Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

MWONGOZO WA MAFUNZO YA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO

Mafunzo kwa Wakufunzi wa Ngazi ya Kitaifa

Kitabu cha Mkufunzi

June 2014

Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Ulishaji wa watoto wachanga na wadogo: Mafunzo kwa wakufunzi wa ngazi ya kitaifa

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 978-9976-910-91-9

TFNC

unicef
unite for children

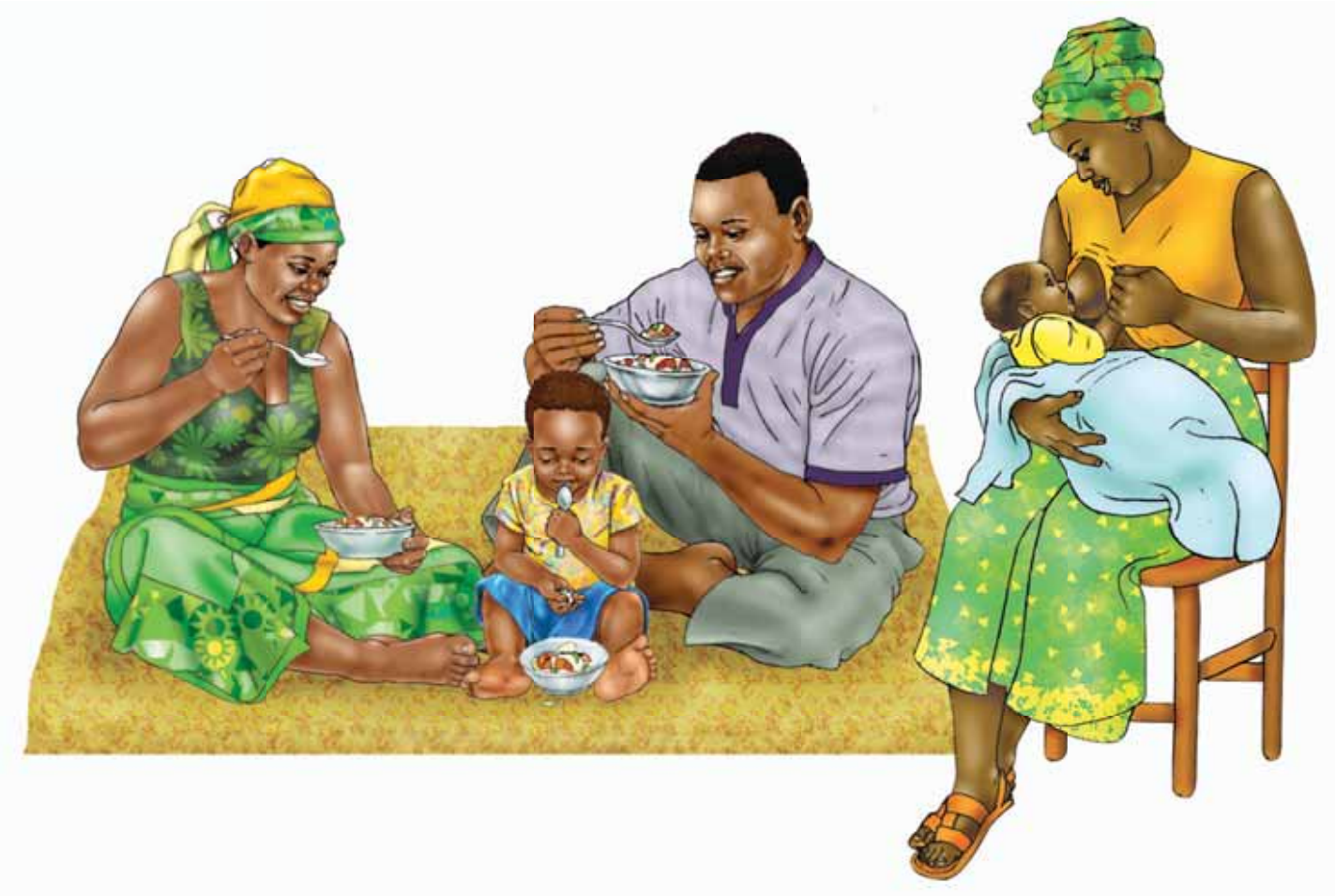
World Health Organization

Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

MWONGOZO WA MAFUNZO YA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO

Mafunzo kwa Wakufunzi wa Ngazi ya Kitaifa



Kitabu cha Mkufunzi

June 2014

YALIYOMO

DIBAJI..... IV
SHUKRANI..... V
VIFUPISHO..... VI
UTANGULIZI..... VII
Umuhimu wa mafunzo..... VIII
Muundo wa mafunzo..... VIII
Mbinu za uwezeshaji..... IX
Taratibu za mafunzo, matarajio ya washiriki na uongozi..... X
Kuunda vikundi..... X
Mpangilio wa masomo..... X
Mwongozo wa Mkufunzi..... X
Vifaa vinavyohitajika kuendeshea mafunzo..... XI
Mahitaji mahususi ya masomo..... XII
Mwanasesere na titi bandia..... XII
Stadi za uwezeshaji..... XII
Jinsi ya kutumia Mwongozo wa Mkufunzi..... XIII
Kujisomea..... XIV
Tafsiri ya alama zilizotumika kwenye mwongozo huu..... XIV

SOMO LA 1..... 1
MASUALA YA MSINGI KUHUSU UNYONYESHAJI WA MAZIWA YA MAMA 1

SOMO LA 2..... 15
JINSI UNYONYESHAJI UNAVYOFANYIKA 15

SOMO LA 3..... 31
KUMSAIDIA MAMA KUNYONYESHA 31

SOMO LA 4..... 44
MAELEZO KUHUSU SETI YA VITENDEA KAZI KATIKA UNASIHI WA ULISHAJI WA WATOTO 44

SOMO LA 5..... 48
STADI ZA KUSIKILIZA NA KUJIFUNZA 48

SOMO LA 6..... 60
STADI ZA KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA 60

SOMO LA 7..... 79
MATATIZO YA MATITI 79

SOMO LA 8..... 101
MATATIZO YANAYOJITOKEZA MARA KWA MARA WAKATI WA KUNYONYESHA 101

SOMO LA 9..... 116
KUCHUKUA HISTORIA YA ULISHAJI 116

SOMO LA 10..... 129
KUKAMUA MAZIWA YA MAMA NA KUMLISHA MTOTO KWA KIKOMBE 129

SOMO LA 11..... 138
ULISHAJI WA WATOTO WENYE MAHITAJI MAALUM 138
UMUHIMU WA KUWANYONYESHA WATOTO WAGONJWA MAZIWA YA MAMA 146

SOMO LA 12..... 153
MASUALA YA MSINGI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI NA ULISHAJI WATOTO 153

SOMO LA 13..... 164
JINSI KUMLISHA MTOTO ALIYEZALIWA NA MAMA ALIYEAMBUKIZWA VVU 164

SOMO LA 14..... 172
ULISHAJI MBADALA KATIKA MIEZI SITA YA MWANZO 172

SOMO LA 15..... 178
UNASIHI KUHUSU NJIA ZA KUMLISHA MTOTO ALIYEZALIWA NA MAMA ALIYEAMBUKIZWA VVU 178

SOMO LA 16..... 188
USAFI NA USALAMA WA CHAKULA NA MAJI 188

SOMO LA 17..... 194
TAYARISHAJI WA MLO WA MTOTO KWA KUTUMIA MAZIWA MBADALA 194

SOMO LA 18..... 205
AFYA NA LISHE YA MAMA MJAMZITO NA ANAYENYONYESHA 205

SOMO LA 19..... 216
SHERIA NDOGO YA KITAIFA YA KUDHIBITI UUZAJI NA USAMBAZAJI WA
MAZIWA MBADALA NA VYAKULA VYA WATOTO WACHANGA NA WADOGO 216

SOMO LA 20..... 224
ULISHAJI WA WATOTO MIEZI 6- 24 224

SOMO LA 21..... 239
MPANGO WA HOSPITALI KUWA RAFIKI WA MTOTO 239

SOMO LA 22..... 259
KUENDELEA KUWAPA MSAADA WANAWAKE WALIOJIFUNGUA KATIKA JAMII 259

SOMO LA 23..... 268
UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO 268

SOMO LA 24..... 288
STADI NA MBINU ZA UWEZESHAJI 288

DIBAJI

Ulishaji watoto wachanga na wadogo kwa kuzingatia sera na miongozo ya lishe ya Taifa ni hatua muhimu sana kwa uhai, afya, ukuaji na maendeleo ya mtoto. Miongoni mwa sera na miongozo hiyo ni kuanza kumyonyesha mtoto ndani ya saa moja mara baada ya kuzaliwa, unyonyeshaji mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo na kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza mara anapotimiza umri wa miezi sita huku akiendelea kunyonya maziwa ya mama hadi anapotimiza miaka miwili. Miongozo hiyo ikifuatwa kwa ukamilifu na kwa usahihi husaidia ukuaji mzuri na maendeleo ya mtoto na kupunguza maradhi na vifo vya watoto. Katika kufanikisha azma hiyo, ipo mikakati mbalimbali inayotekelezwa na Serikali, kupitia Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, kwa kushirikiana na wadau wa afya ya mama na mtoto hapa nchini. Miongoni mwa mikakati hiyo ni pamoja na kuandaa miongozo kuhusu unyonyeshaji na ulishaji unaofaa, kuendesha mafunzo kwa wataalamu wa afya, kuimarisha na kuendeleza Mpango wa Hospitali Rafiki wa Mtoto na kutoa huduma za ulishaji wa watoto katika ngazi ya jamii, kutoa elimu ya ulishaji watoto kwa umma kupitia vyombo vya habari, kampeni na maonesho.

Ili jitihada za kuhakikisha kuwa maendeleo ya ulishaji watoto wachanga na wadogo yanafanikiwa na kuleta mafanikio ya kuboresha afya ya watoto wachanga na wadogo hatuna budi kuelekeza afua za lishe bora katika vituo vya kutolea huduma ya afya na katika ngazi ya jamii. Hivyo, kwa kutambua umuhimu na manufaa ya ulishaji watoto unaozingatia miongozo na viwango sahihi, kitabu hiki cha mafunzo kimeandaliwa ili kujenga na kuongeza uelewa miongoni mwa watoa huduma za ulishaji watoto wachanga na wadogo katika vituo vya kutolea huduma za afya na katika ngazi ya jamii. Vile vile mafunzo haya yanalenga kuboresha lishe kwa wajamzito na mama anayenyonyesha. Mwongozo huu wa mafunzo ya ulishaji watoto wachanga na wadogo utatumika kama kitendea kazi kikuu cha mkufunzi katika ngazi ya Taifa. Pia, mwongozo huu utatumika sanjari na kitabu cha mshiriki, bango kitita lenye ujumbe muhimu na vipeperushi mbalimbali vyenye ujumbe mahususi kuhusu njia sahihi za ulishaji watoto wachanga na wadogo.

Natumaini kuwa utekelezaji wa mafunzo ya ulishaji watoto wachanga na wadogo yakifanyika kwa ukamilifu yataboresha ukuaji na maendeleo ya mtoto na kupunguza maradhi na vifo vya watoto hapa nchini.

Charles A. Pallangyo
Katibu Mkuu

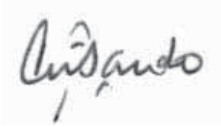
SHUKRANI

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inawashukuru wadau wetu wa maendeleo, UNICEF na WHO, kwa ufadhili ambao umewezesha kitabu hiki kutolewa. Aidha Wizara inaishukuru Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania kwa kuratibu shughuli zote zilizofanikisha kutolewa kwa kitabu hiki cha mafunzo ya ulishaji wa wa watoto wachanga na wadogo. Pia inaishukuru URC kwa kuruhusu kutumika kwa baadhi ya michoro yao katika kitabu hiki.

Kwa njia ya pekee wizara inawashukuru waandaaji wa masomo mbalimbali yaliyomo katika kitabu hiki ambao ni: Dkt. Mary Azayo kutoka Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, Hilda Missano, Mary Msangi, Neema Joshua, Mary Kibona, Dkt. J.Kaganda na Luitfrid Nnally kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania pamoja na Dkt. Margaret Nyambo kutoka Hospitali ya Amana Manispaa ya Ilala, Restituta Shirima kutoka COUNSENUTH na Monica Ngonyani kutoka URC.

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

Wizara pia inatoa shukrani nyingi kwa wale wote waliochangia kwa njia mbali mbali ambao hatukuweza kuwataja wote; tunawahakikishia kuwa tunathamini sana mchango wao.



Dkt. Donan W. Mmbando
Mganga Mkuu wa Serikali

VIFUPISHO

AIDS	Acquired Immuno Deficiency Syndrome
ARV	Anti Retroviral
BFHI	Baby Friendly Hospital Initiative
COUNSENUTH	Centre for Counseling, Nutrition and Health Care
HIV	Human Immunodeficiency Virus
IMCI	Integrated Management of Childhood Illnesses
IQ	Intelligence Quotient
IU	International Unit
LAM	Lactational Amenorrhea Method
LBW	Low Birth Weight
MOHSW	Ministry of Health and Social Welfare
MTCT	Mother to Child Transmission
NACP	National AIDS Control Programme
PLHA	People Living With HIV/AIDS
PMTCT	Prevention of Mother to Child Transmission
PPH	Post Partum Haemorhage
RCH	Reproductive and Child Health
TDHS	Tanzania Dermographic and Health Survey
TFNC	Tanzania Food and Nutrition Centre
THMIS	Tanzania HIV and Malaria Indicator Survey
UKIMWI	Upungufu wa kinga mwilini
UNAIDS	The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNICEF	United Nations Children's Fund
URC	University Research Company
VVU	Virusi Vya UKIMWI
WHO	World Health Organization

UTANGULIZI

Unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni msingi wa afya kwa ukuaji na maendeleo ya watoto na ni muhimu kwa afya ya mama, pia una faida nyingi. Unyonyeshaji unaboresha afya ya watoto kwa kuwapatia chakula kinachohitajika kwa uhai, ukuaji na maendeleo yao. Vilevile unyonyeshaji humwezesha mtoto kukabiliana na maradhi hasa ya kuambukiza, yakiwemo maradhi ya kuhara na yale ya njia ya hewa, na mzio. Mpango wa kudhibiti magonjwa ya kuhara umetambua kuwa unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo bila kumpa mtoto maji, vinywaji au vyakula vingine, hupunguza kwa kiasi kikubwa maambukizi na vifo vitokanavyo na kuhara. Ni muhimu kumpa mtoto chakula cha nyongeza anapotimiza miezi 6 na kuendelea kumnyonyesha hadi miaka 2 au zaidi.

Aidha kunyonyesha maziwa ya mama humsaidia mama anayenyonyesha asitokwe na damu nyingi baada ya kujifungua,asipate saratani ya ovari na matiti na huchangia kupanga uzazi.

Mwaka 1991, UNICEF na WHO kwa pamoja walianzisha Mpango wa Hospitali kuwa Rafiki wa Mtoto. Mpango huu una lengo la kuimarisha huduma za uzazi ili kusaidia, kulinda, kuimarisha na kuendeleza unyonyeshaji wa maziwa ya mama kwa kutekeleza “vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji”. Sehemu nyingi zinazotoa huduma ya uzazi duniani zinajitahidi kutekeleza vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji ili kuweza kupata hadhi ya kuwa ‘Rafiki wa Mtoto”.

Jitihada nyingi zinafanyika ili kulinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama dhidi ya mbinu za kibiashara zinazohamasisha matumizi ya maziwa mbadala na vyakula vya watoto wachanga na wadogo. Kwa mfano kanuni ya kimataifa inayosimamia uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula vya watoto wachanga na wadogo imekuwepo kwa zaidi ya muongo mmoja sasa. Hapa nchini, kanuni hii imeridhiwa kuwa Kanuni ya Kitaifa ya Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula vya Watoto Wachanga na Wadogo pamoja na bidhaa nyingine husika. Kanuni hii imejumuishwa kwenye sheria ya Chakula, Dawa na Vipodozi (The Food, Drugs and Cosmetics Act, 2003). Kwa kuzingatia Kanuni ya Kimataifa na Kanuni ya Kitaifa, sharti mojawapo kwa kituo kinachotoa huduma ya afya ni kutopokea au kusambaza maziwa ya kopo ya watoto wachanga na wadogo.

Kuwepo kwa maambukizi Virusi Vya UKIMWI (VVU) na tatizo la UKIMWI kumeleta changamoto mpya kuhusu ulishaji watoto wachanga na wadogo nchini Tanzania na duniani kote. Tafiti mbalimbali zimebaini kuwa maziwa ya mama mwenye maambukizi ya VVU yana virusi hivyo. Kwa hali hiyo mtoto anayezaliwa na mama mwenye VVU anaweza kupata maambukizi hayo kutoka kwa mama yake kupitia kunyonya maziwa ya mama. Tatizo hili limechangia kupunguza mafanikio yaliyotokana na juhudi za kulinda, kuendeleza na kusaidia unyonyeshaji watoto kwa kutumia maziwa ya mama. Vile vile UKIMWI unachangia kuongezeka kwa kasi ya utapiamlo, maradhi na vifo si tu vya watoto wachanga na wadogo, bali pia vifo watu wazima wakiwemo wanawake walio kwenye umri wa kuzaa. Tatizo lingine lililojitokeza kwa kasi kubwa kufuatia kuibuka kwa UKIMWI ni lile la usambazaji na uuzaji holela wa maziwa mbadala na vyakula vingine vya watoto wachanga na wadogo. Makampuni yanayotengeneza maziwa mbadala na vyakula vya watoto wachanga na wadogo yakishirikiana na mawakala wao yanatumia tatizo la UKIMWI kama fursa ya kuhamasisha matumizi ya bidhaa zao.

Umuhimu wa mafunzo

(a) Utamaduni wa kunyonyesha

Unyonyeshaji wa watoto kwa kutumia maziwa ya mama ni utamaduni uliozoeleka wa ulishaji wa watoto baada ya kuzaliwa.Nchini Tanzania asilimia 97 ya wanawake waliojifungua hunyonyesha watoto wao. Hata hivyo kuna tatizo la kuwepo kwa utaratibu duni wa unyonyeshaji kama vile kuchelewa kuanza kuwanyonyesha watoto ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa.

(b) Takwimu za unyonyeshaji zisizoridhisha

Kiwango cha unyonyeshaji watoto maziwa ya mama pekee bila kuwapa maji, vinywaji na vyakula vingine kwa miezi sita ya mwanzo ni asilimia 50 tu, na watoto wengi huanzishiwa vyakula vya nyongeza mapema kabla ya kufikia umri wa miezi sita. Vivyo hivyo tatizo la kuwalisha watoto maziwa mbadala kwa kutumia chupa limeongezeka .

(c) Watoa huduma za afya kukosa stadi za unasihi

Wahudumu wa afya wanaotoa huduma kwa wanawake wajawazito na waliojifungua wana jukumu la kulinda, kuhimiza na kuendeleza taratibu bora za ulishaji watoto wachanga na wadogo ikiwemo unyonyeshaji. Wahudumu wengi wa afya hawawezi kutimiza jukumu hili kikamilifu kwa vile hawana elimu na stadi sahihi zinazohusu lishe ya watoto wachanga na wadogo. Masuala ya unasihi kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo ikiwa ni pamoja na unyonyeshaji, hupewa nafasi ndogo katika mitaala ya mafunzo ya msingi ya matabibu, madaktari, wauguzi na wakunga.

Dhana ya “Unasihi” ni mpya na inaweza kuwa ngumu kupata tafsiri yake kwenye baadhi ya lugha. Baadhi ya watu hutumia neno la “Kushauri” wakimaanisha “unasihi”. Hata hivyo “Unasihi” una maana pana zaidi ya kushauri. Mara nyingi unapotoa ushauri unawaambia watu nini cha kufanya. Lakini unapotoa “Unasihi” unamsaidia mteja ili aweze kuamua nini cha kufanya ambacho kitamfaa yeye zaidi, unamsaidia ajijengee kujiamini, unamsikiliza na kumwelewa na kutambua hisia zake. Hivyo mafunzo haya yanalenga kumwezesha mhudumu wa afya kupata stadi za kusikiliza, kujifunza na kujenga kujiamini ili aweze kuwasaidia wanawake na walezi wengine wa watoto wachanga na wadogo kwa ufanisi.

Kwa hiyo kuna umuhimu wa kutoa mafunzo kwa watumishi wa sekta ya afya na watoa huduma wengine nchini Tanzania, ili wapate ujuzi wa kulinda, kuendeleza na kusaidia ulishaji bora wa watoto wachanga na wadogo hasa unyonyeshaji.

Muundo wa mafunzo

Mafunzo haya yanachukua muda wa siku 11 hivyo yanaweza kufundishwa kwa wiki zaidi ya moja mfululizo au kwa awamu. Mafunzo yamegawanywa kwenye masomo 24 ambayo yanachukua kati ya dakika 30 na 120 kila moja. Wakati Mkufunzi anapofundisha Wakufunziwengine wanashauriwa wawepo darasani ili waweze kutoa msaada endapo utahitajika. Mkufunzi Mkuu atawajibika kupanga ratiba ya mafunzo na kuwapangia Wakufunzi vipindi vya kuwezesha. Atapaswa kuwashirikisha Wakufunzi katika hatua zote za maandalizi ya mafunzo ikiwa ni pamoja na upangaji wa ratiba na wawezeshaji wa masomo.

Mbinu za uwezeshaji

Mafunzo haya yanawezeshwa kwa kutumia mbinu mbalimbali za uwezeshaji ambazo ni:

(a) Mihadhara na maonesho

Mbinu ya mhadhara inahusisha Mwezeshaji kutoa maelezo na ufafanuzi wa mada huku akiwashirikisha washiriki kwa kuwauliza maswali na kuwahamasisha watoe uzoefu wao kuhusu mada husika. Pia katika mbinu hii, washiriki wanaruhusiwa kuuliza maswali na kutoa maoni yao. Hii huwasaidia kuelewa zaidi na kujiona kuwa ni washiriki katika uwezeshaji wa somo. Mbinu ya maonesho inahusisha wawezeshaji au washiriki waliochaguliwa au kujitolea kuonesha tendo fulani huku washiriki wengine wakiangalia na kujifunza. Kwa mfano, Mwezeshaji anaweza kuonesha kwa vitendo jinsi ya kutibu chuchu bapa au zilizobonyea ndani kwa kutumia bomba la sindano. Katika mafunzo haya, masomo mengi yanatumia mbinu ya mhadhara na maonesho.

(b) Kazi za vikundi

Kwenye baadhi ya masomo, washiriki hugawanywa kwenye vikundi vidogo vidogo na kufanya mazoezi au kujibu maswali mbalimbali yanayohusiana na mada husika. Hii husaidia kuwezesha ushiriki kamilifu wa kila mshiriki na hasa wale wasiopenda kuongea kwenye kundi kubwa. Sehemu kubwa ya kila somo la mazoezi ya vitendo, ni masomo ya kujizoeza kuchukua historia na stadi za unasihi. Mkufunzi wa somo husika atawajibika kufuatilia vikundi vyote na kutoa msaada pale unapohitajika. Hata hivyo Mkufunzi wa somo anaweza kuomba msaada wa Wakufunzi wengine.

(c) Mazoezi ya vitendo kwenye vituo vya kutolea huduma za afya

Kuna mazoezi ya vitendo ambayo hufanyika kwenye vituo vya kutolea huduma ya afya. Mbinu hii inasaidia kuwawezesha washiriki kutumia elimu na stadi walizojifunza wakati wa kutoa huduma kwa wanawake, walezi wa watoto na watu wengine wanaohitaji msaada unaohusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo . Mazoezi ya vitendo yanafanyika kwenye vikundi vya washiriki 4-5 vikiongozwa na Mkufunzi mmoja. Kabla ya kufanya mazoezi kwa vitendo kwenye vituo vya kutolea huduma za afya washiriki huanza kujifunza stadi mbalimbali za unasihi ili waweze kuzitumia wakati wa zoezi hilo.

(d) Majadiliano ya darasani

Mbinu ya majadiliano hutumika kwenye masomo yote ambapo washiriki na wawezeshaji hujadili suala fulani linalohusu mada inayofundishwa. Hii husaidia kusahihisha taarifa potofu kuhusu suala husika pamoja na kubadilishana uzoefu juu ya jambo fulani.

