambukizo; Na 21 na 22 katika bango kitita
- Kadi ya Ni Njia Ipi Bora ya Kumlisha Mtoto Wako; - Na 23 na kadi Maalum Na 1
- Kadi ya vigezo vya ulishaji mbadala - Kadi maalum Na 2 katika bango kitita
- Vipeperushi vya njia za ulishaji wa watoto;
- Kadi ya Unyonyeshaji Maziwa ya Mama; Na 8 katika bango kitita
- Kadi ya Kukamua Maziwa ya Mama kwa mikono; Na 9
- Mshiriki atakayekusaidia katika onesho.
- Meza ndogo au kiti ili kuweka kadi kwa ajili ya onesho. Weka viti upande mmoja wa meza kwa ajili ya mama na mfanyakazi wa afya.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Hatua za kutoa unasihi wa ulishaji watoto wachanga ili kumsaidia mama kuchagua njia inayofaa ya kumlisha mtoto wake;
3. Zoezi la kutoa Unasihi; na
4. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

Ili kumsaidia mama aweze kuchagua njia bora kwake ya kumlisha mtoto wake inabidi kutumia vitendea kazi mbalimbali na stadi tulizojifunza kwa ufanisi.

UNASIHI KUHUSU ULISHAJI WATOTO WACHANGA

☞ **Eleza:**

- Baada ya kupokea matokeo ya upimaji, mwanamke aliyeambukizwa VVU atahitaji kuendelea kupata unasihi ili kujadili maswali au matatizo ambayo hajaweza kuyatatua. Atahitaji msaada wa kuhimili hali yake, kupata taarifa zaidi na kutoa uamuzi kuhusu masuala yote ya maisha yake.

- Kama inawezekana mpeleke mwanamke huyu kwa mtu ambaye amefundishwa unasihi wa maambukizi ya VVU. Inawezekana katika jamii kuna mnasihi wa kujitolea au kikundi cha kutoa msaada au viongozi wa madhehebu ya dini ambao wamepata mafunzo haya. Ikiwezekana mpe mwanamke nafasi ya kuchagua mtu atakayempa unasihi.

- Unasihi unaoendelea unaweza kuwa rahisi kama mwanamke mwenyewe au yeye na mwenzi wake watakubali kukutana na kikundi kidogo cha watu wengine walioambukizwa VVU. Hii hujulikana kama ***usiri wa ushirika.***

- Mama au mtoto anaweza kuhitaji kupelekwa kwa daktari au mtoa huduma ya afya yeyote kama atakuwa na tatizo lolote la kiafya au la kilishe.

- Mama akitaka kubadili njia ya ulishaji apewe unasihi upya na achunguzwe kama njia hiyo inakubalika kitaalamu na ataimudu

Hatua za kutoa unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga

Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa .... na kuangalia jedwali la hatua za unasihi za ulishaji watoto wachanga.

Jedwali—18/1----- Hatua za kutoa unasihi wa ulishaji wa watoto

Hatua ya kwanza:	Msalimie mama mueleze madhumuni ya mazungumzo na muombe ruhusa ya kuanza unasihi*;*
Hatua ya pili:	Eleza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kwa kutumia kadi mbili za unasihi za uwezekano wa maambukizi; kadi Na 21 na 22 katika bango kitita
Hatua ya tatu:	Eleza njia za ulishaji wa mtoto ***ambazo ni:*** ***- Kunyonyesha maziwa ya mama;*** ***- Ulishaji mbadala.*** Tumia kadi ya unasihi ya Na 23 na Kadi Maalum Na 1
Hatua ya nne:	Chunguza kujua hali ya nyumbani kwa mama na ile ya familia yake ili kutambua njia ya ulishaji yeyé atakayotumia ambayo inakubalika, inawezekana, inawezekana kumudu gharama, kuwa endelevu na salama (vigezo vya ulishaji mbadala . Tumia kadi ya unasihi ya vigezo vya ulishaji mbadala - Kadi maalum Na 2(Toa maelezo na jadili maswali ya kuuliza).
Hatua ya tano:	Jadili na kumsaidia mama kuchagua njia ya ulishaji inayomfaa.
Hatua ya sita:	Mwonyeshe mama jinsi ya kutekeleza njia aliyoamua kwa kurejea kadi ya unasihi au kipeperushi husika.
Hatua ya saba: Mfuatilie na umsaidie mama kwa kumpatia unasihi. Mueleweshe mama juu ya umuhimu wa afya yake na umshauri arudi kituo cha afya ikiwa yeye au mtoto wake amepata matatizo yoyote. Onesha kadi ya unasihi wa dalili za hatari - Kadi Na 24	

☞ **Onesha kwa vitendo jinsi ya kutoa unasihi kwa kutumia vitendea kazi**

a. Muombe mwezeshajii mwenzako uliyemtayarisha kuigiza nafasi ya mjamzito. Mwezeshaji atachukua nafasi ya mfanyakazi wa afya. Wakae wakitazamana na bila kizuizi kati yao. Eleza kwamba mtoa huduma walishajadiliana na mama Emma kuhusu ulishaji kwa kiasi fulani sasa wanaendelea.

Jinsi ya kutoa unasihi kwa kutumia vitendea kazi	
M/Afya	Karibu mama Ema, habari za nyumbani. Unaendeleaje tangu tulipoachana?
Bibi Ema	Nzuri, naendelea vizuri.
M/Afya	Naamini umepata muda wa kutafakari tuliyojadili. Bila shaka sasa umekuja kwa ajili ya mazungumzo juu ya ulishaji wa mtoto baada ya kujifungua.
Bibi Ema	Ndiyo nimekuja kama tulivyokubaliana mara ya mwisho tulipoongea. Kwa kweli nina wasiwasi sana sijui la kufanya.
M/Afya	Naona una wasiwasi. Ni vyema tuzungumzie zaidi kuhusu jambo hili. Unakumbuka nilikueleza kuwa mtoto anaweza kupata VVU kupitia unyonyeshaji wa maziwa ya mama ijapokuwa hii hutokea kwa baadhi ya watoto na sio wote?

- **Onesha kadi za Uwezekano**
- ***Eleza:***

Ukiangalia kadi hii, unaona watoto 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.

Watoto 25 kati yao (hawa wenye rangi nyekundu) wanaweza kuambukizwa VVU wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua. Watoto wengine 10 (mwenye draft nyeupe) wanaweza kuambukizwa wakati wa kunyonyeshwa. Waliobakia 65 (wenye rangi ya njano) wanaweza wasiambukizwe hata bila kuchukua tahadhari au hatua yoyote.

- **Eleza kadi ya uwezakano wa maambukizi iwapo hatua itachukuliwa.**

Endelea kuelezea kadi ya pili ambapo hatua zimechukuliwa

Bibi Ema:	Kwa hiyo sio watoto wote wanapata virusi vya UKIMWI kwa njia ya kunyonya maziwa ya mama?
M/Afya:	Ndiyo, wengi wao hawataambukizwa kwa kunyonya maziwa ya mama.
Bibi Emma:	Hivyo inawezekana kumnyonyesha mtoto wangu na asiambukizwe VVU!! Nitalifikiria jambo hili.
Onesha kadi ya Ni Njia ipi Bora kwako ya Kumlisha Mtoto wako	
M/Afya:	Utafiti unaonyesha kuwa kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee bila hata maji katika miezi 6 ya mwanzo hupunguza uwezekano wa mtoto kuambukizwa virusi vya UKIMWI kwa njia ya kunyonyesha. Maziwa ya mama humpa mtoto virutubishi vyote anavyohitaji na pia kinga dhidi ya maradhi. Kunyonyesha hujenga uhusiano mzuri kati ya mama na mtoto.Hata hivyo bado kuna uwezekano wa kumwambukiza mtoto wako VVU kupitia kunyonyesha hasa kama ukichanganya unyonyeshaji na vyakula vingine. Vyakula na maji anavyopewa mtoto kipindi hiki huongeza uwezekano wa kumuambukiza mtoto VVU kwa kusababisha michubuko katika njia ya utumbo wa mtoto hivyo kuruhusu VVU kupenya kwa urahisi.
Bibi Ema:	Ooh! – hii inatia matumaini. Lakini bado nitakuwa na wasiwasi juu ya mtoto kuambukizwa virusi vya UKIMWI.

M/Afya:	Ahaa! Hata hivyo kuna njia nyingine ya kumlishaji mtoto wako ambayo tunaweza kuijadili. Njia hiyo ni Kumlisha mtoto wako maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga.
Bibi Ema:	Ah, sikujua kama kuna njia nyingine. Naomba unieleze zaidi kuhusu njia hiyo
M/Afya:	Sawa Mama Emma, tuanze kwa kuzungumzia maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga.
Bibi Ema:	Sawa
M/Afya:	Kuna aina mbalimbali za maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga ambayo unaweza kununua. Ukitumia maziwa haya, faida yake ni kwamba huwezi kumuambukiza mtoto VVU kwa njia ya kunyonyesha. Vile vile mtoto anaweza kulishwa na mtu mwingine wakati wewe mwenyewe haupo.Hata hivyo hasara za maziwa haya ni kuwa yana bei kubwa, yanahitaji muda wa kutayarisha hasa usiku, usafi wa hali ya juu, maji na nishati ya kutosha.
Bibi Emma:	Mmmh! Je, naweza kutumia maziwa ya ng'ombe ?
M/Afya:	Maziwa haya kama yale maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga faida yake ni kutomuambukiza mtoto VVU kwa njia ya kunyonyesha. Hasara zake ni kuwa hayana kinga dhidi ya maradhi, yana gharama, yanahitaji muda wa kutayarisha na nishati na hayana virutubisho vya kutosha hivyo mtoto hakui ipasavyo. Maziwa haya hayafai kumlisha mtoto wa umri chini ya miezi 6. Baada ya mazungumzo yetu unafikiri ni njia gani inaweza kukufaa?
Bibi Ema:	Mimi nafikiri nitatumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga.
M/Afya	Umefanya vyema kuamua mapema. Hata hivyo, kabla hatujaanza kuongelea njia hiyo kwa undani zaidi hebu kwanza tuangalie kadi hii.

☞ **Onesha kadi ya vigezo vya ulishaji mbadala.** (Hakikisha mmejadili kwa kina juu ya upatikanaji wa maji.

Eleza kipengele kwa kipengele kuhusu vyombo vya kutayarishia na kuhifadhi maziwa; aina ya choo ili kuhakikisha usafi na usalama; uwezo wa kifedha; nishati atakayotumia; ulishaji wakati wa usiku na kama ataishirikisha familia yake.

M/Afya **Bibi Ema:**	Baada ya maelezo hayo bado unataka kutumia njia hiyo? Ndiyo, nitatumia njia hiyo kwani naamini mimi na mume wangu tutaweza kumudu gharama kwani wote tunafanya kazi.
M/Afya:	Ah! ni vizuri kuona kuwa gharama sio tatizo kubwa kwa vile wote mnafanya kazi. Nakumbuka uliniambia kuwa ulimnyonyesha mtoto wako mwingine. Kama hutamnyonyesha huyu familia yako itasema nini?
Bibi Ema:	Oh, sikuwa nimefikiria juu ya hilo. Mimi na mume wangu hatujamweleza mtu yeyote kuwa tumeambukizwa VVU. Sijui nitasemaje?
M/Afya:	Naona hii inaweza kuleta wasiwasi. Wewe na mume wako mmekwishazungumzia juu ya kuwaambia ndugu wachache wa karibu kuwa ninyi mmeambukizwa VVU? Pengine wanaweza kuwa wa msaada kwenu.

Bibi Ema:	***(Bi Emma akionyesha kushtuka)*** Ah! hapana. Watasema tumeleta aibu na ugonjwa kwenye familia. Hawatapenda sisi tuwe karibu nao.
M/Afya:	Aaaaah! Naona kuwaambia kunaonekana si jibu kwa wakati huu. Unaonaje kama utafikiria kunyonyesha?
Bibi Ema:	Naona naweza kunyonyesha kwa muda mfupi.
M/Afya:	Hili linawezekana. Unaweza kunyonyesha maziwa yako tu kwa muda wa miezi sita ya mwanzo na ukaendelea kumnyonyesha mpaka miezi 12, huku ukitumiaia dawa za ARV kama utakavyoelekezwa na mtoa huduma wa afya.
Bibi Ema:	Nashukuru sana kwa msaada wako. Sikujua kama kuna mambo mengi ya kufikiria juu ya jambo hilo.
M/Afya:	Ni kweli tumezungumzia mambo mengi leo na bila shaka una mengi ya kufikiria. Labda unaweza kujadili na mume wako juu ya hayo.
Bibi Ema:	Sawa, sijui mwenzangu atasema nini.
M/Afya:	Una wasiwasi kuhusu mwenzako siyo? Unaweza kumshauri mwenzako mkaja wote kuzungumza na mimi.
Bibi Ema :	Asante nitakuja kukuona tena.

3. Zoezi la kutoa unasihi

☞ **Ongoza zoezi la kutoa unasihi**

Wagawe washiriki katika makundi na wafanye igizo dhima la kuchagua njia ya kumlisha mtoto. Kila mshiriki achague njia tofauti ili waweze kujifunza.

Wakumbushe kutumia stadi za unasihi walizojifunza. Kila kundi liwe na mkufunzi ili atoa maelekezo.

4. Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza :

- Hatua za kutoa unasihi wa ulishaji wa watoto;
- Jinsi ya kumsaidia mama aliyeambukizwa VVU hatua kwa hatua kuchagua njia ya ulishaji kwa kutumia vitendea kazi.;
- Jinsi ya kutumia Vitendea kazi wakati wa kutoa unasihi ili kuhakikisha taarifa sahihi zinatolewa.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 19:

Kutengeneza maziwa mbadala kwa watoto wachanga – mazoezi ya kupima kiasi

MUDA: **Dakika 120**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza kiasi cha maziwa anachohitaji mtoto asiyenyonya maziwa ya mama;
- Kueleza na kuonesha kwa vitendo jinsi ya kupima maji na maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga, kwa usahihi;
- Kueleza na kuonyesha kwa vitendo jinsi ya kurekebisha maziwa halisi ya ng'ombe, kwa usahihi kwa ajili ya watoto walio katika mazingira maalumu
- Kutafsiri vipimo kulingana na vifaa alivyonavyo mama; na
- Kujadili gharama ya ulishaji mbadala.

MAANDALIZI

Kabla ya somo tayarisha:

– **Aina mbali mbali za maziwa:**

Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga, maziwa halisi ya wanyama (Kwa mfano; maziwa ya ng'ombe)

– **Vifaa vinavyohitajika**

- o Vijiko vyenye ujazo mbalimbali;
- o Beseni moja kila kikundi;
- o Vitambaa (viwili) kwa kila kikundi;
- o Chupa ya chai kwa kila kikundi;
- o Sufuria mbili zenye mifuniko) kwa kila kikundi;
- o Kikombe cha kumlisha mtoto kwa kila kikundi;
- o Sahani (mbili) kwa kila kikundi;
- o Kifaa cha kukatia (kisu);
- o Bomba la sindano
- o Mizani ndogo inayoweza kupima kuanzia gramu moja;
- o Kikombe/chombo kinachoweza kupima vimiminika kuanzia mililita tano;

– **Mahitaji mengine**

- o Maji yaliyochemshwa;
- o Maji ya kunawa mikono;
- o sukari; na
- o Vitamini na madini ya nyongeza.

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Kiasi cha maziwa anachohitaji mtoto asiyenyonya maziwa ya mama na mwongozo wa utayarishaji;
3. Kupima maji, maziwa ya kopo maalumu ya watoto wachanga, maziwa halisi ya ng'ombe na sukari kwa usahihi;
4. Zoezi kwa vitendo;
5. Gharama ya ulishaji mbadala; na
6. Hitimisho.

I. Utangulizi

☞ **Eleza:**

- Katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo maziwa ndiyo chakula pekee anachotakiwa kupata mtoto.
- Wanawake walioambukizwa VVU ambao wamepewa unasihi kuhusu ulishaji wa watoto na kuchagua kutumia maziwa mbadala, wanahitaji kuelekezwa jinsi ya kutayarisha aina ya maziwa waliyochagua kwa usahihi na usalama. (Wakumbushe washiriki kuhusu vigezo vya ulishaji mbadala.
- Maziwa haya yatengenezwe katika hali ya usalama ili kuepuka uwezekano wa kusibikwa na kusababisha uambukizo.
- Wanawake wanapaswa kuonyeshwa kwa vitendo jinsi ya kutengeneza maziwa hayo na watengeneze wenyewe mbele ya mtoa huduma ili kuhakikisha wameelewa na wataweza kufanya hivyo kwa usahihi.
- Wakati mama anapotengeneza maziwa mbadala kutokana na maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga, ni muhimu sana maji na maziwa kuchanganywa katika uwiano sahihi, kwa kuzingatia maelekezo yaliyopo kwenye lebo ya kopo la maziwa husika
- Kwa watoto walio katika mazingira maalumu, maziwa halisi ya ng'ombe yanaweza kutumika. Ni muhimu sana maji, maziwa na sukari kuchanganywa katika uwiano sahihi. Watoto hawa pia wanapaswa kupatiwa vitamini na madini ya nyongeza kama itakavyoshauriwa na mtoa huduma ya afya.
- Vyakula visipotayarishwa kwa usahihi huweza kusababisha mtoto kupata utapiamlo pamoja na maradhi. Tofauti ndogo ambazo hazitatiliwa maanani katika mlo mmoja au miwili inaweza kuwa na athari kubwa kama zitarudiwa katika kila mlo.
- Izingatiwe kuwa maziwa na maji yachemshwe tofauti kabla ya kupima.

Uliza: Kwa nini ni muhimu kuchemsha maji na maziwa tofauti kabla ya kupima? *Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.*

Jibu: Maji na maziwa huchemka katika nyuzi joto tofauti. Maji huchemka katika nyuzi joto 100 za *Centrigrade* na maziwa katika nyuzi joto 80 za *Centrigrade.*

2 Makadirio ya kiasi cha maziwa ya kumlisha mtoto asiyenyonya maziwa ya mama

i. Kutengeneza mlo kwa kutumia maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga

☞ **Eleza:**

Tengeneza kwa kufuata maelekezo yaliyoandikwa kwenye lebo ya kopo. Pia ni muhimu kutumia kijiko kidogo kilichopo ndani ya kopo la maziwa. Yasiongezwe sukari.

JEDWALI: 19/1 MAKADIRIO YA KIASI CHA MAZIWA YA KOPO MAALUMU KWA WATOTO WACHANGA YANAYOHITAJIKA KWA MWEZI

Umri kwa miezi	Uzito kwa kilo	Maziwa ya makopo yanayohitajika kwa mwezi
1	**3**	Makopo 4 ya gramu 500 kila moja
2	**4**	Makopo 6 ya gramu 500 Kila moja
3	**5**	Makopo 7 ya gramu 500 kila moja
4	**5**	Makopo 7 ya gramu 500 kila moja
5	**6**	Makopo 8 ya gramu 500 kila moja
6	**6**	Makopo 8 ya gramu 500 kila moja
Jumla ya miezi 6 (makadirio)		Makopo 40 ya gramu 500 kila moja (kilo 20 za maziwa)

ii. Kutengeneza mlo kwa kutumia maziwa halisi ya ng'ombe

☞ **Eleza:**

- Mtoto anahitaji wastani wa mililita 150 kwa kila kilogramu moja ya uzito wake kwa siku. Kiasi hicho kigawanywe katika milo 6, 7 au 8 kulingana na umri wa mtoto. Kiasi kamili cha mlo mmoja na mwingine huweza kutofautiana. Maziwa ya ng'ombe yanahitaji kuongezwa maji kwa uwiano wa vipimo viwili vya maziwa na kipimo kimoja cha maji na sukari iongezwe kwa uwiano sahihi.
- Watoto hawa pia inabidi wapewe vitamini na madini ya nyongeza kama itakavyoshauriwa na mtoa huduma ya afya .
- Mfano wa mahitaji ya maziwa halisi ya ng'ombe kwa mtoto aliyezaliwa na uzito wa kilo 3.

  Mahitaji :

  Kanuni: mililita 150 za maziwa kwa kila kilo ya uzito ya mtoto kwa siku.

  Kwa hiyo kilo 1= ml 150

  Kilo 3 = ml 150 x 3

  = ml 450 maziwa kwa siku.

- Uwiano wa maziwa ya ng'ombe na maji ni 2 : 1 Hii ina maana kuwa kwa kila vipimo viwili vya maziwa ya ng'ombe unaongeza kipimo kimoja cha maji. Hivyo basi, ili kupata uwiano huu unahitaji vipimo 2 + 1 = 3,

- Kwa hiyo, kwa mahitaji ya mtoto mwenye uzito wa kilo tatu ambaye mahitaji yake ni ml 450 ambayo anatakiwa kula milo minane kwa siku, atahitaji ml 450/8 kwa mlo ambayo ni sawa na 56.2 (kwa makadirio ya karibu ni ml 60) kwa mlo.
- Unapoandaa mlo huu utahitaji maji ambayo ni kipimo kimoja na maziwa vipimo viwili, hii ni sawa na $^{60}/_{3}$ ambayo ni 20 yaani kipimo 1 cha maji. 20 x 2 = ml 40 ambavyo vipimo viwili vya maziwa.
- Mahitaji ya sukari ni asilimia 10 ya maziwa yasiyochanganywa na maji. Hii ni sawa na ml

$\frac{40\ x\ 10}{100}$ = gramu 4.

☞ **Toa mfano mwingine na ufanye pamoja na washiriki na hakikisha kila mshiriki ameelewa.**

Washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa178 na kusoma majedwali yaliyopo.

JEDWALI: 19/2 MAKADIRIO YA KIASI CHA MAZIWA HALISI YA NG'OMBE YANAYOHITAJIKA KWA MWEZI

Umri kwa miezi	Uzito kwa kilo	Milo ya maziwa kwa mililita kwa siku*	Maziwa ya ng'ombe, sukari** na maji yanayohitajika kutengeneza maziwa halisi ya watoto kwa siku	Makadirio kiasi na idadi ya milo
1	**3**	450	Mililita 300 za maziwa + maji mililita 150 + sukari gramu 30	**Mililita 60 x 8**
2	**4**	600	Mililita 400 za maziwa + maji mililita 200 + sukari gramu 40	**Mililita 90 x 7**
3	**5**	750	Mililita 500 za maziwa + maji mililita 250 + sukari gramu 45	**Mililita 120 x 6**
4	**5**	750	Mililita 500 za maziwa + maji mililita 250 + sukari gramu 45	**Mililita 120 x 6**
5	**6**	900	Mililita 600 za maziwa + maji mililita 300 + sukari gramu 56	**Mililita 150 x 6**
6	**6**	900	Mililita 600 za maziwa + maji mililita 300 + sukari gramu 56	**Mililita 150 x 6**
Jumla ya miezi 6 (makadirio)			Lita 92 za maziwa + sukari kilo 9	

**Inaonyesha makadirio ya juu au ya chini kurahisisha upimaji*

*** Kiasi cha sukari kinachohitajika inakadiriwa kama moja ya kumi (1/10) ya kiasi cha maziwa kabla hayajachanganywa na maji)*

JEDWALI 19/3: MWONGOZO WA UTAYARISHAJI WA MAZIWA HALISI YA NG'OMBE

Maziwa halisi ya ng'ombe, mbuzi au ngamia
Ml 40 za maziwa + ml 20 maji + gm4 sukari = ml 60 maziwa yaliyotengenezwa;
Ml 60 maziwa + ml 30 maji + gm 6 sukari = ml 90 maziwa yaliyotengenezwa;
Ml 80 maziwa + ml 40 maji + gm 8 sukari = ml 120 maziwa yaliyotengenezwa;
Ml 100 maziwa +ml 50 maji +gm 10 sukari = ml 150 maziwa yaliyotengenezwa;
Mtoto anayetumia maziwa ya ng'ombe apatiwe Vitamini na madini **ya nyongeza**

☞ **Eleza:**

- Wakati mwingine ni rahisi kuamua kiasi cha kumlisha mtoto kulingana na umri wa mtoto kuliko uzito. Jedwali lililopo juu linaonyesha kiasi cha wastani cha maziwa kwa mtoto mwezi hadi mwezi. Imekadiriwa kwa kutumia kiwango cha juu au cha chini kidogo kiasi kwamba mlo mmoja wa mtoto unakuwa rahisi kupima. Kiasi hiki kinaweza kutumika kama mahali pa kuanzia.
  - Mtoto mchanga atalishwa kiasi kidogo mara kwa mara, kiasi cha maziwa kinaongezeka taratibu kadiri mtoto anavyokua.
  - Inashauriwa kumpa mtoto maziwa pekee bila chakula cha aina yoyote hata maji mpaka atimize miezi sita.
  - Kiasi cha maziwa anachokunywa mtoto hutofautiana kati ya mlo na mlo. Hii hujitokeza hata katika unyonyeshaji wa maziwa ya mama. Wakati mtoto akilishwa kwa kikombe mpe ziada kidogo, lakini mwache mtoto aamue kiasi atakachokunywa.
  - Endapo mtoto atakula kidogo, mpe ziada katika mlo unaofuata au mpe mlo unaofuata mapema, hasa pale mtoto anapoonyesha dalili ya njaa.
  - Iwapo mtoto atakuwa haongezeki uzito wa kutosha, atahitaji kulishwa mara kwa mara au kupewa kiasi kikubwa katika kila mlo kulingana na uzito wake katika umri huo.

☞ **Eleza vipengele muhimu vya kuzingatia wakati wa kutayarisha maziwa ya mtoto kwa usafi na usalama***:*

Uliza; Je ni mambo gani muhimu ya kuzingatia ili kutayarisha maziwa ya mtoto kwa usafi na usalama?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ ***Eleza:***

- *Kila mara osha vyombo unavyotumia kama vikombe, vipima ujazo, vijiko na vyombo vingine kwa maji safi na sabuni. Ni vyema zaidi kuchemsha vyombo kila mara ili kuhakikisha ni safi na salama;*

- *Kila mara nawa mikono kwa sabuni na maji safi yanayotiririka* kabla ya kutayarisha maziwa;
- *Tayarisha vyombo vyote utakavyohitaji; na*
- *Andalia katika sehemu iliyo safi.*

☞ Wakumbushe washiriki umuhimu wa usafi na usalama wa chakula. Rejea somo la usafi na usalama wa chakula

Zingatia yafuatayo (Rejea somo la 10)

- mikono safi;
- vyombo safi;
- maji na maziwa salama ;
- hifadhi salama ya maji na maziwa; na
- mazingira safi ya utayarishaji.

☞ *Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 179 wataona hatua za kutayarisha maziwa.*

3 Hatua za kutayarisha maziwa halisi ya ng'ombe kwa watoto wachanga

Kupima maji, maziwa, sukari na kutafsiri vipimo kwenye vyombo vya mama

Eleza jinsi ya kupima sukari, maziwa na maji na vyombo vinavyoweza kutumika. Onesha kwa vitendo jinsi ya kuweka alama kwenye chombo cha mama. Waoneshe washiriki jinsi ya kupima kwa kutumia vipimo inavyojulikana kama vile mizani ndogo yenye uwezo wa kupima kuanzia gramu 1 na chombo cha kupima vimiminika kuanzia millita 5.

Anza kwa :

i) Kuweka alama katika chombo cha kupimia vimiminika

☞ **Eleza:**

- Katika kupima vitu vya majimaji anza kupima maji kiasi kinachohitajika. Hamishia kiasi ulichopima katika chombo cha mama alicholeta ambacho kinaonyesha ndani na weka alama.
- Mweleze mama kuwa kila atakapopima maji apime mpaka kwenye alama iliyowekwa. Kama anataka kupima maziwa halisi ya ng'ombe apime kipimo hicho mara mbili.

ii) Kupima sukari

- Tumia mizani au vijiko maalum vya kupima ujazo unaohitajika kuhamishia kwenye kijiko cha mama .
- Kumbuka vijiko vinatofautiana ujazo na umbo hivyo ni muhimu kumwomba mama alete kijiko chake anachotumia nyumbani.
- Hamishia kiasi cha sukari kinachohitajika ambacho ulikipima (kwa mfano gramu 8) katika kijiko alicholeta mama kutoka nyumbani ili aweze kujua ujazo unaotakiwa. Hamishia kiwango hicho cha sukari katika vijiko mbalimbali ili washiriki waone tofauti.

Ujazo wa kijiko unaweza kuwa:

Lundo - kujaa mpaka juu kabisa

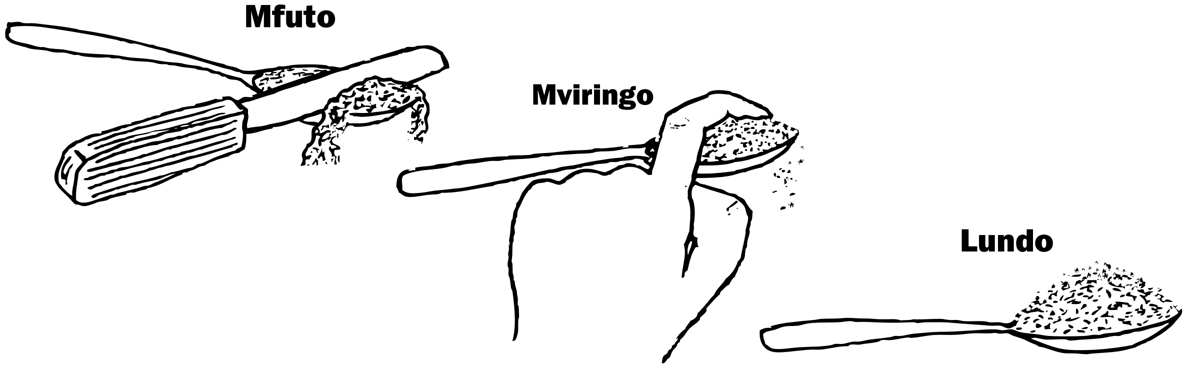
Mviringo - kujaa kama vile umeshindilia kidogo

Mfuto - kujaa usawa na kijiko

☞ **Onesha mchoro 19/1: Ujazo mbalimbali wa vijiko**

Angalia michoro inayofuata

☞ **Onesha tofauti za ujazo katika aina tofauti za vijiko**



Ujazo wa kijiko utakavyoonekana baada ya kuhamishia kiasi ulichopima ndicho kipimo utakachomweleza mama kutumia wakati wa kupima kila apotengeneza maziwa.

Mfano:- Mlo wa mtoto mwenye umri miezi minne Kokotoa ukiwashirikisha washiriki

Kiasi cha mlo	-	mililita 120
Kiasi cha maji	-	mililita 40
Kiasi cha maziwa	-	mililita 80
Kiasi cha sukari	-	gm 8

Muombe mwezeshaji mwenzako aoneshe kwa vitendo. Nawa mikono kabla ya kuanza kupima.

Jinsi ya kupima

- Anza kwa kupima mililita 40 za maji yaliyochemshwa kwa kutumia chombo chenye vipimo halisi;
- Hamishia kiasi cha maji hayo katika chombo alicholeta mama ambacho kinaonesha ndani;
- Weka alama ya kudumu pale maji yalipofikia;
- Mimina maji hayo kwenye sufuria;

- Tumia kipimo hicho mara mbili kupima maziwa yaliyochemshwa.;
- Mimina kwenye sufuria; Pima gramu 8 za sukari kwa kutumia chombo chenye vipimo halisi au bomba la sindano kama mizani hamna;
- Hamishia kiwango hiki cha sukari katika kijiko cha mama. Msitizie mama kutumia kijiko hicho hicho siku zote;
- Weka sukari katika mchanganyiko wa maji na maziwa; na
- Chemsha mchanganyiko huu, tayari kwa mlo mmoja.

Uliza: Kwa nini ni muhimu kuchemsha tena mchanganyiko huo kabla ya kumlisha mtoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Jibu: *Ili kupata mchanganyiko mzuri na pia tukumbuke sukari sio salama na utayarishaji unaweza kusabisha kusibikwa kwa maziwa hayo.*

Kumbuka: Badilisha vipimo kila baada ya wiki nne kulingana na uzito au umri wa mtoto.

FOMU ZA MUDA WA KUTENGENEZA MAZIWA KWA KUTUMIA NISHATI MBALIMBALI

Fomu 19/1 A

Kikundi______________ kupika kwa___________________ (aina ya nishati)			
	Muda wa kuanza	**Muda wa kuanza kutumia**	**Muda unaohitajika**
Moto			(a)
Weka maji yachemke			(b)
Maziwa halisi ya ng'ombe ________ml			
Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga ya watoto _______ml			

☺ Ongezea muda uliotumika kuwasha moto na kuchemsha maji (a) + (b) katika muda uliotumika katika kutayarisha maziwa.

Fomu 19/1B

Aina ya mlo	**Muda wa kuchemsha maji (a) + (b)**	**Muda unaohitajika kutengeneza mlo**	**Jumla ya muda unaohitajika kutayarisha mlo mmoja**
Maziwa halisi ya ng'ombe ________ml			
Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga _______ml			

Kadiria kiasi cha nishati iliyotumika:_____________________________________

4. Zoezi kwa vitendo

☞ Wagawe *washiriki katika vikundi wafanye kwa vitendo jinsi ya kupima maziwa, , maji na kuweka alama katika chombo cha mama.*

Watayarishe maziwa kwa ajili ya kutengeneza milo ya watoto wenye umri tofauti kwa kutumia maziwa ya aina mbalimbali kama ifuatavyo:

- ***Mtoto wa miezi 2, maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga;***
- ***Mtoto wa miezi 5, kwa kutumia maziwa halisi ya ng'ombe.***

Wajaze karatasi ya kuangalia muda wa matayarisho kwa kila aina ya nishati walitotumia kama **kuni, jiko la mafuta ya taa, mkaa na umeme** *kama unapatikana. Kila kikundi kirekodi muda tangu kuanza mpaka kumaliza kutengeneza mlo kwa kila aina ya maziwa jaza fomu ya kurekodi muda.*

5 Gharama ya ulishaji mbadala

☞ Jadili gharama ya ulishaji mbadala ukijumuisha gharama zote. Husisha gharama za maziwa halisi ya ng,ombe na kipato cha watu tofauti

CHATI: -19/1A GHARAMA ZA ULISHAJI MBADALA KWA MIEZI SITA YA MWANZO

Aina ya maziwa	**Bei ya wastani kwa kipimo**	**Kiasi kinachohitaji-ka kwa miezi sita**	**Gharama kwa miezi sita**
Maziwa ya ng'ombe	__ /lt	__ x 92 lita	
Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga	/kopo la 500gm	x 20 kilo	
Sukari	/kilo	x 9 kilo	
Vitamini na madini	/mwezi	x 6 miezi	

Chati 18/1B

Maziwa ya ng'ombe + sukari + vita-mini na madini	__ +___ +____	________ x 6	
Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga	___ /500 g	____ x 40 makopo	

CHATI : 19/2A GHARAMA KWA KULINGANISHA NA ASILIMIA YA MSHAHARA

Kima cha chini	Mkulima	Mwajiriwa wa ndani		
Mwezi 1				
Miezi 6				

Chati 18/2B

Aina ya mlo	Gharama ya maziwa kwa miezi 6	% ya mapato ya mkulima	% ya mapato ya mwajiriwa wa ndani
Maziwa halisi ya ng'ombe			
Maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga			

6. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza

- Jinsi ya kupima maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga, maji, maziwa halisi ya ng'ombe pamoja na sukari kwa usahihi;
- Tumejifunza pia jinsi ya kutafsiri vipimo kulingana na vyombo alivyokuwa navyo mama;
- Tumejadili muda na gharama ya ulishaji mbadala kwa watoto wachanga; na
- Tumesisitiza usafi na usahihi wa vipimo ili kuepuka madhara ya kiafya na lishe.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 20:

Kumlisha mtoto wa umri miezi 6 mpaka 24

MUDA: Dakika 45

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza ulishaji wa vyakula vya nyongeza;
- Kueleza umuhimu wa kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza katika umri unaofaa;
- Kujadili aina ya vyakula vinavyofaa kumpa mtoto; na
- Kueleza jinsi ya kumlisha mtoto.

MAANDALIZI

Kabla ya somo andaa:

- Kipeperushi cha Kumlisha Mtoto Baada ya Miezi sita;
- Chati inayoonyesha makundi mbalimbali ya vyakula; na
- Slaidi/michoro za ulishaji wa watoto

Vipengele vya kujifunza

1. Utangulizi;
2. Ulishaji wa vyakula vya nyongeza;
3. Njia za kuboresha chakula cha mtoto;
4. Kumlisha mtoto katika umri wa miezi 6 – 24;
5. Ulishaji shirikishi; na
6. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

☞ ***Eleza***

- Katika vipindi vilivyotangulia tulijadili ulishaji wa mtoto katika miezi sita ya kwanza wakati chakula kilikuwa ni maziwa tu. Kuanzia umri wa miezi sita mtoto anatakiwa kupewa vyakula vya nyongeza kwa vile maziwa pekee hayatoshelezi mahitaji ya mwili wake.
- Ulishaji wa vyakula au vinywaji vingine zaidi ya maziwa hujulikana kama **ulishaji wa vyakula vya nyongeza** kwa sababu vyakula hivyo ni nyongeza kwa maziwa ya mama au mengine na havijitoshelezi vyenyewe. Vyakula vya nyongeza viwe vya kutosha na vyenye virutubisho vingi ili kuwawezesha watoto kukua.

  Maziwa ya mama yanampatia mtoto nusu au zaidi ya mahitaji yake ya lishe katika miezi 6 - 12 na theluthi ya mahitaji hayo katika umri wa miezi 12 - 24. Hivyo, kama mtoto hanyonyi maziwa ya mama ni muhimu kumpatia maziwa ya aina nyingine mpaka atimize umri wa miaka miwili au zaidi. Apewe nusu lita ya maziwa kila siku(ml 500).
- Katika kipindi hiki cha kumuanzishia mtoto vyakula vya nyongeza ,mtoto hujizoesha taratibu kula vyakula vya familia.
- Ni vigumu sana kutosheleza mahitaji ya lishe ya mtoto chini ya umri wa miaka miwili kwa kutumia vyakula vya nyongeza tu bila maziwa au aina nyingine ya chakula cha asili ya wanyama.

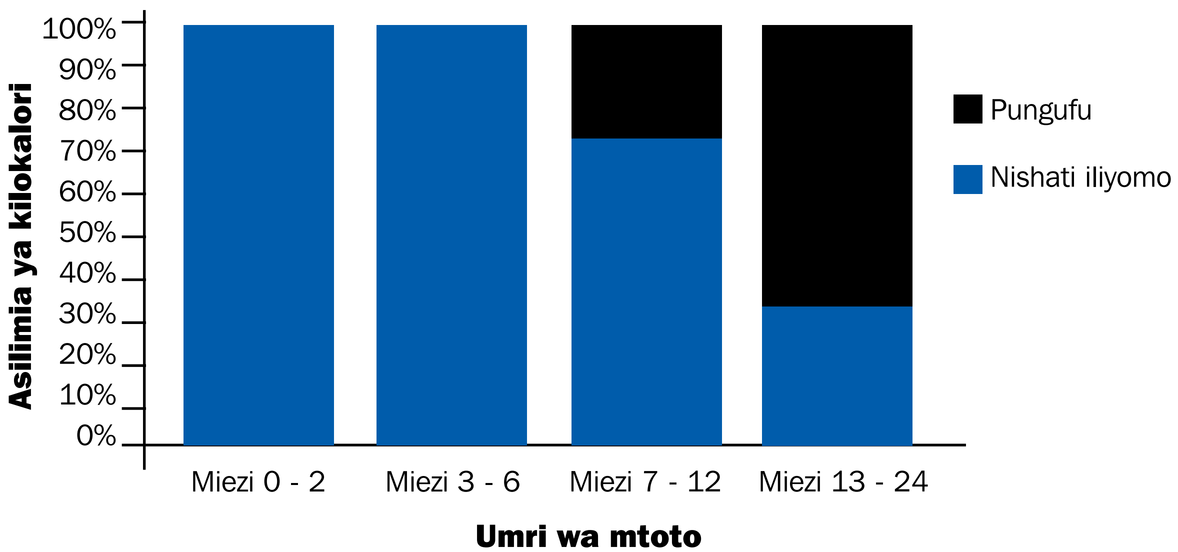
2. Ulishaji wa vyakula vya nyongeza

☞ ***Eleza:***

Vyakula vya nyongeza vinahitajika ili kumpatia mtoto nishati, vitamini na madini ambayo maziwa ya mama hayatoshelezi kadri mtoto anavyoendelea kukua.