(e) Igizo dhima

Mbinu hii hutumika wakati mwezeshaji wa somo anapotaka kuonesha kwa vitendo jambo au wazo fulani kwa kutumia igizo linalokaribia kufanana na tukio halisi. Washiriki wakuu wa igizo hilo wanaweza kuwa mwezeshaji wa somo akishirikiana na wawezeshaji wengine au washiriki waliojitolea. Mara nyingine mwezeshaji wa somo anaweza kuchagua na kuwaelekeza washiriki wafanye igizo dhima.

Taratibu za mafunzo, matarajio ya washiriki na uongozi

Baada ya ufunguzi wa mafunzo, utambulisho na taarifa muhimu za kiutawala, wawezeshaji na washiriki watapaswa kupendekeza taratibu za kufuatwa wakati wa mafunzo. Baadhi ya taratibu zinazoweza kupendekezwa ni pamoja na kuzingatia muda, kuheshimu mawazo ya wengine na kadhalika. Hii husaidia kuongeza ufanisi katika uendeshaji wa mafunzo. Pia ni muhimu kupata matarajio ya washiriki kuhusu mafunzo hayo. Washiriki wachague Mwenyekiti wao, Mtunza muda, na Waandishi wa Muhutasari wa mafunzo. Mara nyingi kazi ya kuandika muhutasari wa mafunzo hufanywa na washiriki kwa kupokezana kila siku. Washiriki wanaweza kujitolea kuwa jicho na sikio la siku husika ambapo huwa na jukumu la kukusanya taarifa zozote za mambo yanayojitokeza wakati wa mafunzo. Taarifa hizo husomwa kabla ya kuanza kwa masomo ya siku inayofuata. Hii husaidia wawezeshaji na washiriki kuchukua hatua za kurekebisha tatizo au kikwazo chochote kinachoweza kuathiri mafunzo.

Kuunda vikundi

Mara tu baada ya utambulisho mwezeshaji mkuu wa mafunzo na wakufunzi wenzake waamue jinsi gani makundi yataundwa. Makundi yaundwe kwa kuzingatia jinsia, yaani kama inawezekana yawe na uwiano baina ya washiriki wanaume na wanawake. Kama inawezekana, makundi yanayoundwa kwa ajili ya mazoezi ya vitendo yanayofanyika kwenye vituo vya kutolea huduma za afya yawe na mtu mmoja anayeweza kuzungumza lugha ya mahali pale. Itakuwa vema kila kikundi kiwe na uwiano wa washiriki wenye taaluma mbalimbali. Wakati mwingine, ni vizuri kuwashirikisha washiriki wakati wa kuunda vikundi. Hata hivyo mwezeshaji anaweza kupanga vikundi kwa kuzingatia masuala yote yaliyoelezwa hapo juu. Majina ya washiriki wa kikundi na jina la mkufunzi atakayewaongoza yaandikwe ubaoni au kwenye chati pindu na kubandikwa ukutani au sehemu nyingine ambayo kila mtu anaweza kusoma.

Mpangilio wa masomo

Masomo yako katika mpangilio unaofanya mshiriki kuelewa vyema. Hata hivyo mpangilio huu unaweza kubadilika kufuatana na hali halisi. Kwa mfano, ratiba ya masomo inaweza kubadilika kama mama na watoto hawawezi kupatikana kwa wakati hasa unapotaka kuwezesha mazoezi ya vitendo yanayofanyika kwenye vituo vya kutolea huduma za afya. Ingawa kuna uwezekano wa kubadili ratiba ya masomo, katika baadhi ya masomo ni vizuri zaidi kufuata mtitiriko kama ulivyowekwa kwenye kitabu hiki. Kwa mfano, masomo ya mwanzo yanawaandaa washiriki kuweza kujifunza stadi za unasihi. Hivyo ni muhimu Somo la 1-8 likamilike kabla ya Zoezi la Vitendo Namba 1 na Namba 2. Halikadhalika masomo yanayohusu maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto yafundishwe kwa kufuata mpangilio uliopendekezwa kwani yamewekwa kwa kufuata mtiririko maalumu.

Mwongozo wa Mkufunzi

Mwongozo huu una maelezo ambayo Mkufunzi anayahitaji ili aweze kuwaongoza washiriki katika mafunzo. Mwongozo una taarifa na maelezo ya kina ya namna ya kufundisha kila somo, maswali ambayo washiriki watafanya pamoja na majibu yake, maigizo dhima, fomu, orodha ya ukaguzi na hadithi zinazotumika wakati wa somo la mazoezi ya vitendo. Mwongozo huu ndio kitendea kazi kikuu cha Mkufunzi. Mwongozo huu utumike wakati wote na mwezeshaji anaweza kuandika maelezo ya ziada kila anapoutumia. Maelezo haya yatamsaidia katika mafunzo yajayo.

Vifaa vinavyohitajika kuendeshea mafunzo

1. Projekta ya kuoneshea slaidi
2. Chati pindu

3. Wanasesere
4. Matiti ya bandia
5. Vitabu vya washiriki
   - Vitabu hivi vitatumika kama rejea baada ya mafunzo kwa hiyo washiriki hawalazimiki kuandika maelezo mengi wakati wa mafunzo.
6. Seti ya vitendea kazi.
7. Nakala za fomu na orodha za stadi za unasihi

   Nakala moja moja ya fomu zinazohitajika kwa ajili ya mazoezi ya vitendo na unasihi ambazo ni:
   - Fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji;
   - Fomu ya kuchukulia historia ya unyonyeshaji;
   - Orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza;
   - Orodha ya stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada;
   - Fomu ya kukagulia stadi za unasihi;
   - Fomu ya kuongozea majadiliano ya mazoezi ya vitendo yanayofanyika kwenye vituo vya kutolea huduma za afya (kwa wakufunzi tu);
   - Fomu ya kupima na kubadilisha taratibu za utendaji;
8. Picha za video kama zipo. Kanda zifuatazo zimependekezwa kutumika kwenye mafunzo.
   - Helping Mothers to Breastfeed.
   - Feeding Low Birth Weight Babies.

     Picha za video nyingine kutoka UNICEF ambazo pia zinapatikana na zinazoweza kuoneshwa kama muda utaruhusu ni pamoja na:
   - Breastfeeding: A Global Priority
   - Breastfeeding Rediscovered
   - Kangaroo Mother Care
   - Stunting Video
   - SBCC Toolkit
9. Vitabu vya Rejea. Kama vipo vigawiwe kwa washiriki kama sehemu ya vitendea kazi:
   - National PMTCT Guidelines
   - National IYCF Guidelines
   - Counseling Flip Chart (Bango Kitita)
   - New WHO Guidelines on IYCF in the context of HIV
   - Helping mothers to Breastfeed (Revised Edition, African Medical and Research Foundation, 1992, or an adapted version).
   - Annex to the Global Criteria for Baby Friendly Hospitals: Acceptable Medical Reasons for Supplementation.
   - Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding: The Special Role of Maternity Services. A joint WHO/UNICEF Statement, 1989.
   - National Regulations for Marketing of Food and designated products for infant and young children 2013.

Inapendekezwa kwamba maandiko yafuatayo pia yawepo wakati wa mafunzo:
   - Infant Feeding: The Physiological Basis, Bulletin of the World Health Organization, Supplement to Volume 67, 1989.

Mahitaji mahususi ya masomo

Kila somo lina mahitaji mahususi. Mkufunzi wa somo husika anapaswa kuandaa mahitaji hayo

mapema.

Mwanasesere na titi bandia

Katika kila mafunzo ni lazima kuwa na wanasesere wanne wenye kimo cha mtoto mchanga, na mifano minne ya titi la mama ili kila kikundi kiweze kuwa na seti moja. Kama mwanasesere na titi bandia havipatikani jaribu kutengeneza.

Yafuatayo ni maelezo mafupi yanayohusu njia ya kutengeneza mwanasesere na titi bandia kwa kutumia vifaa vinavyopatikana kwa urahisi.

(a) Jinsi ya kutengeneza mwanasesere

1. Tafuta tunda lolote kubwa lenye umbo la mviringo, kitambaa imara, na kamba.
2. Weka tunda katikati ya kitambaa, funga kitambaa kuzunguka tunda hilo ili kutengeneza "shingo" na "kichwa" cha mtoto.
3. Kusanya sehemu ya kitambaa iliyobaki kutengeneza mwili, miguu na mkono. Kisha funga ili upate maumbo hayo.
4. Kama kitambaa ni chepesi itakubidi kujazia kitambaa kingine ndani ili kufanya mwanasesera awe na umbo linalofaa.

(b) Jinsi ya kutengeneza titi bandia

1. Tumia jozi moja ya soksi. Iandae soksi hiyo iwe na umbo la mviringo kama mfuko, jaza vitambaa au sponji mpaka iwe na umbo kama la titi. Tumia uzi kutengeneza chuchu. Ijaze chuchu hiyo na sponji au pamba. Tumia "kalamu yenye wino mzito" kuchora sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu. Unaweza pia kusukuma chuchu ndani kupata chuchu iliyobonyea.
2. Kama unataka kuonesha sehemu za ndani za titi, tengeneza titi bandia lililofunikwa na vitambaa viwili, kwa mfano, tengeneza kwa kutumia soksi mbili. Shonea chuchu kwenye kitambaa cha nje na chora vifereji na vifuko vya maziwa ("Lactiferous sinuses and ducts") kwenye kitambaa cha ndani, chini ya chuchu. Unaweza kuondoa kitambaa cha nje chenye chuchu kuonesha sehemu za ndani za titi.

Stadi za uwezeshaji

Mwongozo huu una somo la Stadi za Uwezeshaji. Ni muhimu kutumia stadi hizo kikamilifu wakati wote wa kuendesha mafunzo. Stadi kuu za kuzingatia ni pamoja na:

- Kutembea
- Kuongea
- Kuwashirikisha washiriki
- Kutumia vielelezo
- Kazi za vikundi
- Kuratibu muda
- Ushirikiano baina ya Wawezeshaji

Jinsi ya kutumia Mwongozo wa Mkufunzi

Kabla ya kuwasilisha somo:

- Angalia mwongozo wako na usome "malengo" na muhtasari wa somo" ili ujue

majukumu yako.

- Soma maelezo ya maandalizi ya somo ili ujue nyenzo na vielelezo unavyotakiwa kutayarisha kabla ya somo.
- Soma maelezo ya somo ili uelewe jinsi ya kwasilisha somo hatua kwa hatua.

Wakati wa kuwasilisha somo:

- Uwe na mwongozo wako karibu na uutumie inapohitajika. Hakuna haja ya kukariri vitu unavyopaswa kufanya. Ni vigumu sana kufanya hivyo. Tumia mwongozo wako na uufuatilie kwa makini.
- Soma sehemu ya maelezo ya ziada; Itakusaidia katika majadiliano na kujibu maswali. Usiwasomee washiriki kipengele hiki.

Jinsi ya kujitayarisha kufanya onesho kwa vitendo

(a) ***Angalia maelekezo***

- Utakuwa tayari umekwisha ona onesho hili katika mafunzo ya matayarisho. Kabla ya kuonesha onesho kwa vitendo, soma maelekezo kwa makini na uyaelewe. Hii ni muhimu hata kama umekwishaona mtu mwingine akifanya. Hata kama umekwishafanya mwenyewe ni vema kurudia kusoma maelekezo ili usije ukasahau hatua yoyote muhimu.

(b) Kusanya vifaa

- Hakikisha una vifaa vyote unavyovihitaji kama vile mwanasesere na vinginevyo.

Andaa vitu vyote unavyoweza kutengeneza mwenyewe kama vile titi la bandia.

(c) Mwandae msaidizi wako

- Unaweza kuhitaji mtu wa kukusaidia, kwa mfano mtu wa kuigiza kuwa mama. Ni vizuri kumuomba mshiriki akusaidie. Hii inaweza kuwa njia nzuri ya mshiriki kupata uzoefu na kujifunza.
- Omba msaada siku moja au mbili kabla ya onesho kwa vitendo ili wasaidizi wapate muda wa kujiandaa. Jadiliana nao kuhusu nini unataka wafanye na wasaidie kufanya maandalizi na mazoezi kabla ya siku.

(d) Fanya zoezi la onesho kwa vitendo

- Fanya zoezi la kufundisha onesho kwa vitendo wewe mwenyewe, pamoja na msaidizi wako au pamoja na mkufunzi mwingine ili upate kujua muda utakaotumia, matatizo yatakayojitokeza na pia kama utahitaji kifaa cha ziada kama vile kiti au meza. Hii itawaondolea mashaka washiriki kuhusu onesho kwa vitendo.

Kujisomea

Masomo mengine yatahitaji uwaelekeze washiriki kujisomea kabla ya somo. Baada ya hapo itabidi mjadili somo hilo kwa pamoja ili kuhakikisha kama wameelewa walichosoma. Baadaye wafanye

mazoezi kwa kutumia maudhui waliyosoma. Hatimaye toa muhtasari wa somo katika bango kitita na zungumzia kilakipengele kwa undani na washiriki wote. Washiriki wanaweza kuendelea kujisomea baada ya somo.

Tathmini ya mafunzo

Kutakuwa na jaribio la awali la kujibu maswali ya kupima uelewa wa washiriki kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo kabla ya mafunzo. 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 baada ya mafunzo. Inashauriwa washiriki wote wafanye majaribio haya. Pia kutakuwa na tathimini ya kila siku ili kutoa mrejesho kwa wawezeshaji na washiriki; na kutakuwa na tathmini ya mwisho ya mafunzo yote.

Tumia fomu za tathmini ya mafunzo zilizoambatanishwa.

Tafsiri ya alama zilizotumika kwenye mwongozo huu

Katika mwongozo huu kuna alama mbalimbali zinazotumika ambazo Mkufunzi anapaswa kuzifahamu.

□ Huonesha maelekezo kwako Mkufunzi.

■ Huonesha maelezo unayopaswa kutoa kwa washiriki.

☺ Unawaambia washiriki

✍ Andika ubaoni au kwenye chati pindu.

Somo La 1:

Masuala ya Msingi Kuhusu Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama

Malengo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza hali ya unyonyeshaji nchini Tanzania.
- Kueleza faida za kunyonyesha maziwa ya mama na hasara za ulishaji mbadala.
- Kujadili umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama na tofauti za msingi kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala.
- Kujadili athari mbalimbali za ulishaji wa watoto kwa kutumia vyakula mbadala.
- Kueleza umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama katika mwaka wa pili.

Mtiririko wa somo	***Dakika 60***
I. Utangulizi	Dakika 2
II. Maana ya maneno yanayotumika katika ulishaji wa watoto	Dakika 5
III. Jadili hali ya unyonyeshaji nchini Tanzania	Dakika 10
IV. Umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama na tofauti kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala	Dakika 30
V. Umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama katika mwaka wa pili	Dakika 10
VI. Hitimisho	Dakika 3

Maandalizi ya somo

Kabla ya somo hili:

Hakikisha una Slaidi 1/1 hadi 1/11

Hakikisha kwa makini kila slaidi na maelezo yanayoendana nayo ili uweze kuelezea vizuri

I. Utangulizi — Dakika 2

☐ **Toa maelezo yafuatayo:**

- Watoa huduma ya afya wanapaswa kufahamu umuhimu wa kunyonyesha maziwa ya mama ili waweze kuwaelimisha wanawake na jamii.
- Vilevile, wanapaswa kufahamu tofauti zilizopo kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala pamoja na hatari ya matumizi ya maziwa hayo katika ulishaji wa watoto.
- Elimu hii itawawezesha kutambua umuhimu wa kulinda, kutetea na kuendeleza unyonyeshaji wa maziwa ya mama hata katika zama hizi za maambukizi ya VVU.

II. Maana ya maneno yanayotumika katika ulishaji wa watoto Dakika 5

- Waambie washiriki wafungue vitabu vyao na wasome kwa kupokezana maelezo yaliyomo kwenye jedwali lenye maana ya maneno yanayotumika katika ulishaji wa watoto.

Maana ya maneno ya kitaalamu yanayotumika katika ulishaji wa watoto
1. **Mtoto mchanga:** *Ni mtoto mwenye umri miezi 0 hadi 12*
2. **Mtoto mdogo:** *Ni mtoto mwenye umri wa miezi 0 hadi 24*
*3.***Kunyonyesha:** *ni kitendo cha kumpa mtoto maziwa ya mama kwa kumyonya titi moja kwa moja au kukamua na kumpa kwa kutumia kikombe*
4. **Kunyonyesha maziwa ya mama pekee :** Hii ina maana ya kumpa mtoto maziwa ya mama tu bila kumpa maji, vinywaji au vyakula vingine kwa miezi sita ya mwanzo. Hata hivyo mtoto anaweza kupewa dawa au vitamini na madini ya nyongeza kwa ushauri wa wataalamu wa afya.
5. **Kunyonyesha na kuchanganya na vinywaji vingine :** Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pamoja na kumpa kiasi kidogo cha vinywaji visivyokuwa na virutubishi, mfano maji, chai ya rangi na juisi bandia.
6. **Ulishaji wa kuchanganya :** Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama na kumpa maziwa au vyakula mbadala.
7. **Kumlisha mtoto kwa kutumia chupa :** Kumlisha mtoto kitu chochote hata maziwa ya mama kwa kutumia chupa.
8. **Ulishaji mbadala usiokidhi mahitaji :** Kumlisha mtoto maziwa au vyakula mbadala bila kumnyonyesha maziwa ya mama kabisa na vyakula hivyo havikidhi mahitaji ya mtoto.
9. **Muda sahihi wa kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza :** Kumuanzishia mtoto chakula na vinywaji vya nyongeza anapotimiza umri wa miezi sita.
10. **Ulishaji mbadala :** Ni kitendo cha kumlisha maziwa mbadala au kumpa chakula mtoto ambaye hanyonyi kabisa maziwa ya mama. Maziwa mbadala au chakula anachopewa mtoto huyo kinapaswa kumpatia virutubishi vyote anavyohitaji mpaka atakapoweza kula vyakula vya familia.

III. Hali ya unyonyeshaji nchini Tanzania Dakika 2

Onesha Slaidi 1/1: Taratibu bora za ulishaji wa watoto zinazopendekezwa na Wizara ya Afya

Taratibu bora za ulishaji watoto zinazopendekezwa na Wizara
- Mama anze kunyonyesha katika muda usiozidi saa moja baada ya kujifugua. - Mtoto apewe maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo - Mtoto apewe chakula cha nyongeza anapotimiza umri wa miezi sita. - Mtoto aendelee kunyonyeshwa mpaka akifikia umri wa miaka miwili au zaidi.

- Slaidi hii inaonesha taratibu bora za ulishaji wa watoto zinazopendekezwa na Shirika la Afya Duniani, Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto na Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii.
- Sasa tuangaalie hali ya ulishaji watoto nchini Tanzania.

1. Exlusive breastfeeding
2. Predominant breastfeeding
3. Mixed feeding
4. Bottle feeding
5. Artificial feeding
6. Timely complementary feeding
7. Replacement Feeding

Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 2 wasome kwa kupokezana maelezo yaliyomo kwenye Jedwali lenye Takwimu za Unyonyeshaji Tanzania

Takwimu za Unyonyeshaji Tanzania 2010 (TDHS 2010)
Asilimia 97 ya wanawake hunyonyesha watoto wao.
Wanawake wanaoanza kunyonyesha katika muda wa saa moja baada ya kujifungua ni asilimia 49
Watoto wenye umri wa miezi 0-6 wanaonyonyeshwa maziwa ya mama pekee ni asilimia 50
Kiwango cha unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee ▪ Watoto wenye umri chini ya miezi 2 ni asilimia 81 ▪ Watoto wenye umri wa miezi 2-3 ni asilimia 51 ▪ Watoto wenye umri wa miezi 4-5 ni asilimia 23
Watoto wanaolishwa kwa kutumia chupa ni asilimia 5.0
Umri wa kuanzisha vyakula vya nyongeza; ▪ Watoto wenye umri chini ya miezi 2 ni asilimia 11 ▪ Watoto wenye umri wa miezi 2-3 ni asilimia 34 ▪ Watoto wenye umri wa miezi 4-5 ni asilimia 64 ▪ Watoto wenye umri wa miezi 6-9 ni asilimia 93 Kwa wastani asilimia 33 ya watoto wenye umri chini ya miezi 6 huanzishiwa vyakula vya nyongeza
Kwa wastani asilimia 31 ya watoto wanapewa vinywaji au vyakula kabla ya kuanza kunyonyeshwa maziwa ya mama baada ya kuzaliwa: ▪ Vijijiniasilimia 32 ▪ Mjini asilimia 24
Mahali pa kujifungulia ▪ Wanaojifungulia nyumbani ni asilimia 48 ▪ Wanaojifungulia kwenye vituo vya huduma ya afya ni asilimia 50 ▪ Asilimia 2 hawajulikani

☐ Toa maelezo yafuatayo: Dakika 2

- Wanawake wengi nchini Tanzania hunyonyesha watoto wao. Utafiti wa idadi ya watu na hali ya afya nchini Tanzania (TDHS-2010) umeonesha kuwa ingawa wanawake wengi hunyonyesha watoto wao, taratibu za unyonyeshaji bado hazikidhi vigezo vinavyoshauriwa na wataalamu wa afya na lishe.
- Takwimu hizi zinaonesha kuwa asilimia 49 ya wanawake waliojifungua huanza kunyonyesha watoto wao ndani ya saa moja baada ya kujifungua; kiwango cha unyonyeshaji maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo ni kidogo na watoto wengi hupewa vyakula vya nyongeza mapema.
- Vilevile, asilimia 48 ya wanawake bado wanajifungulia nyumbani, hivyo wanakosa huduma bora za uzazi na msaada wa kitaalamu kuhusu ulishaji wa watoto wao.
- Tafiti zilizofanyika kwenye maeneo mbalimbali nchini Tanzania zimebaini kuwa:
  - Watoto wengi hunyonyeshwa maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano (colostrum). Hata hivyo katika baadhi ya maeneo wanawake wengi hawanyonyeshi watoto wao maziwa hayo ya mwanzo .
  - Wanawake wachache wanaoishi mijini hawawanyonyeshi watoto wao maziwa ya mwanzo ukilinganisha na wanawake wanaoishi vijijini ; na
  - Wanawake wengi wenye kipato kidogo walionekana kuwa na uwezekano

mkubwa wa kutowanyonyesha watoto wao maziwa ya mwanzo ukilinganisha na wale wenye kipato cha kati na cha juu.

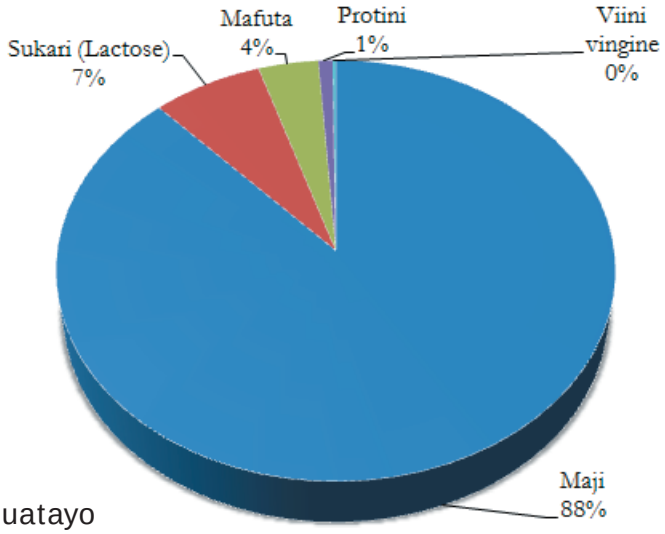
IV. Umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama na tofauti kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala

Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Unyonyeshaji maziwa ya mama husaidia kuboresha ukuaji wa watoto na maendeleo yao. Pia unyonyeshaji hulinda afya ya mama na mtoto pamoja na kulinda uhai wa mtoto. Umuhimu upo katika tendo lenyewe la kunyonyesha na virutubishi vilivyomo kwenye maziwa ya mama.
- Kitendo cha kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama husaidia kuimarisha taya pamoja na misuli ya ulimi na masikio ya mtoto. Hii husaidia:
  - Kupunguza maradhi ya masikio;
  - Kuboresha uwezo wa kuanza kutamka maneno kwa mtoto; na
  - Kumlinda mtoto dhidi ya maradhi ya meno na kupunguza uwezekano wa kupata matatizo mengine ya kinywa.