☞ **Onesha slaidi 20/1: Nishati inayohitajika kulingana na umri wa mtoto na kiasi kinachopatikana kutoka kwenye maziwa ya mama (Ukurasa wa 139 katika kitabu cha mshiriki)**

Kiasi cha nishati anachohitaji mtoto kinachopatikana kwenye maziwa ya mama kulingana na umri wa mtoto



Uliza: Unaona nini katika chati hii?.

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Onesha sehemu nyeusi ya mihimili kwenye slaidi na toa maelezo**

☞ **Eleza:**

Katika slaidi hii tumeona kuwa kuanzia umri wa miezi sita mahitaji ya nishati ya mtoto ni makubwa kuliko kiwango kinachopatikana katika maziwa ya mama. Mahitaji ya nishati yanaongezeka na kiwango kinachotokana na maziwa kinapungua kadiri mtoto anavyoendelea kukua. Hivyo mtoto akitimiza umri wa miezi sita apewe chakula cha nyongeza.

Uliza: Ni madhara gani yanaweza kutokea iwapo mtoto ataanzishiwa chakula cha nyongeza kabla ya miezi sita?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu 3 halafu endelea.

☞ ***Eleza:***

- Kumpa mtoto chakula cha nyongeza mapema kabla ya miezi sita kunaweza:
  - Kuchukua nafasi ya maziwa ya mama hivyo kusababisha mtoto akose virutubisho muhimu kutoka kwenye maziwa ya mama;
  - Kumsababishia mtoto utapiamlo.
  - Endapo vyakula hivyo ni vya wanga na vyenye protini, madini na vitamini kidogo kama vile uji mwepesi, maji ya mbogamboga, chai, michuzi ya nyama, maji yaliyowekwa rangi, sukari au ladha za matunda;
  - Kuongeza uwezekano wa mtoto kupata magonjwa ya kuhara kwani vyakula hivi vinaweza visiwe safi na salama au kushindwa kuyeyushwa na mfumo mchanga wa tumbo la mtoto;
  - Kuongeza uwezekano wa mtoto kupata mzio; na
  - Kuongeza uwezekano wa mama kupata mimba nyingine mapema kama unyonyeshaji haukufanywa ipasavyo.

Uliza: Nini athari za kuchelewa kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza baada ya kutimiza umri wa miezi 6?.

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

Andika majibu ya washiriki katika chati pindu.

☞ ***Eleza;***

- Mtoto hatapata virutubisho vya kutosheleza mahitaji ya ukuaji;
- Inapunguza kasi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto; na
- Mtoto atakuwa kwenye hatari ya kupata upungufu wa virutubisho na hatimaye utapiamlo.

Uliza: Je, vyakula vikuu katika eneo hili ni vipi?

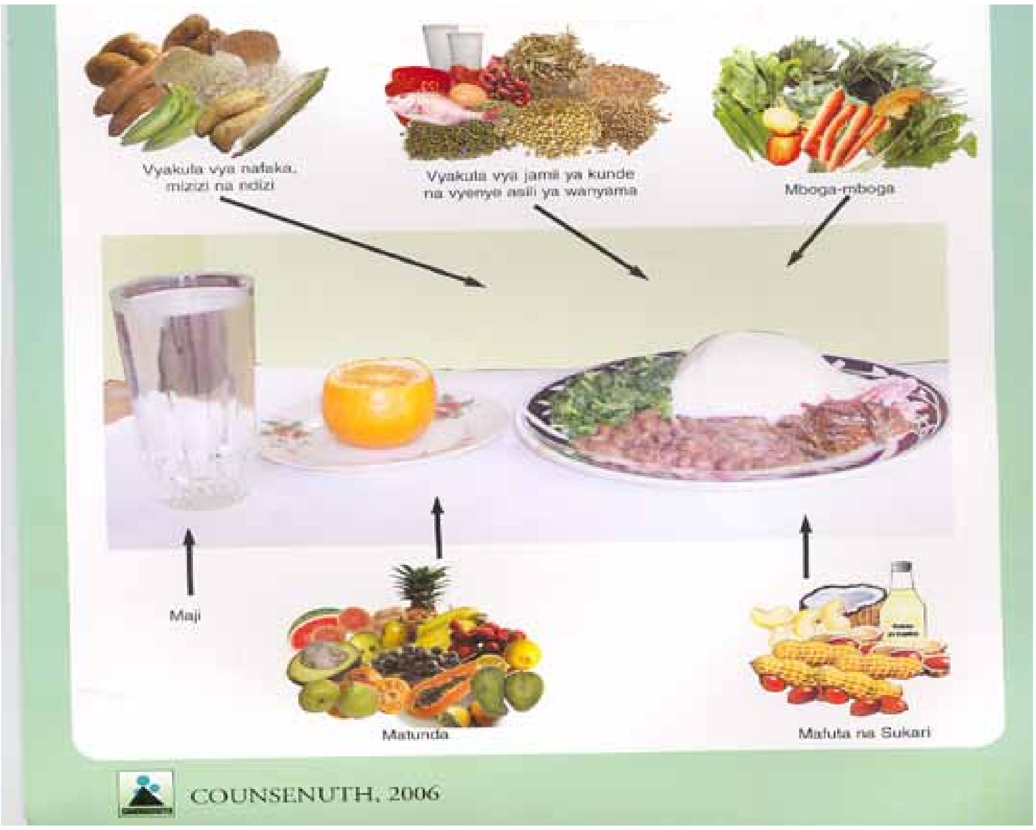
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza;**

- Ni muhimu kuvijua vyakula vinavyopatikana katika sehemu yako ili uweze kumsaidia mama kupanga mlo wenye kutosheleza mahitaji ya mtoto wake ya kilishe.
- Vyakula vikuu katika jamii hujumuisha aina za nafaka kama mchele, mtama, uwele, ulezi. Vyakula vingine ni aina ya mizizi kama vile viazi vikuu, magimbi, viazi vitamu, viazi mviringo. Vingine ni ndizi za kupika na mashelisheli.
- Vyakula vikuu hutupatia nishati kwa wingi na virutubisho vingine kama protini, vitamini na madini.
- Mara nyingi nafaka hutumika kutengeneza chakula cha nyongeza cha mtoto. Kwa kawaida bei yake ni nafuu, hupatikana kwa urahisi, ni rahisi kutayarisha na watoto wengi wanavipenda.
- Hata hivyo, vyakula hivi pekee haviwezi kutosheleza mahitaji ya mwili kwa hivyo ni lazima viliwe kwa kuchanganya na vyakula vingine ili kumpatia mtoto virutubisho vya kutosha.
- Vyakula vingine hutoka katika makundi yafuatayo:
    - **Vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama** (km maharage, choroko, mbaazi, nyama, samaki, mayai, maziwa, dagaa, senene, kumbikumbi);
    - **Mboga-mboga** (mchicha, matembele, kisamvu, figili, karoti);
    - **Matunda** (ubuyu, chungwa, papai, nanasi, parachichi);
    - **Mafuta na sukari** (nazi, mbegu za mafuta kama za maboga, kweme, ufuta, karanga korosho, alizeti; asali, na sukari ya mezani; na
- Vyakula mbalimbali vinapoliwa kwa pamoja katika mlo mmoja husaidiana katika kufanya kazi mwilini kwani kuna baadhi ya virutubisho hutegemeana ili kuweza kufanikisha kazi zake mwilini.
    - Kwa mfano madini ya chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya mimea kama mboga-mboga za kijani hufyonzwa vizuri mwilini kama kuna Vitamini C ambayo hupatikana kwa wingi kwenye matunda.
    - Mfano mwingine ni vitamini kama A, D, E, na K ambazo zinayeyuka kwenye mafuta, ufyonzaji na utumikaji wake mwilini hutegemea kuwepo kwa mafuta.
    - Vilevile, nishati huweza kutumika vizuri mwilini iwapo kuna aina za vitamini B kwenye vyakula.

☞ **Onesha slaidi 20/2 ya makundi ya chakula (Ukurasa 144 katika kitabu cha mshiriki)**

Slaidi inayofuata inaonesha makundi mbalimbali ya vyakula ambayo huweza kuchanganywa ili kutayarisha mlo wa mtoto



UZITO NA ULAINI WA CHAKULA

☞ **Onesha SLAIDI 20/3: Uzito na ulaini wa vyakula**

Chepesi au majimaji sana

Uzito unaofaa

☞ **Eleza:**

- Chakula ambacho kina uzito wa kutomiminika kwa urahisi kutoka kwenye kijiko humpatia mtoto nishati zaidi

  Ni muhimu kuisaidia familia kuelewa umuhimu wa uzito wa chakula wa vyakula vya watoto.

3. Njia za Kuboresha Chakula Cha Mtoto

Uliza: Jinsi gani unaweza kuongeza nishati na virutubishi vingine kwenye chakula cha mtoto?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Kuna njia mbalimbali za kuweza kuongeza nishati na virutubisho vingine kwenye chakula cha mtoto ambazo ni:

a) NISHATI

- Tumia maji kidogo kutengeneza uji mzito;
- Kaanga nafaka kabla ya kusaga;
- Ongeza mafuta, mbegu za mafuta, tui la nazi, sukari au asali;
- Tumia vyakula vilivyochachushwa kama togwa na maziwa ya mgando na;
- Tumia vyakula vilivyooteshwa kama uji wa kimea.

b) MADINI CHUMA

- Nyama nyekundu ni chanzo kizuri cha madini ya chuma, hivyo ni muhimu chakula cha mtoto kiongezewe nyama;
- Pale ambapo nyama haipatikani, chakula cha mtoto kiongezwe mboga za majani zenye rangi ya kijani pamoja na matunda yale yenye Vitamini C kwa wingi; na
- Mtoto apatiwe madini chuma ya nyongeza.

c) VITAMINI A

- Chakula cha mtoto kiongezwe aidha mayai au dagaa au mboga za majani na matunda yenye rangi ya kijani na manjano (maboga na viazi vya rangi ya manjano) na maziwa; na
- Watoto wapelekwe kwenye vituo vinavyotoa huduma ya afya kupata matone ya Vitamini A kulingana na utaratibu uliopo.

4: Kumlisha mtoto wa miezi 6 – 24

i) Kumlisha mtoto wa miezi 6 – 12

☞ **Eleza:**

- Mtoto anapoanza kupewa chakula cha nyongeza anahitaji muda wa kuzoea ladha na mchanganyiko wa chakula;
- Anahitaji muda wa kujifunza kula. Kwa kuanzia; mtoto apewe vijiko 2 – 3 vya mezani mara mbili kwa siku;
- Kila mara mtoto anyonyeshwe kwanza kabla ya kupewa chakula;
- Mtoto anavyoendelea kukua aongezewe kiasi na mchanganyiko wa chakula taratibu mpaka atimize umri wa miezi 12 ili aweze kumaliza kikombe au kibakuli cha ujazo wa mililita 250 kwa mlo mmoja; na

- Kadri mtoto anavyokua na kujifunza kula anaendelea kuacha vyakula laini sana kwenda vyakula vilivyopondwa hadi kufikia vyakula vyenye vipande vya kutafuna na hatimaye kula chakula cha familia.

Uliza: Watoto kati ya miezi 12– 24 hulishwa mara ngapi katika jamii zenu?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 143 na wasome kwa kupokezana

ii) Kumlisha mtoto wa miezi 12 – 24

☞ **Eleza:**

- Mtoto mwenye umri huu apewe vyakula vinavyoliwa na familia, vikatwekatwe au kupondwa kama ikibidi;
- Apewe milo mitatu kwa siku pamoja na asusa mbili; na
- Apewe kikombe au kibakuli cha ujazo wa mililita 250 kwa mlo mmoja.

Mtoto anayetumia ulishaji mbadala utaratibu wa kupewa chakula cha nyongeza ni huo uliojadiliwa awali. Ni muhimu apatiwe maziwa angalau mls 500 kwa siku.

5. Ulishaji shirikishi

☞ **Eleza:**

- Matunzo na malezi ya mtoto yanajumuisha ulishaji, huduma ya afya, msaada wa kiakili na kisaikolojia ambayo ni muhimu kwa afya, ukuaji na maendeleo ya mtoto. Haya yanategemea tabia na mwenendo wa mlezi na familia inayomlea. Wakati mzuri wa kuonyesha malezi mazuri ni wakati wa kumlisha mtoto. Ulishaji mzuri ni ulishaji shirikishi;
- Ulishaji shirikishi ni ule ambao mtoto anasaidiwa na kuhimizwa kula na mazingira ya kula ni ya furaha na upendo;
- Mwangalizi anapaswa kuwa makini wakati wa kumlisha mtoto;
- Mtoto asilazimishwe kula iwapo ameshiba; na
- Ni muhimu kuwaelimisha wanawake jinsi ya kuwalisha watoto wao kama ilivyo muhimu kuwashauri nini cha kuwalisha.

Mbinu za ulishaji shirikishi

☞ *Waambie washiriki wafungue kitabu chao ukurasa wa 144 na wasome kwa kupokezana*

☞ **Eleza;**

- Mlishe mtoto akiwa mwenye furaha na huku ukimhimiza kwa upendo;
- Mlishe mtoto taratibu na kwa uvumilivu;
- Jaribu kumlisha vyakula vyenye mchanganyiko, ladha nzuri na uzito tofauti;
- Mpe chakula ambacho mtoto anaweza kushika na kula mwenyewe;
- Punguza vivutio ambavyo vitamfanya mtoto asiendelee kula; na
- Kuwa karibu na mtoto wakati wote wa kula na uwe makini.

Uliza: Ni nini huweza kusababisha mtoto asile vizuri?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Mtoto kulishwa akiwa amechoka sana;
- Mtoto kulazimishwa kula;
- Mtoto kupewa vyakula vigumu kulingana na umri wake;
- Mtoto kupewa vinywaji vyenye sukari nyingi na hivyo, kupoteza hamu ya kula;
- Mtoto kutokuonyesha kuwa ana njaa;
- Mtoto kukosa usimamizi wakati wa kula;
- Mtoto kula chakula na watoto wengine kwenye chombo kimoja;
- Mtoto kuadhibiwa au kutishiwa kwa kutokula.

6. HITIMISHO

Katika somo hili tulijadili kuwa:

- Kuanzia umri wa miezi sita, watoto wote wanahitaji kupewa vyakula vya nyongeza vinavyotokana na vyakula vya familia ambavyo vina nishati ya kutosha, vitamini na madini hasa madini chuma kwa ajili ya ukuaji na maendeleo yao. Maziwa pekee hayatoshelezi tena mahitaji ya lishe ya mtoto;
- Chakula cha nyongeza kiwe cha mchanganyiko uliotokana na makundi yote ya vyakula na kiwe cha kutosha kwa kuzingatia ubora, kiasi na idadi ya milo;
- Kiasi na uzito wa chakula huongezeka kadiri mtoto anavyokua; na
- Ulishaji shirikishi unahitajika ili kumpa mtoto moyo wa kula chakula cha kutosha. Ulishaji shirikishi unaweza kujenga uhusiano mzuri kati ya mzazi/au mlezi na mtoto.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 21:

Kanuni ya taifa ya kusimamia uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo

MUDA: **Dakika 60**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza historia fupi ya Kanuni ya Taifa ya Kusimamia Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo;
- Kujadili vipengele muhimu vya Kanuni ya Taifa ya kuthibiti uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo;
- Kujadili umuhimu wa Kanuni ya Taifa katika maambukizo ya VVU;
- Kueleza matatizo yatokanayo na maziwa na vyakula vya misaada; na
- Kueleza wajibu wa watoa huduma za afya kuhusu sheria ya Taifa ya kusimamia Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula mbadala vya watoto wachanga.

MAANDALIZI

Kabla ya somo hili tayarisha:

– Nakala ya vitabu vya sheria ya kusimamia uuzaji na usambazaji wa vyakula na maziwa mbadala vya watoto wachanga;

– Sampuli za makopo ya maziwa na vyakula mbadala vya watoto;

– Mifano ya vifaa vya matangazo ya biashara vya kuonyesha washiriki; kwa mfano kalamu, kalenda na kishikio cha funguo chenye nembo ya mtengenezaji; na

– Mwandae mkufunzi atakayekusaidia katika igizo dhima.

Vipengele vya Kujifunza

1. Utangulizi;
2. Historia fupi ya Kanuni ya Taifa ya Kusimamia Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo;
3. Muhtasari wa vipengele muhimu vya sheria ya taifa;
4. Mbinu zinazotumiwa na watengenezaji kutangaza maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga;
5. Umuhimu wa Kanuni ya taifa katika maambukizi ya VVU;
6. Matatizo yatokanayo na maziwa ya msaada;
7. Majukumu ya watoa huduma ya afya katika kutekeleza kanuni hii; na
8. Hitimisho.

1. UTANGULIZI

☞ **Eleza;**

- Maziwa ya mama na unyonyeshaji vinapaswa kulindwa dhidi ya matangazo ya biashara ya maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo;
- Kutokana na umuhimu wa kulinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama, Mkutano Mkuu wa Afya Duniani wa 1981 ulipitisha kanuni ya kusimamia Usambazaji na Uuzaji wa Maziwa na Vyakula Mbadala vya watoto wachanga na wadogo;
- Kanuni hiyo kwa hapa nchini imepitishwa kama kanuni ya Kusimamia Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo pamoja na bidhaa zinazohusiana na ulishaji wa watoto tangu mwaka 1994; na
- Katika somo hili tutajifunza historia fupi ya sheria hiyo na tutajadili pia vipengele muhimu vya sheria hiyo na hatimaye kuangalia wajibu wa watoa huduma.

2. HISTORIA FUPI YA Kanuni

☞ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 145 na wasome kwa kupokezana:

- Mwaka 1981 mkutano mkuu wa Afya Duniani ulipitisha kanuni ya kimataifa ya kusimamia uuzaji wa maziwa ya kopo.
- Mnamo Mei 1986, Mkutano Mkuu wa Afya Duniani ulihimiza serikali kupiga marufuku kutoa maziwa ya kopo bure katika vituo vinavyotoa huduma za afya.

  Pia Wizara za Afya zilihimizwa kuhakikisha kuwa maziwa ya kopo yanayohitajika kulisha watoto wachache wachanga kwenye wodi za wazazi na hospitali yanunuliwe kwa kufuata taratibu za kawaida za kununua vifaa vya hospitali na sio kwa *kupewa bure au kupewa kwa bei nafuu (Tamko la WHA 39.28).*
- Ili kuhakikisha kuwa sampuli za bure hazitolewi tena katika nchi zote, mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto ulioanzishwa na WHO ikishirikiana na UNICEF, uliweka masharti kuwa hospitali haiwezi kuwa Rafiki wa Mtoto kama inapata sampuli za bure za maziwa ya kopo ya watoto.
- Tanzania ina kanuni ya Taifa ya Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula mbadala vya watoto ambayo imetokana na Tanzania kuridhia kanuni ya kimataifa inayohusu Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa ya Kopo ya Watoto.
- Kanuni hii ni sehemu ya sheria ya chakula, dawa na vipodozi. Kanuni hii inajulikana kama *Tanzania food, drugs and Costmetics) Marketing of Foods and Designated Products for infants and Young Children* 2013) inayosimamiwa na Mamlaka ya Chakula na Dawa (TFDA). Kanunihii inajumuisha maziwa, vyakula mbadala na aina zote za bidhaa zinazuhusiana na vyakula vya watoto wachanga (chupa za kulisha watoto na chuchu bandia) vinavyozalishwa nchini au kuagizwa toka nje ya nchi.

3. Muhtasari wa vipengele muhimu vya kanuni ya taifa

☞ Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 146 wasome kwa kupokezana huku ukitoa maelezo

JEDWALI 21/1 MUHTASARI WA VIPENGELE MUHIMU VYA Kanuni YA TAIFA

1. Hairuhusiwi kufanya matangazo ya biashara ya uuzaji wa maziwa ya kopo na vyakula vingine vya watoto wachanga kwa umma.
2. Hairuhusiwi kutoa sampuli za bure za maziwa ya kopo kwa wanawake.
3. Hakuna kuweka matangazo ya maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga kwenye vituo vinavyotoa huduma za afya.
4. Wafanyakazi wa kampuni zinazouza maziwa ya kopo hawaruhusiwi kuwashauri wanawake.
5. Hairuhusiwi kupokea zawadi au sampuli za maziwa ya kopo, vyakula mbadala au vifaa vinavyo-hamasisha utumiaji wa maziwa na vyakula hivyo kwa wafanyakazi wa afya pamoja na familia zao.
6. Picha za watoto wachanga au picha zozote zinazosifia ulishaji wa chupa haziruhusiwi kuwekwa kwenye lebo za maziwa au vyakula hivyo.
7. Taarifa wanazopewa wafanyakazi wa afya ziwe za kisayansi na za kweli.
8. Taarifa na maelezo kuhusu ulishaji mbadala ikijumuisha zilizoko kwenye lebo lazima zieleze faida za kunyonyesha maziwa ya mama pamoja na gharama na matatizo yanayoambatana na ulishaji mbadala.

4: Mbinu zinazotumiwa na watengenezaji kutangaza maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo

Uliza: Je, ni jinsi gani watengenezaji, wauzaji na wasambazaji wanavyotangaza maziwa na vyakula mbadala kwa jamii na wafanyakazi wa afya?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ ***Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 146 wasome kwa kupokezana huku ukitoa maelezo.***

i) Matangazo ya Kibiashara kwa Umma

- *Watengenezaji wanajaza maziwa ya kopo ya watoto* na chupa za kunyonyeshea, *kwenye maduka na masoko* ili wanawake wavione kila wanapokwenda kununua bidhaa
- *Wauzaji wanatoa bure maziwa ya kopo ya sampuli* kwa wanawake. Wakati mwingine huweza kutolewa kama sehemu ya zawadi. Tunajua kwamba hata wanawake wenye nia ya kunyonyesha wana uwezekano mkubwa wa kuacha kufanya hivyo mara wanapopewa maziwa au sampuli za bure.
- Wanatoa kuponi kwa wanawake ambazo zinawapa punguzo la bei kwa maziwa ya kopo.
- Wanatoa matangazo kwenye redio, luninga, video, mbao za matangazo, mabasi na magazeti.

ii) Utangazaji wa biashara kupitia huduma za afya

☞ **Eleza;**

- Wanatoa kalenda na mabango kwenye huduma ya afya ili zibandikwe ukutani kwa maonesho. Hizi huwa zinavutia sana na zinapamba vituo.
- Wanatoa maandiko yanayovutia kwenye vituo vya afya ili kuyagawa kwa familia. Mara nyingi vituo hivyo havina maandiko yoyote ya kuzipa familia na jamii na baadhi ya taarifa zilizoandikwa ni za manufaa na hivyo kuwarubuni wafanyakazi wa afya ili wazitumie.
- Wanawapa vitendea kazi vidogo vidogo muhimu kama vile kalamu, kadi za kliniki, vyote vikiwa na nembo ya kampuni husika. Wakati mwingine hutoa vifaa vikubwa kama vile seti ya luninga au kifaa cha joto cha kukuzia watoto njiti kwa madaktari au vituo vya huduma za afya.
- Wanatoa sampuli za bure za maziwa na pia kugawa bure maziwa ya kopo ya watoto sehemu zenye huduma za uzazi .
- Wanawapa wafanyakazi wa afya zawadi ambazo wakati mwingine huwai vitu vikubwa sana.
- Wanatoa matangazo ya maziwa na vyakula mbadala vya watoto na vifaa vingine kwenye majarida ya tiba na maandiko mengine.
- Wanafadhili ushiriki kwenye mikutano, kongamano, warsha na hata safari, pamoja na kutoa zawadi za milo ya mchana kwa wafanyakazi wa tiba, lishe na vyuo vya wakunga.
- Wanatoa fedha na kufadhili huduma nyingi za afya kwa njia nyingi pamoja na kutoa misaada mingine.

5. Umuhimu wa kanuni ya taifa katika maambukizi ya vvu

Uliza: Sheria hii ni muhimu wakati wa maambukizo ya VVU?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

***Jibu**: Ndiyo ni muhimu kwani inawalinda watoto na wanawake wote.*

☞ **Eleza:**

- Sheria hii ni muhimu wakati huu wa maambukizo ya VVU na inajumuisha kikamilifu mahitaji ya wanawake walioambukizwa VVU. Ukweli ni kwamba, kuitekeleza sheria hii wakati huu ni muhimu zaidi ili kuwalinda watoto na wanawake walioambukizwa VVU na kuzuia ueneaji holela wa ulishaji mbadala.
- Kama mwanamke akichanganya kunyonyesha na maziwa mbadala katika miezi sita ya mwanzo, ataongeza hatari ya maambukizi ya VVU kwa mtoto wake.
- Kanuni hii inawalinda pia wanawake ambao hawajaambukizwa VVU au hawajapima hali zao za uambukizi kutokana na utangazaji wa biashara wa maziwa ya kopo na bidhaa nyingine wasizohitaji.

- Maziwa yoyote mbadala yanayotumiwa na wanawake walioambukizwa VVU ni lazima yafichwe na siyo kuachwa kwenye wodi ambapo yanaweza kushawishi wanawake wasioyahitaji.
- Wanawake wote ambao wananyonyesha kujumuisha wale ambao hawajaambukizwa au ambao hawajapima hali yao ya uambukizi hawapaswi kuangalia onesho la jinsi ya kutengeneza maziwa mbadala. Kuangalia onesho hili kunaweza kupunguza kujiamini kwao na uwezo wao wa kunyonyesha na kuwafanya wasiamini ujumbe wa kuhimiza unyonyeshaji kama uchaguzi wa kufaa kuwalisha watoto wao.

Maelezo katika vifungashio

☞ **Eleza:**

- Aina ya maelezo yanayowekwa juu ya kopo yasiwafanye wanawake wanaonyonyesha kufikiria kuwa maziwa ya kopo yana ubora sawa na yale ya mama.

6. Matatizo yatokanayo na maziwa ya msaada

☺ Muombe mkufunzi uliyemtayarisha mfanye naye onesho lifuatalo kisha jadili na washiriki.

Igizo

Mfanyakazi wa hisani: Habari za asubuhi Bibi Paulo, nikusaidie nini?

Bibi Paulo: ***(Ana wasiwasi na aibu - anaangalia huku na huko kuona kama kuna mtu anamwangalia. Anampa mfanyakazi wa hisani barua).*** Habari za asubuhi Sista. Mnasihi pale kliniki ya uzazi alinipa hii barua nikuletee - alisema naweza kupata maziwa ya kumpa mtoto wangu, kwani siwezi kumudu gharama.

Mfanyakazi wa hisani: Oh! ndiyo, naelewa. Tunaweza kukusaidia. Nitakupa makopo haya manne ya maziwa ya Namba 1, ambayo yanapaswa yatoshe kwa mwezi mmoja. Nadhani umeishajifunza jinsi ya kutengeneza maziwa hayo huko hospitalini?. Utakapokwenda kumpima mtoto wakati mwingine, mnasihi atakupa barua nyingine uniletee na nitakupa maziwa mengine.

Bibi Paulo: Asante. Nilikuwa na wasiwasi ambavyo ningeweza kumudu gharama ya maziwa haya. Tuna pesa kidogo sana. Sasa najua nitakuwa na maziwa ya kutosha kumlisha mtoto wangu. (Mama Paulo anaondoka).

Bibi Paulo anarudi kwa mfanyakazi wa hisani baada ya mwezi Mmoja

Bibi Paulo: Habari za asubuhi. Mtoto wangu anakua vizuri kwa kunywa yale maziwa uliyonipa mwezi mmoja uliopita, lakini karibu yanamalizika, hivyo nahitaji mengine.

Mfanyakazi wa hisani: Oh! Samahani sana. Nasikitika maziwa yamekwisha kwa sasa na hatuna kitu chochote cha kukupa.

Bibi Paulo (akilia): Nitafanya nini sasa? Maziwa yangu yamekauka na sina pesa za kununua maziwa. Mtoto wangu nitamlishaje?

Uliza: Igizo hili Ilimetufundisha nini?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

Angalau majibu yanayotolewa yaguse vipengele hivi:

- Upatikanaji wa maziwa unahitaji kuwa wa kudumu na wa kuaminika;
- Upatikanaji wa muda mfupi ni hatari;
- Ni hatari kutegemea maziwa ya ufadhili;
- Mwanamke anapoanza kutumia maziwa ya kopo ni vigumu kurudia unyonyeshaji. Anaweza kuanzisha tena unyonyeshaji lakini itamchukua wiki moja au mbili;
- Kwa wanawake walioambukizwa VVU, hawawezi kuanza kunyonyesha tena baada ya kukosa maziwa ya msaada kwani kufanya hivyo kunaongeza uwezekano wa kumwambukiza mtoto VVU; na
- Unasihi wa kina kwa kuzingatia vigezo vya ulishaji mbadala ni muhimu utolewe kabla ya mama kuamua njia ya kumlisha mtoto wake.

☞ **Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 149 wasome kwa kupokezana na toa maelezo.**

Taratibu ya kutoa maziwa ya msaada

☞ **Eleza;**

- Mfumo wa utoaji huduma za afya unaweza kutoa maziwa ya bure au yaliyopunguzwa bei kwa wanawake walioambukizwa VVU, lakini NI lazima yanunuliwe kwa kupitia njia za kawaida za kupata maziwa;
- Kama msaada utatolewa na watengenezaji, unapaswa kutolewa kwa wanawake kupitia mfumo mwingine, kwa mfano, kama sehemu ya huduma za kijamii, hata hivyo kuna kanuni tatu zinapaswa kufuatwa ambazo ni:
    - Maziwa hayo yatolewe tu kwa wale watoto wachanga ambao wanapaswa kupewa maziwa mbadala ikijumuisha wanawake walioambukizwa VVU waliochagua kutumia maziwa mbadala kuwalisha watoto wao;
    - Maziwa lazima yaendelee kutolewa kwa muda wote ambao watoto wanaohusika watahitaji. Kwa maziwa ya watoto wachanga inapaswa yatolewewe kwa muda wa miezi sita, na mahitaji ya aina nyingine ya maziwa yaendelee angalau kwa muda wa miaka 2 au zaidi;
    - Maziwa yasitumike kama kishawishi cha kuuzia bidhaa hiyo;
- Kanuni ya Taifa inasema kuwa watengenezaji wa maziwa hawawezi kutoa maziwa kwenye vituo vya huduma za afya au sehemu yoyote ya mfumo wa huduma ya afya. Lakini vituo vya kutoa huduma ya afya vinapaswa **KUNUNUA** maziwa hayo ya kuwapa wanawake kwa kutumia njia ileile inayotumika kununua dawa na chakula kwa wagonjwa na bidhaa nyingine;

- Vituo vinavyotoa huduma ya afya vinapaswa kuhakikisha mama anayepewa maziwa; ana maziwa kipindi chote mtoto wake anapohitaji, yaani angalau miezi sita ya mwanzo na aina nyingine ya maziwa baadaye; na
- Kama inabidi hospitali na vituo vya afya kununua maziwa ya watoto kama wanavyonunua dawa na chakula, inawezekana kwamba watahakikisha maziwa yanatolewa kwa uangalifu na kusimamiwa na hayatatumika vibaya au kufujwa. Maziwa ya watoto ya kopo yanaweze kutolewa kwa wanawake walioambukizwa VVU tu ambao wamepata unasihi na kuchagua kutumia maziwa hayo.

7. Majukumu ya watoa huduma za afya katika kutekeleza kanuni ya taifa

☞ **Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 150 waendelee kusoma kwa kupokezana na toa maelezo.**

☞ **Eleza:**

Wahudumu wa afya washinde vishawishi vya matangazo ya biashara ya maziwa ya kopo ya watoto na vyakula vya nyongeza kwa kuzingatia njia zifuatazo:

- Ondoa na haribu matangazo yote na/au maandiko yoyote au vifaa vyovyote vyenye nembo au majina ya watengenezaji wa maziwa ya kopo na vyakula kwa ajili ya watoto wachanga kwenye vituo vinavyotoa huduma ya afya. Ondoa pia makopo ya maziwa yaliyotumika.
- Kataa kupokea maziwa ya kopo ya bure yanayotolewa kama sampuli au vifaa vingine kama vile chupa za kunyonyeshea, nyonyo bandia na wanasesere kwa ajili ya watoto.
- Kataa kupokea au kutumia zawadi, kwa mfano, kalamu, kalenda na vijitabu vya kumbukumbu.
- Epuka kutumia kadi za ukuaji na maendeleo ya mtoto zenye nembo au jina la kampuni za maziwa mbadala.
- Epuka kukubali mwaliko wa kula chakula kinachotolewa na kampuni za maziwa ya kopo.
- Usitoe sampuli za bure au vifaa vingine vinavyotangaza maziwa mbadala kwa wanawake.
- Hakikisha kuwa maziwa ya kopo yanayotumika hospitalini (kama kwa watoto yatima) yanawekwa mahali ambapo wanawake wengine hawatayaona.

(Washiriki wanaweza kutoa mawazo yao ambayo yatasaidia kukataa utangazaji wa maziwa ya kopo kwenye sehemu zao).

8. Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza:

- Historia fupi na vipengele muhimu vya Kanuni ya Taifa ya Kudhibiti Usambazaji na Uuzaji wa Maziwa na Vyakula mbadala vya watoto wachanga iliyopitishwa na Serikali ya Tanzania tangu mwaka 1994; na kufanyiwa marekebisho mwaka 2013
- Jinsi watengenezaji na wauzaji wanavyotangaza maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga;
- Umuhimu wa kanuni hii katika wakati huu wa maambukizo ya VVU;
- Hatari za kutegemea maziwa ya ufadhili yasiyokuwa na uhakika na umuhimu kuhusu upatikanaji wake wa kudumu na wa kuaminika;
- Mfumo unaotakiwa kutumiwa na watengenezaji, wanapotaka kutoa msaada wa maziwa na kanuni tatu za kufuata;
- Vituo vya huduma ya afya vinapaswa KUNUNUA maziwa ya kuwapa wanawake wenye matatizo yanayokubalika kwa kutumia njia ileile inayotumika kununua dawa na chakula kwa wagonjwa na bidhaa nyingine; na
- Wajibu na majukumu ya watoa huduma ya afya katika kusimamia utekelezaji wa kanuni ya kuthibiti usambazaji na uuzaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na jibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 22:

Afya na lishe wakati wa ujauzito na kunyonyesha

MUDA: Dakika 45

MALENGO:

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza umuhimu wa lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha;
- Kujadili mahitaji ya lishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha;
- Kueleza uhusiano wa lishe ya mama na utengenezaji wa maziwa;
- Kueleza matatizo ya lishe yanayowapata wanawake wajawazito na wanaonyonyesha;
- Kujadili mikakati ya kuhakikisha lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha; na.
- Kueleza jinsi ya kumsaidia mama kuendelea kunyonyesha wakati akiwa mgonjwa.

Maandalizi

Kabla ya somo tayarisha:

– Kipeperushi cha Lishe Wakati wa Ujauzito na KunyonyeshaChati ya makundi ya vyakula;
– Vifungashio vya chumvi yenye madini joto; na
– Slaidi 22/1 – 22/2.

Vipengele vya kujifunza

1. utangulizi;
2. Umuhimu wa lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha;
3. Mahitaji ya lishe ya wanawake wajawazito na wanaonyoneshaonesha;
4. Uhusiano wa lishe ya mama na utengenezaji wa maziwa;
5. Matatizo ya ilishe yanayowapata wanawake wajawazito na wanaonyonyesha;
6. Mikakati ya kuhakikisha lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.;
7. Jinsi ya kumsaidia mama kuendelea kunyonyesha wakati akiwa mgonjwa;
8. Virusi vya UKIMWI na Lishe; na
9. Hitimisho.

1. Utangulizi

☞ **Eleza**:

- Unapomsaidia mama kunyonyesha ni muhimu kujali afya yake na ya mtoto wake.
- Inashauriwa kuwa mama awe na hali nzuri ya lishe kabla, wakati na baada ya ujauzito.Kwa hiyo basi ni muhimu mama kuwa na lishe nzuri tangu akiwa mtoto mdogo. Lishe bora itamsaidia kukua na kujengeka kwa maumbile yake hasa upana wa nyonga ambao utamsaidia kuwa na uzazi salama na hatimaye kuweza kunyonyesha vizuri.
- Kuongezeka uzito wakati wa ujauzito ni muhimu sana kwani ni kiashiria cha lishe nzuri. Mama anatakiwa kuongezeka wastani wa kilo 12 kwa kipindi chote cha ujauzito. Sehemu ya akiba ya mafuta yatatumika kwa ajili ya unyonyeshaji katika miezi michache ya mwanzo.

Hali ya ugonjwa kwa mama mara nyingine huweza kuathiri suala nzima la unyonyeshaji , hivyo basi unapaswa ujue jinsi ya kumsaidia mama anayeumwa aweze kunyonyesha. Angalia kama ugonjwa wake au dawa anazotumia zinaweza kumdhuru mtoto.

2: Umuhimu wa lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha

☞ **Eleza:**

- Kumwezesha mama mjamzito kuongezeka uzito angalau kilo 12 wakati wa ujauzito kwa wastani wa kilo 1 kila mwezi;
- Kuzuia upungufu wa damu kwa mama. Lishe bora huongeza akiba ya madini chuma mwilini kwa mama. Madini haya kutoka kwa mama vilevile yatatumika na mtoto wakati akiwa tumboni na wakati wa kunyonyesha kupitia maziwa yake;
- Kuboresha ukuaji wa mtoto kimwili na kiakili;
- Kuutayarisha mwili kwa ajili ya kunyonyesha. Mahitaji ya chakula na virutubisho kwa mama ni makubwa anaponyonyesha kuliko akiwa mjamzito; na
- Kupunguza uwezekano wa kupata mtoto mwenye uzito pungufu, kuzaa kabla ya wakati au kupata mtoto mfu.

3: Mahitaji ya lishe kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha

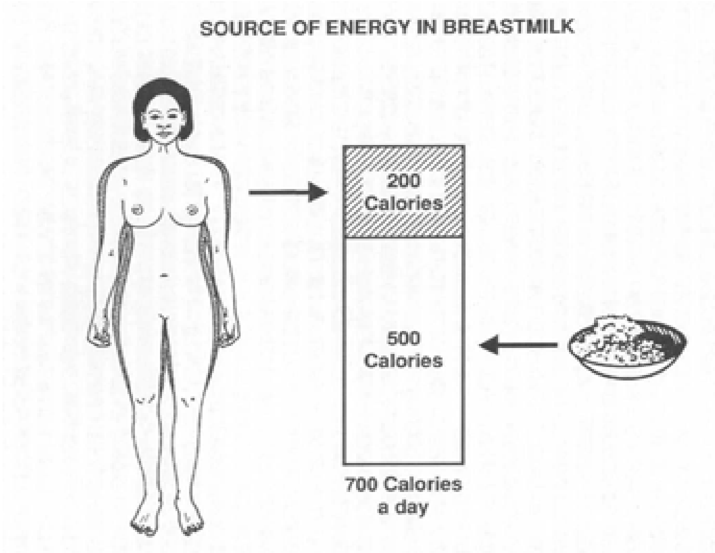
☞ **Eleza:**

- Wanahitaji kula chakula kingi katika kila mlo au kula milo midogo midogo mara kwa mara;
- Kula asusa kati ya mlo na mlo;
- Kula matunda na mboga mboga kwa wingi katika kila mlo;
- Kunywa maji ya kutosha kila siku (glasi 8 au lita 1.5); na

- Kuepuka kunywa chai au kahawa pamoja na mlo kwani huzuia ufyonzwaji wa madini chuma na huweza kusababisha upungufu wa damu. Ni vyema kunywa chai au kahawa saa moja kabla au baada ya kula.