Onesha Slaidi 1 / 2: Virutubishi vilivyomo kwenye maziwa ya mama



☐ Toa maelezo yafuatayo

- Slaidi hii inaonesha virutubishi mbalimbali vilivyomo kwenye maziwa ya mama. Virutubishi hivyo ni pamoja na sukari ya lactose, protini, mafuta, vitamini na madini.
- Slaidi hii inaonesha kuwa sehemu kubwa ya maziwa ya mama ni maji. Kwa hiyo maji yaliyomo kwenye maziwa ya mama yanakidhi kiu ya mtoto kwa miezi sita ya mwanzo.

☺ *Uliza: Maziwa ya mama yana faida gani?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☺ *Uliza: Nini faida ya tendo la kumnyonyesha mtoto?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

8. Utafiti huu ulifanywa na Agnasson (2001) Igunga; Sellen (2001) Mbulu na Lukmanji (1987) Unguja.
9. Utafiti huu ulifanywa na Shirima (2001) Morogoro.

☐ Onesha Slaidi 1/3: Faida za maziwa ya mama

Maziwa ya mama

- Virutubishi Vinavyotosheleza
- Huyeyushwakve urahisi na kutumika kwa ufanisi
- Hukinga chidi ya marachi
- Yana gharama ndogo kuliko maziwa mbadala

Kunyonyesha

- Huboresha mahusiano na maendeleo ya mtoto
- Huchelewesha kupata mimba nyingine
- Hulinda afya ya mama

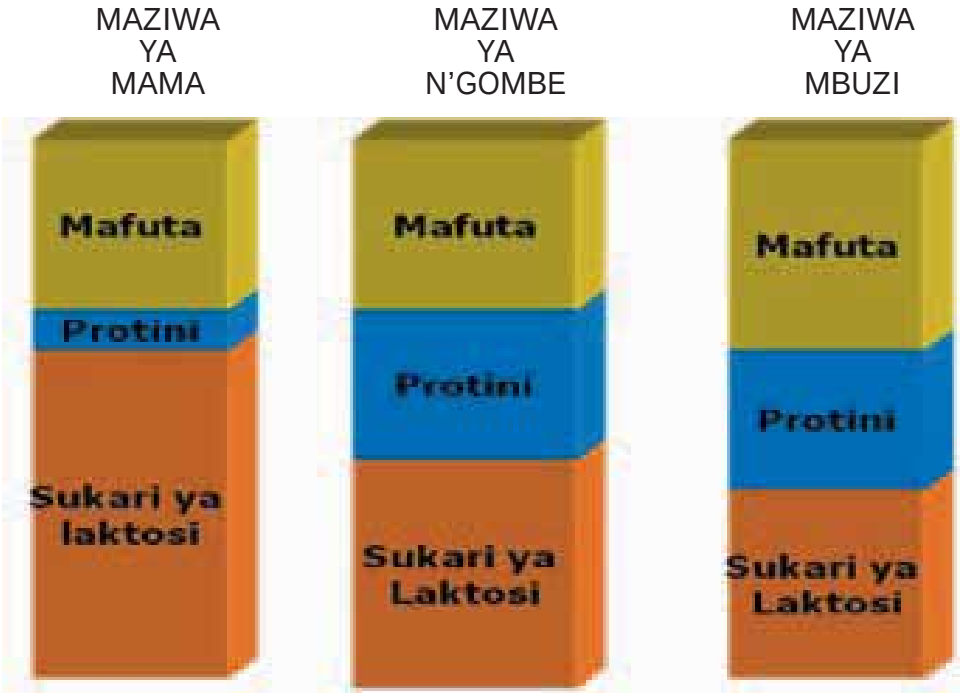
☐ Toa maelezo yafuatayo :

- Slaidi hii inaonesha faida za unyonyeshaji maziwa ya mama na tendo la kunyonyesha.
- Slaidi inaonesha kuwa maziwa ya mama :
  - Yana virutubishi vyote vinavyohitajika kwa ajili ya ukuaji na maendeleo ya mtoto katika uwiano ulio sahihi;
  - Humpatia mtoto kinga dhidi ya maradhi mbalimbali ;
  - Hupunguza uwezekano wa mtoto kupata mzio ;
  - Yapo tayari wakati wote hivyo hayahitaji matayarisho ; na
  - Huyeyushwa kwa urahisi na kutumika kwa ufanisi mwilini.

- Tendo la kunyonyeshe :
  - Linalinda afya ya mama kwa kupunguza uwezekano wa kupata saratani ya matiti na ya ovari na huzuia upotevu wa damu baada ya kujifungua;
  - Linasaidia kujenga na kuimarisha upendo kati ya mama na mtoto; na
  - Linasaidia tumbo la uzazi kurudi mapema katika hali yake ya kawaida, pia hupunguza damu kutoka hivyo kuzuia upungufu wa damu.

- Faida nyingine za kunyonyesha maziwa ya mama ni pamoja na :
  - Gharama yake ni ndogo ikilinganishwa na maziwa mbadala;
  - Kutunza mazingira kwani nishati ya kupikia na makopo ya kuhifadhi maziwa havihitajiki; na
  - Hupunguza kazi kwa wanawake kwa sababu hayahitaji kutayarishwa.

☐ Onesha slaidi 1/4: Virutubishi vilivyomo kwenye maziwa ya mama na ya wanyama wengine



☐ Toa maelezo yafuatayo

- Slaidi hii inaonesha virutubishi vilivyomo kwenye maziwa ya mama, ya ng'ombe na ya mbuzi.
- Aina zote za maziwa zina mafuta, protini na sukari.

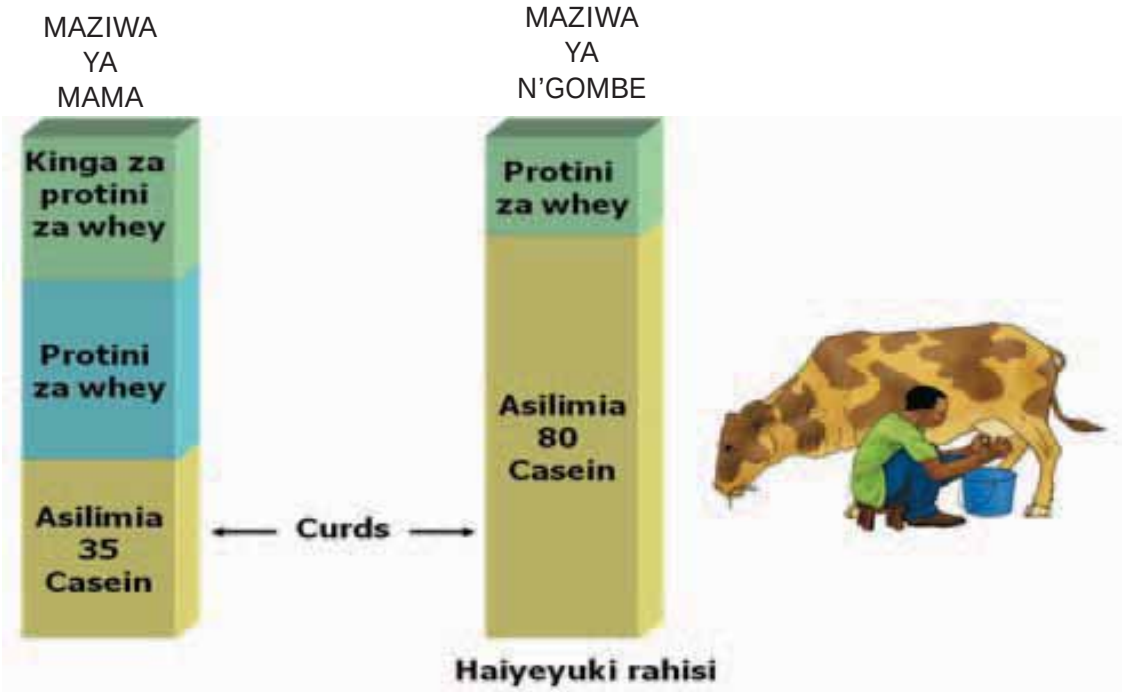
☺ *Uliza: Kuna tofauti gani kati ya kiasi cha protini iliyomo kwenye maziwa ya mama na yale ya wanyama wengine?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Maziwa ya ng'ombe na ya mbuzi yana protini nyingi zaidi ikilinganishwa na maziwa ya mama.
- Protini ni kirutubishi muhimu kwa ajili ya ukuaji wa mtoto. Hata hivyo mtoto wa binadamu hahitaji protini nyingi kama mtoto wa ng'ombe au mbuzi. Watoto wa wanyama hukua haraka, hivyo wanahitaji protini nyingi zaidi ya mtoto wa binadamu. Vile vile ni vigumu kwa figo changa za mtoto wa binadamu kuondoa mabaki ya ziada ya protini mwilini yanayotokana na maziwa ya wanyama.
- Maziwa ya kopo ya watoto hutengenezwa kutokana na maziwa ya wanyama, soya, na mafuta ya mimea kwa hiyo ni tofauti ukilinganisha na maziwa ya mama. Ingawa kiasi cha virutubishi kilichomo kwenye maziwa ya kopo kimerekebishwa bado maziwa hayo hayana ubora unaolingana na maziwa ya mama.

[10]Maelezo ya ziada:
Laktosi ni sehemu kuu ya 'kabohydreti' kwenye maziwa. Hakuna maziwa yenye aina ya kabohaydreti ya wanga. Wanga ni muhimu kwa watoto wakubwa na watu wazima; na hupatikana katika vyakula vikuu na vyakula vingi vya kulikiza. Watoto wadogo hawawezi kuyeyusha wanga kwa urahisi, Hivyo si sahihi kuwapa vyakula vyenye wanga wakiwa bado wachanga. Maziwa ya mama yana laktosi nyingi kuliko maziwa mengine yote

☐ Onesha slaidi 1/5: Tofauti ya ubora wa protini iliyomo kwenye maziwa ya mama na ya ng'ombe



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Protini iliyomo kwenye maziwa mbalimbali hutofautiana kwa ubora na kiasi. Slaidi hii inaonesha kuwa maziwa ya ng'ombe yana kiasi kikubwa cha protini aina ya 'Kaseini' ambayo hufanya mgando mzito usioyeyuka kwenye tumbo la mtoto. Maziwa ya mama yana kiasi kidogo cha 'kaseini'.
- Slaidi hii inaonesha kuwa maziwa ya mama yana kiasi kikubwa cha protini aina ya 'whey' ambayo huyeyuka kwa urahisi kwenye tumbo la mtoto. Maziwa ya ng'ombe yana kiasi kidogo cha 'whey'
- Protini aina ya whey iliyomo kwenye maziwa ya mama ina viini ambavyo humkinga mtoto dhidi ya maradhi mbalimbali. Protini iliyomo kwenye maziwa ya wanyama na yale ya kopo haina viini vya kumkinga mtoto dhidi ya maradhi.
- Watoto wanaolishwa maziwa ya wanyama au ya kopo na chakula mbadala wanaweza kupata matatizo ya kutostahimili protini inayotokana na wanyama. Wanaweza kuharisha, kuumwa tumbo, kupata vipele au dalili nyingine wanapopewa vyakula vyenye protini za aina mbalimbali.
- Watoto wachanga wanaolishwa maziwa ya wanyama au ya kopo wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata 'mzio' ambao huweza kusababisha ugonjwa wa ngozi (eczema) na pia kupata pumu kuliko wale wanaonyonya maziwa ya mama.

---

[11]Maelezo ya ziada
Aina ya protini inayoyeyuka (whey) hutofautiana kwa kila aina ya maziwa . Maziwa ya mama yana protini inayoitwa 'alpha -Lactalbumin' na ile iliyoko kwenye maziwa ya ng'ombe ni 'beta-Lactoglobulin'.
Protini zilizopo kwenye maziwa ya ng'ombe na yale ya kopo kwa ajili ya watoto zinatofautiana na maziwa ya mama katika uwiano wa 'amino acids', hivyo husababisha amino acids hizo zisiwe sahihi kwa mtoto mchanga. Maziwa ya ng'ombe na yale ya kopo yanaweza yasiwe na 'cystine', yale ya kopo yanaweza yasiwe na 'taurine', ambayo inahitajika na watoto wachanga wanapozaliwa hasa kwa ukuaji wa ubongo. Kwa sasa maziwa mengine ya kopo huwa yameongezewa 'taurine'.
Viini vinavyomkinga mtoto dhidi ya maradhi vilivyomo kwenye maziwa ya mama ni 'Lactofferin' - hii inaunganika na madini ya chuma na kuzuia ukuaji wa bakteria zinazohitaji madini hayo ili kukua; 'Lysosome' - huua bakteria; pamoja na kinga mwili, (Immunoglobulin hasa IgA).
Kiini kingine kinacholeta kinga ni 'bifidus factor' - hiki huchangia ukuaji wa 'Lactobacilus bifidis' ambayo inazuia ukuaji wa bakteria wanaoleta madhara na pia kufanya choo cha watoto wanaonyonya maziwa ya mama kuwa na harufu kama maziwa ya mgando. Maziwa ya mama pia yana viini vinavyozuia virusi na vimelea (parasites).
[12]Essential fatty acids

☐ Onesha slaidi 1/6: Tofauti ya mafuta yaliyomo kwenye maziwa ya mama na ya ng'ombe

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kuna tofauti za msingi katika ubora wa mafuta yaliyomo kwenye maziwa ya mama na ya wanyama. Maziwa ya mama yana tindikali muhimu za mafuta zinazohitajika katika ukuaji wa ubongo, macho na afya ya mishipa ya damu ya mtoto. Maziwa ya ng'ombe na ya wanyama wengine hayana tindikali hizi.
- Pia maziwa ya mama pekee ndiyo yenye kimeng'enyo aina ya 'Lipase' ambacho husaidia kuyeyusha mafuta. Maziwa ya ng'ombe na ya wanyama wengine hayana lipase. Hivyo ni vigumu kwa mtoto kuweza kumeng'enya mafuta yaliyomo kwenye maziwa ya ng'ombe au ya kopo.
- Kinyesi cha mtoto anayenyonya maziwa ya mama kinatofautiana na kile cha mtoto anayepewa maziwa mbadala, kwa sababu mtoto anayepewa maziwa mbadala kinyesi chake kina kiasi kikubwa cha maziwa ambayo hayajatumika.

☐ Onesha slaidi 1/7: Vitamini zilizomo kwenye maziwa ya mama na ya ng'ombe

[13] *Maelezo ya ziada*
Watoto waliozaliwa na uzito pungufu na kulishwa maziwa mbadala ambayo hayana 'essential fatty acids' walionyesha kutokukua kwa kuridhisha kiakili na uwezo mdogo wa kuona.

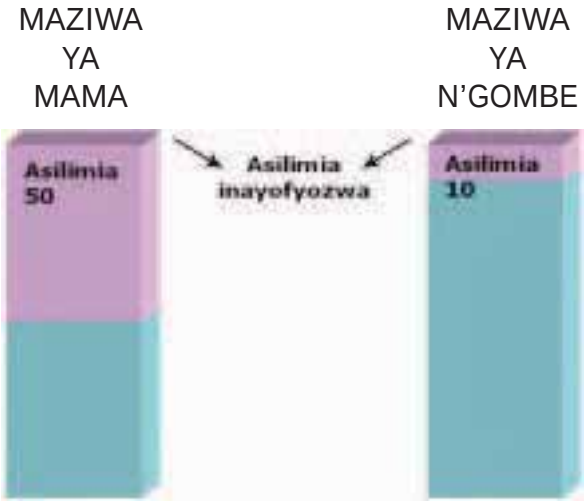
Kimeng'enyo cha 'Lipase' kwenye maziwa ya mama

Wakati mtoto anapozaliwa tumbo lake linakuwa halina vimeng'enyo vyote vinavyohitajika kuyeyusha mafuta yaliyomo kwenye maziwa. Kimeng'enyo cha 'Lipase' husaidia

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha tofauti ya kiasi cha vitamini zilizomo kwenye maziwa ya mama na ya ng'ombe.
- Inaonyesha kuwa maziwa ya mama yana kiasi kikubwa cha Vitamini C na A ikilinganishwa na maziwa ya ng'ombe. Maziwa ya ng'ombe yana kiasi kikubwa cha Vitamini B ikilinganishwa na maziwa ya mama.

☐ Onesha slaidi 1/8 : Tofauti ya ufyonzwaji wa madini chuma yaliyomo kwenye maziwa ya mama na ya ng'ombe



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

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

Jibu:
Ni asilimia 10 tu ya madini chuma yaliyomo kwenye maziwa ya ng'ombe hufyonzwa ikilinganishwa na asilimia 50 ya madini chuma yanayofyonzwa kutoka kwenye maziwa ya mama.

- Watoto wanaopewa maziwa ya ng'ombe wanaweza wasipate madini chuma15, 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 wanapofikia umri wa miezi sita na zaidi.

kukamilisha uyeyushaji wa mafuta tumboni. Kimeng'enyo cha 'Lipase' kilichopo kwenye maziwa ya mama ni kimeng'enyo kinachochochewa na nyongo (bile salt stimulated lipase) ambacho hufanya kazi kwenye utumbo wenye nyongo. 'Lipase' haifanyi kazi kwenye titi au tumboni kabla maziwa hayajachanganyika na nyongo

- Onesha slaidi 1/9: Jinsi maziwa ya mama yanavyoweza kumkinga mtoto dhidi ya maradhi

Kinga dhidiya maradi

1. Mama na uambukizo

2. Chembe hai nyeupe kwenye mwili hutenge neza kingawili kumlinda mama

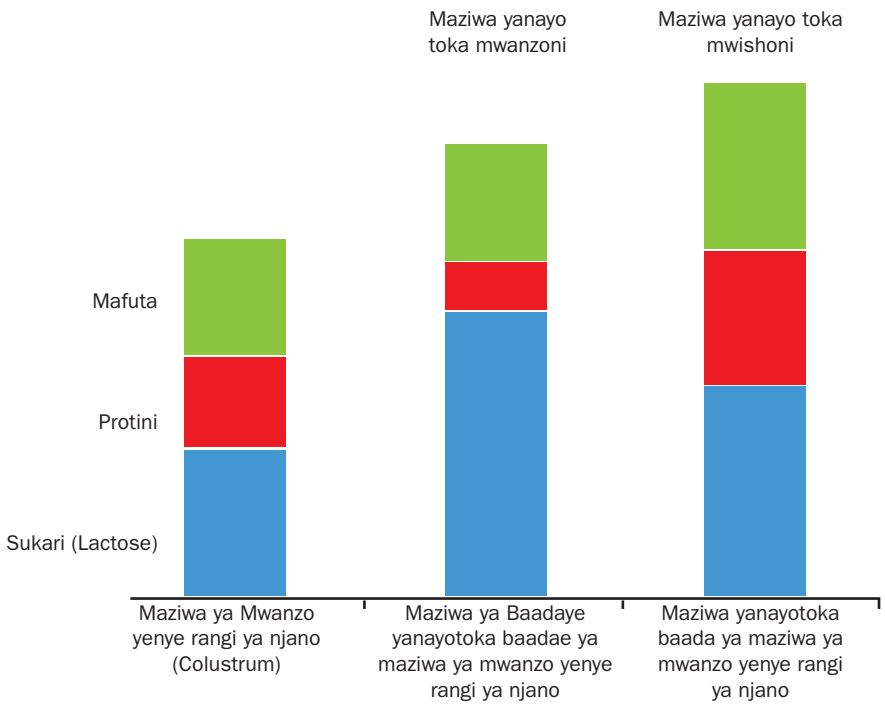
4. Kingamwili za uambukizo wa mamba huingia kwenye maziwa kumlinda mtoto

3. Baadhi ya Chembe hai nyeupe huenda kwenye titi na kutengeneza kingamwili

- Toa maelezo yafuatayo
  - Maziwa ya mama ni zaidi ya chakula cha mtoto kwani yana chembechembe nyeupe za damu na viini vya kingamwili16 zinazomkinga mtoto dhidi ya maradhi mbalimbali.
  - Mtoto anapozaliwa, mfumo wake wa kingamwili unakuwa haujaimarika hivyo hawezi kuka biliana na maradhi ya kuambukiza kwa ufanisi. Kingamwili zilizomo kwenye maziwa ya mama humsaidia kukabiliana na maambukizi mbalimbali.
  - Mama anapougua:
    1. Chembechembe nyeupe mwilini mwake hutengeneza 'kingamwili' zitakazopigana na ugonjwa
    2. na kumlinda;
    3. Baadhi ya chembechembe nyeupe huenda kwenye matiti na kutengeneza 'kingamwili;'
    4. Kingamwili hizo zinapatikana kwenye maziwa ya mama; na
    5. Hatimaye kingamwili hizo humkinga mtoto anayenyonya maziwa ya mama dhidi ya maradhi.
  - Vyakula na maziwa mbadala havina chembechembe hai nyeupe, 'kingamwili' wala viini vingine vya kumkinga mtoto na maradhi. Hivyo mtoto anayelishwa vyakula mbadala huwa na kingamwili hafifu dhidi ya uambukizi wa maradhi.
  - Watoto wanaolishwa vyakula mbadala wana uwezekano mkubwa wa kuugua ugonjwa wa kuhara na maradhi ya mfumo wa njia ya hewa, masikio, mzio wa ngozi (eczema), pumu na mengineyo17 Pia anaweza kupata tatizo la kuwa na uzito uliozidi na ugonjwa wa kisukari.

[15] Baadhi ya maziwa ya kopo ya watoto yameongezewa madini ya chuma, lakini hayafyonzwi vizuri . Hivyo imebidi kiasi kikubwa kiongezwe ili kuzuia upungufu wa wekundu wa damu kwa watoto wanaoyatumia. Madini mengi ya chuma kwenye maziwa yanaweza kusababisha baadhi ya bakteria kukua, hivyo kuongeza uwezekano wa baadhi ya magonjwa kutokea, kwa mfano ugonjwa wa uti wa mgongo (meningitis) na uambukizo kwenye damu (septicaemia).

☐ Onesha slaidi 1/10: Tofauti kati ya maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano na maziwa yanayotoka baadaye



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

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha kuwa maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano (colostrum) ambayo hutoka siku za mwanzo mara baada ya mama kujifungua huwa mazito na yenye rangi ya njano. Mama hutoa kiasi kidogo cha maziwa haya lakini yanatosheleza mahitaji ya mtoto.
- Maziwa ya mwanzo ya njano yana protini nyingi kuliko yale yanayotoka baadaye.
- Baada ya siku chache maziwa ya mama hubadilika na hutoka kwa wingi. Maziwa yanayoanza kutoka yanakuwa mengi na yana protini, sukari (Lactose), maji na virutubishi vingine kwa wingi. Maziwa haya humpatia mtoto maji anayohitaji, hivyo watoto wachanga hawahitaji maji ya ziada kabla ya kufikia umri wa miezi sita, hata kwenye hali ya hewa ya joto. Maziwa yanayotoka baadaye mtoto anavyoendelea kunyonya ambapo maziwa huwa meupe na mazito na yana kiasi kikubwa cha mafuta. Hivyo ni muhimu kumnyonyesha mtoto titi moja kwa muda wa kutosha angalau dakika 20-30 ili aweze kupata maziwa ya mwisho ambayo humshibisha.

16 Maelezo ya ziada:
Sehemu kubwa ya viini vya kingamwili 'Immunoglobulini' vilivyopo kwenye maziwa ya mama ni IgA. Mama anapoumwa immunoglobulin IgA hutolewa kwenye maziwa kwa ajili ya kwenda kumlinda mtoto. 'Immunoglobulini' IgA hutofautiana na immunoglobulins nyingine kwa mfano IgG ambazo zimo kwenye damu.