4:. Uhusiano wa lishe ya mama na utengenezaji maziwa

☞ ***Onesha slaidi 22/1 Chanzo cha nishati na virutubisho katika maziwa ya mama (ukurasa wa katika kitabu cha mshiriki)***

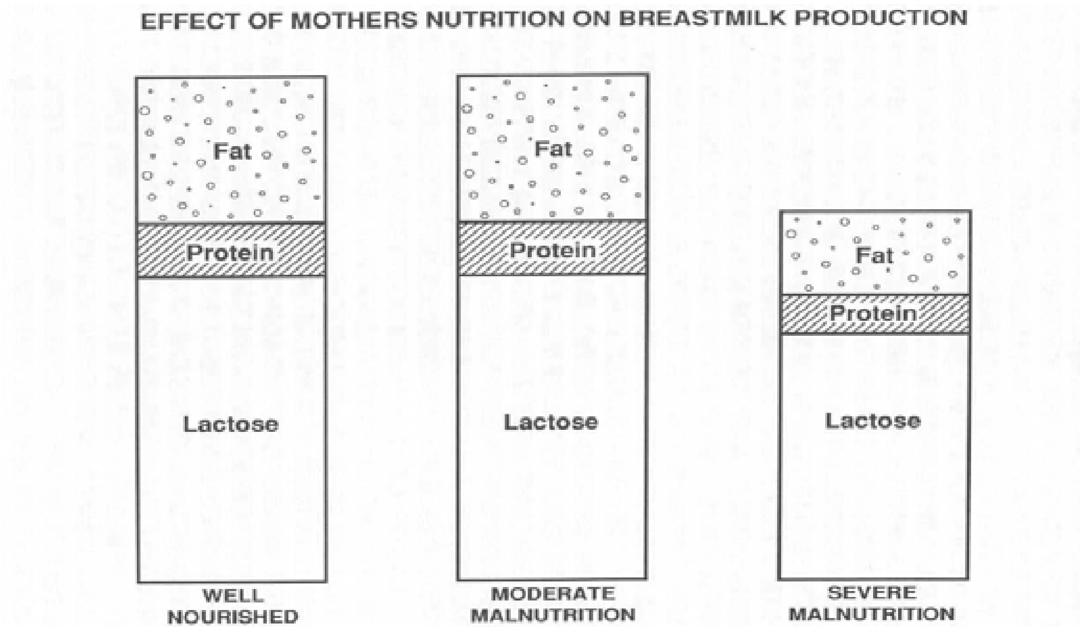


☞ **Eleza**:

- Mchoro huu unaonesha mwili wa mwanamke ukiwa na tabaka la ziada la mafuta lililochorwa kuuzunguka.
- Haya ni mafuta ya ziada ambayo hujijenga kwa mama mjamzito mwenye lishe nzuri. Mafuta haya yatatumika kutengeneza maziwa miezi michache ya mwanzo ya kunyonyesha.
- Kwa mwanamke aliye na lishe duni, akiba ya mafuta inayojengwa huwa ni kidogo.
- Kiasi cha kalori 700 kwa siku hutumika kutengeneza maziwa. Mchoro ulio pembeni mwa mwanamke unaonesha mwanamke mwenye lishe nzuri hutumia kalori 200 zinatoka kwenye akiba yake ya mafuta na kalori 500 lazima zitokane na chakula anachokula wakati wa kunyonyesha.
- Pamoja na nishati, maziwa ya mama yana protini, madini na vitamini. Ikiwa mama atakula vyakula mchanganyiko na hasikii njaa, kwa kawaida atakula protini, madini na vitamini zaidi ya mahitaji ya mwili. Mama anayenyonyesha atatumia virutubisho hivi vya ziada kutengeneza maziwa.
- Ikiwa mama anakula chakula duni sana, hatapata virutubisho vya ziada vya kutosha. Kama atakuwa na akiba ya virutubisho, vitatumika kutengeneza maziwa. Ikiwa hana akiba, virutubisho vitatokana na tishu zake za mwili na atapata utapiamlo.

Uhusiano wa lishe ya mama na utengenezaji maziwa

☞ ***Onesha slaidi 22/2: Uhusiano wa lishe ya mama na utengenezaji maziwa (ukurasa wa 153 katika kitabu cha mshiriki)***



☞ **Eleza**:

- Chati hii inaonesha matokeo ya lishe duni ya mama katika utengenezaji wa maziwa.

Uliza*: *Je, mnaona tofauti zipi katika kiwango cha maziwa kinachotengenezwa na mama mwenye lishe nzuri na yule mwenye utapiamlo?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ **Eleza**:

- Katika utapiamlo wa kadri, maziwa yanatengenezwa kiasi cha kutosha, na yanakuwa na ubora mzuri. Kiasi cha maziwa hupungua tu, katika utapiamlo mkali.
- Mama mwenye utapiamlo mkali anaweza kuendelea kutengeneza maziwa kiasi cha mililita 500 kama mtoto ananyonya mara kwa mara. Maziwa yake yanaweza kuwa na kiasi kidogo cha mafuta na vitamini ukilinganisha na maziwa ya mama mwenye lishe nzuri; lakini hata hivyo, maziwa yake bado yanakuwa na ubora unaofaa.

Kipengele muhimu: Hata kama maziwa ya mama yatakuwa na kiasi kidogo cha baadhi ya virutubisho, maziwa hayo ni bora zaidi kuliko chakula mbadala kingine chochote.

5. Matatizo ya lishe na madhara yanayowapata wanawake wajawazito na wanaonyonyesha

☞ **Eleza**:

- Matatizo makubwa yanayowapata wanawake hao ni pamoja na upungufu wa wekundu wa damu, ukosefu wa madini joto na kutokuongezeka uzito.
- Upungufu wa wekundu wa damu wakati wa ujauzito ni moja ya sababu kubwa ya vifo vya wanawake
- Ukosefu wa madini joto huweza kusababisha mimba kuharibika, kuzaa mtoto mfu, udumavu wa mwili na akili na utaahira kwa watoto na vifo vya watoto wachanga.
- Kutokuongezeka uzito husababisha watoto kuzaliwa na uzito pungufu.

  Kazi nyingi na kandamizi ikiambatana na ulaji duni hupunguza nguvu ya mwili wa mama, kutokuongezeka uzito na anaweza kushindwa kunyonyesha ipasavyo.

6. Mikakati ya kuboresha lishe ya mama

Uliza: Ni namna gani lishe ya mama mjamzito au anayenyonyesha inavyoweza kuboreshwa?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza**:

- Kula mlo mamili mara tatu kwa siku

Jinsi ya kupanga milo kamili

☞ **Eleza**:

Inashauriwa kula milo tatu iliyo kamili na asusa (vitafunwa) kila siku. Chagua vyakula kutoka kila kundi katika makundi yafuatayo:

Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi

Kwa mfano: mahindi, mtama, ulezi, mchele, muhogo, ndizi za kupika, viazi vitamu, viazi vikuu na magimbi.

Vyakula vya jamii ya kunde na vya asili ya wanyama

Kwa mfano: maharage, njegere, karanga, mbaazi, kunde, nyama, mayai, maziwa, samaki, dagaa, kuku na wadudu wanaoliwa kama vile senene.

Matunda

Kwa mfano: embe, ndizi mbivu, papai, pera, chungwa, ubuyu, nanasi, pesheni, parachichi na zambarau

Mbogamboga

Kwa mfano: mchicha, majani ya maboga, kisamvu, matembele, bamia, karoti, nyanya chungu, nyanya, matango, mlenda, boga na bilinganya.

Mafuta na Sukari

Kwa mfano: mafuta ya alizeti, nazi, mawese, majarini na siagi, mbegu zinazotoa mafuta kama ufuta, alizeti, mbegu za maboga, kweme, karanga, sukari na asali.

- Kutoa elimu kwa jamii juu ya umuhimu wa lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha;
- Kuhimiza ulaji wa vyakula vyenye wingi wa madini chuma na Vitamini C;
- Kuhimiza upatikanaji na ugawaji wa dawa za kuongeza wekundu wa damu kwa mjamzito na anayenyonyesha, pia Vitamini A mara baada ya mama kujifungua au ndani ya kipindi cha wiki 8 za kujifungua;
- Kuwahimiza wanawake kutumia dawa za kuongeza wekundu wa damu na kutumia chumvi iliyowekwa madini joto;
- Kuhamasisha jamii juu ya umuhimu wa kuwapunguzia wanawake kazi nyingi na kandamizi;
- Kuhamasisha jamii juu ya umuhimu wa uzazi wa mpango;
- Mama ahudhurie kliniki ya wajawazito mara anapogundua kuwa ni mjamzito katika miezi mitatu ya mwanzo;
- Mama ashauriwe asitumie pombe, dawa za kulevya ua bidhaa zenye tumbaku;
- Mama atumie vidonge vya kutibu minyoo ili kuzuia upungufu wa damu; na
- Mama atumie dawa za kuzuia malaria na chandarua kilichowekwa dawa ili kuzuia malaria na upungufu wa damu.

7: Jinsi ya kumsaidia mama kuendelea kunyonyesha wakati akiwa mgonjwa

Uliza: Je, ni lazima mama aache kunyonyesha wakati akiwa mgonjwa?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ **Eleza**:

- Mara nyingi inatokea mama kuacha kunyonyesha wakati anaumwa kutokana na sababu mbalimbali. Kwa mfano anaweza kuogopa kumwambukiza mtoto; au ameshauriwa na mtu fulani kuacha kunyonyesha; ama anaweza kuwa amelazwa hospitali na akatenganishwa na mtoto wake;
- Hata hivyo, ni mara chache sana kwa mama mgonjwa anayenyonyesha kulazimika kuacha kunyonyesha. Kwa magonjwa mengi ya kuambukiza, kunyonyesha hakumweki mtoto kwenye hatari ya kupata uambukizo. Kingamwili katika maziwa ya mama zinaweza kuwa kinga muhimu kwa mtoto. Hailazimu tena kuwatenganisha mama mwenye kifua kikuu au ukoma na mtoto wake. Ikibidi, mama na mtoto watibiwe pamoja; na

- Tatizo kubwa linakuja pale ambapo mama ni mgonjwa sana kiasi kwamba inakuwa vigumu kumhudumia mtoto.

☞ **Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 156 wasome kwa kupokezana**

Jedwali 21/1: KUMSAIDIA MAMA ANAYEUMWA AWEZE KUNYONYESHA

1. Unapomtibu mama mgonjwa, kumbuka kuuliza kama ana mtoto anayenyonya. Mhakikishie kuwa anaweza kuendelea kunyonyesha na kwamba utamsaidia. 2. Ikiwa mama amelazwa hospitalini, mlaze pamoja na mtoto wake, ili aweze kuendelea kunyonyesha. 3. Endapo ana homa, mhimize anywe vinywaji kwa wingi, ili maziwa yake yasipungue kutokana na upungufu wa maji mwilini. 4. Ikiwa hataki kunyonyesha, ama anajisikia vibaya, mshauri akamue maziwa yake ili maziwa yaendelee kutengenezwa. Msaidie kukamua maziwa yake mara kwa mara kama vile mtoto wake angenyonya au kila baada ya saa tatu. Mlishe mtoto maziwa ya mama yake yaliyokamuliwa, ama maziwa mbadala inapobidi. Mlishe kwa kutumia kikombe, ili aweze kurudia kunyonya mara mama atakapopona. 5. Kama mama ni mgonjwa sana na hana fahamu, inawezekana kukamua maziwa yake na kumlisha mtoto kwa kikombe ili maziwa yasikauke mpaka atakapopata nafuu ya kutosha na kuanza tena kunyonyesha. 6. Mama kama ana ugojnwa wa akili usio wa hatari jaribu kumweka mtoto pamoja na mama na uwatunze wote kwa pamoja. Mwache mama anyonyeshe kama anaweza. Kama inawezekana, mtafute msaidizi ambaye ataweza kukaa naye kuhakikisha kwamba hamuumizi mtoto. 7. Mama atakapopona, msaidie aongeze maziwa yake ama kumuanzisha mtoto kunyonya tena. 8. Mama ambaye ni mgonjwa sana wa UKIMWI ashauriwe asinyonyeshe mtoto wake.

Dawa anazotumia mama

☞ **Eleza**:

- Dawa zilizo nyingi hupitia kwenye maziwa ya mama kwa kiasi kidogo tu. Ni dawa chache tu zinazomdhuru mtoto. Matatizo yanaweza kutokea zaidi kwa watoto chini ya umri wa mwezi mmoja na kwa kiwango kidogo kwa wale ambao wana umri mkubwa zaidi. Mara nyingi kuacha kunyonyesha kutokana na mama kupewa dawa kunaweza kuwa hatari zaidi kwa mtoto.
- *Unyonyeshaji hauruhusiwi katika hali chache sana*
  - Ikiwa mama anatumia madawa ya kutibu saratani.
  - Ikiwa anapata tiba na dawa zenye kutoa mionzi, (mfano ’radiactive iodine). inabidi aache

kunyonyesha kwa muda. Kwa kawaida madawa haya hayatumiki sana.

- Ikiwa mama anatumia dawa za ugonjwa wa akili au dawa za kuzuia mpapatiko wa mwili unaotokana maradhi, inaweza kumfanya mtoto anayenyonya kuwa dhaifu ama kusinziasinzia. Hii hasa huweza kutokea kwa aina ya dawa ya usingizi ijulikanayo kama 'barbiturates na diazepam', na kama mtoto ni chini ya umri wa mwezi mmoja.

- Wakati mwingine inawezekana kutoa dawa mbadala ambayo ina uwezekano mdogo wa kumwathiri mtoto. Hata hivyo, inaweza kuwa hatari kubadilisha tiba ya mama ghafla, hasa katika ugonjwa wa kifafa.
  - Ikiwa hakuna tiba mbadala, endelea na unyonyeshaji na umfuatilie mtoto kwa karibu.
  - Ikiwa athari zitajitokeza, inaweza ikalazimu kuacha unyonyeshaji.
  - *Ikiwezekana, epuka baadhi ya antibiotiki.*

    Mara nyingi *antibiotiki* (zilizo nyingi) anazopewa mama anayenyonyesha ni salama kwa mtoto. Ni vyema kuepuka *chloramphenicol, tetracycline na metronidazole (flagyly*) ikiwezekana. Hata hivyo, endapo mojawapo ya dawa hizi ndiyo dawa kuu ya kumtibu mama, basi aendelee na kunyonyesha na amfuatilie mtoto wake. Mara nyingi huwa hakuna matatizo yanayojitokeza.

- Epuka kumpa mama dawa zenye salfa hasa ikiwa mtoto amepata homa ya manjano. Kama ni lazima atibiwe kwa *cotrimoxazole*, *Fansidar* au *dapsone,* mpatie mama na aendelee na unyonyeshaji. Fikiria njia nyingine mbadala endapo mtoto ana homa ya manjano na hasa akiipata wakati mama anatumia dawa hizo.

- *Ikiwezekana epuka dawa ambazo zitapunguza maziwa ya mama.*
  - Epuka kutumia dawa za uzazi wa mpango ambazo zina *estrogens*
  - Epuka kutumia dawa zinazomfanya mgonjwa akojoe zaidi kama vile 'thiazide diuretics', kwa mfano *'chlorthiazide'.* Madawa haya yanaweza kupunguza kiasi cha maziwa. Tumia tiba mbadala ikiwezekana.

Dawa nyingine nyingi za kawaida zinazotumika mara kwa mara ni salama ikiwa zikitumika kwenye viwango vya kawaida na kipimo kinazingatiwa.

- Mhimize mama aendelee kunyonyesha wakati ukijaribu kutafuta maelezo zaidi.
- Mfuatilie mtoto ili uweze kutambua athari za dawa hizo, kwa mfano, kulala kusiko kwa kawaida, kukataa kula na homa ya manjano, hasa ikiwa mama anahitaji kutumia dawa kwa muda mrefu
- Jaribu kutafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya, kwa mfano, daktari au *mfamasia.*
- Endapo una wasiwasi, jaribu kutafuta tiba mbadala ambayo unajua ni salama.
- Ikiwa mtoto amepata athari za dawa anazotumia mama yake na huwezi kuzibadilisha, mpatie mtoto maziwa mbadala kwa muda kama ikiwezekana.

8. Virusi vya UKIMWI na lishe

- Ni muhimu wanawake wote kujua hali zao za maambukizo ya VVU, hasa wajawazito na wanaonyonyesha.;
- Ili kujua hali ya maambukizo ya VVU inabidi mama apime damu;
- Kama mama ameambukizwa VVU, amuone mtoa huduma kwa ajili ya uangalizi, tiba na ushauri wa jinsi ya kufuatilia afya yake na kumlisha mtoto; na
- Kama mama ameambukizwa VVU, anahitaji chakula cha nyongeza ili kupata nguvu zaidi. Hali ya kuwa na VVU huuongezea mwili mahitaji ya lishe na huweza kupunguza hamu ya kula pia. Ni muhimu kula vyakula mbalimbali vyenye virutubishi kwa wingi.

9. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:

- Ni vyema mwanamke awe na lishe nzuri kabla na wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha.
- Mama mjamzito na anayenyonyesha ale chakula cha kutosha na cha mchanganyiko uliotokana na makundi yote ya vyakula.
- Matatizo yatokanayo na lishe duni yatatuliwe haraka ili kunusuru afya ya mama na mtoto.

☞ ***Waulize washiriki kama wana swali na jibu kwa kuwashirikisha***

Somo La 23:

Ufuatiliaji wa maendeleo na ukuaji wa mtoto

MUDA : **Dakika 120**

MALENGO

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza jinsi ya kuchukua na kurekodi vipimo vya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa usahihi;
- Kutafsiri vipimo vya ukuaji wa mtoto kwa usahihi;
- Kutaja viashiria vya maendeleo ya mtoto;
- Kueleza ukuaji mzuri na usioridhisha wa watoto na sababu zake;
- Kueleza umuhimu wa ufuatiliaji wa watoto na kuandaa rufaa inapohitajika; na
- Kueleza wajibu wa jamii katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto.

MAANDALIZI

Kabla ya somo tayarisha:

– Slaidi 23/1, (Ukuaji mzuri wa Susana);
– Slaidi 23/2 (Ukuaji usioridhisha wa Maria);
– Slaidi 23/3 (Ukuaji usioridhisha wa Daudi);
– Chati pindu yenye stadi ya kuandaa ufuatiliaji au rufaa ;
– Mizani ya kunig'inia, mizani ya kusimama au mizani mikubwa ya kupima uzito na urefu au mizani ya kioo cha mwanga, Mizani ya Kulala ;
– Utepe wa kupimia mzunguko wa mkono ;
– Kadi ya Ukuaji na maendeleo ya Mtoto;
– Pensili na mfuto kwa washiriki;
– Ubao wa Kupimia urefu;
– Chati ya viashiria vya maendeleo ya mtoto; na
– Wakufunzi wawili wa kukusaidia kufanya onyesho kwa vitendo.

Vipengele vya kujifunza

1 Utangulizi;
2 Kuchukua na kurekodi vipimo vya ufuatiliaji na maendeleo ya mtoto;
3 Kutafsiri vipimo vya ukuaji wa mtoto kwa usahihi;
4 Kutambua viashiria vya maendeleo ya mtoto;
5 Kutambua ukuaji mzuri na usioridhisha wa mtoto na sababu zake;
6 Kueleza ufuatiliaji ukuaji, afya na maendeleo ya mtoto na kuandaa rufaa;
7 Wajibu wa jamii katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto; na
8 Hitimisho.

1. Utangulizi

☞ **Eleza;**

- Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto ni muhimu kufanyika kwa makini na uangalifu mkubwa.

Ukuaji wa mtoto hupimwa kwa uzito ukilinganishwa na umri (uzito pungufu) , urefu au kimo ukilinganishwa na umri (udumavu) na uzito ukilinganishwa na umri (ukondefu) na maendeleo hupimwa kwa kutumia vigezo mbalimbali kulingana na umri. Pia kipimo cha mzinga wa mkono kulinganishwa na umri husaidia kutambua watoto wenye lishe mbaya kwa haraka

- Usahihi wa kuchukua, kurekodi na kutafsiri vipimo vya ukuaji wa mtoto na kuelewa viashiria vya maendeleo ya mtoto ni muhimu katika kufahamu makuzi ya mtoto na kumshauri mama.
- Utahitaji kuwa na elimu na stadi za kukuwezesha kuoanisha ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa umri. Ufahamu huu utakuwezesha kutambua mtoto anayehitaji msaada au rufaa.
- Kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto ndiyo nyenzo kubwa katika kufatilia ukuaji wa mtoto. Uelewa mzuri wa matumizi ya kadi hii ni muhimu na itumike ipasavyo wakati wa kumshauri mama.
- Jamii ina mchango mkubwa katika kufanikisha ufuatiliaji na maendeleo ya mtoto.
- Unapozungumza na mama au jamii kuhusu ulishaji wa mtoto huna budi kutumia stadi zote za kusikiliza na kujifunza, kumjengea mama kujiamini na kutoa msaada na pia kuhakiki uelewa wa mama na kutoa rufaa inapobidi.

2 Jinsi ya kuchukua na kurekodi vipimo vya ufuatiliaji wa ukuaji wa mtoto kwa usahihi

Kupima Uzito na Urefu

☞ *Waoneshe washiriki jinsi ya kupima uzito na urefu kwa usahihi na waoneshe jinsi ya kutafsiri kwa kutumia kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. Pia waoneshe jinsi ya kupima mzunguko wa kati wa mkono.*

Washiriki wafanye zoezi la upimaji wa urefu na uzito kwa vitendo na kufanya tafsiri kwa kutumia chati.

Upimaji wa Uzito

Uliza: Ni namna gani mnapima watoto uzito katika sehemu zenu za kazi.?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza;**

Ziko njia mbalimbali zinazotumika kupima watoto uzito ambazo ni pamoja na kutumia:

– Mizani ya kulala;
– Mizani ya kutundika; na
– Mizani ya kusimama.

Mchoro 23/1: Jinsi ya kupima uzito kwa kutumia mizani ya kutundika

Mizani hii inatumika kwa watoto wenye umri chini ya miaka miwili kwa kutumia kaptula maalumu.

- Mizani irekebishwe kwa kutumia uzito unaojulikana kila siku kabla ya kuanza kupima watoto.
- Unapoanza kumpima mtoto mshale wa mizani usomeke sifuri "0."
- Mtoto avuliwe nguo zote zenye uzito na apimwe akiwa uchi au na nguo nyepesi bila viatu, kofia n.k.
- Avishwe kaptula ya kupimia na kuwekwa kwenye mizani
- Mpimaji (mtoa huduma za afya) asome uzito wa mtoto wakati mizani imetulia na akiwa amesimama mbele ya mizani na kurekodi uzito katika desimali pointi ya karibu (0.1). Weka alama ya doti mahali msitari wa umri na uzito wa siku ile unapokutana.

Jinsi ya kupima kwa kutumia mizani ya kusimama

☞ **Eleza;**

- Mtoto avue viatu na kupunguzwa nguo nzito na kusimma juu ya mizani.akiwa amenyooka.
- Mpimaji asome uzito akiwa amesimama mbele ya mizani na kurekodi uzito katika desimali pointi ya karibu (0.1).
- Kama mtoto ni mdogo na hawezi kusimama peke yake mama apimwe kwanza akiwa peke yake

halafu apimwe akiwa na mtoto. Kisha uzito wa mtoto utolewe kutoka kwenye uzito wa mama.

- Mfanyakazi wa afya na sio mama wa mtoto asome uzito wa mtoto na, na kuweka alama ya doti mahali mstari wa umri na uzito wa siku ile unapokutana.

Kupima urefu

☞ **Eleza:**

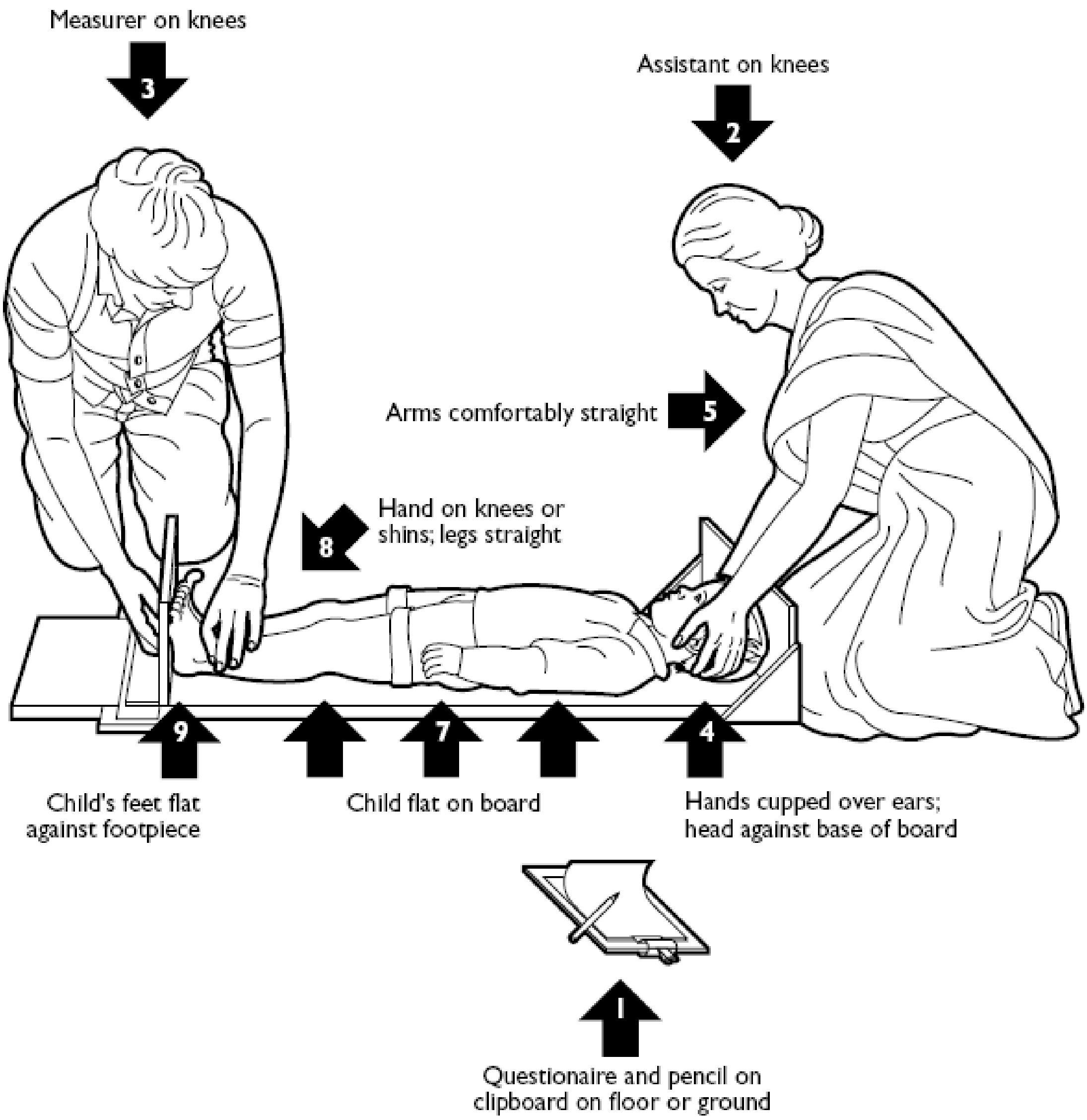
Watoto wenye umri chini ya miaka miwili

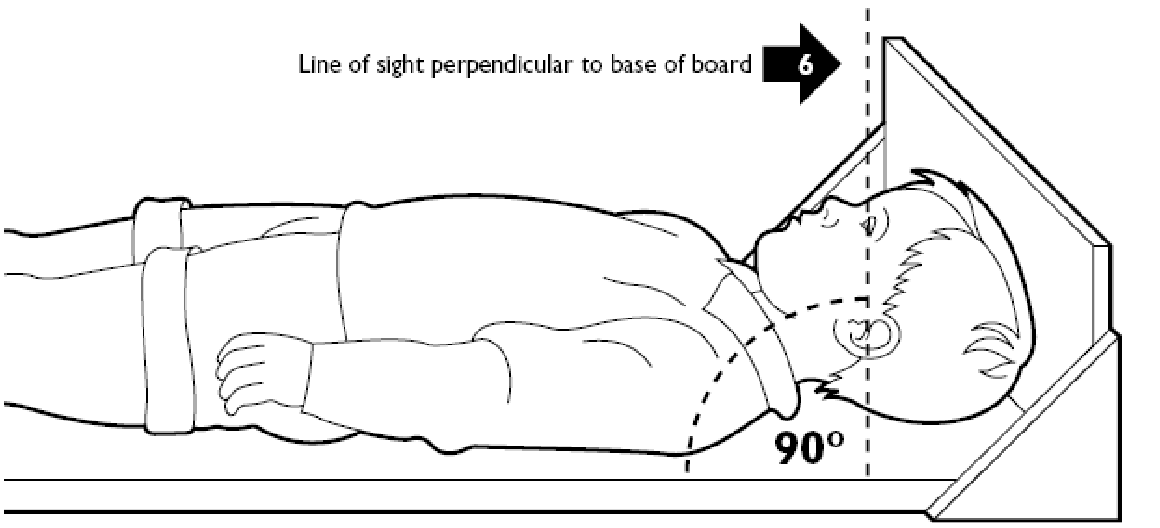
Kama mtoto ana urefu wa chini ya sentimita 87 au umri chini ya miaka miwili apimwe urefu kwa kulala kwenye ubao wa upimaji. Kila unapopima urefu inabidi uwe na msaidizi.

☞ **Waambie washiriki wafungue ukurasa wa 161 waangalie mchoro unaoonyesha namna ya kupima urefu.**

☞ **Onesha mchoro 23/2: Jins iya kupima urefu kwa kulala (Ukurasa 161 katika kitabu cha mshiriki)**

Namna ya kupima (Angalia mchoro)





Jinsi ya kupima

☞ **Eleza;**

- Mtoto avuliwe viatu na kofia kabla ya kupimwa ;
- Laza ubao kwenye sakafu au sehemu isiyokuwa na mwinuko ;
- Mtoto alazwe chali kwenye ubao, uso uelekee juu na anyooshwe magoti ;
- Msaidizi ahakikishe kichwa cha mtoto kimegusa ubao ;
- Mpimaji anyooshe magoti ya mtoto kwa mkono mmoja, mkono mwingine usogeze kibao na kiguse nyayo za miguu ya mtoto na kubana ;
- Mpimaji asome urefu wa mtoto na kurekodi kwenye kadi ; na
- Soma kwa haraka na kwa uangalifu urefu wa mtoto (kwa desimali pointi moja ya karibu k.m 0.1cm) na andika vipimo kwenye karatasi kabla hujasahau.

KUMBUKA

Kama mtoto aliyepimwa kwa kulazwa ni mwenye umri wa miaka miwili au zaidi, toa sentimita 0.7 kutoka kwenye urefu wake.

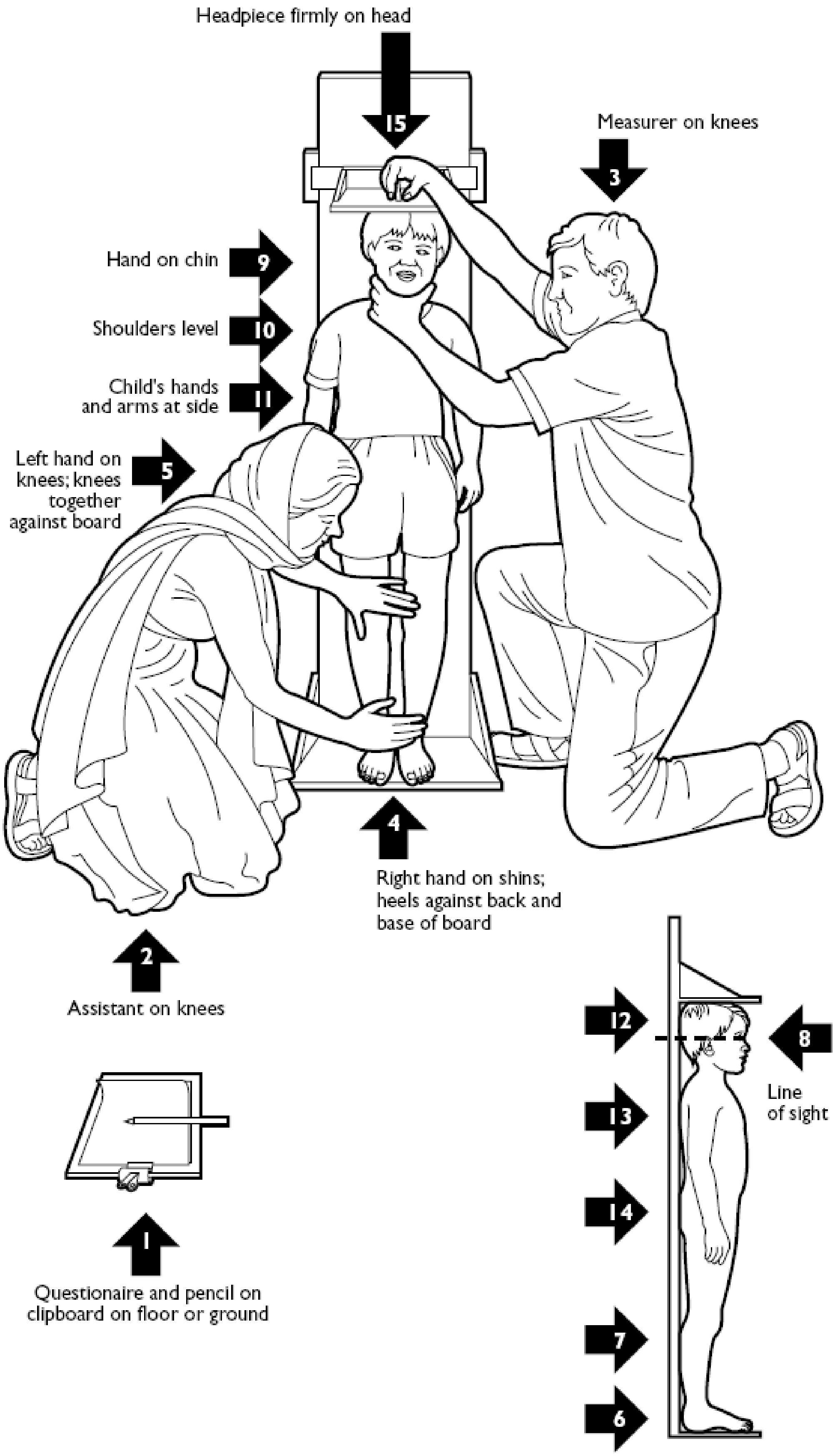
Kupima Urefu wa Watoto wenye umri zaidi ya miaka miwili

☞ **Eleza:**

Watoto hawa wapimwe urefu wakiwa wamesimama kwenye ubao wa kupimia.

Maelezo ya upimaji: (Angalia kitabu cha washiriki ukurasa wa 163)

☞ **Mchoro22/3: Kupima urefu kwa kusimama**


Headpiece firmly on head
15
Measurer on knees
3
Hand on chin
9
Shoulders level
10
Child's hands
and arms at side
11
Left hand on
knees; knees
together
against board
5
4
Right hand on shins;
heels against back and
base of board
2
Assistant on knees
12
8
Line
of sight
13
14
1
Questionaire and pencil on
clipboard on floor or ground
7
6

Jinsi ya kupima

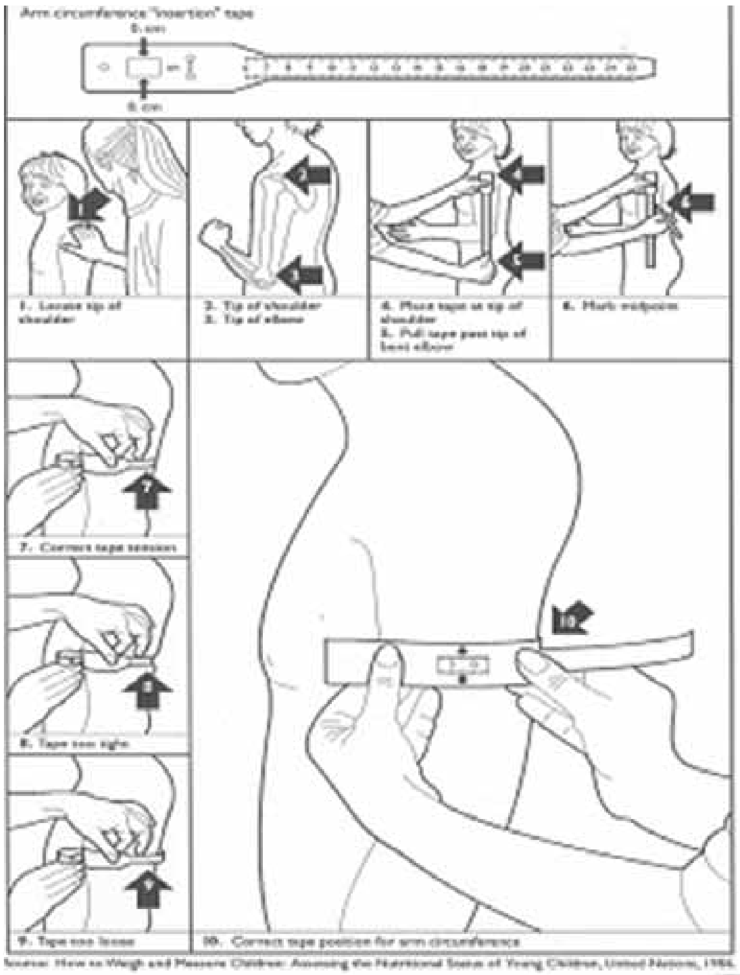
☞ **Eleza:**

- Ubao usimamishwe kwenye ukuta na kwenye sakafu isiyokuwa na mwinuko;
- Mpimaji amsaidie mtoto kusimama kwenye ubao;
- Sehemu ya nyuma ya kichwa, mabega na makalio yaguse kwenye ubao;
- Mtoto aangalie mbele;
- Msaidizi abane magoti ya mtoto kwa kunyoosha;
- Mpimaji amshikilie mtoto kidevu na kushusha kibao cha kupimia taratibu mpaka kiguse kichwa(utosi); na
- Soma haraka na kwa uangalifu urefu wa mtoto kwa desimali pointi moja ya karibu k.m 0.1 na andika vipimo kwenye karatasi kabla hujasahau.