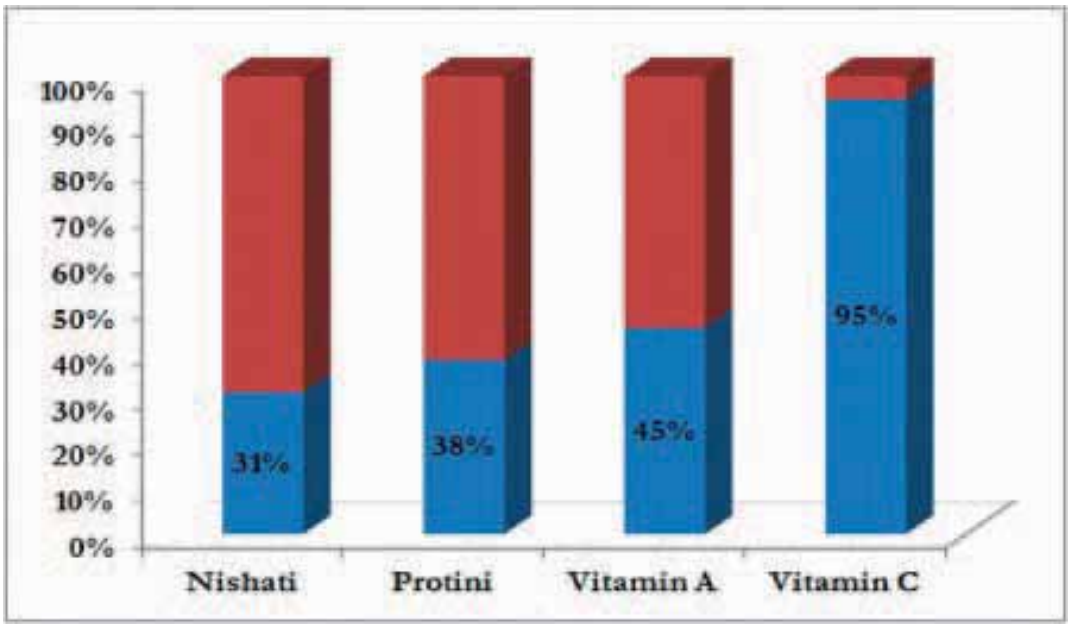
- Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 11 na wasome kwa kupokezana maelezo yaliyomo kwenye Jedwali la umuhimu wa maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano.

Umuhimu wa maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano

- Maziwa haya yana:
  - Kingamwili nyingi zaidi. Hii ni moja ya sababu inayofanya maziwa yawe na protini nyingi kuliko maziwa yale meupe yanayotoka baadaye.
  - Chembechembe nyeupe za damu nyingi kuliko maziwa yale meupe yanayotoka baadaye.
  - Viini vinavyomkinga mtoto na maradhi vilivyomo kwenye maziwa ya mwanzo vinatoa kinga yaawali dhidi ya maradhi anayopata mtoto baada ya kuzaliwa. Pia husaidia kuminga mtoto na maradhi hatari yaletwayo na bakteria. Kingamwili huweza kusaidia kumkinga mtoto na 'mzio'.
  - Viini vya ukuaji ambavyo husaidia utumbo mchanga wa mtoto kukua baada ya kuzaliwa. Hii inamzuia mtoto kupata 'mzio' na hali ya kutokustahimili vyakula vingine.
  - Vitamini nyingi zaidi kuliko maziwa yale meupe yanayotoka baadaye - hasa Vitamini A. Vitamini A husaidia kupunguza makali ya maambukizi anayoweza kupata mtoto.
- Maziwa ya mwanzo husaidia kusafisha tumbo la mtoto kwa kutoa kile choo cha kwanza cha rangi ya kijani 'meconium' na hivyo kuondoa 'bilubilin' tumboni mwa mtoto na kumkinga na tatizo la manjano.

V. Umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama katika mwaka wa pili

- Onesha Slaidi 1/11: Kiasi cha virutubishi anavyopata mtoto kwa siku kutokana na maziwa ya mama katika mwaka wa pili wa maisha yake



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mtoto anapofikisha umri wa miezi sita, maziwa ya mama pekee hayawezi kutosheleza mahitaji yake. Huu ni wakati muafaka wa kumwanzishia vyakula vya nyongeza. Hata hivyo ni muhimu aendelee kunyonyeshwa kwani maziwa ya mama huendelea kumpatia kiasi kikubwa cha virutubishi anavyohitaji.
- Slaidi hii inaonesha kiasi cha nishati, protini, Vitamini A na C vinavyohitajika na mtoto kwa siku ambavyo vinapatikana kwenye maziwa ya mama wakati wa mwaka wa pili wa maisha ya mtoto.

☺ *Uliza:Je, ni kiasi gani cha nishati, protini Vitamini A na C kinachohitajika na mtoto katika mwaka wa pili kinaweza kupatikana katika maziwa ya mama?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Maziwa ya mama katika mwaka wa pili wa maisha ya mtoto yanaweza kutoa :
  - Asilimia 31 ya nishati
  - Asilimia 38 ya protini
  - Asilimia 45 ya Vitamini A
  - Asilimia 95 ya Vitamini C

- Hivyo kuna umuhimu kwa mama kuendelea kumnyonyesha mtoto wake katika mwaka wa pili wa maisha ya mtoto na hata zaidi ili kumkinga mtoto na utapiamlo.

VI. Hitimisho Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza
- Hali ya unyonyeshaji nchini Tanzania ; istilahi zitumikazo katika ulishaji wa watoto; faida ya ma ziwa ya mama; tofauti za msingi kati ya maziwa ya mama na maziwa mbadala; na tumejadili mapendekezo yanayotoelewa juu ya ulishaji wa watoto pamoja na athari za maziwa au vyakula mbadala.

☐ Waulize washiriki kama wana maswali kutokana na somo hili. Jibu maswali yao kwa kuwashirikisha.

- Wakiuliza maswali ambayo yanahusu masomo yanayokuja, toa jibu kwa kifupi na waeleze kuwa yatajadiliwa kwa kina katika mada zinazofuata.

Ujumbe Muhimu

- Fafanua Takwimu za Unyonyeshaji Tanzania 2010 (TDHS 2010)
  - Wanawake wengi nchini Tanzania hunyonyesha watoto wao. Utafiti wa idadi ya watu na hali ya afya nchini Tanzania (TDHS-2010) umeonesha kuwa ingawa wanawake wengi hunyonyesha watoto wao, taratibu za unyonyeshaji bado hazikidhi vigezo vinavyoshauriwa na wataalamu wa afya na lishe.
  - Takwimu hizi zinaonesha kuwa asilimia 49 ya wanawake waliojifungua huanza kunyonyesha watoto wao ndani ya saa moja baada ya kujifungua;
  - Vilevile, asilimia 48 ya wanawake bado wanajifungulia nyumbani, hivyo wanakosa huduma bora za uzazi na msaada wa kitaalamu kuhusu ulishaji wa watoto wao.
  - Wanawake wachache wanaoishi mijini hawanyonyeshi watoto wao maziwa ya mwanzo ukilinganisha na wanawake wanaoishi vijijini
  - Wanawake wengi wenye kipato kidogo walionekana kuwa na uwezekano mkubwa wa kutowanyonyesha watoto wao maziwa ya mwanzo ukilinganisha na wale wenye kipato cha kati na cha juu.
- Kuna tofauti kati ya virutubishi vilivyoko katika maziwa ya mama, ya ng'ombe, ya kopo na katika vyakula mbadala.
- Sisitiza umuhimu wa kuwanyonyesha maziwa ya mama pekee kwa watoto wenye umri wa miezi 0 hadi 6
- Sisitiza umuhimu wa kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama katika mwaka wa pili.

Somo La 2:

Jinsi Unyonyeshaji Unavyofanyika

Malengo:

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kutaja sehemu muhimu za titi na kuelezea kazi zake;
- Kueleza jinsi vichocheo vinavyodhibiti utengenezaji na utokaji maziwa;
- Kueleza tofauti kati ya uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi na ule usiofaa
- Kueleza tofauti za unyonyaji unaofaa na ule usioridhisha.

Mtiririko wa somo:		Dakika 60
I.	Utangulizi	Dakika 2
II.	Sehemu muhimu za titi na kazi zake	Dakika10
III.	Jinsi vichocheo vinavyodhibiti utengenezaji na utokaji wa maziwa	Dakika 15
IV.	Uwekaji wa mtoto kwenye titi wakati wa kunyonya	Dakika 25
V.	Utunzaji wa matiti	Dakika 5
VI.	Hitimisho	Dakika 3

Maandalizi ya somo:

- ☐ Hakikisha slaidi 2/1 – 2/12 zinafuatana kwa mlolongo unaotakiwa.
- Angalia kwa makini kila slaidi na maelezo yanayoendana nayo ili uweze kuelezea vizuri.
- Soma sehemu inayotoa maelezo ya ziada ili kuelewa mawazo yaliyomo yakuwezeshe kujibu maswali ya washiriki.

Vifaa vya kufundishia

- ☐ Mwanasesere wa kuonesha jinsi ya kumpakata mtoto
- ☐ Titi bandia

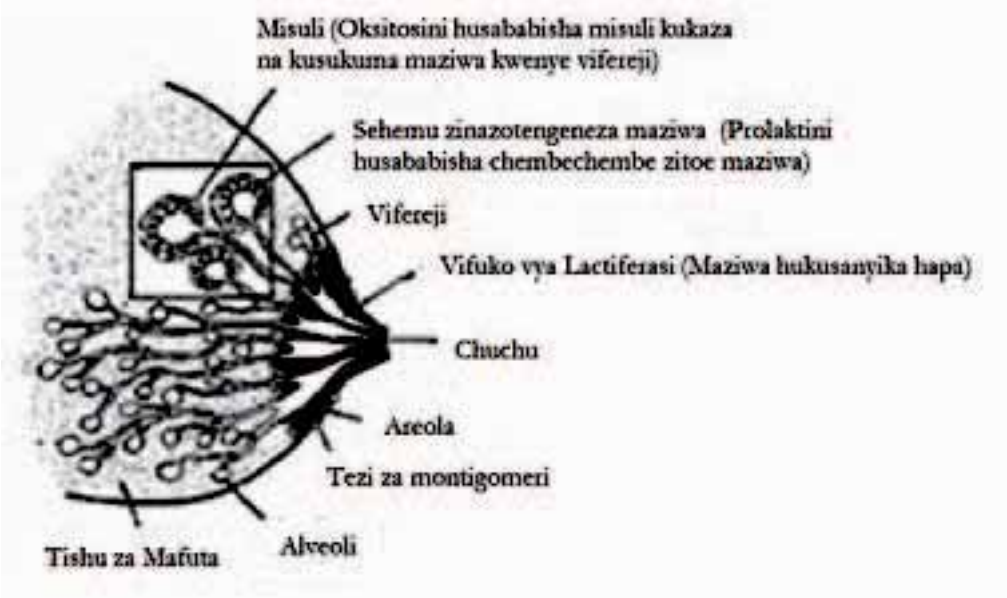
I. Utangulizi Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili mtajifunza kuhusu maumbile ya titi na fiziolojia ya unyonyeshaji. Ili kuwasaidia wanawake, inabidi kuelewa namna unyonyeshaji unavyofanyika.
- Huwezi kujifunza njia maalum ya kutoa unasihi kwa kila hali au tatizo linalojitokeza. Lakini kama utaelewa namna unyonyeshaji unavyofanyika, unaweza kugundua nini kinaendelea na kuweza kumsaidia kila mwanamke kuamua kile kilicho bora zaidi kwake.

II. Sehemu muhimu za titi na kazi zake Dakika 10

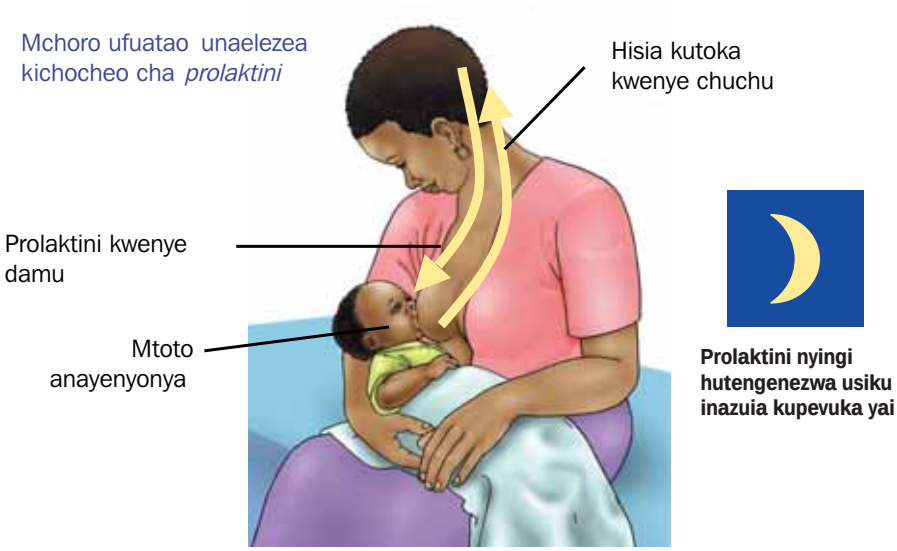
- ☐ Onesha Slaidi 2/1: Maumbile ya titi.
- ☐ Unapoonesha slaidi. onesha sehemu ya titi unayozungumzia



- ☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Mchoro huu unaonesha maumbile ya titi.
- Kwanza angalia chuchu, na sehemu nyeusi inayoizunguka chuchu ambayo inaitwa "areola". Katika sehemu nyeusi ya titi kuna vitezi vidogo vinavyoitwa montigomeri (montgomery gland ambavyo vinatoa maji maji ya mafuta ili kuifanya ngozi iwe na hali nzuri.
- Ndani ya titi kuna vifuko vidogo vinavyoitwa alveoli ambavyo vimetengenezwa kwa chembechembe za kutengeneza maziwa. Kuna mamilioni ya alveoli – mchoro huu unaonyesha chache tu. Kisanduku hiki kinaonesha alveoli tatu ambazo zimekuzwa. Kichocheo kiitwacho prolaktini hufanya chembechembe hizi kutengeneza maziwa.
- Kuzunguka alveoli kuna chembe hai za misuli ambazo hukaza na kukamua maziwa nje kwa kusaidiwa na kichocheo kiitwacho okstosini.
- Vifereji/virija vidogo huchukua maziwa kutoka kwenye alveoli kwenda kwenye chuchu. Kuelekea kwenye chuchu vifereji huwa vipana na hutengeneza vifuko vinavyoitwa laktoferasi
- ambapo maziwa hukusanyika tayari kwa mtoto kunyonya. Vifereji hivyo huwa vyembamba tena
- wakati vikipita kwenye chuchu.
- Vifereji hivyo na vifuko vinavyotoa maziwa vimezungukwa na tishu (supportive tissues) na mafuta. Mafuta na tishu ndivyo vinavyolipa titi umbo na kulifanya lionekane kuwa kubwa au dogo. Matiti madogo na makubwa yote yana kiasi sawa cha alveoli kwa hiyo yote yanaweza kutengeneza maziwa ya kutosha.

III. Jinsi vichocheo vinavyodhibiti utengenezaji na utokaji wa maziwa Dakika 15

☐ Onesha Slaidi 2/2: Kichocheo cha Prolaktini



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mchoro huu unaelezea kichocheo kiitwacho prolaktini. Mtoto anaponyonya kwenye titi la mama hisia huenda sehemu ya mbele ya tezi la pituitari iliyopo kwenye shina la ubongo. Tezi hili hutengeneza na kuachia kichocheo kiitwacho prolaktini. Prolaktini huenda kwenye titi, kupitia mzunguko wa damu na hivyo kufanya chembe hai za kutengeneza maziwa (ndani ya alveoli) zilizopo kwenye titi kutengeneza maziwa.
- Kiasi kikubwa cha prolaktini hupatikana katika damu dakika 30 baada ya mtoto kunyonya, kwa hiyo hufanya titi litengeneze maziwa kwa ajili ya mlo unaofuata. Kwa mlo huo, mtoto ananyonya maziwa ambayo tayari yalikuwa kwenye titi.

☺ *Uliza: Maelezo hayo yanatuonesha nini kuhusu kuongeza utokaji wa maziwa ya mama?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Maelezo hayo yanatuonesha kuwa kama mtoto akinyonya mara kwa mara, prolaktini itakuwepo kwa wingi kwenye damu na hivyo matiti ya mama yatatengeneza maziwa zaidi.
- Wanawake wengi huweza kutengeneza maziwa zaidi ya mahitaji ya watoto wao. Kama mama ana watoto mapacha na wote wananyonya, matiti yake yatatengeneza maziwa ya kutosha kwa watoto wote wawili. Wanawake wengi wanaweza kutengeneza maziwa ya kutosha hata kwa mapacha.
- Kama mtoto atanyonya mara chache, matiti yatatengeneza maziwa kidogo. Kama mtoto akiacha kunyonya matiti yataacha kutengeneza maziwa baada ya muda mfupi.
- Baadhi ya mambo muhimu ya kukumbuka kuhusu prolaktini:
  - Prolaktini nyingi hutengenezwa usiku, kwa hiyo kunyonyesha usiku ni muhimu, kunasaidia kudumisha utokaji wa maziwa.
  - Prolaktini humfanya mama awe ametulia na wakati mwingine kujisikia usingizi; na hivyo hata kama akinyonyesha usiku atapata usingizi vizuri.

- Vichocheo vinavyohusiana na prolaktini huzuia kupevuka kwa yai, kwa hivyo kunyonyesha kunaweza kusaidia kuchelewesha kupata mimba, na kunyonyesha usiku ni muhimu sana kwa jambo hili.

☐ Onesha Slaidi 2/3: Kichocheo cha Oksitosini

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mchoro huu unaelezea kichocheo cha oksitosini.
- Wakati mtoto anaponyonya kwenye titi la mama ishara inapelekwa sehemu ya nyuma ya shina la pituitari. Hii inasababisha kutolewa kwa kichocheo cha oksitosini. Oksitosini inapelekwa kwenye damu mpaka kwenye titi na 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 ambacho hutengenezwa haraka zaidi kuliko prolaktini kinafanya maziwa yatiririke wakati wa kunyonya. Oksitosini huweza kuanza kufanya kazi hata kabla mtoto hajaanza kunyonya, mara mama anapohisi anataka kunyonyesha.
- Kama kisohiari cha oksitosini hakifanyi kazi sawasawa, mtoto anaweza asipate maziwa ya mama na kuonekana kama matiti yameacha kutengeneza maziwa ingawa matiti yanatengeneza maziwa lakini hayatoki.
- Kitu kingine muhimu kuhusu oksitosini ni kwamba inasaidia tumbo la uzazi kurudia hali ya kawaida baada ya mama kujifungua. Kitendo hiki kinasaidia kupunguza utokaji wa damu lakini wakati mwingine huleta maumivu kwenye tumbo la uzazi, ambayo huweza kuwa makali.

[17]Maelezo ya ziada
Oksitosini reflex au “milk ejection reflex”

☐ Onesha Slaidi 2/4: Kusaidia na kuzuia kichocheo cha oksitosini

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mchoro huu unaonesha jinsi kisohiari cha oksitosini kinavyoweza kuathiriwa na mawazo, hisia na msisimko wa mama.
- Kwa mfano, mama akiwa na hisia nzuri kuhusu mtoto wake au anamuwaza kwa upendo na anaamini kuwa maziwa yake ndiyo chakula bora zaidi kwa mtoto wake inaweza kusaidia kisohiari cha oksitosini kufanya kazi na maziwa yake kutoka.
- Wakati mwingine vitu kama kumgusa mtoto, kumwona au kumsikia akilia, vinaweza kusaidia kisohiari cha oksitosini kufanya kazi.
- Kujisikia vibaya, kwa mfano kusikia maumivu, wasiwasi na mashaka kwamba hana maziwa ya kutosha inaweza kuzuia kisohiari cha oksitosini na hivyo kuzuia maziwa yasitoke. Kwa bahati nzuri kitendo hicho mara nyingi huwa ni cha muda mfupi tu.

☺ *Uliza : Kwa nini ni muhimu kuelewa kisohiari cha oksitosini?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mama anapaswa kuwa karibu na mtoto wake ili aweze kumwona, kumgusa na kujua matakwa yake. Hii inasaidia mwili kujitayarisha kunyonyesha na pia maziwa kutoka. Iwapo mama atatengana na mtoto wake kati ya mlo na mlo, kisohiari cha oksitosini kinaweza kisifanye kazi kwa urahisi.
- Kila mara unapoongea na mama tambua jinsi anavyojisikia. Ni muhimu kujaribu kumfanya mama ajisikie vizuri na kujiamini ili kumsaidia maziwa yake yatoke vizuri. Usiseme kitu chochote ambacho kinaweza kumfanya mama awe na wasiwasi au kutoamini juu ya uwezo wake wa kutoa maziwa.
- Mara nyingi wanawake wanapata hisia kuhusu kisohiari katika miili yao. Kuna dalili kadhaa zinazoonesha kisohiari cha oksitosini ambazo mama mwenyewe au wewe unaweza kuzitambua ama kuziona.

[18]Oxytocin reflex

☐ Waambie washiriki kufungua vitabu vyao na kuangalia dalili za msisimko wa kisohiari cha oksitosini kinachofanya kazi.

Dalili za msisimko wa kisohiari cha oksitosini kinachofanya kazi.

Mama anaweza kugundua yafuatayo:

- Mtekenyo kwenye matiti kabla au wakati wa kunyonyesha mtoto.
- Kutiririka maziwa kwenye matiti wakati akimuwaza, au akimsikia mtoto wake akilia.
- Kuchuruzika maziwa kwenye titi lingine wakati mtoto anaponyonya.
- Maziwa kuchuruzika kutoka kwenye matiti yake kwenye vifereji vidogo kama mtoto akiachia titi wakati wa kunyonya.
- Maumivu kutokana na kukaza tumbo la uzazi wakati mwingine pamoja na kutoka damu kwa nguvu wakati wa kunyonyesha hasa katika wiki ya kwanza baada ya mtoto kuzaliwa.
- Uvutaji wa polepole na umezaji wa maziwa wa mtoto, unaonesha kuwa maziwa yanafika kinywani mwa mtoto.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unaweza kugundua baadhi ya dalili hizo wakati ukimwangalia mama na mtoto au unaweza kumwuliza mama kama amegundua dalili hizo.
- Ikiwa moja au zaidi ya dalili au msisimuko zimeonekana, mama anaweza kuwa na uhakika kwamba kisohiari cha oksitosini kinafanya kazi na maziwa yake yanatoka kawaida. Hata kama kisohiari chake kinafanya kazi anaweza asisikie msisimko na dalili zikawa si dhahiri.

☐ Onesha Slaidi 2/5: Kizuizi katika maziwa ya mama

Kama maziwa ya mama
yasipodolewa kwenye
matiti kwa mtoto kunyonyo
au kakomua utengenezaji wa maziwa
hukoma

- Toa maelezo yafuatayo:
  - Utengenezwaji wa maziwa ya mama unadhibitiwa katika titi lenyewe.
  - Wakati mwingine utashangaa kuona titi moja linaacha kutengeneza maziwa wakati huo titi lingine linaendelea kutengeneza maziwa, ingawa oksitosini na prolaktini zote zinapelekwa sawa sawa kwenye matiti yote.
  - Mchoro huu unaonesha kuwa kuna kizuizi katika maziwa ambacho kinaweza kupunguza au kuzuia utengenezwaji wa maziwa kama maziwa mengi yakibaki kwenye titi. Kizuizi hicho kitafanya chembe hai ziache kuendelea kutengeneza maziwa. Hii inasaidia kulinda titi lisidhurike kwa sababu ya kujaa sana. Ni wazi kitendo hiki ni cha lazima kama mtoto atakufa au anaacha kunyonya kwa sababu nyingine yoyote.
  - Iwapo maziwa yataondolewa kwa kunyonywa au kukamuliwa kizuizi hiki pia kitaondolewa, ndipo titi litatengeneza maziwa zaidi.
  - Hii inakusaidia wewe kuelewa kuwa:
    - Kama mtoto akiacha kunyonya titi moja titi hilo huacha kutengeneza maziwa.
    - Kama mtoto atanyonya zaidi titi moja, titi hilo litatengeneza maziwa zaidi na litakuwa kubwa kuliko lingine.
  - Inakusaidia pia kuelewa kuwa:
    - Ili titi liweze kuendelea kutengeneza maziwa, maziwa yaliyomo lazima yaondolewe.
    - Kama mtoto atashindwa kunyonya titi moja au yote, maziwa ya kwenye matiti lazima yaondelewe kwa kukamuliwa ili utengenezaji wa maziwa uendelee.