☞ **Eleza: Upimaji wa mzunguko wa mkono**

Vifaa: Utepe wa kupimia

☞ **Mchoro 23/4**



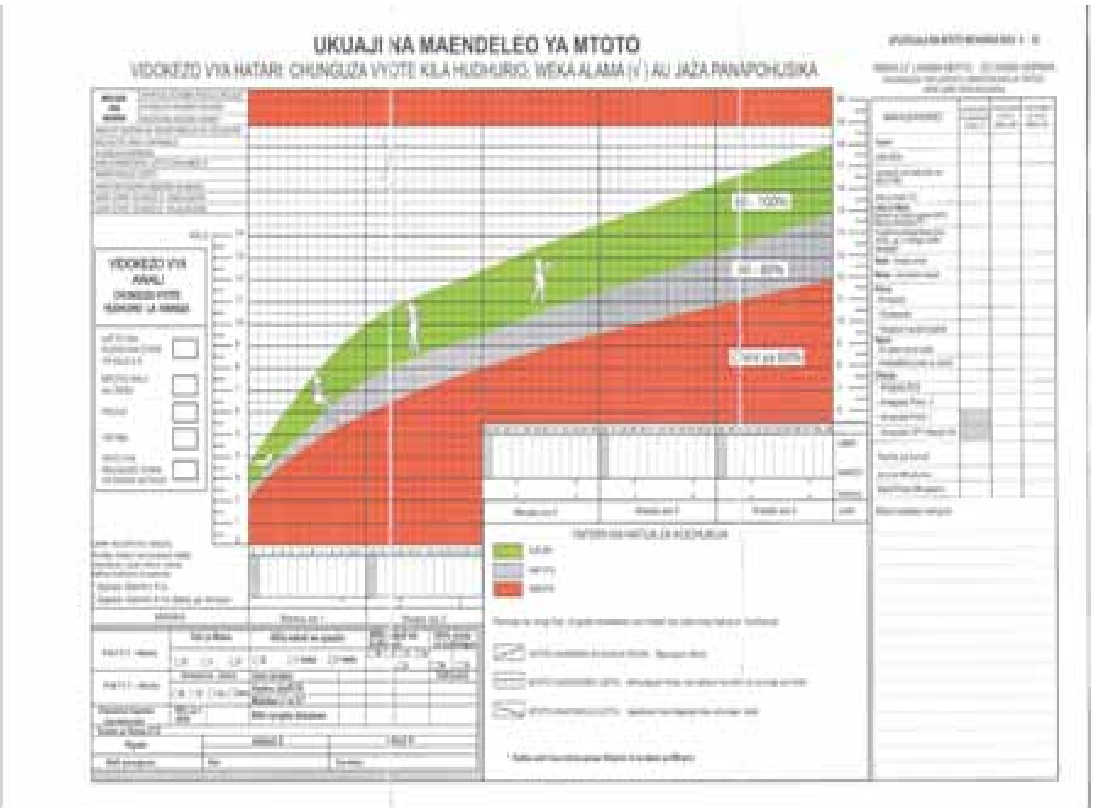
Jinsi ya kupima

- Tumia utepe sahihi kulingana na umri wa mtoto
- Hakikisha mtoto amevua nguo mkono wake wa kushoto;
- Mtoto akunje mkono ulale kwenye tumbo lake;
- Tafuta kifundo cha bega na kiwiko cha mkono wa mtoto;
- Pima urefu kwa utepe kutoka kifundo cha bega na kiwiko. Tafuta nusu ya kipimo na weka alama;
- Chukua utepe na zungusha kwenye mkono sehemu iliyowekwa alama;
- Soma mzunguko kwa kupitanisha utepe sehemu ya kati iliyopishana; na
- Rekodi kipimo katika sentimita kabla hujasahau

2: Kurekodi vipimo vya ukuaji na maendeleo ya mtoto

☞ **Eleza:**

- Ukuaji wa watoto hutofautiana sana. Kuweka alama za vipimo na kuunganisha alama za vipimo vya uzito na urefu wa mtoto katika kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto kunaweza kuonyesha kama mtoto anakua kawaida au la.
- Mtoa huduma hupima urefu na uzito wa mtoto na kuweka alama katika kadi yake ya ukuaji kwa kulinganisha aidha uzito kwa umri, uzito kwa urefu au urefu kwa umri. Kila mara mtoto anapopimwa alama hizo huwekwa kwenye kadi yake.
- Alama hizi huunganishwa kwa mstari. Mchoro utakaotokea ndio "Mchirizi wa Ukuaji wa Mtoto''.



3. Kutafsiri vipimo vya ukuaji wa mtoto kwa usahihi

☞ **Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa ---wasome wakipokezana huku ukitoa maelezo pale panapohitajika.**

- Mchirizi wa mtoto anayekua vizuri huambaa sambamba na mchirizi wa ulinganisho ambao huwa kati ya asilimia 80 -100 na uko kwenye rangi ya kijani katika kadi ya ukuaji wa mtoto
- Mabadiliko ya ghafla ya mchirizi aidha kwa kubaki pale pale kwa kipindi cha miezi mitatu mfululizo au kushuka kunaashiria tatizo na uchunguzi wa kina unatakiwa ufanyike ili kujua sababu na jinsi ya kulitatua.
- Mstari uliolala pale pale mfululizo kwa miezi mitatu au zaidi hata kama uko katika viwango gani (asilimia 60 - 80 au 80 -100) unaonesha kuwa mtoto huyu hakui vizuri na anahitaji kuchunguzwa.
- Mtoto ambaye mchirizi wake wa ukuaji upo kati ya asilima 60 na 80 (rangi ya kijivu katika kadi) ni mtoto ambaye ana uzito pungufu kwa umri wake. Lakini kama uzito wa mtoto huyu unaongezeka kila wakati na hana tatizo lolote la kiafya huenda mtoto huyu ana umbo dogo, labda alizaliwa njiti au na uzito pungufu.
- Mfuatilie mtoto huyu na mjengee mama kujiamini na endelea kumuelimisha mama kuhusu ulishaji unaofaa kwa mtoto.
- Mtoto ambaye yuko chini ya asilimia 60 (katika rangi nyekundu) inaonesha kuwa hali yake ya afya na lishe si nzuri, kwa hiyo inabidi afuatiliwe kwa karibu zaidi na kuhakikisha kuwa mchirizi wake wa ukuaji haushuki wala kubaki umelala pale pale bali uwe unaelekea juu wakati wote.
- Mtoto huyu huweza kuwa amezaliwa njiti; amezaliwa na uzito pungufu au amepata utapiamlo mkali.
- Hatua za haraka zinatakiwa zichukuliwe kwa mtoto huyu hata rufaa kama itabainika ana matatizo yoyote na mara nyingi tatizo dogo tu la kiafya humweka mtoto katika hatari hata ya kupoteza maisha yake.
- Kama mchirizi wa ukuaji uko juu kabisa ya msitari wa asilimia 100 (sehemu nyeupe baada ya kijani) mtoto huyu pia hana hali nzuri ya afya na lishe. Mhudumu wa afya anapaswa kujadiliana na mama au mlezi ili kujua tatizo na jinsi ya kumsaidia.

Kitu muhumu katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto ni kuchunguza mwelekeo wa mchirizi wa ukuaji wa mtoto na kuchukua hatua za haraka na zinazofaa bila kujali mchirizi wa ukuaji uko wapi

- Watoto ambao wana mzunguko wa mkono wa katikati ya bega na kiwiko (MUAC) chini ya sentimita 12.5 wafanyiwe uchunguzi zaidi (kipimo cha uwiano wa urefu kwa uzito urefu/uzito)

ANGALIZO: Kuna mchakato unaoendelea kuhusu kubadili mfumo wa kutafsiri vipimo vya ukuaji na maendeleo ya mtoto kutoka wa sasa (waterlow) kwenda kwenye Standard Deviation (Sd). Katika mfumo watoto watapimwa uzito urefu na mzunguko wa mkono (MUAC) Vijitabu maalum vitatumika badala ya kadi inayotumika kwa sasa.

4. Kutambua viashiria vya maendeleo ya mtoto

☞ **Eleza:**

- Mtoto anayekua na kuendelea vizuri huwa na mabadiliko ya kimwili na kiakili. Ukuaji wa mwili na akili unaonekana katika matendo anayofanya mtoto ambayo ndiyo ''Viashiria vya maendeleo ya mtoto''

Viashiria vya maendeleo ya mtoto

☞ **Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 167 na wasome kwa kupokezana huku ukitoa maelezo pale panapohitajika.**

Umri wa Miezi 0 - 4

- Mtoto wa umri huu anaweza kuona, kusikia, kunusa, na anaweza kutambua sauti, harufu na sura ya mama yake.
- Kuangalia uso wa mama yake, kutabasamu wakati akinyonya na kutoa sauti. Anaitikia akiguswa na mama yake, anatabasamu na kujaribu kuwasiliana na mama yake kwa sauti mbalimbali kama kulia na kujisogeza.
- Kugundua kuwa ana miguu na mikono na anajaribu kuitumia kwa kuitupatupa. Anazungusha kichwa chake kujaribu kuangalia mazingira yake. Kwa hiyo kumwacha mtoto ajibiringishe chini husaidia kujenga misuli yake.
- Kujaribu kushika vitu na kuweka kinywani na kujifunza kuonja na kugusa.

Umri wa Miezi 4 - 6

☞ **Eleza:**

Mtoto wa umri huu anaweza:

- Kutabasamu na anapendelea kuangalia usoni, hivyo ndugu, jamaa na rafiki wanatakiwa kumbeba, kucheka naye na kuongea naye.
- Kuamng'ang'ania mama yake na anawaogopa wageni. Anafurahia kusikia sauti na kujibu kwa kutoa sauti, anaigiza sauti za watu. Kumsaidia kurudia sauti yake na kuongea naye kutamsaidia zaidi.
- Kukaa bila kushikiliwa, wanataka kugusa na kuonja kila kitu ili kugundua ni kitu gani. Wanatupatupa vitu na kuvipigiza chini.

Umri wa Miezi 6- 12

☞ **Eleza:**

Mtoto wa umri huu anaweza:

- Kukataa kutengana na mama yake, anatambua pale anapokemewa na anachukia.
- Kujitegemea na kujiamini na yuko tayari kusikiliza na kujifunza
- Kuchezea vyombo vya ndani kama vile; vijiko, vikombe, mifuniko
- Kujifunza kutumia vidole vyake.

Umri wa Miezi 12 -24

☞ **Eleza;**

Mtoto wa Umri huu anaweza:

- Kujitambua na anataka kusikilizwa na pia watu kumjali. Anataka kufanya vitu kwa namna yake mwenyewe na wakati mwingine anaonekana jeuri;
- Kuigiza kuwa kama mtoto na wakati mwingine kama mtu mzima;
- Kujjifunza pia kuongea kwa hiyo asaidiwe kupewa maneno mazuri ya kusema;
- Kutumia mkono mmoja zaidi kuliko mwingine. Kwa hiyo mwache atumie mkono anaopendelea; na.
- Kufanya kazi za mikono akiweka na kutoa vitu kwenye chombo.

Baada ya miaka 2 mtoto anaweza

- Kujifunza kwa Juhudi;
- Kutambua kipi kizuri na kipi kibaya;
- Kufundishwa namna ya kukaa na watu na tabia nzuri za kufuata;.
- Kuchora na kupaka rangi, na kufanya michezo nje ya nyumba.; na
- Kukimbia, kucheza mpira na michezo mingine.

5: Kutambua ukuaji mzuri na usioridhisha wa mtoto

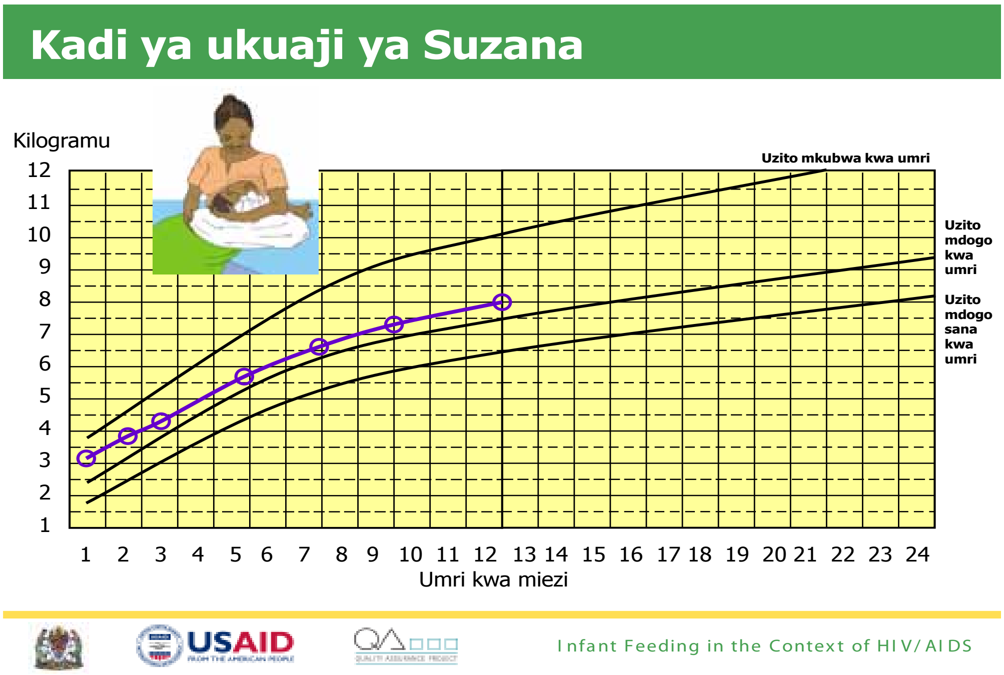
☞ **Eleza**:

- Kumuangalia mtoto na kuongea na mama yake kunaweza kukupa picha kuhusu afya ya mtoto. Uzito ni kigezo kizuri cha afya ya mtoto. Endapo mtoto anaongezeka uzito vizuri, hii ni ishara kuwa mtoto ana afya nzuri. Endapo mtoto hataongezeka uzito vizuri, hii inawezekana kuwa mtoto ni mgonjwa au hali vizuri.

☞ **Waambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki ukurasa wa 168**

- Sasa tutaangalia kadi za ukuaji na maendeleo za baadhi ya watoto na kuzijadili.

☞ **Onesha Kadi ya kwanza ya ukuaji**



☞ **Eleza:**

- Hii ni kadi ya mtoto anayeitwa Susana ambaye kwa sasa ana umri wa miezi 12. Mama yake anampa milo mitatu kwa siku na vitafunwa vyenye virutubishi kati ya mlo na mlo. Hupewa vitafunwa hivyo mara mbili. Anatumia pia vyakula vya familia na anapewa kiasi cha vikombe 5 vya mililita 100 vya maziwa kila siku.

Uliza: Je unafikiria nini kuhusu ukuaji wake?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza;**

- Susana anakua vizuri. Mtoa huduma ya afya anampima na kujaza kadi yake mara kwa mara. Uzito wake wote uko kati ya asili mia 80 na 100(katika eneo la kijani) naunaongezeka, hivyo ana afya nzuri kulinganisha na umri wake

Uliza: Unaweza kusema nini kuhusu ulishaji wa vyakula vya nyongeza kwa Susana?

Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea

Jibu: Ulishaji wake unatosheleza. Anapata milo mitano kwa siku na akiongezewa maziwa.

Uliza: Je utamwambia nini mama yake Susana?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

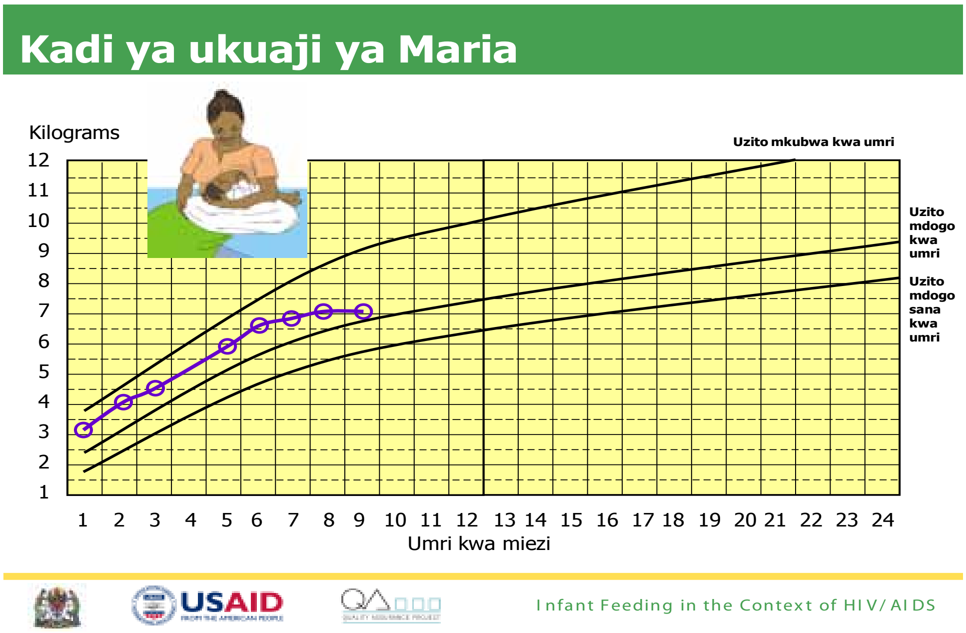
☞ **Eleza:**

Unaweza:

- Kumsifu mama Susana kwa ukuaji mzuri wa mtoto wake;

- Kumsifia kwa kuweza kumlisha mtoto wake vizuri;
- Kumtia moyo ili aweze kuendelea kumpa Susana milo mitatu na vitafunwa mara mbili kila siku pamoja na chakula cha familia na maziwa;
- Kujadili ulishaji shirikishi na kumzoesha Susana aweze kujilisha mwenyewe;
- Kujadili umuhimu wa Susana wa kuwa na sahani ya peke yake;Kuuliza maswali ya kuhakiki kuona kama mama Susana ameelewa maelekezo aliyopewa na panga tarehe ya Suzana kurudi kwa ajili ya ufuatiliaji; na
- Kumuuliza kama atakuwa tayari kuwasaidia wanawake wengine katika ulishaji wa watoto.

☞ Onesha kadi ya pili (Ukurasa 169 katika kitabu cha mshiriki)



☞ **Eleza:**

- Hii ni kadi ya mtoto aitwaye Maria ambaye ana umri wa miezi 9. Mama yake anamleta kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji mara kwa mara. Ameanza kupewa vyakula vya nyongeza alipotimiza umri wa miezi sita.

Uliza: Je, unafikiria nini juu ya ukuaji wa Maria ?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza**:

- Maria alikua vizuri sana katika miezi sita ya mwanzo. Baada ya miezi sita Maria hakuongezeka.

Uliza: Je, ungependa kumuuliza nini mama Maria? *Subiri washiriki watoe majibu miwili au matatu halafu endelea.*

☞ **Eleza:**

- Utapenda kujua kama Maria ni mzima au ana dalili ya ugonjwa wowote, ni chakula gani Maria anapewa na ni mara ngapi kwa siku, na kama familia inamudu kumlisha.
- Maria hana dalili ya ugonjwa wowote. Mama Maria ana matatizo ya kupata chakula cha familia na pia hana maziwa, nyama au aina yoyote ya chakula kitokanacho na jamii ya nyama. Maria anapata milo 3 tu kwa siku, mara nyingi ni uji mwepesi na mbogamboga.

Uliza: Je, unaweza kusema nini kwa mama Maria?

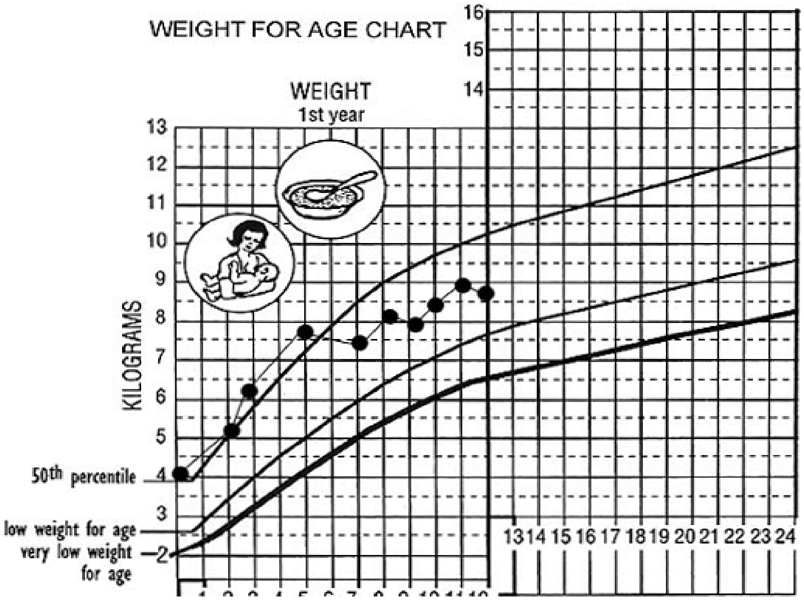
Subiri washiriki watoe majibu,2 au 3 halafu endelea.