☺ *Uliza: Kutokana na kile mlichojifunza ni kitu gani kinadhibiti utengenezaji na utokaji wa maziwa?*

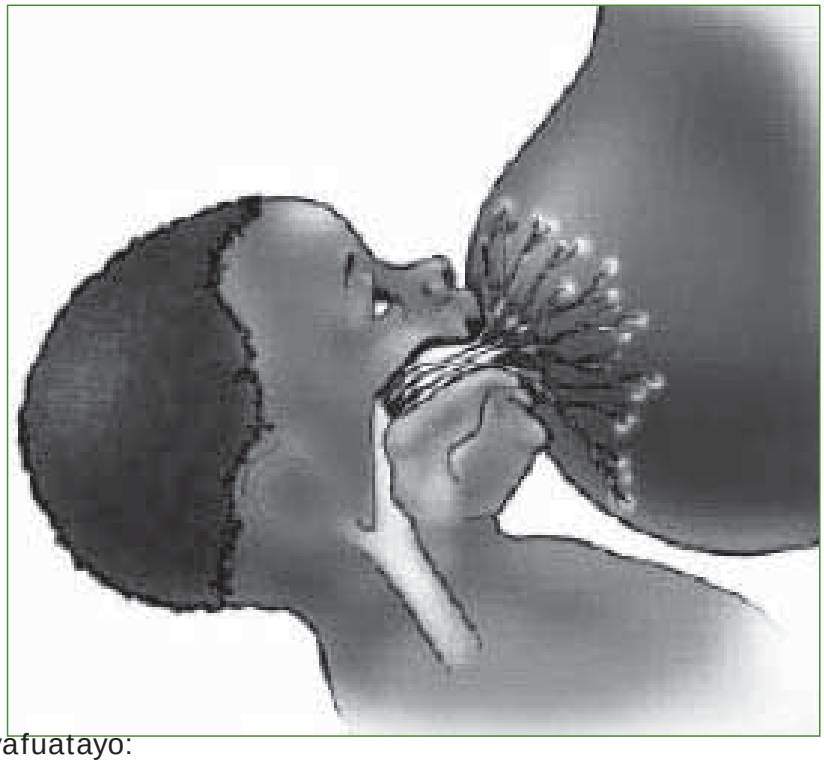
Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Toa maelezo yafuatayo:
  - Kunyonya kwa mtoto kunadhibiti hayo.
  - Mtoto anaponyonya ndipo matiti hutengeneza maziwa.
  - Wakati mwingine watu wanasema kwamba ili mama aweze kutengeneza maziwa zaidi inabidi tumpe chakula au kinywaji zaidi au apumzike zaidi au apewe dawa za kunywa. Ni muhimu kwa mama kula na kunywa vya kutosha, lakini hivi vyote havimsaidii mama kutengeneza maziwa kama mtoto wake hanyonyi kutoka kwenye titi.
  - Ili mama aweze kutengeneza maziwa ya kutosha inabidi mtoto wake anyonye mara kwa mara na anyonye kwa njia iliyo sahihi.

IV. Uwekaji wa mtoto kwenye titi wakati wa kunyonya

Dakika 25

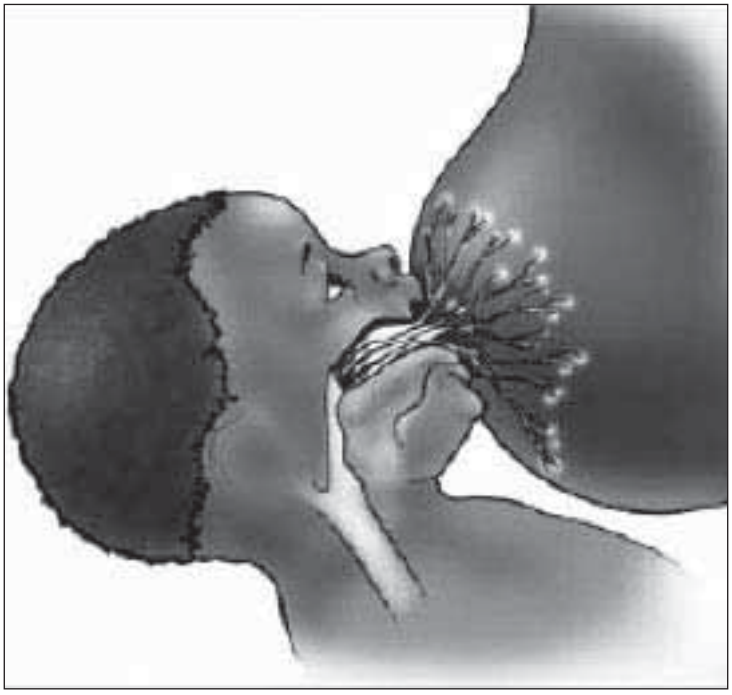
☐ Onesha Slaidi 2/6: Kumweka mtoto kwenye titi



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha jinsi mtoto anavyonyonya titi.
- Unaweza kuona haya:
  - Sehemu kubwa nyeusi ya titi (areola) imeingia katika kinywa cha mtoto. Vifuko vya lactiferasi vimo katika sehemu aliyoweka mdomo.
  - Amevuta sehemu ya titi kutengeneza na kurefusha chuchu.
  - Chuchu inafanya sehemu ya moja ya tatu tu ya mdomo.
  - Mtoto ananyonya kutoka kwenye titi na sio chuchu.
- Angalia ulimi wa mtoto ulivyokaa:
  - Ulimi wake umetoka mbele juu ya fizi zake za chini, chini ya vifereji vya kutolea maziwa.
  - Ulimi wake umezunguka mdomo wa titi. Huwezi kuona hayo katika mchoro huu ingawa unaweza kuona hayo kama ukimchunguza mtoto anayenyonya.
  - Kama mtoto atawekewa titi kinywani mwake kwa jinsi hii ataweza kunyonya vizuri na tunasema mtoto amewekwa vizuri kwenye titi.

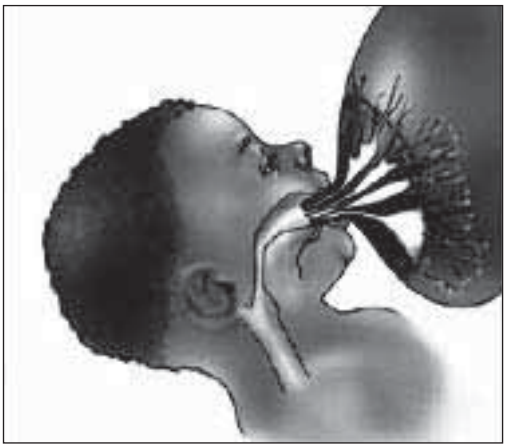
☐ Onesha Slaidi 2/7: Kitendo cha kunyonya



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Huyu ni mtoto yule yule wa kwenye slaidi 2/6 na unaweza kuona nini kinatokea kwenye ulimi wake wakati akinyonya.
- Kinywa cha mtoto kinagandamiza sehemu ya titi kwenye kaakaa (palate) ya mtoto. Kitendo hicho kinakamua maziwa kutoka kwenye vifuko vya lactiferasi ambayo mtoto atameza.
- Kwa hiyo mtoto hanyonyi maziwa kutoka kwenye titi kama kuvuta maji kwa mrija. Badala yake:
  - Anafyonza ili kuvuta titi kutengeneza chuchu na kushika titi katika kinywa chake.
  - Kisohiari cha oksitosini hufanya maziwa yatiririke kwenye vifuko vya laktiferasi.
  - Ulimi wake hukamua maziwa kutoka kwenye vifuko vya lactiferasi kwenda kwenye kinywa chake.
- Mtoto akiwekwa vizuri kwenye titi atanyonya maziwa ya mama kwa ufanisi (effective suckling).
- Mtoto akinyonya kwa mtindo huu mama hawezi kupata michubuko, kwa sababu kinywa na ulimi wake havisugui ngozi ya titi na chuchu.

☐ Onesha Slaidi 2/8 : Uwekaji mzuri na usiofaa wa mtoto kwenye titi muonekano wa ndani.



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Hapa inaonekana michoro miwili. Mchoro wa kwanza ni mtoto yule yule wa kwenye slaidi 2/7. Mtoto huyu amewekwa vizuri kwenye titi. Mchoro wa pili unaonesha mtoto akinyonya kwa namna nyingine.

☺ *Uliza: Kuna tofauti gani kati ya mchoro wa pili na ule wa kwanza?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Tofauti muhimu zinazoonekana katika Mchoro wa pili ni hizi:
  - Chuchu tu ndio iliyomo kinywani mwa mtoto bila ile sehemu nyeusi ya titi.
  - Vifuko vya lactiferasi viko nje ya kinywa cha mtoto ambako ulimi wa mtoto hauwezi kuvifikia.
  - Ulimi wa mtoto umerudi nyuma ndani ya kinywa cha mtoto na haugandamizi vile vifuko vya lactiferasi.
- Mtoto katika Mchoro wa pili amewekwa vibaya kwenye titi, kwani ananyonya chuchu tu na sio titi.

☐ Onesha Slaidi 2/9: Uwekaji mtoto kwenye titi jinsi unavyoonekana kwa nje

☺ *Uliza: Kuna tofauti gani zinazoonekana kati ya mchoro wa kwanza na wa pili?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mchoro huu unawaonesha watoto wale wale wawili kwa nje.
- Katika Mchoro wa kwanza:
  - 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; na
  - Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu inaonekana zaidi juu ya kinywa cha mtoto kuliko chini.

- Hizi ni baadhi tu ya dalili ambazo unaweza kuziona kwa nje ambazo zinakuonesha kuwa mtoto amewekwa vizuri kwenye titi.
- Katika Mchoro wa pili:
  - Kidevu cha mtoto hakigusi titi la mama;
  - Mashavu yake yamebonyea kwa ndani;
  - Mtoto yuko mbali na mwili wa mama yake;
  - Kinywa chake hakikufunguka kiasi cha kutosha na midomo yake imeelekea mbele; na
  - Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu iko sawa chini na juu ya kinywa cha mtoto.
- Hizi ni dalili ambazo unaweza kuona kwa nje ambazo zitakuonesha kuwa mtoto amewekwa vibaya kwenye titi.
- Unaweza kuona sehemu kubwa nyeusi ya titi iko nje ya kinywa cha mtoto aliyewekwa vibaya kwenye titi.
- Jambo la muhimu kukumbuka ni kwamba kuona sehemu kubwa nyeusi ya titi si dalili ya kuaminika kwamba mtoto hakuwekwa vizuri kwenye titi. Wanawake wengine wana sehemu nyeusi kubwa sana na unaweza bado kuona sehemu kubwa nyeusi ya titi hata kama mtoto amewekwa vizuri kwenye titi. Inaaminika zaidi kama ukilinganisha kiasi cha sehemu nyeusi ya titi juu na chini ya kinywa cha mtoto.
- Kuna tofauti nyingine ambazo unaweza kuona kama ukimwangalia mtoto anaponyonya ambazo utajifunza katika somo la kumsaidia mama kunyonyesha.

☐ Rudia kuonesha slaidi 2/8:

☺ *Uliza: Unadhani kitu gani kitatokea endapo mtoto ataendelea kuwekwa vibaya kwenye titi la mama?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Onesha Slaidi 2/10: Matokeo ya kumweka mtoto vibaya kwenye titi

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mchoro huu unatoa muhtasari wa nini kinaweza kutokea kama mtoto amewekwa vibaya kwenye titi.
- Mtoto anaweza kuleta maumivu na uharibifu kwenye chuchu.
- Kama mtoto amewekwa vibaya kwenye titi na ananyonya chuchu, hii itamletea mama maumivu. Kumweka mtoto vibaya kwenye titi ni sababu kubwa ya kutokea vidonda au michubuko kwenye chuchu.
- Kadiri mtoto anavyonyonya kwa nguvu kujaribu kupata maziwa, huvuta chuchu ndani na nje. Kitendo hiki hufanya ngozi ya chuchu kujisugua kwenye kinywa cha mtoto. Kama mtoto ataendelea kunyonya kwa jinsi hii anaweza akaharibu ngozi ya chuchu na kusababisha mipasuko. Kunyonya kwenye ncha ya chuchu kunaweza kusababisha mpasuko katika ncha ya chuchu. Kusuguliwa kwa ngozi kwenye shina la chuchu kunaweza kusababisha mpasuko kuzunguka shina.
- Kama mtoto amewekwa vibaya kwenye titi hanyoniyi maziwa kikamilifu. Hali hii hujulikana kama kunyonya kusikotimilifu. Yafuatayo yanaweza kuwa matokeo yake:
  - Matiti yanaweza kuvimba;
  - Mtoto anaweza kuwa hatosheki kwa sababu maziwa yanatoka polepole;

- Anaweza kuwa analia sana na kutaka kunyonya mara kwa mara au kunyonya kwa muda mrefu kila anaponyonyeshwa;
- Mtoto anaweza asipate maziwa ya kutosha;
- Mtoto anaweza kukasirika na kukataa kunyonya moja kwa moja;
- Mtoto anaweza asiongezeke uzito;
- Kama kisohiari cha oksitosini kitafanya kazi vizuri mtoto anaweza kupata maziwa ya kutosha kwa wiki chache kwa kumnyonyesha mara nyingi zaidi; lakini hii inaweza kumchosha mama yake; na
- Matiti yanaweza kutengeneza maziwa kidogo kwa sababu maziwa hayaondolewi.

▪ Kwa hiyo, kumweka mtoto vibaya kwenye titi kunaweza kusababisha mama kuonekana hatengenezi maziwa ya kutosha. Kama hali hii itaendelea matiti yake yanaweza kutengeneza kiasi kidogo cha maziwa. Katika hali yoyote ile matokeo yake yanaweza kuwa uongezekaji duni wa uzito wa mtoto wake, na mama kushindwa kunyonyesha.

☐ Onesha slaidi 2/11: Muhtasari wa sababu za uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi

- Kumlisha mtoto kwa kutumia chupa
- Mama asiye na uzoefu
- Hali mbalimbali zinazoathiri tendo la kunyonya
- Ukosefu wa wasaidizi wenye elimu na taarifa sahihi kuhusu unyonyeshaji

☐ Toa maelezo yafuatayo:

▪ Slaidi hii inatoa muhtasari wa sababu za uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi.

▪ Kama mtoto atanyonyeshwa kwa chupa kabla ya maziwa ya mama kuanza kutoka, anaweza kuwa na matatizo ya kunyonya kikamilifu. Baadhi ya watoto ambao wanaanza kunyonya kwa chupa wiki chache baada ya kuzaliwa wanaweza pia kushindwa kunyonya kikamilifu kwenye titi la mama.

▪ Kunyonya kwenye chupa ni tofauti na kunyonya kwenye titi la mama. Watoto waliowahi kunyonya chupa wanaweza kuchanganyikiwa wakati wanaponyonya kwenye titi la mama ("nipple confusion"). Kwa hiyo, kumlisha mtoto kwa kutumia chupa kunaweza kumwathiri mtoto na kumfanya ashindwe kunyonya maziwa ya mama kwa ufanisi. Hali hii ikitokea msaada wa kitaalamu unahitajika ili kuondoa tatizo hilo.

▪ Kama mama hajawahi kupata mtoto au alinyonyesha kwa chupa watoto wengine anaweza kushindwa kumweka vizuri mtoto wake kwenye titi. Hata hivyo wanawake waliofanikiwa kunyonyesha kikamilifu watoto waliotangulia wanaweza wakati mwingine kuwa na matatizo.

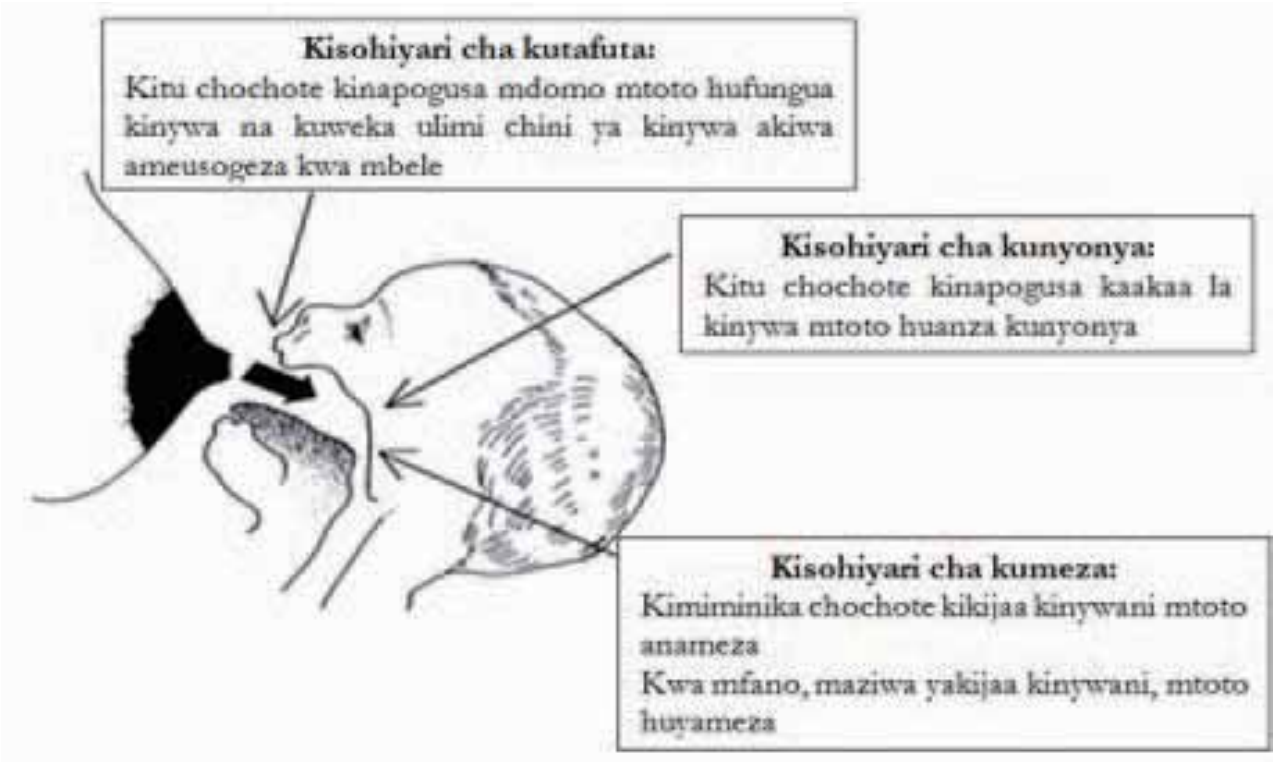
▪ Kuna hali ambazo husababisha uwekwaji wa mtoto vizuri kwenye titi uwe mgumu. Kwa mfano:
  - Kama mtoto ni mdogo sana au dhaifu;
  - Kama mtoto ni mdogo sana au dhaifu;
  - Kama chuchu ya mama ni bapa itakuwa ni vigumu kuvutika na kutengeneza nyonyo;

[19]Maelezo ya ziada:
Kipengele kinachosema kunyonyesha mara kwa mara ni sababu ya kunyonyesha kusikotimilifu kinaweza kupingana na usemi kwamba kunyonyesha mara kwa mara kunafanya maziwa yatengenezwe kwa wingi zaidi. Kunyonyesha mara kwa mara kunafanya maziwa yatengenezwe kwa wingi iwapo mtoto atawekwa vizuri kwenye titi, ananyonya inavyostahili na ameruhusiwa kumaliza mlo ili aondoe maziwa kwenye titi. Katika hali hii, kama mtoto atanyonya mara kwa mara, matiti yatatengeneza maziwa zaidi.
Mtoto anayenyonya kikamilifu hahitaji kunyonya mara nyingi sana ingawa muda kati ya mlo na mlo unaweza usifanane. Kama mtoto atataka kunyonya mara nyingi zaidi kuliko kila baada ya saa moja na nusu inawezekana kabisa kwamba mtoto huenda hawekwi vizuri kwenye titi au ananyonyeshwa kwa muda mfupi sana, kwa hiyo hanyonyi maziwa mengi. Kuongeza idadi ya kunyonya hakutafanya matiti yatengeneze maziwa zaidi kwa ajili yake mpaka makosa hayo mengine yamesahihishwa.

- Kama matiti yamevimba na yamejaa maziwa; na
- Kama mtoto amecheleweshwa kuanza kunyonya;

- Wanawake wanaweza kunyonyesha na watoto kunyonya katika hali hizi zote lakini wanahitaji msaada wa ziada wa kitaalamu, ili waweze kufanikiwa.
- Sababu kubwa ya kumweka mtoto vibaya kwenye titi ni ukosefu wa msaada toka kwa wasaidizi wenye ujuzi wa unyonyeshaji.
- Baadhi ya wanawake wametengwa kwa sababu mbalimbali na hivyo kukosa msaada wa kijamii. Wanaweza pia kukosa msaada kutoka kwa wanawake wenye uzoefu wa kunyonyesha hivyo kukosa maelekezo sahihi kuhusu unyonyeshaji.
- Wafanyakazi wa afya kwa mfano, madaktari na wauguzi na watoa huduma wengine wanaweza kuwa hawajawahi kupata mafunzo ya kutosha ya namna ya kumsaidia mama kunyonyesha.

☐ Onesha slaidi 2/12: Visohiari vya mtoto



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi za mwanzo zilionesha visohiari kwa mama, lakini ni vizuri pia kujua kuhusu visohiari kwa mt oto.
- Kuna visohiari vikuu vitatu vya mtoto.
  - Kisohiari cha kutafuta (rooting), kisohiari cha kunyonya (sucking) na kisohiari cha kumeza (swallowing).
- Kitu kinapogusa mdomo au shavu la mtoto, hufungua kinywa na anaweza kugeuza kichwa kukitafuta. Anatembeza ulimi wake chini na mbele. Kitendo hiki ndicho “kisohiari cha kutafuta” kwa kawaida atakuwa anatafuta titi.
- Kitu kinapogusa kaakaa kwenye kinywa cha mtoto, yeye huanza kunyonya na kinywa kikijaa maziwa humeza. Hivi vyote ni visohiari ambavyo vinatokea tu bila mtoto kujifunza.

- Lakini kuna baadhi ya vitu ambavyo mama na mtoto wanahitaji kujifunza. Mama lazima ajifunze jinsi ya kushika titi lake na kumweka mtoto kwenye titi vizuri. Mtoto lazima ajifunze jinsi ya kuchukua titi kinywani na kunyonya kikamilifu.
- Wanawake wengi wananyonyesha na watoto wengi hunyonya kwa urahisi. Lakini baadhi yao wanahitaji msaada hasa katika hali au mazingira yaliyotajwa katika slaidi 2/11.
- Ukichunguza kwenye mchoro, utaona kuwa mtoto hafuati titi moja kwa moja ila anaanzia chini ya chuchu. Hii inamsaidia kujiweka vizuri kwenye titi kwa sababu.
  - Chuchu inaelekea kwenye kaakaa la kinywa cha mtoto ili ipate kuamsha kisohiari cha kunyonya.
  - Mdomo wa chini wa mtoto unaelekea chini ya chuchu ili aweze kufikisha ulimi wake chini ya vifuko vya lactiferasi.

V. Utunzaji wa matiti Dakika 5

☺ Uliza: Wanawake wanahitaji kufahamu nini *kuhusu* utunzaji wa matiti wakati wanaponyonyesha? Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ **Toa maelezo yafuatayo:**

- Kuosha matiti mara moja kwa siku kama sehemu ya utaratibu wa kawaida wa usafi wa mwili inatosha. Sio lazima mama kuosha matiti kila mara mtoto anapotaka kunyonya. Hii huondoa mafuta yanayolinda ngozi na kubadili harufu ambayo humfanya mtoto kutambua matiti ya mama yake. Utumiaji wa Sabuni, losheni, mafuta ya maji au mazito uharibu mfumo wa ulainishaji ngozi wa asili.
- Sidiria sio muhimu lakini kama mama ataamua kuvaa achague zile zisizobana ili kuruhusu utiririkaji wa maziwa.

☺ Uliza: *Baadhi ya wanawake wanaweza wakawa* hawanyonyeshi hasa katika zama hizi za maambukizi ya VVU. Je kuna mambo wanayopaswa kufahamu kuhusu utunzaji wa matiti ya siku chache baada ya kujifungua?

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama asiyenyonyesha naye anahitaji kutunza matiti yake. Maziwa yake hukauka taratibu kama mtoto hanyonyi, lakini hii huweza kuchukua wiki moja au zaidi. Anaweza kukamua kiasi cha kumwezesha kujisikia vizuri au kuepuka madhara katika matiti wakati maziwa yakiendelea kukauka.

VI. Hitimisho Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza kuwa kiasi cha maziwa kinachotengenezwa hutegemea kwa kiasi kikubwa jinsi mtoto anavyonyonya. Kunyonyesha mara kwa mara hufanya maziwa kutengenezwa zaidi.
- Utokaji wa maziwa unategemea kwa kiasi fulani hali ya mawazo, hisia na msisimko wa mama. Ni muhimu kuwaweka mama na mtoto pamoja muda mwingi wakati wa usiku na mchana na

kumsaidia mama ajisikie vizuri kuhusu tendo la kunyonyesha.

- Matatizo mengi ya unyonyeshaji yanayotokea yanaweza kusababishwa na uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi. Matatizo hayo yanaweza kuzuilika au kutatuliwa kwa kumsaidia mama kumweka mtoto vizuri kwenye titi.

☺ Uliza washiriki kama wana maswali na jibu maswali yao kwa ufasaha.

Ujumbe Muhimu

- Kufahamu maumbile ya titi la mama ni muhimu katika unyonyeshaji
- Kiasi cha maziwa kinachotengenezwa hutegemea kwa kiasi kikubwa jinsi mtoto anavyonyonya
- Kitendo cha mtoto kunyonya huleta msisimko na kuwezesha vichocheo vya prolaktini na okstosini kufanya kazi.
- Vichocheo vya prolaktini na okstosini hudhibiti utengenezaji na utokaji wa maziwa
- Utokaji wa maziwa unategemea kwa kiasi fulani hali ya mawazo, hisia na msisimko wa mama
- Ni muhimu mama ajisikie vizuri kuhusu tendo la kunyonyesha

Somo La 3:

Kumsaidia Mama Kunyonyesha

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza jinsi ya kumpakata mtoto na kumweka kwenye titi wakati wa kunyonyesha
- Kuchunguza tendo la unyonyeshaji.
- Kumtambua mama anayehitaji msaada.
- Kutumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji.

Mtitiriko wa somo		Dakika 75
I.	Utangulizi	Dakika 2
II.	Kuonesha jinsi ya kumpakata mtoto na kumweka kwenye titi wakati wa kunyonyesha	Dakika 20
III.	Kueleza namna ya kutumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji	Dakika 20
IV.	Kuongoza zoezi la vitendo la kutumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji	Dakika 30
V.	Hitimisho	Dakika 3

Maandalizi ya somo:
Siku moja kabla ya somo fanya yafuatayo:

- Muandae mwezeshaji mmoja atakayekusaidia katika zoezi la maonesho kwa vitendo.
- Kama inawezekana tafuta mto, viti au mkeka na nguo itakayofunika miguu ya mama.
- Slaidi 3/1-3/9.
- Titi bandia.
- Wanasesere wawili.
- Nakala mbili za fomu ya kuchunguza tendo la kunyonyesha kwa kila mshiriki

I. Utangulizi Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tutajifunza jinsi ya kumsaidia mama kumpakata na kumweka mtoto wake vizuri kwenye titi wakati wa kunyonyesha ili mtoto aweze kunyonya vizuri.
- Pia tutajifunza namna ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji kwa kutumia fomu maalumu. Hii itatusaidia kuweza kutambua wanawake wanaoshindwa kuwapakata na kuwaweka vizuri watoto kwenye titi wakati wa kunyonyesha na hivyo kuwasaidia kurekebisha hali hiyo.

II. Jinsi ya kumpakata mtoto na kumweka kwenye titi wakati wakunyonyesha Dakika 20

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Upakataji na uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi husaidia kumwepusha mama na maumivu, michubuko, vidonda na matatizo mengine ya matiti yanayotokana na upakataji na uwekaji mbaya wa mtoto.
- Makundi ya wanawake wanaohitaji msaada wa kuelekezwa jinsi ya kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi wakati wa kunyonyesha ni pamoja na wale ambao ni mara yao ya kwanza kunyonyesha, wenye matatizo mbalimbali ya matiti, na ambao awali waliwapa watoto wao maziwa mbadala kwa kutumia chupa na sasa wanataka kunyonyesha maziwa ya mama.
- Kabla ya kumsaidia mama ni muhimu uanze kuchunguza jinsi anavyonyonyesha. Jipe muda wa kutosha kuangalia mama anachokifanya ili kuelewa hali halisi. Usifanye haraka kumfundisha kitu kipya. Hakuna sababu ya kubadilisha namna mama alivyozoea iwapo mtoto ananyonya na kupata maziwa ya kutosha na mama anajisikia vizuri wakati wa kunyonyesha.
- Unapomsaidia mama kurekebisha tatizo ulililoligundua, mwache afanye mwenyewe kwa kiasi kikubwa iwezekanavyo. Usichukue nafasi yake bali mweleze nini anatakiwa kufanya. Ikiwezekana, mwelekeze cha kufanya kwa kutumia mwili wako.
- Hakikisha mama anaelewa unachokifanya ili aweze kufanya mwenyewe.

☐ Onesho la jinsi ya kunyonyesha mtoto mama akiwa amekaa

- Muombe mwezeshaji anayekusaidia akae kwenye kiti au kitanda kilichotayarishwa. Muombe aigize upakataji na uwekaji usiofaa wa mtoto wakati wa kumnyonyesha. (Ampakate mwanasesere, kwa ulegevu, ashikilie kichwa peke yake, mwili wa mwanasesere uwe mbali naye na ainame kwa mbele ili kufikisha titi mdomoni kwa mwanasesere).

☐ Fuata vipengele vifuatavyo:

- Msalimie mama: Jitambulishe na kumuuliza jina lake na la mtoto.
- Muulize maswali angalau mawili yanayotoa mwanya wa kujieleza kuhusu jinsi anavyoendelea na unyonyeshaji.

  (Mama atasema anasikia maumivu na ana vidonda kwenye chuchu).
- Chunguza unyonyeshaji: Muombe mama amnyonyeshe mtoto huku ukichunguza jinsi anavyonyonyesha kwa dakika chache
- Muelekeze mama namna /njia/ mbinu inayofaa ya kumnyonyesha mtoto: Omba ridhaa yake ili umuoneshe kwa vitendo.

  - Mueleze mambo yanayomjengea kujiamini kama: *''Inaonesha mtoto anataka kunyonya maziwa yako".*

  - Halafu sema: *"unaweza kunyonyesha pasipo kupata maumivu kama mtoto ataweka sehemu kubwa ya titi ndani ya mdomo wake wakati wa kunyonya" Je utapenda nikuoneshe?*

  Akikubali unaweza kuanza kumsaidia.
- Hakikisha mama amekaa vizuri: Kama atakuwa amekaa sakafuni, hakikisha kuna kitu cha
- kuegemea mgongoni. Kisha muulize anajisikiaje? "*Naye atapaswa kujibu kuwa anajisikia vizuri".*

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni vyema mama akae kwenye kiti kifupi kitakachomwezesha kuegemea mgongo. Iwapo kiti kitakuwa kirefu sana, anaweza kuweka miguu yake kwenye kigoda. Hata hivyo ni vema kuwa mwangalifu magoti yasiwe juu sana na kumfanya mtoto awe mbali kulifikia titi.
- Mama ashike titi ili kusaidia mtoto aweze kunyonya vizuri. Mama aguse midomo ya mtoto kwa kutumia chuchu ili mtoto afungue mdomo. Atapaswa kusubiri mpaka mdomo wa mtoto ufunguke kabisa kabla ya kuingiza titi lake.

☐ Vigezo vya kutambua kuwa mtoto amepakatwa vizuri wakati wa kunyonyeshwa.

☺ Muambie mshiriki mmoja asome kwa sauti ukurasa wa 27.

Vigezo vya kutambua kuwa mtoto amepakatwa vizuri wakati wa kunyonyeshwa

Vigezo vifuatavyo vinaonesha kuwa mtoto amepakatwa vizuri:

- Kichwa cha mtoto, shingo na mwili wake viko katika mstari ulionyooka.
- Uso wa mtoto unaangalia titi la mama, na pua yake iwe mkabala na chuchu.
- Mwili wa mtoto unagusana na mwili wa mama.
- Iwapo ni mtoto mchanga sana, mama ashikilie makalio ya mtoto na sio mabega tu.
- Kama mama ana matiti makubwa ashike titi kwa kuweka vidole vyake vinne kifuani upande wa chini ya titi na kidole gumba kiwe upande wa juu ya titi. Anaweza kutumia kidole gumba ili kubonyeza titi lake kidogo. Kama mama atakuwa na matiti madogo si lazima kushikilia titi.

☐ Onesha slaidi 3/2: Namna nyingine ya kumnyonyesha mtoto mama akiwa amekaa

Chini ya kwapa
Hufaa kwa mapacha na watoto wadago

Mkono mkabala na titi
Hufaa kwa watoto wadago sana

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Njia ya kumpakata mtoto chini ya kwapa 'underarm position' inafaa kwa watoto mapacha na wadogo sana.
- Njia nyingine ni ile ya kumpakata mtoto huku mkono wa mama ukiwa mkabala na titi. Njia hii hufaa kwa watoto wachanga sana, wagonjwa na wenye ulemavu wa viungo.

☐ Onesha slaidi 3/3: Mama anayenyonyesha akiwa amelala

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama anaweza kumnyonyesha mtoto akiwa amelala. Hata hivyo ili kuweza kutekeleza hili ni muhimu kuzingatia vigezo vitano vya upakataji unaofaa tulivyovijadili hapo awali.
- Mama anaweza kumshika mtoto wake kwa kutumia mkono wa chini na kushika titi kwa kutumia mkono wa juu kama itabidi. Kama ana mito, inaweza kusaidia akiweka mto mmoja chini ya kichwa chake.
- Unyonyeshaji kwa njia ya kulala unafaa kwa:
  - Mama anayetaka kunyonyesha akiwa amelala.
  - Mama aliyejifungua kwa njia ya upasuaji.
- Baada ya kumpakata mtoto ni muhimu kuhakikisha kwamba amewekwa vizuri kwenye titi ili aweze kunyonya kwa ufanisi na mama asipate maumivu au matatizo mengine ya matiti.

☐ Onesha slaidi 3/4: Dalili za mtoto aliyewekwa vizuri kwenye titi wakati wa kunyonyeshwa

Dalili zifuatazo zinaonesha kuwa 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.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapoboresha ukaaji wa mtoto wakati wa kunyonya, mama anaweza kujisikia vizuri. Hata hivyo wakati mwingine mama anaweza kusema kuwa hajisikii vizuri hata baada ya kurekebisha ukaaji wake na mtoto kuweka vizuri titi mdomoni mwake. Mama anaweza kurudia ukaaji wake wa mwanzo. Hakikisha unampa maelezo ya kutosha na umuache aendelee kufanya alivyozoea.
- Kama mama anajisikia vizuri mtoto anaponyonya na anaonekana mwenye furaha, mtoto wake atakuwa ameweka titi vizuri mdomoni.
- Kama mama anahisi maumivu anaponyonyesha inawezekana kuwa mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi.
- Hakikisha mama anaelewa umuhimu wa kuingiza sehemu nyeusi inayozunguka chuchu mdomoni mwa mtoto. Kama itakuwa vigumu kwake kunyonyesha katika ukaaji mmoja, jaribu kumsaidia atafute ukaaji mwingine anaopendelea.

III. Jinsi ya kutumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji

Dakika 20

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kuchunguza tendo la unyonyeshaji kunasaidia watoa huduma ya afya kuamua kama mama anahitaji msaada na jinsi ya kumsaidia kabla ya kuuliza maswali.
- Unapochunguza tendo la unyonyeshaji unaweza kuona baadhi ya dalili za upakataji na uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi wakati wa kunyonyesha. Hata hivyo si lazima kwamba utaona dalili zote.

- ☐ Waambie Washiriki wafungue vitabu vyao na waangalie fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji.

Fomu ya Kuchunguza Tendo la Unyonyeshaji			
Jina la Mama:			
Tarehe:			
Jina la mtoto:		Umri wa mtoto:	
Dalili zinazoonesha unyonyeshaji unaendelea vizuri		**Dalili zinazoashiria matatizo**	
1	***Mama***		***Mama***
☐	Mama anaonekana mwenye afya njema	☐	Mama anaonekana mgonjwa na mwenye msongo
☐	Mama ametulia na ana furaha	☐	Mama anaonekana hana furaha na ana mawazo
☐	Dalili za uhusiano mama na mtoto	☐	Mama na mtoto hawatazamani
2	***Mtoto***		***Mtoto***
☐	Mtoto anaonekana mwenye afya njema	☐	Mtoto anasinzia au mgonjwa
☐	Mtoto ametulia na anafuraha	☐	Mtoto anahangaika, hana furaha, au anaumwa
☐	Mtoto anatafuta titi kama ana njaa	☐	Mtoto hatafuti titi
3	***Matiti***		***Matiti***
☐	Matiti yanaonekana yenye afya	☐	Matiti yanaonekana mekundu, yaliyovimba, na yenye michubuko au vidonda
☐	Hakuna maumivu au kujisikia vibaya	☐	Matiti au chuchu zinauma
☐	Matiti yameshikiliwa vizuri bila kubana chuchu	☐	Matiti yameshikiliwa huku vidole vikiwa sehemu nyeusi ya titi
4	***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 haualekei kwenye titi la mama
5	***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 wa mtoto umebinuka nje	☐	Mdomo wa chini wa mtoto umeingia ndani
☐	Kidevu cha mtoto kinagusa titi	☐	Kidevu cha mtoto hakigusi titi
6	**Jinsi mtoto anavyonyonya**		**Jinsi mtoto anavyonyonya**
☐	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

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Fomu hii inatoa muhtasari wa vipengele muhimu vya kuchunguza tendo la kunyonyesha. Utatumia fomu hii katika zoezi la kuchunguza na kuangalia kwa makini tendo la unyonyeshaji.
- Fomu hii itakusaidia kukumbuka unachokizungumza. Baada ya kutumia fomu hii kwa muda mrefu utakuwa umeielewa hivyo hutahitaji kuitumia muda wote.
- Fomu ina sehemu zifuatazo:
  - Taarifa za jumla;
  - Mama;
  - Mtoto;
  - Matiti;
  - Mtoto alivyopakatwa;
  - Mtoto alivyowekwa kwenye titi; na
  - Jinsi mtoto anavyonyonya.
- Dalili za upande wa kushoto zinaonesha kunyonyesha kunaendelea vizuri. Dalili za upande wa kulia zinaashiria uwezekano wa kuwa na tatizo.
- Kila pembeni mwa dalili kuna kisanduku cha kuweka alama ya vema kama umeiona dalili unayochunguza. Kama huoni dalili husika usiweke alama yoyote
- Ukimaliza kujaza fomu, endapo alama nyingi zitaonekana upande wa kushoto utaweza kuamua kwamba mtoto amepakatwa na kuwekwa vizuri kwenye titi. Kama alama nyingi zitaonekana upande wa kulia itaashiria kuwa mtoto hakupakatwa na kuwekwa vizuri kwenye titi.

☐ Omba mshiriki mmoja asome sehemu ya kwanza katika fomu (Mama). Asome kipengele cha upande wa kushoto na kipengele kinachoendana nacho upande wa kulia. Muombe mshiriki mwingine asome sehemu ya pili ya fomu (Mtoto). Asome kipengele cha upande wa kushoto na kipengele kinachoendana nacho upande wa kulia.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wakati unapochunguza tendo la unyonyeshaji itakupasa uangalie mambo yafuatayo yanayomhusu mama na mtoto:
  - Angalia mama anavyoonekana. Muonekano wake unaweza kuashiria jinsi anavyojisikia. Kwa mfano, anaweza akawa anasikia maumivu.
  - Muangalie mama kama anaonesha furaha na utulivu. Kama mama atakuwa amemshika mtoto wake vizuri na kwa kujiamini, kuna uwezekano mkubwa wa mtoto kunyonya kwa ufanisi na maziwa ya mama yakatoka vizuri.
  - Kama mama anaonekana mwenye wasiwasi, hajiamini na anamtingishatingisha mtoto wakati wa kunyonyesha, mtoto atapata usumbufu na hataweza kunyonya vizuri.
  - Angalia afya, lishe na uchamgamfu wa mtoto kwa ujumla, angalia mambo yanayoweza kumfanya mtoto ashindwe kunyonya vizuri (mfano pua kuziba au kupumua kwa tabu).
  - Kama mtoto anatafuta titi, ametulia na anaonesha kufurahia tendo la unyonyeshaji inaashiria kuwa unyonyeshaji unaendelea vizuri.

- ☐ Muombe mshiriki mmoja asome sehemu ya tatu katika fomu (Matiti). Asome kipengele cha upande wa kushoto na kipengele kinachoendana nacho upande wa kulia.

- ☐ Toa maelezo yafuatayo:

▪ Wakati unapochunguza matiti wakati wa tendo la unyonyeshaji inakupasa uangalie mambo yafuatayo:

- Chunguza hali ya matiti. Unaweza kugundua kama kuna tatizo lolote la matiti kwa mfano chuchu imepasuka au titi limevimba.
- Je mama anasikia maumivu wakati wa kunyonyesha? Kama anahisi maumivu inawezekana kwamba mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi.
- Je mama anainama mbele na kusukuma chuchu yake ndani ya mdomo wa mtoto au anamuelekeza mtoto kwenye titi akiwa ameshika titi lote kwa mkono wake?
- Je anashika titi karibu sana na sehemu nyeusi inayozunguka chuchu? Hii inafanya mtoto ashindwe kunyonya vizuri. Pia inaweza kusababisha kuziba kwa mirija ya maziwa, na kumfanya mtoto asipate maziwa kwa urahisi.
- Je mama anashika titi kwa kutumia kidole ili lisizibe pua ya mtoto?. Jambo hili halifai kwani linaweza likatoa chuchu mdomoni mwa mtoto.
- Je mama anashika titi kwa kuweka vidole kama mkasi?. Hii inaweza kumfanya mtoto asiweke sehemu ya kutosha ya titi katika mdomo wake.
- Je mama anashika titi ipasavyo? Vidole vinne viwe chini ya kifua na kidole gumba kiwe juu ya titi mbali na sehemu nyeusi inayozunguka chuchu.

- ☐ Omba mshiriki mmoja asome sehemu ya tatu katika fomu (Jinsi mtoto alivyopakatwa). Asome kipengele cha upande wa kushoto na kipengele kinachoendana nacho upande wa kulia.

- ☐ Toa maelezo yafuatayo:

▪ Unapochunguza jinsi mtoto alivyopakatwa wakati wa tendo la unyonyeshaji unapaswa kuangalia mambo yafuatayo:

- Je kichwa cha mtoto na mwili wake viko katika mstari ulionyooka na shingo yake haijapinda? Iwapo mama amemshika kwa ulegevu au mtoto amegeuka na kupinda shingo itakuwa vigumu kwake kunyonya ipasavyo.
- Je mwili wa mtoto umesogezwa karibu na mama? Mama amemshika mtoto karibu na titi na kuliangalia hivyo kumfanya mtoto anyonye ipasavyo?
- Kama mtoto ni mchanga sana, je mama ameshikilia mwili wote wa mtoto pamoja na makalio au ameshikilia kichwa na mabega tu?

- ☐ Omba mshiriki mmoja asome sehemu ya nne ya fomu (Jinsi mtoto alivyowekwa kwenye titi). Asome kipengele cha upande wa kushoto na kipengele kinachoendana nacho upande wa kulia. Muombe mshiriki mwingine asome sehemu ya tano (Kunyonya). Asome kipengele cha upande wa kushoto na kipengele kinachoendana nacho upande wa kulia.

- Toa maelezo yafuatayo:

- Unapochunguza jinsi mtoto alivyowekwa kwenye titi na jinsi anavyonyonya unapaswa kufanya mambo yafuatayo:
  - Angalia kama sehemu nyeusi inayozunguka chuchu imeingia mdomoni mwa mtoto. Kama sehemu kubwa nyeusi ipo nje ni dalili kuwa hanyonyi ipasavyo.
  - Angalia kama mtoto amefungua vizuri mdomo wake na kinywa chake kimeachama. Mdomo wa chini wa mtoto uwe umebinuka kwa nje na kidevu chake kimegusa titi. Hizi ni dalili zinazoashiria kuwa mtoto ananyonya vizuri.
  - Sikiliza kama mtoto ananyonya taratibu kwani hii ni dalili muhimu inayoashiria kwamba anapata maziwa na ananyonya ipasavyo.
  - Mtoto anaponyonya na kutoa sauti kali kama busu ni dalili kuwa hajawekwa vizuri kwenye titi.
  - Angalia kama mtoto anaachia titi mwenyewe au anasinzia. Hii inaashiria kuwa ametosheka.
  - Angalia kama mama anamtoa mtoto haraka kwenye titi kabla hajamaliza. Mtoto anapoondolewa kwenye titi kabla hajaachia mwenyewe anakuwa hajatosheka na atakosa maziwa ya mwisho.

IV. Zoezi la vitendo la kutumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji Dakika 30

- Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tutaona mtiririko wa slaidi za watoto wanaonyonya na tutatumia slaidi hizo kufanya zoezi la kutumia Fomu ya Kuchunguza Tendo la Unyonyeshaji.
- Wakati wa kufanya zoezi hili utapaswa kutambua dalili nzuri na mbaya za kumuweka mtoto kwenye titi.
- Hutaweza kuona dalili zote kwenye slaidi, kwa mfano, hauwezi kusikia sauti kali kama busu kwenye slaidi.
- Wakati unapoaangalia slaidi:
  - Jadili dalili mbaya na nzuri za kumweka mtoto kwenye titi zinavyoonekana kwenye slaidi.
  - Elezea kama mtoto amewekwa vizuri au vibaya kwenye titi
  - Angalia kama kuna dalili zozote nzuri au mbaya za upakataji wa mtoto kwenye slaidi 3/11 na 3/12.

☐ Onesha slaidi 3/5

☺ ***Uliza:*** *Mnaona nini kuhusu uwekaji wa mtoto kwenye titi?*

☐ Subiri washiriki waeleze wanachokiona na wataje kama mtoto amewekwa vizuri au vibaya.

☐ Mpongeze mshiriki anayetoa jibu sahihi. Kisanduku kifuatacho kina majibu sahihi. Haulazimiki kurudia kukisoma ila utapaswa kusoma endapo washiriki hawatatoa majibu sahihi.

Dalili unazoweza kuziona vizuri ni:

- 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; na
- Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu inaonekana zaidi juu ya kinywa cha mtoto kulchini.

Dalili hizi zinaashiria kuwa mtoto amewekwa vizuri kwenye titi

☐ Onesha slaidi 3/6

☺ ***Uliza:*** *Mnaona nini kuhusu uwekaji wa mtoto kwenye titi?*

- ☐ Subiri washiriki waeleze wanachokiona na wataje dalili za kama mtoto amewekwa vizuri au vibaya.
- ☐ Mpongeze mshiriki anayetoa jibu sahihi. Kisanduku kifuatacho kina majibu sahihi Haulazimiki kurudia kukisoma ila utapaswa kusoma endapo washiriki hawatatoa majibu sahihi.

Dalili unazoweza kuziona waziwazi ni:

- Kidevu cha mtoto hakigusi titi la mama;
- Midomo yake imeelekea mbele;
- Mashavu yake yamebonyea kwa ndani;
- Mtoto yuko mbali na mwili wa mama yake; na
- Kinywa chake hakikufunguka kiasi cha kutosha.

Dalili hizi zinaashiria kuwa mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi.

☐ Onesha slaidi 3/7

☺ ***Uliza:*** *Mnaona nini kuhusu uwekaji wa mtoto kwenye titi?*

- ☐ Subiri washiriki waeleze wanachokiona na wataje kama mtoto amewekwa vizuri au vibaya.
- ☐ Mpongeze mshiriki anayetoa jibu sahihi. Kisanduku kifuatacho kina majibu sahihi. Hulazimiki kurudia kukisoma ila utapaswa kusoma endapo washiriki hawatatoa majibu sahihi.

Dalili unazoweza kuziona waziwazi ni:

- Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu inaonekana zaidi juu ya kinywa cha mtoto kuliko chini;
- Kinywa chake kimeachama kiasi cha kutosha;
- Mdomo wake wa chini umeelekea ndani na siyo nje; na
- Kidevu cha mtoto kinagusa titi la mama.