☞ **Eleza;**

- **Unaweza:**
  - Kuelezea kuwa Maria anahitaji chakula zaidi ili aweze kukua vizuri;;
  - Kujadili na mama ni jinsi gani anaweza kumlisha Maria mara kwa mara, mara tano kwa siku, ikiwa ni milo mitatu mikuu na vitafunwa mara mbili;
  - Kujaribu kutafuta njia ya kuboresha mlo wa Maria. Labda uji uwe mzito zaidi, uongezwe mafuta, au vyakula vya mafuta kama karanga na pia jamii ya mikunde;
  - Kujadili endapo kuna uwezekano wa kumpa Maria maziwa au aina ya vyakula vyenye asili ya wanyama kama mayai au samaki.
  - Kuuliza maswali ya kuhakiki uelewa wa mama Maria kuhusu maelezo uliyompa. na
  - Kupanga siku ya Maria kurudi kwa ajili ya ufuatiliaji.
- Endapo mtoto hakui vizuri, unahitaji kufanya yafuatayo:
  - Mchunguze mtoto kama ana ugonjwa wowote na mpe rufaa ya kwenda kwenye matibabu iwapo ni lazima

Kadi ya 3 (ukurasa wa 170 kitabu cha mshiriki)

Child with illness



☞ **Eleza:**

- Hii ni kadi ya mtoto anayeitwa Daudi ambaye ana umri wa miezi 12. Mama yake amemleta kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa kawaida;.
- Daudi analishwa vyakula vya familia mara tano kwa siku pamoja na maziwa lakini mara nyingine hawi na hamu ya kula hivyo hula chakula kidogo tu; na.
- Daudi ameharisha mara nyingi na humchukua muda mrefu kupona. Miezi miwili iliyopita alipata kikohozi na matatizo ya kupumua.

Uliza: Je unafikiri nini kuhusu ukuaji wa Daudi ?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Daudi alikuwa na uzito mzuri wakati alipozaliwa, lakini aliendelea kupungua uzito na baadaye akaongezeka tena vizuri kwa miezi michache, lakini sasa anaendelea kupungua.
- Aina hii ya maendeleo ya ukuaji inawezekana ni kwa sababu ya maambukizo ya virusi vya UKIMWI, kwa hiyo ingekuwa vizuri Daudi akachukuliwa vipimo vya VVU ili ijulikane hali yake ya maambukizo.

Uliza: Je, ulishaji wa Daudi unaendeleaje?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

- Daudi anakua vizuri wakati mwingine kwa sababu labda familia ina chakula cha kutosha. Mama yake anatumia muda wa kutosha kumtengenezea chakula, kumpa maziwa, pia anafanya uchaguzi mzuri kutoka kwenye makundi ya chakula kwa kutayarisha chakula cha familia.

Uliza: Je utamwambia nini mama Daudi?

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☞ **Eleza:**

- Tambua wasiwasi na hisia zake, mpongeze kwa jinsi ambavyo anafanya vizuri kumlisha mtoto wake na mshauri aendelee kufanya hivyo.
- Jadili njia ya kumsaidia Daudi aweze kula anapokuwa mgonjwa.

6. Ufuatiliaji wa ukuaji, afya na maendeleo ya mtoto na kuandaa rufaa

☞ **Waambie washiriki wafungue ukurasa wa 170 kitabu cha mshiriki wasome kwa kupokezana huku ukitoa maelezo pale inapohitajika.**

☞ **Eleza:**

- Watoto wote wanahitaji kufanyiwa ufuatiliaji wa mara kwa mara ili kuangalia kwa karibu afya na ulishaji wao na kuwasaidia pale penye matatizo. Endapo mtoto atakuwa na matatizo ambayo huwezi kumsaidia, utahitajika kumpa rufaa ili aweze kupata msaada wa kitaalamu zaidi.
- Ni muhimu sana kwa mtoa huduma ya afya kufanya ufuatiliaji wa mara kwa mara kwa watoto wote hususan wale ambao mama zao wameambukizwa na virusi vya UKIMWI kwa kuwa hawa wako katika hatari zaidi ya kuugua.Ufuatiliaji huu unatakiwa kufanyika katika kipindi chote cha utoto, na pia ni muhimu katika miaka miwili ya mwanzo mpaka mtoto atakapoweza kula chakula cha familia.
- Ufuatiliaji ni muhimu mno endapo kuna matatizo ya ulishaji au kuna mabadiliko katika njia ya ulishaji. Mwombe mama aje kwenye kituo cha afya katika wiki mbili na alete vyombo vyote anavyotumia katika ulishaji.

Endapo mama atakuwa na wasiwasi kuwa mtoto wake haendelei vizuri, unaweza kujadili na mama ili kuweza kumpima mtoto ili kujua hali yake kama ameambukizwa VVU au la. Ni vyema kumueleza mama kuwa mtoto anaweza kuthibitishwa kama ameambukizwa virusi vya UKIMWI kuanzia anapofikisha umri wiki nne.

Ufuatiliaji wa ulishaji wa mtoto

☞ **Eleza:**

- Ulishaji wa watoto hutofautiana kulingana na umri wa mtoto
    - Miezi 0 – 6; na
    - Miezi 6 – 24

Mtoto mdogo chini ya miezi sita ambaye ananyonya:

- Anyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila maji;
- Anyonyeshwe kila anapohitaji na kwa muda wa kutosha (dakika 20-30) Hakikis**ha** unyonyeshaji unafanyika vizuri na angalia matiti ya mama.; na
- Hakikisha mtoto amewekwa vizuri kwenye titi.

Mtoto mdogo chini ya miezi sita ambaye anapewa maziwa mbadala:

☞ **Eleza:**

Chunguza kama:

- Maziwa yanafaa;
- Mama ana uwezo wa kupata maziwa ya kutosha;
- Anaweza kupima maziwa na mahitaji mengine kwa usahihi;
- Anampa kiasi cha maziwa kinacho uhitajika na idadi ya milo inayotakiwa;
- Anatayarisha milo kwa usafi na usalama;
- Anamlisha mtoto kwa kikombe;
- Anampa maziwa mbadala pekee bila kuchanganya na chakula au kinywaji chochote; na
- Amefundishwa tena jinsi ya kutayarisha na kumpa mtoto maziwa endapo kuna matatizo yoyote.

Ulishaji baada ya miezi sita:

☞ **Waambie washiriki wafungue ukurasa wa 171 kitabu cha mshiriki wasome kwa kupokezana huku ukitoa maelezo pale inapohitajika.**

Angalia kama:

- Chakula cha nyongeza anachopewa kina virutubisho muhimu vya kutosha, na maziwa yanapatikana;
- Mtoto amepata milo ya mara kwa mara, mara tatu kwa siku na vitafunwa katikati ya milo;
- Uandaaji na ulishaji wa mtoto ni shirikishi; na
- Kuna usafi na usalama wa chakula na maji.

Mambo mengine ya kufuatilia

☞ **Eleza:**

- Afya ya mtoto, choo chake na iwapo ana vidonda kinywani;
- Uzito wa mtoto kama inawezekana, dadisi kuona kama anapata maziwa ya kutosha;
- Ukuaji na maendeleo ya mtoto pamoja na matunzo yake;
- Rufaa ya matibabu au kupimwa hali ya maambukizo ya virusi UKIMWI kama inalazimu;
- Hakikisha mtoto anapata chanjo za kinga dhidi ya maradhi.; na
- Kama anapata vitamini za nyongeza kama vile Vitamini A.

Angalia jinsi mama anavyomudu hali yake ya afya na matatizo yanayojitokeza:

- Tumia stadi za kusikiliza na kujifunza ili kujua matatizo ya mama;na
- Tumia stadi za kumjengea mama kujiamini na kumpa msaada ili aweze kutafuta njia za kupambana na matatizo na kufafanua vipengele vyote ambavyo hajavielewa.

☞ **Jadili na washiriki taratibu zinazotumika katika ufuatiliaji katika sehemu zao za kazi**

☞ **Eleza:**

Ufuatiliaji utajumuisha:-

– Kuangalia jinsi mama anavyomlisha mtoto;
– Kuangalia ukuaji wa mtoto na afya yake;
– Kuchunguza mama anavyomudu hali yake ya afya na matatizo yanayojitokeza.

Wajibu wa jamii katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto

☞ **Jadili wajibu wa jamii:**

Uliza: ***Nini maana ya jamii?***

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea.

☞ **Eleza:**

- Jamii ni kundi la watu, wanaoshirikiana katika masuala mbalimbali, ikiwa ni pamoja na jirani, watu unaofanya nao kazi, dini au shughuli za kitamaduni. Mara nyingi watu hao hufanya juhudi za pamoja ili kufikia malengo ya pamoja.; na
- Kila mama ni sehemu ya mazingira haya ya kijamii yanayojumuisha utamaduni, imani na mapokeo au desturi, ambavyo vina uhusiano na hisia na tabia za watu.

Uliza: Kwa kawaida, jamii inajihusishaje na ulishaji wa mtoto ?

Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea

☞ **Eleza:**

- Jamii huweza kushawishi au kuathiri mtazamo kuhusu mama au familia kuhusiana na ulishaji wa watoto ikiwa ni pamoja na kipindi cha mtoto kunyonya maziwa ya mama, sehemu ambazo unyonyeshaji unaweza kufanyika, majukumu mengine yanayochukua muda wa mama na msaada anaopatiwa mama kutekeleza majukumu yake ikiwa ni pamoja na ulishaji wa mtoto.
- Jamii zina nafasi maalumu na zinaweza kuwa chanzo cha matatizo. Zinaweza kushutumu, kudhalilisha au kuwatenga wenye virusi vya UKIMWI. Hii huweza kuathiri maamuzi ya wanawake wenye virusi vya UKIMWI kuhusiana na ulishaji wa watoto wao. Wanawake wanaweza kujaribu kuficha hali hii na wanaweza wasiwe na nia ya kutumia njia mbadala za ulishaji wa watoto kwa sababu ya hofu kwamba wasiponyonyesha watatengwa au kudhalilishwa.
- Jamii zinaweza pia kuwa na mchango muhimu katika kuwasaidia wanawake wenye virusi vya UKIMWI waweze kufanikisha ulishaji wa watoto wachanga, hasa unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekeekwa miezi sita ya mwanzo na kuendelea kunyonyesha hadi miezi 12.
- Msaada wa jamii kwa wanawake ili waweze kutumia njia zisizo za kawaida za ulishaji watoto, ikiwa ni pamoja na kukamua maziwa ya mama na kuyapasha moto, unaweza kuwatia moyo wanawake waamue kutumia njia hii wakipata matatizo ya matiti au ukosefu wa ARV's wa muda mfupi.

☞ **Waambie washiriki wafungue ukurasa wa 173 kitabu cha mshiriki wasome kwa kupokezana huku ukitoa maelezo pale inapohitajika.**

JEDWALI 23/1: MSAADA WA JAMII KATIKA KUFANIKISHA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA

Msaada wa jamii unaweza kuwa:

- Kuhamasisha na kuhimiza unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya kwanza au kumpa mtoto maziwa ya mama yaliyopashwa moto;. wakati wa matatizo ya kiafya na kijamii yakijitokeza
- Kumpatia mama msaada wa ulishaji wa vyakula mbadala kama mama ataamua kutumia njia hiyo;
- Kuzuia kusambaa kwa matumizi holela ya maziwa mbadala kwa ulishaji wa watoto wachanga
- Kuhamasisha kuwepo kwa elimu bora kuhusu UKIMWI na ulishaji wa Watoto ;
- Kuhamasisha matumizi sahii ya ARVs kwa mama au mtoto pale inapobidina;
- Kupunguza ubaguzi na unyanyapaa wa wanawake walioambukiza virusi vya UKIMWI.

7. HITIMISHO

Katika somo hili tumejifunza:

- Umuhimu wa ufautiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto na ulazima wa kuchukua, kurekodi na kutafsiri kwa usahihi vipimo vya ukuaji wa mtoto na viashiria vya maendeleo yake;
- Umuhimu wa utumiaji kwa usahihi kadi ya maendeleo ya mtoto ;
- Kutambua watoto na wanawake watakaohitaji rufaa kwa msaada zaidi; na
- Wajibu wa jamii katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya watoto.

☞ ***Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.***

Somo La 24:

Mwongozo wa kuandaa mipango ya Hospitali ya kuboresha ulishaji wa watoto

MUDA: **Dakika 90**

MALENGO

Baada ya somo hili, washiriki waweze:

- Kujadili matatizo ya ulishaji wa watoto katika vituo vyao vya huduma;
- Kupanga mikakati ya kutanzua matatizo yaliyojitokeza; na
- Kuandaa mpango wa utekelezaji wa vituo vyao.

MAANDALIZI

- Kalamu za wino mzito;
- Chati pindu; na
- Kuwakumbusha washiriki kuleta fomu zilizojazwa za kujipima juu ya utekelezaji wa vidokezo kumi.

1. UTANGULIZI

- Mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto unalenga kuboresha huduma zote zinazotolewa kwa wanawake wakati wa uja uzito, kujifungua na baada ya kujifungua ili waweze kulisha watoto wao ipasavyo.
- Baada ya mafunzo ya ulishaji wa watoto, vituo vya huduma za afya vinatakiwa kutekeleza vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji katika huduma wanazotoa.
- Ni vyema kujiewekea mikakati ya utekelezaji huo tukizingatia mapungufu yaliyoonekana katika huduma zinazotolewa kwa kutumia fomu ya kujipima iliyojazwa na watoa huduma.
- Utekelezaji wa vidokezo kumi huboresha huduma za mama na mtoto hivyo kusaidia kufanikisha ulishaji bora wa watoto kikiwemo kiwango cha unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika hospitali na jamii.
- Mpango huu unahakikisha kuwa wanawake wote wanapewa msaada na taarifa sahihi juu ya kulisha watoto kwa kuzingatia hali zao za maambukizo ya VVU na hivyo kuchangia kupunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto; hususan wakati wa kunyonyesha.

☞ Ongoza majadiliano ya kuainisha matatizo ya ulishaji wa watoto katika vituo vya kutoa huduma za afya.

Andika matatizo katika chati pindu.

☞ Jadili vipengele vya fomu ya mpango wa utekelezaji wa kuboresha hali ya ulishaji wa watoto katika hospitali kwa kuzingatia vidokezo 10 vya kufanikisha unyonyeshaji;

- Tatizo;
- Lengo;
- Shughuli;
- Kiashiria;
- Mhusika;
- Mahitaji; na
- Muda wakati wa utekelezaji.

☞ **Ongoza zoezi la vikundi**

Wagawe washiriki katika vikundi kulingana na vituo vyao vya kazi;

Kila kikundi kitayarishe mpango kazi wa utekelezaji wa mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto.

Washiriki waainishe:

- Shughuli wanazoweza kufanya wenyewe katika taratibu zao za kazi
- Shughuli wanazohitaji msaada wa uongozi wa kituo
- Shughuli wanazohitaji msaada wa wadau wengine.

- Kila kikundi kitaandaa mpango wa kuboresha hali ya ulishaji wa watoto katika vituo vyao kwa kuzingatia vipengele tulivyojadili. Ikumbukwe kuwa vitendea kazi, na machapisho mbali mbali ni sehemu ya rasilimali zinazohitajika katika kutekeleza mipango na hivyo makadirio yake yajumuishwe.

2. Hitimisho

Katika somo hili :

- Tumeainisha matatizo ya ulishaji wa watoto katika vituo vya huduma za afya; kwa kuzingatia utekelezaji wa vidokezo 10 vya kufanikisha unyonyeshaji
- Tumeendaa mipango ya kuboresha hali ya ulishaji wa watoto katika vituo vya huduma ya afya.

Fomu 24/1: FOMU YA KUANDAA MPANGO WA KUBORESHA HALI YA ULISHAJI WATOTO

JINA LA KITUO CHA HUDUMA ZA AFYA...

WASHIRIKI ....

....

....

KIDOKEZO	TATIZO	LENGO	SHUGHULI	KIASHIRIA	WAHUSIKA	MAHITAJI	MUDA WA UTEKELEZAJI

RATIBA YA MAFUNZO YA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO KWA WATOA HUDUMA ZA AFYA

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
S A LA	S A LA	S A LA S A LA		
Kujiandikisha (2.00-2.30)	Ripoti ya siku (2.00-2.20)	Ripoti ya siku (2.00-2.20)	Ripoti ya siku (2.00-2.20)	Ripoti ya siku (2.00-2.20)
Utambulisho na matarajio ya mafunzo (2.30-3.00)	Matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa unyonyeshaji (02.20 – 3.20)	Mazoezi kwa vitendo 1 Mrejesho ya mazoezi	Mazoezi kwa vitendo 2 Mrejesho ya mazoezi	Mpango wa hospitali kuwa Rafiki wa mtoto (02. 20 – 3.30)
Ufunguzi (3.00-3.30) Maelezo kuhusu mafunzo (3.30-3.45) Jaribio la awali (3.45-4.05) Maelezo kuhusu seti ya vitendea kazi (4.05-4.35)	Stadi za kujenga Kujiamini na kutoa msaada (3.20-4.35)			Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya watoto (3.30—4.35)
CHAI (4.35-5.00)	**CHAI (4.35-5.00)**	**CHAI (4.35-5.00)**	**CHAI (4.35-5.00)**	**CHAI (4.35-5.00)**
Masuala ya msingi kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama (5.00-6.00)	Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada – mazoezi (5.00-5.45)	Kuchukua historia ya ulishaji (5.00-5.50)	Lishe kwa mjamzito na mama anayenyonyesha (5.00 – 5.45)	Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya watoto (5.00—5.30)
Unyonyeshaji unavyofanyika (6.00-7.00)	Matatizo ya matiti (5.45-6.30) Mazoezi ya Matatizo ya matiti (6.30-7.15)	Mazoezi ya Kuchukua historia ya ulishaji (5.50-6.40)	Unasihi wa kuchagua njia ya kumlisha mtoto (5.45-6.30)	Uoanishaji wa ulishaji wa watoto katika huduma za uzazi na afya ya mtoto (5.30-6.30)
Kumsaidia mama kunyonyesha (7.00-8.00)	Kukamua maziwa ya mama na kumlisha mtoto kwa kikombe (7.15-8.00)	Ulishaji mbadala katika miezi 6 ya mwanzo (6.40-7.40)	Unasihi wa kuchagua njia ya kumlisha mtoto - MAZOEZI (6.30-7.30)	Kanuni ya Kitaifa ya Kuthibiti Usambazaji wa vyakula vya watoto (6.30 – 7.30)
CHAKULA (8.00-8.45)				
Stadi ya Kusikiliza na kujifunza (8.45-9.45)	Maelezo juu ya VVU na ulishaji wa watoto (8.45 – 9.55)	Kumlisha Mtoto miezi 6-24 (8.45 – 10.15)	Kutengeza maziwa mbadala na mazoezi kwa vitendo (8.30 – 10.30)	Jaribio la mwisho (8.30-9.00)
Stadi ya Kusikiliza na Kujifunza - Mazoezi (9.45 – 10.05)	Njia mbalimbali za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama alinayeishi na VVU (9.55- I 10.50)			Mwongozo wa kuandaa mipango ya hospitali ya kuboresha ulishaji wa watoto(9.00-10.00) Tathmini ya mwisho (10.00-10.20) Kufunga mafunzo (10.20-11.00)
CHAI (10.05-10.20)	**CHAI (10.50-11.00)**	**CHAI (10.15-10.30)**	**CHAI (10.30-10.45)**	**CHAI(11.00-11.20)**
	Maelezo kuhusu mazoezi kwa vitendo 1 (11.00-11.30)	Maelezo kuhusu mazoezi kwa vitendo 2 (11.00-11.30)	Mkutano wa Wawezeshaji (10.45-11.30)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.20-12.00)
Mkutano wa Wawezeshaji (10.20 -11.30)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.30-12.00)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.30-12.00)		

MACHAPISHO YA REJEA

1. Unasihi kuhusu unonyeshaji: Mwongozo wa mkufunzi na kitabu cha mshiriki toleo la kwanza vilivyotolewa na WHO na UNICEF (1993)
2. Ushauri nasaha kuhusu ulishaji wa watoto wachanga katika maambukizi ya VVU: Mwongozo wa mkufunzi na kitabu cha mshiriki vilivyotolewa na WHO, UNAIDS na UNICEF (1998)
3. Kijitabu cha maswali na majibu kuhusu ulishaji wa watoto wachanga katika maambukizi ya VVU kilichotolewa mwaka 2007
4. Kijitabu cha Ushauri wa lishe ya watoto wachanga na mama kilichotolewa na AED Linkages mwaka 1999