Mtoto huyu hajawekwa vizuri kwenye titi ingawaje dalili nyingine ni nzuri kwa kuwa mdomo wake wa chini unaelekea ndani kwa hiyo hajawekwa vizuri kwenye titi.

☐ Onesha silaidi 3/8

☺ ***Uliza:*** *Mnaona nini kuhusu uwekaji wa mtoto kwenye titi?*

☐ Subiri washiriki waeleze wanachokiona na wataje kama mtoto amewekwa vizuri au vibaya.

☐ Mpongeze mshiriki anayetoa jibu sahihi. Kisanduku kifuatacho kina majibu sahihi. Haulazimikikurudia kukisoma ila utapaswa kusoma endapo washiriki hawatatoa majibu sahihi.

Dalili unazoweza kuziona waziwazi ni:

- Sehemu kubwa nyeusi ya titi inayozunguka chuchu inaonekana juu na chini ya kinywa cha mtoto;
- Kinywa chake hakijaachama kiasi cha kutosha na midomo yake inaelekea juu;
- Kidevu cha mtoto hakigusi titi la mama; na
- Mtoto amejikunja na hayupo karibu na titi.

Hii inaonesha kuwa mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi. Anaonekana kama vile analishwa kwa chupa

☐ Onesha silaidi 3/9

☺ ***Uliza:*** *Mnaona nini kuhusu uwekaji wa mtoto kwenye titi?*

☐ Subiri washiriki waeleze wanachokiona na wataje kama mtoto amewekwa vizuri au vibaya.

☐ Mpongeze mshiriki anayetoa jibu sahihi. Kisanduku kifuatacho kina majibu sahihi. Hulazimiki kurudia kukisoma ila utapaswa kusoma endapo washiriki hawatatoa majibu sahihi.

Dalili unazoweza kuziona waziwazi ni:

- Kichwa cha mtoto, shingo na mwili wake havijanyooka;
- Mwili wa mtoto haujagusana na mwili wa mama;
- Mama hajashikilia makalio ya mtoto ameshika mabega tu;
- Mama ameshika titi kwa namna ya mkasi;
- Kinywa cha mtoto hakijaachama kiasi cha kutosha na midomo yake inaelekea juu;na
- Kidevu cha mtoto hakigusi titi la mama.

Hii inaonesha kuwa mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi.

V. Hitimisho Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza jinsi ya kumsaidia mama kumpakata mtoto wake vizuri wakati wa kunyonyesha, kuchunguza na kutathmini tendo la unyonyeshaji na jinsi ya kutumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji.
- Sio wanawake wote wanaohitaji msaada wakati wa unyonyeshaji. Kwa hiyo, kabla ya kufanya maamuzi ya kumsaidia mama, chunguza tendo la unyonyeshaji na kuamua kama anahitaji msaada. Usiharakishe kumwelekeza mama kitu kipya.

Ujumbe Muhimu

- Unapochunguza upakataji mzuri wa mtoto wakati wa kumnyonyesha zingatia yafuatayo:
  - Kichwa cha mtoto, shingo na mwili wake viwe katika mstari ulionyooka.
  - Uso wa mtoto uangalie titi la mama, na pua yake iwe mkabala na chuchu.
  - Mwili wa mtoto ugusane na mwili wa mama.
  - Iwapo ni mtoto mchanga sana, mama ashikilie makalio ya mtoto na sio mabega tu.
  - Mama mwenye matiti makubwa ashike titi kwa kuweka vidole vyake vinne kifuani upande wa chini ya titi na kidole gumba kiwe upande wa juu ya titi.
- Tumia fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji
- Unapochunguza tendo la unyonyeshaji mzuri zingatia yafuatayo:
  - Mtoto awe karibu na titi na uso wake kuelekezwa kwenye titi;
  - Kinywa chake kiachama kiasi cha kutosha;
  - Mdomo wa chini uubinuke kwa nje;
  - Kidevu chake kigusane na titi la mama;
  - Mashavu yake yawe mviringo; na
  - Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu ionekane zaidi juu ya kinywa cha mtoto kuliko chini.

Somo La 4:

MAELEZO KUHUSU SETI YA VITENDEA KAZI KATIKA 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 unasihi kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo; na
- Kueleza matumizi sahihi ya vitendea kazi.

MAANDALIZI:
- Tayarisha:
  – Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi;
  – Bango kitita lenye kadi za unasihi za lishe ya wanawake na ulishaji watoto wachanga na wadogo
  – Vipeperushi mbalimbali vyenye maelezo ya rejea
    - ✓ lishe wakati wa ujauzito na kunyonyesha
    - ✓ Jinsi ya kunyonyesha mtoto wako
    - ✓ Jinsi ya kumlisha mtoto wako baada ya miezi sita
    - ✓ Jinsi ya kukamua maziwa ya mama na;
- Soma kwa makini matumizi ya kila kitendea kazi na uelewe kwa ufasaha.
- Hakikisha kila mshiriki ana vitendea kazi kama vilivyoainishwa hapo juu.

Mtiriko wa Somo		Dakika 30
1.	Utangulizi;	Dakika 2
2.	Faida za vitendea kazi;	Dakika 2
3.	Seti ya vitendea kazi na matumizi yake; na	Dakika 24
4.	Hitimisho	Dakika 2

I. UTANGULIZI — Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Kumekuwa na tatizo la uwasilishaji wa taarifa ambazo si sahihi au utoaji wa taarifa tofauti kati ya mtoa huduma wa afya moja na mwingine hasa zinazohusu ulishaji watoto wachanga na wadogo. Hali kadhalika, kumekuwa na tatizo la taarifa za ulishaji watoto kutowafikia wanawake wengi na ukosefu wa vitendea kazi ambavyo vya kuwasaidia watoa huduma wa afya, waweze kuwasilisha taarifa sahihi kwa wateja wao hususan zile zinazohusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo.
- Kwa kuliona tatizo hili wataalamu wa afya na lishe waliamua kutengeneza vitendea kazi ili kusaidia kuboresha elimu na stadi zinazotolewa kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo kwa wanawake wote katika jamii.

II. Faida za vitendea kazi Dakika 2

- Toa maelezo yafuatayo
- Humwelekeza mtoa huduma jinsi ya kutoa huduma kwa mama;
- Humsaidia mtoa huduma kutekeleza majukumu kwa urahisi na kwa ufanisi;
- Humsaidia mtoa huduma kupunguza makosa hasa yanayosababishwa na kusahau; na
- Kuipatia jamii taarifa.

III. Seti ya vitendea kazi na matumizi yake Dakika 24

- Toa maelezo yafuatayo

1. Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi

- Kitabu 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 ili kumwezesha 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 (CTC).

2. Bango kitita lenye kadi za unasihi na ujumbe kuhusu ulishaji watoto wachanga na wadogo

- Toa maelezo yafuatayo

- Bango kitita hili lina mkusanyiko wa kadi mbalimbali 28 za unasihi zinazohusu :
  - Wanawake wajawazito(kadi namba 1- 2)
  - Wanawake wenye watoto wa umri wa miezi 0 – 6 (kadi namba 3-10)
  - Wanawake wenye watoto wa umri wa miezi 6 – 24(kadi namba 11-16)
  - Mtoto mgonjwa mwenye umri wa miezi 0 – 6 (kadi namba 17)
  - Mtoto mgonjwa mwenye umri wa miezi 0 – 24 (kadi namba 18)
  - Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto (kadi namba 19)
  - Uzazi wa mpango(kadi namba 20)
  - Uwezekano wa maambukizi ya VVU toka kwa mama kwenda kwa mtoto (kadi namba 21 na 22)
  - Ulishaji wa watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa Virusi Vya Ukimwi (Kadi na 23A na 23B)
  - Dalili zinazolazimu mtoto kupelekwa katika kituo kinachotoa huduma za afya (kadi namba 24)
  - Ulishaji wa watoto wasionyonyweshwa maziwa ya mama kabisa (kadi maalum namba 1-3)

- Kadi za unasihi zilizopo katika bango kitita zimeandaliwa zikiwa na pande mbili.
  - Upande mmoja una picha kubwa.Upande wa pili una maelezo na picha ndogo, na maswali ya kuongoza majadiliano.

- Unapotumia bango kitita inapaswa uzingatie yafuatayo:
  - ✓ Kaa katika mkao ambao utakuwa upo kwenye usawa na mlengwa / walengwa.
  - ✓ Shika bango kitita na hakikisha kuwa upande wa kadi wenye picha kubwa umeelekezwa kwa mlengwa / walengwa.
  - ✓ Upande wa kadi wenye maelezo, picha ndogo na maswali ya majadiliano uelekezwe upande wako.
  - ✓ Wakati wote wa majadiliano hakikisha kuwa hauangalii upande wa kadi wenye picha kubwa ulioelekezwa kwa mlengwa / walengwa.
- Muulize mlengwa maswali ya majadiliano yaliyomo katika kadi husika.Wakati wa majadiliano jaribu kufanya mazoezi yakutumia stadi za kusikiliza na kujifunza na pia mjengee mama kujiamini na kumpa msaada pale inapohitajika. Kama mama ananyonyesha angalia kwa makini tendo la kunyonyesha na msahihishe endapo tendo halifanyiki kwa usahihi kwa kutumia kadi zilizopo katika Bngo kitita.
  - – Ongeza maswali mengine kadiri utakavyoona inafaa kufuatana na majibu ya mlengwa.

ANGALIZO:

- Tumia kadi 1 hadi 2 tu kwa mlengwa kwani uzoefu unaonesha kuwa ukizungumza mambo mengi mlengwa hawezi kukumbuka kitu chochote, hivyo kuongea sana hakusaidii.
- Jitahidi kuwa msikilizaji zaidi na mwache mlengwa ajieleze na kuongea zaidi yako.
- Jitahidi kugundua tatizo au jambo lolote linalopaswa kuboreshwa katika taratibu za lishe ya mjamzito, unyonyeshaji wa mtoto mchanga na ulishaji watoto vyakula vya nyongeza.

- ☐ Toa mapendekezo machache ya kutatua tatizo au jambo lolote linalopaswa kuboreshwa katika taratibu za lishe ya mjamzito, unyonyeshaji wa mtoto mchanga na ulishaji watoto vyakula

3. Vipeperushi

- ☐ Toa maelezo yafuatayo

  Kuna vipeperushi mbalimbali ambavyo mama anaweza kupewa aweze kujisomea kama rejea baada ya unasihi kulingana na mahitaji aliyo nayo

- Kipeperushi cha 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 Jinsi ya kunyonyesha mtoto wako
  - – Hutumika kama rejea kwa mama. Humpatia taarifa na mbinu sahihi za jinsi ya kunyonyesha kwa ufanisi
- Kipeperushi cha Jinsi ya kumlisha mtoto wako baada ya miezi sita
  - – 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.
- Kipeperushi cha Jinsi ya kukamua maziwa ya mama
  - – Vipeperushi hivi viwili hugawanywa kwa wanawake wote wanaonyonyesha
  - – Humpatia mama mbinu za kukamua maziwa kwa ufanisi

IV. HITIMISHO Dakika 2

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

☐ Waulize washiriki kama wana maswali na ujibu kwa kuwashirikisha.

Somo La 5:

Stadi za Kusikiliza na Kujifunza

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kutumia stadi za kusikiliza na kujifunza.

Mtiririko wa somo		Dakika 80
I	Utangulizi	Dakika 3
II	Jadili stadi za kusikiliza na kujifunza	Dakika 45
III	Zoezi la stadi za kusikiliza na kujifunza	Dakika 30
IV	Hitimisho	Dakika 2

Maandalizi:
- Chati pindu
- Kalamu za wino mzito
- Waandae wakufunzi watatu watakaokusaidia kufanya igizo dhima na mazoezi ya vitendo

I. Utangulizi Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mawasiliano mazuri yanahusisha kuheshimu mawazo, imani na mila za walengwa. Ili kuweza kuwasiliana kwa ufasaha na walengwa watoa huduma za afya wanahitaji kujifunza stadi za unasihi.
- Unasihi ni mchakato unaohusisha kuzungumza na mlengwa kuhusu tatizo alilonalo na kumsaidia kutambua jinsi ya kutatua tatizo hilo yeye mwenyewe.
- Unasihi ni tofauti na ushauri kwani katika unasihi mlengwa anawezeshwa kutambua suluhisho la tatizo lake yeye mwenyewe, wakati katika ushauri mlengwa anaambiwa jambo la kufanya.
- Watoa huduma ya afya wanapaswa kuwa na stadi mbalimbali za unasihi ili waweze kuwapa unasihi wanawake na walezi kuhusu masuala ya ulishaji na lishe ya watoto.
- Katika somo hili tutajadili stadi za unasihi zinazohusu 'kusikiliza na kujifunza'. Stadi hizo zitakuwezesha kumfanya mlengwa avutiwe na mazungumzo na kutoa maelezo mengi zaidi wakati unapotoa unasihi.

II. Stadi za kusikiliza na kujifunza Dakika 55

✍ Andika 'Stadi za kusikiliza na kujifunza' kwa herufi kubwa kwenye chati pindu.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tuanze kujadili stadi mbalimbali za kusikiliza na kujifunza.

Stadi ya 1: Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa.

✍ Andika 'Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa' kwenye chati pindu ya stadi za kusikiliza na kujifunza.

◻ Toa maelezo yafuatayo:
Mawasiliano ya vitendo au ishara maana yake ni kuonesha mtazamo kupitia vitendo, mwonekano au kutumia viungo vya mwili bila kuongea.
Sasa tutaona jinsi ya kutumia ishara na vitendo katika mawasiliano wakati wa kutoa unasihi.

☺ Mwombe mwezeshaji akusaidie kuigiza onesho A kama mama anayenyonyesha kwa kutumia mwanasesere. Wewe mwenyewe uigize kama mnasihi. Mwezeshaji anayeigiza kama mama anayenyonyesha akae kwenye kiti, anaweza kuitikia salaam yako, lakini hapaswi kusema neno jingine lolote.

◻ 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 unyonyeshaji wa mtoto wako?"

◻ Onesho A kipengele cha:
1. Mkao:
Inazuia: simama na mama akae.
Inasaidia: kaa kiasi kwamba kichwa chako kiwe sambamba na kichwa cha mama.
✍ Andika -Weka kichwa usawa na kichwa cha mama katika chati pindu.

◻ Onesho A kipengele cha:
2. Kuangaliana:
Inazuia: angalia pembeni, au angalia daftari yako.
Inasaidia: mwangalie kwa makini anapoongea
✍ Andika - Sikiliza kwa makini' katika chati pindu.

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

◻ Onesho A kipengele cha:
3. Vipingamizi:
Inazuia: Kaa nyuma ya meza, au andika wakati unaongea
Inasaidia:Ondoa meza au daftari
✍ Andika: - 'Ondoa vipingamizi katika chati pindu.

◻ Onesho A kipengele cha:

4. Tumia muda wa kutosha:
Inazuia: Uwe na haraka, Msalimie kwa haraka, onesha kuwa huwezi kusubiri, angalia saa yako.

Inasaidia: Mfanye mteja aone una muda wa kumsikiliza. Kaa chini na umsalimie bila kuonesha kuwa una haraka, tulia, onesha tabasamu, mwangalie akinyonyesha mtoto, wakati unasubiri akujibu.

✍ Andika: -'Tumia muda wa kutosha ' katika chati pindu.

☐ Onesho A kipengele cha:

5. Kugusa:

Inazuia:Mguse kwa namna isivyopaswa

Inasaidia:Mguse mama inavyotakiwa

✍ Andika: -Mguse inavyokubalika katika chati pindu.

Kumbuka:Kama huwezi kuonesha namna ya kumgusa isivyopaswa, basi onesha kutomgusa.

☺ Waulize washiriki: Je, unafahamu namna nyingine ya mawasiliano kwa vitendo vinavyoweza kumfanya mama ajisikie vyema au aone unamjali na hivyo aendelee kukuelezea zaidi (washiriki watoe mifano. Kwa mfano kutabasamu, kutingisha kichwa)

☐ Toa maelezo yafuatayo:

Sasa chati pindu yetu ina orodha kamili ya vipengele muhimu vya stadi ya mawasiliano kwa vitendo au ishara inayofaa.

☐ Onesha chati pindu yenye orodha hiyo kisha ibandike ukutani.

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

☐ Stadi ya 2. Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza

✍ Andika 'Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza' katika chati pindu ya orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni muhimu kuuliza maswali kwa namna ambayo itamfanya mama atoe maelezo mengi. Hii inakusaidia usiulize maswali mengi na inakufanya ujifunze zaidi kutoka kwake. Maswali yanayotoa mwanya wa 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 hayatoi mwanya wa kujieleza, 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 alimlisha maziwa mbadala.

☐ Onesha kwa vitendo stadi ya kuuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza:

☺ Mwombe mwezeshaji anayekusaidia kuigiza kama mama asome maneno ya mama katika onesho hili. Wewe endelea kuigiza kama mnasihi na soma maneno ya mfanyakazi wa afya.

☐ Kila baada ya onesho toa maoni kuhusu alichojifunza mnasihi au mfanyakazi wa afya

☺ Mwombe mwezeshaji anayekusaidia kuigiza kama mama asome maneno ya mama katika onesho hili. Wewe endelea kuigiza kama mnasihi na soma maneno ya mfanyakazi wa afya.

☐ Kila baada ya onesho toa maoni kuhusu alichojifunza mnasihi au mfanyakazi wa afya

Onesho B: Maswali yasiyotoa mwanya wa kujieleza

M / Afya:	"Habari ya asubuhi Mama Neema. Mimi naitwa Monica ni Mkunga hapa. Je Neema hajambo?"
Mama:	"Ndiyo, Hajambo".
M / Afya:	"Je, unamnyonyesha".
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 C: Maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza

M / Afya:	"Habari ya asubuhi Mama Joani. Mimi naitwa Mary ni Mkunga hapa. Je Joani anaendeleaje?"
Mama:	Hajambo lakini naona hashibi.
M / Afya:	Hebu niambie, unamlishaje?
Mama:	Ananyonya na ninampa maziwa ya kopo mara moja jioni.
M / Afya:	Ni nini kilikufanya uamue hivyo?
Mama:	Anataka kunyonya 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.ww***

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza yanasaidia kumwezesha Mnasihi kupata taarifa nyingi kwani yanampa mama uhuru wa kusema zaidi. Hii inasaidia kutambua tatizo alilonalo mama pamoja na sababu ya tatizo hilo.
- Kwa hiyo wakati unapotoa unasihi ni muhimu uepuke kuuliza maswali yanayosababisha mama ajibu ndiyo au hapana kwani hayampi mwanya wa kujieleza. Wakati mwingine utalazimika kumwuliza swali linalohitaji jibu la ndiyo au hapana lakini ni muhimu kupunguza maswali ya namna hii.

- Mama akishajibu, unaweza kuendelea na swali linalohitaji majibu ya maelezo kwa mfano:
  "Nini kilikufanya ujisikie hivyo?"
  "Nini kilikufanya uamue kufanya hivyo?"

☐ Stadi ya 3. Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo

✍ Andika: 'Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo' katika orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kama unataka mama aendelee kuzungumza muoneshe kuwa unamsikiliza kwa makini na unavutiwa na anachosema. Njia nzuri ya kuonesha kwamba unasikiliza kwa makini na unavutiwa na mazungumzo ni kutumia ishara mbalimbali kwa mfano kumwangalia, kutingisha kichwa na kutabasamu. Njia nyingine ni kuitikia kwa sauti kwa mfano *"Aha", "Mmm" "Oh "Enhe".*

☐ Onesha kwa vitendo stadi ya kutumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo:

☺ Mwombe Mwezeshaji anayekusaidia kuigiza kama mama, asome maneno ya mama katika onesho hili. Wewe endelea kuigiza kama mnasihi na soma maneno ya mfanyakazi wa afya. Toa viitikio rahisi, itika kwa kutingisha kichwa, na onesha kuwa unavutiwa na mazungumzo na unapenda kusikiliza.

☐ Kila baada ya onesho toa maoni kuhusu alichojifunza mnasihi au mfanyakazi wa afya

Onesho D; Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuwa 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.

☺ Waulize washiriki: *Vitiikio gani vinatumika katika jamii yetu?*

☐ Subiri washiriki watoe mifano miwili hadi mitatu ya viitikio vinavyotumika katika jamii halafu endelea.

- Katika jamii nyingi hapa nchini watu wanatumia viitikio na ishara mbali mbali, kwa mfano: "Mmm", "Ahaa", "Ooho". Kwa hiyo mnasihi anapaswa kujifunza na kutumia viitikio na ishara hizo wakati wa kutoa unasihi kwa walengwa.

☐ Stadi ya 4. Kurudia maelezo ya mama

✍ Andika 'Rudia maelezo ya mama' katika orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wafanyakazi wa afya wakati mwingine huwauliza wanawake maswali mengi ya kutaka kujua ukweli. Baadhi ya maswali hayasaidii.
- Kwa mfano, kama mama anasema: *"mtoto wangu alilia sana jana usiku".* Unaweza kutaka kuuliza *"Aliamka mara ngapi?"* Lakini jibu lake halisaidii.
- Baada ya kuuliza maswali mengi, mara nyingine inasaidia sana kurudia maelezo aliyosema mama. Inaonesha kuwa unaelewa na itamfanya mama aongee zaidi kile anachoona ni muhimu kwake. Ni vyema zaidi kurudia maneno ya mama kwa kutumia sentensi tofauti ili isionekane kwamba unamuigiza anachosema.
- Kwa mfano, kama mama anasema: *"mtoto wangu alilia sana jana usiku".*
  Unaweza kurudia alichosema mama kwa kusema: *"hukuweza kulala kwa sababu alikesha akilia?"*

☐ Onesha kwa vitendo stadi ya kurudia maelezo:

☺ Mwombe Mwezeshaji anayekusaidia kuigiza kama mama asome maneno ya mama katika onesho hili. Wewe endelea kuigiza kama mnasihi na soma maneno ya mfanyakazi wa afya.

☐ Kila baada ya onesho toa maoni kuhusu alichojifunza mnasihi au mfanyakazi wa afya.

Onesho E. Kurudia maelezo

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Faith. Faith anaendeleaje leo"?
Mama:	"Ananyonya sana muda wote."
M/Afya:	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 kwamba nimpe pia maziwa ya kopo".
M/Afya:	Dada yako amesema kwamba anahitaji maziwa zaidi"?
Mama	Ndiyo, maziwa gani ya kopo ni mazuri zaidi?
Maoni:	Mfanyakazi wa afya amerudia maelezo ambayo mama amesema, hivyo mama ametoa maelezo zaidi.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kama ukirudia mara nyingi mama anachosema, inaweza kuleta hisia mbaya. Ni vyema kuchanganya stadi mbalimbali yaani kurudia maelezo na viitikio vingine. Kwa mfano *"Ahaa?"* au *"Ohoo";* au uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza.

☐ Stadi ya 5: Onesha kuwa unatambua hisia ya mama

✍ Andika: 'Onesha kuwa unatambua hisia ya mama' katika orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza:

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama anaposema jambo linaloonesha jinsi anavyojisikia, ni vizuri kuitikia kwa namna ambayo inaonesha kwamba unatambua anavyojisikia.
- Inafaa pia kuonesha unatambua hisia nzuri na sio hisia mbaya tu.

☐ Onesha kwa vitendo stadi ya kutambua hisia za mama.

☺ Mwombe Mwezeshaji anayekusaidia kuigiza kama mama asome maneno ya mama katika onesho hili. Wewe endelea kuigiza kama mnasihi na soma maneno ya mfanyakazi wa afya.

☐ Kila baada ya onesho toa maoni kuhusu alichojifunza mnasihi au mfanyakazi wa afya.

Onesho F: Kuona huruma

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Manka? Manka anaendeleaje leo?"
Mama:	Manka anakataa kunyonya - anaonekana kutopendelea maziwa yangu sasa!"
M/Afya:	"Oh! Nafahamu jinsi unavyojisikia. Mtoto wangu alikataa kunyonya niliporejea kazini".
Mama:	"Ulifanyaje?"
Maoni:	Mtoa Hudumu ya Afya anaonesha huruma jambo linalosababisha kuvutia mazungumzo upande wake. Hii haisaidii.

Onesho G: Kutambua hisia

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Manka? Manka anaendeleaje leo?"
Mama	Manka anakataa kunyonya, anaonekana kutopendelea maziwa yangu sasa!"
M/Afya	"Unahisi 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	"Unafikiri 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.***

Onesho H: Kutambua hisia nzuri za mama

M/Afya	"Habari za asubuhi (jina la mama)? Unaendeleaje na kumnyonyesha (Jina la mtoto)?"
Mama	Anaendelea vizuri na sasa anaonekana kuridhika baada ya kunyonya"
M/Afya	Nadhani unajisikia vizuri kwa kuwa unyonyeshaji unaendelea vizuri"
Mama	"Ndiyo nina furaha sana kwamba simlishi kwa chupa"
M/Afya	"Hakika unafurahia unyonyeshaji. Hii inafurahisha"
Maoni:	Ni muhimu kumfanya mama ajisikie kwamba unavutiwa naye hata kama hana tatizo.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni muhimu kutambua hisia za mama kila mara unapokuwa unampa unasihi. Kwa mfano, kama mama anasema: *"Mtoto wangu anataka kunyonya mara kwa mara na inanifanya nijisikie nimechoka"* unaweza kutambua hisia zake kwa kusema: *"Unajisikia kuchoka sana muda wote?"*
- Kutambua jinsi mtu anavyojisikia ni tofauti na kuonesha huruma. Unapoonesha huruma, unasikitika na unaliangalia suala hilo kwa mtazamo wako.
- 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 hali yake ya kujisikia kuchoka. Kwa hiyo, kutambua hisia ni zaidi ya kurudia maelezo aliyosema mama.

Stadi ya 6: Epuka kutumia maneno yanayohukumu

✍ Andika 'Epuka kutumia maneno yanayohukumu' katika orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza.

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Maneno ya kuhukumu ni kama *'sawa', 'si sawa', 'nzuri', 'mbaya', 'vizuri', 'inatosha', 'sawasawa'*. Kama ukitumia maneno yenye kuhukumu wakati unapozungumza na mama juu ya unyonyeshaji, hasa wakati unauliza maswali, utamfanya ajisikie amekosea, au mtoto ana tatizo.
- Kwa mfano: Usiulize : *"Mtoto analala vizuri?"* Badala yake sema: *"Mtoto analalaje?"*

☐ Onesha kwa vitendo stadi ya kutumia maneno ya kuhukumu.

☺ Mwombe Mwezeshaji anayekusaidia kuigiza kama mama asome maneno ya mama katika onesho hili. Wewe endelea kuigiza kama mnasihi na soma maneno ya mfanyakazi wa afya.

☐ Kila baada ya onesho toa maoni kuhusu alichojifunza mnasihi au mfanyakazi wa afya.

Onesho I: 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 J: Kuepuka kutumia maneno ya kuhukumu

M/Afya	"Habari za asubuhi Mama Jose. Unyonyeshaji unaendeleaje?"
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.***

- Toa maelezo yafuatayo:
  - Wakati unapompa mama unasihi ni muhimu kuepuka matumizi ya maneno ya kuhukumu. Hata hivyo wakati mwingine unaweza kuhitaji kutumia maneno hayo. Epuka kuyatumia maneno hayo kwa kiasi kikubwa, labda kukiwa na sababu muhimu ya kuyatumia.
  - Maswali ya kuhukumu mara nyingi ni yale yasiyotoa mwanya wa kujieleza ambayo yanamfanya mama ajibu *"ndio"* au *"hapana"*. Kutumia maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza mara nyingi husaidia kuepuka maneno ya kuhukumu.

- Onesha orodha kamili ya stadi za kusikiliza na kujifunza uliyoiandika kwenye chati pindu.

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
- Epuka kutumia maneno yanayohukumu

- Toa maelezo yafuatayo.
  - Sasa tumepata orodha kamili ya stadi za kusikiliza na kujifunza zitakazowasaidia kutoa unasihi kwa wanawake mbalimbali.
  - Wakati unapotoa unasihi ni muhimu utumie stadi zote kwa pamoja. Mwanzoni inaweza kuwa vigumu lakini unapoendelea kupata uzoefu, utaweza kuzitumia stadi zote kikamilifu.

III. Ongoza zoezi la stadi za kusikiliza na kujifunza Dakika 20

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao,ukurasa wa 41 ili kuona mazoezi 5/1-5/5.

- Toa maelezo yafuatayo.
  - Kwa kila zoezi, soma maelezo ya jinsi ya kufanya zoezi husika na mfano unaohusu zoezi hilo kisha jibu maswali. Unaweza kuwasiliana na mkufunzi kama unahitaji maelezo au ufafanuzi zaidi. Ukikamilisha zoezi, jadili majibu yako na mkufunzi.

ZOEZI LA 2: 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. Namba 6 ni zoezi la hiari linalohusu hadithi fupi, lifanyike endapo muda utaruhusu.

Mfano:

Mama yangu anasema kuwa sina Maziwa ya kutosha	a. Unafikiri kuwa huna maziwa ya kutosha? b. Kwa nini unafikiria hivyo? c. Unasema una maziwa kiasi kidogo?

Maswali ya kujibu:

1.	Mtoto wangu anapata Haja kubwa mara nyingi wakati mwingine hata mara 8 kwa siku.	a. Anapata haja kubwa mara nyingi kwa siku? b.Kinyesi 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 kunyonyesha kwa chupa, lakini alitema maziwa hayo.	a. Kwa nini ulijaribu kutumia chupa? b. Alikataa kunyonya chupa c. Umejaribu kutumia kikombe?

4. Wakati mwingine hapati haja kubwa 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 kumnyonyesha 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 ya chupa jioni".* Unapaswa kusema nini, ili kurudia yale yaliyosemwa na Mwajuma, na kumtia moyo aweze kukueleza zaidi

Baadhi ya majibu:

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

ZOEZI LA 3: Kutambua hisia za mama

Jinsi ya kufanya zoezi:

Maelezo 1-5 ni mambo ambayo mama anaweza kusema. Sambamba na maelezo1-3 kuna majibu 3 unayoweza kutoa. Pigia mistari maneno yanayoonesha hisia alizo nazo mama. Weka alama (V) katika sentensi inayoonesha hisia ya mama. Kwa maelezo 4 na 5, pigia mstari maneno yanayoonesha hisia za mama, kisha tengeneza sentensi inayoonesha hisia za mama. Namba 6 ni zoezi la hiari la Hadithi fupi. Soma kwa makini hadithi hii na kisha jibu swali husika kama muda utaruhusu.

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 nimnyonyeshe kwa chupa.
   a. Maumivu hayo yanafanya utake kuacha kunyonyesha?
   b. Ulinyonyesha mtoto wako yeyote kwa chupa?
   c. Ah! usifanye hivyo si lazima kuacha kunyonyesha kutokana na vidonda vya chuchu.

2. Maziwa yangu yanaonekana mepesi sana. Nina uhakika hayawezi kuwa mazuri
   a. Hayo ni maziwa yanayotoka mtoto anapoanza kunyonya. Kwa kawaida 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 kama inatokea wakati upo kazini)

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

MAZOEZI YA HIARI

- Toa maelezo yafuatayo:
- Zoezi la 5 na 6 ni mazoezi ya hiari. Kila mshiriki anaweza kuyajibu katika muda wake wa ziada baada ya masomo. Baada ya kuyajibu anaweza kumuonesha mwezeshaji ili aangalie kama majibu yake ni sahihi.

4. 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: Kuepuka Kutumia maneno ya kuhukumu

Kutafsiri maneno yanayohukumu

Jinsi ya kufanya zoezi:
Maneno yalivyoorodheshwa kwenye jedwali ni maneno ambayo hutumika mara kwa mara na watoa huduma ya afya. Maneno haya yanahukumu iwapo yatatumika kama kigezo.

Badilisha sentensi zilizo kwenye jedwali ambazo zina hukumu kuwa sentensi zisizo hukumu.

Mfano: Mtoto ananyonya vizuri? Jibu sahihi lisilohukumu. Ananyonyaje mtoto?

Neno	Swali linalohukumu	Swali lisilohukumu
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 ?

IV. Hitimisho Dakika 2

- Toa maelezo yafuatayo.

- Katika somo hili tumejifunza stadi sita za kusikiliza na kujifunza. Stadi hizi zitawawezesha kutoa unasihi kwa wanawake na kuwasaidia kutafuta ufumbuzi wa matatizo waliyonayo kuhusu ulishaji wa watoto wao.
- Stadi hizi zitatumika wakati wa kufanya mazoezi ya vitendo kwenye kituo cha huduma ya afya na katika shughuli zenu za kila siku baada ya mafunzo haya.

Ujumbe Muhimu

Zingatia natumia stadi sita za kusikiliza na kujifunza

- kutumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa
- kuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza
- kutumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo
- kurudia maelezo ya mama
- kuonesha kuwa unatambua hisia za mama
- kuepuka kutumia maneno yanayohukumu
- Kutumia stadi za kusikiliza na kujifunza.

Somo La 6:

Stadi za Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kutumia stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada.
- Kutumia stadi za kuhakiki uelewa wa mama na kutoa rufaa

Mtiririko wa somo		Dakika 105
I	Utangulizi	Dakika 2
II	Jadili stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada	Dakika 50
III	Ongoza zoezi la stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada	Dakika 35
IV	Kuhakiki uelewa wa mama na kutoa rufaa	Dakika 15
V	Hitimisho	Dakika 3

Maandalizi
- Chati pindu
- Kalamu za wino mzito
- Waandae wakufunzi watatu wakusaidie kufanya igizo dhima na mazoezi ya vitendo
- Hakikisha kuwa una slaidi 6/1 hadi 6/5 na Wanasesere wawili

I. Utangulizi Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Wakati mwingine unapompa mama unasihi unaweza kusababisha akose kujiamini. Hivyo, ili uwe mnasihi mzuri unapaswa kufahamu na kutumia stadi za kumjengea kujiamini na kutoa msaada.
- Mama anayenyonyesha huweza kupoteza kujiamini kwa urahisi. Hali hii humfanya aanze kumpa mtoto vyakula mbadala bila sababu ya msingi. Ukimjengea mama kujiamini ataweza kushinda vishawishi vinavyoweza kusababisha asinyonyeshe kwa ufanisi.
- Katika somo hili tutajifunza stadi mbalimbali za kujenga kujiamini na kutoa msaada.

II. Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada Dakika 60

✍ Andika kwenye chati pindu ***'Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada'*** kwa herufi kubwa.

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Sasa tuanze kujadili stadi mbalimbali za kujenga kujiamini na kutoa msaada.

✍ Andika kwenye chati pindu: ***Stadi ya Kwanza: 'Pokea mama anachofikiri na kuhisi'***.

☐ Soma maswali yafuatayo na majibu yake: Soma lile wazo potofu, jibu linalofaa na lisilofaa pamoja na maelezo ya majibu hayo.

Onesho A: Kupokea kile mama anachofikiri (wazo potofu)

Mama anasema***:****"Maziwa yangu ni mepesi na hafifu, inanibidi nimpe mtoto maziwa ya kopo".*

Mnasihi anajibu	Maelezo ya jibu
Jibu la kwanza: *Ah hapana! Kamwe maziwa hayawezi kuwa mepesi na hafifu. Yanaonekana hivyo tu.*	Jibu hili halifai kwa sababu ***Halikubaliani*** na wazo potofu la mama.
Jibu la pili: *"Ndiyo - maziwa yako ni mepesi na hafifu yanaweza kuleta matatizo".*	Jibu hili halifai kwa sababu ***Linakubaliana*** na wazo potofu la mama.
Jibu la tatu: *"Kumbe: Una wasiwasi kuhusu maziwa yako".* Jibu lingine mbadala linalofaa linaweza kuwa *"Aha".*	Jibu hili linafaa kwa sababu ***Linapokea Tu*** wazo potofu la mama.

- ☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Unapotoa unasihi epuka kukubali au kukanusha wazo potofu la mama kwani ukikanusha itamfanya ajisikie kwamba anafanya makosa. Hii itapunguza kujiamini kwake na anaweza asikuambie kitu kingine. Vilevile, ukikubali wazo potofu la mama ataendelea kufanya hivyo hata kama si sahihi.
- Badala yake unapaswa kupokea tu kile mama anachofikiria au kuhisi. Kupokea kuna maana ya kusikiliza kitu bila kukubali au kukataa.
- Kurudia maelezo ya mama ni stadi nzuri ya kupokea wazo potofu la mama bila kuonesha kwamba unakubaliana naye au unampinga. Majibu mafupi kama vile *'Aha' 'Mh'* pia yanaweza kutumika kupokea wazo potofu la mama.
- Hata hivyo baada ya kupokea wazo potofu la mama ni muhimu utoe maelezo ya kusahihisha wazo hilo bila kumfanya mama ajisikie vibaya. Katika mfano huu, ungeweza kumweleza mama kwamba kila mara maziwa ya mama yanaonekana mepesi unapoanza kumnyonyesha mtoto lakini yana virutubishi vingi na maziwa yanayotoka mwishoni yanakuwa mazito.

- ☐ Mwombe mwezeshaji akusaidie kuigiza onesho B kama mama anayenyonyesha kwa kutumia mwanasesere. Wewe mwenyewe uigize kama mnasihi. Katika kufanya igizo hili fuata hatua zifuatazo:
- ☐ Mwombe mwezeshaji atakayekusaidia kuigiza ampakate mwanasesere na asome maneno uliyoandika na kumpa na ajifanye kuwa ana huzuni na analia.
- ☐ Wewe uigize kama mnasihi na soma majibu na kufanya ishara zinazooana na majibu hayo. Kwa mfano, unaweza kuweka mkono wako mabegani mwake ili kumtuliza.
- ☐ Waambie washiriki waseme jibu lipi linapokea kile mama anachohisi. (Jibu la kupokea limewekwa alama ya ✓).

Onesho B: Kupokea mama anachohisi

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

Mnasihi anajibu

Jibu la kwanza:

"Usiwe na wasiwasi mtoto wako anaendelea vizuri sana".

Jibu la pili: ***"Unasikitika kuhusu Halima siyo?*** ✓

Jibu la tatu: *"Usilie, hili si tatizo kubwa Halima atapata nafuu karibuni!".*

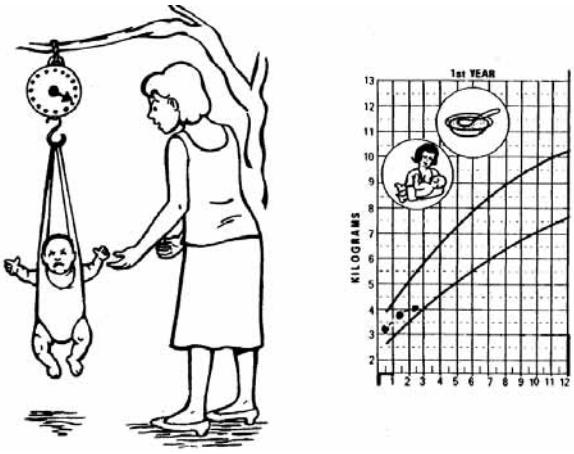
- Jibu la kwanza na la tatu hayapokei hisia za mama. Ukisema *"usiwe na wasiwasi au hili si tatizo kubwa"* inamaanisha kwamba mama hapaswi kuwa na wasiwasi wakati mtoto wake analia na ana mafua. Pia unamfanya afikirie kuwa anafanya kosa kusikitika. Hii inampunguzia kujiamini kwake.
- Jibu la pili linapokea hisia za mama. Ukisema *"Unasikitika kuhusu Halima siyo"* mama hawezi kutambua kwamba ni sahihi kwake kuwa na wasiwasi au la. Kwa hiyo jibu hili halipunguzi kujiamini kwake.

✍ Andika kwenye chati pindu: ***Stadi ya Pili: 'Tambua na sifu kile mama na mtoto wanachofanya kwa usahihi'.***

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapotoa unasihi unapaswa kutafuta angalau jambo moja ambalo mama analifanya kwa usahihi na umpongeze. Mama mwenye mtoto ni lazima atakuwa anafanya mambo fulani kwa usahihi. Hata kitendo cha kuja kupata huduma za afya ni kitendo kinachostahili kupongezwa.
- Kwa hiyo mnasihi anapaswa kutambua kile ambacho mama na mtoto wanafanya kwa usahihi na kumsifu mama ili kuonesha kuwa unatambua yale mazuri anayoyafanya. Kusifia matendo mazuri kuna faida zifuatazo:
  - Inamjengea mama kujiamini.
  - Inamtia moyo aendelee kutekeleza matendo mazuri.
  - Inamfanya mama kupokea ushauri mwingine kutoka kwako.

☐ Onesha Slaidi 6/1: Uzito wa mtoto na ulishaji wake



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha mtoto anayepimwa uzito akiwa na mama yake. Mtoto huyu ananyonya maziwa ya mama pekee bila kupewa kitu kingine hata maji. Pembeni mwa mtoto na mama kuna chati ya ukuaji wa mtoto. Chati hii inaonesha kuwa uzito wa mtoto umeongezeka kwa kiasi kidogo kati ya mwezi wa kwanza na wa pili baada ya kuzaliwa. Hata hivyo, mstari wake wa ukuaji hauongezeki vizuri na hali ikiendelea mtoto atakuwa na uzito pungufu. Hii inaonesha kwamba mtoto huyu anakua polepole.

☐ Soma kauli zifuatazo:

Kauli ya Kwanza: *"Mstari wa ukuaji wa mtoto wako unapanda pole pole mno".*
Kauli ya Pili: *"Sidhani kama mtoto wako anaongezeka uzito wa kutosha".*

Kauli ya Tatu*: "Mtoto wako aliongezeka uzito mwezi uliopita kwa kunyonya maziwa yako tu".*

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

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- ◻ Mpongeze mshiriki aliyetoa jibu sahihi.
- ◻ Kama jibu sahihi halijatolewa waambie washiriki kuwa jibu sahihi ni:

- "Mtoto wako aliongezeka uzito mwezi uliopita kwa kunyonya maziwa yako tu".

✍ Andika kwenye chati pindu: ***Stadi ya Tatu: "Toa msaada kwa vitendo***".

◻ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapotoa unasihi inasaidia zaidi endapo utatoa msaada kwa vitendo kuliko kusema maneno tu. Kwa mfano:
  - Mama akijisikia kiu unaweza kumpa maji ya kunywa.
  - Kama mama hajampakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi wakati wa kunyonyesha mwelekeze kwa vitendo jinsi ya kufanya hivyo.
  - Kama mama ana tatizo la matiti kama vile uvimbe wa matiti unaweza kumwelekeza jinsi ya kukamua maziwa ili kupunguza tatizo.
  - Unaweza kusaidia kumshika mtoto wakati mama yake anajiweka vizuri ili amnyonyeshe.

◻ Onesha slaidi 6/2: Kumpa msaada kwa vitendo mama aliyejifungua

◻ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama huyu amelala katika kitanda muda mfupi baada ya kujifungua. Anaonekana amesononeka na kukata tamaa. Anasema: "*Hapana, bado sijamnyonyesha. Maziwa yangu hayana kitu na ninasikia maumivu makali nikikaa*".
- Muuguzi Mkunga anatoa majibu yafuatayo:

Jibu la Kwanza: *"Inakubidi umnyonyeshe mtoto wako sasa ili maziwa yako yaanze kutoka".*
Jibu la Pili: *"Naomba nijaribu kukuweka vizuri zaidi na nitakuletea kinywaji".*

☺ Uliza: *Jibu lipi kati ya hayo linaonesha stadi ya kutoa msaada kwa vitendo?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- ☐ Mpongeze mshiriki aliyetoa jibu sahihi.
- ☐ Kama jibu sahihi halijatolewa waambie washiriki kuwa jibu sahihi ni: *Jibu la pili: "Naomba nijaribu kukuweka vizuri zaidi na nitakuletea kinywaji".*

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni muhimu mtoto kunyonya mara tu baada ya kuzaliwa, lakini unyonyeshaji utafanikiwa zaidi ikiwa mama anajisikia vizuri.

✍ Andika kwenye chati pindu: ***Stadi ya Nne:***

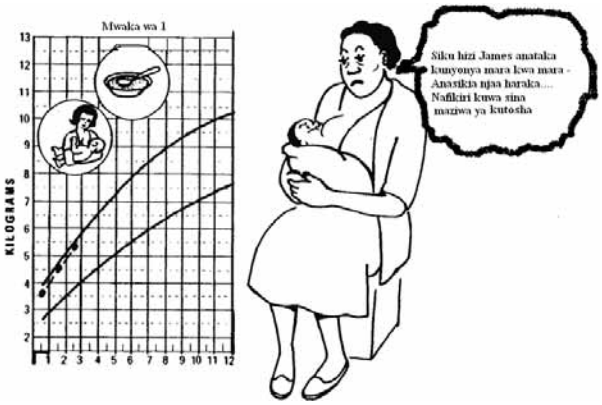
"Toa maelezo machache yanayohitajika kwa wakati huo".

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapotoa unasihi unaweza kuwa na taarifa nyingi unazotaka kumweleza mama. Mama anapokuwa na mawazo potofu kuhusu ulishaji wa mtoto wake utahitaji kusahihisha wazo hilo potofu.
- Hata hivyo ni muhimu:
  - Kutoa maelezo yanayofaa ambayo mama anayahitaji kwa wakati huo. Haisaidii kumweleza jambo analopaswa kufanya miezi mingi ijayo kwani anaweza kusahau.
  - Mpe mama maelezo machache kwa wakati mmoja hasa kama amechoka au amekwishapata ushauri mwingine.

☐ ***Onesha Slaidi 6/3: Kumpa maelezo machache yanayohitajika kwa wakati huo.***

Mama mwenye mtoto anayependa kunyonya mara kwa mara



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama huyu ana mtoto mwenye umri wa miezi miwili aitwaye James. James ananyonya maziwa ya mama yake pekee na hapewi kitu kingine chochote hata maji. Uzito wa James unaongezeka vizuri. Mama James anadhani kuwa hana maziwa ya kutosha kwa sababu katika siku za karibuni James anasikia njaa na anataka kunyonya mara kwa mara. Mama James anamwambia mnasihi: "*Siku hizi James anataka kunyonya mara kwa mara. Anasikia njaa haraka. Nadhani maziwa yangu hayatoshi*".

- Mnasihi anatoa majibu yafuatayo:

Jibu la Kwanza: *'Oo! James anaendelea vizuri tu. Usiogope sana kuhusu utokaji wa maziwa yako.*
Ni vizuri zaidi kumnyonyesha maziwa yako pekee hadi mtoto afikiapo miezi sita na baada ya hapo unaweza kuanza kumpa vyakula vya nyongeza".

Jibu la Pili: *James anakua kwa haraka. Watoto wenye afya nzuri wanapitia kipindi cha kusikia njaa sana kutokana na ongezeko kubwa la mahitaji ya virutubishi kwa sababu wanakua kwa haraka. Kadi ya ukuaji ya James inaonesha kwamba anapata maziwa kwa kiasi anachohitaji. Atatulia tu katika muda mfupi ujao✓.*

☺ Uliza: *Jibu lipi kati ya hayo linatoa maelezo machache yanayohitajika zaidi kwa wakati huo?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- ☐ Mpongeze mshiriki aliyetoa jibu sahihi.
- ☐ Kama jibu sahihi halijatolewa waambie washiriki kuwa jibu sahihi ni:

Jibu la Pili: *James anakua kwa haraka. Watoto wenye afya nzuri wanapitia kipindi cha kusikia njaa sana kutokana na ongezeko kubwa la mahitaji ya virutubishi kwa sababu wanakua kwa haraka. Kadi ya ukuaji ya James inaonesha kwamba anapata maziwa kwa kiasi anachohitaji. Atatulia tu katika muda mfupi ujao.*

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Jibu la pili linaelezea mwenendo wa sasa wa James na hofu ya mama yake. Hivyo maelezo haya ndiyo yanayomfaa mama James kwa wakati huu. Maelezo yaliyotolewa katika jibu la kwanza ni sahihi lakini hayaelezei mwenendo wa sasa wa James kwa hiyo hayafai kwa sasa.

☐ Onesha slaidi 6/4: Kutoa taarifa fupi kwa kuzingatia mtazamo chanya

- Toa maelezo yafuatayo:

- Mtoto huyu ana umri wa miezi mitatu. Mama yake ameanza kumpa maziwa kwa chupa hivi karibuni huku akiendelea kumnyonyesha. Mtoto ameanza kuharisha. Mama yake anamwambia mnasihi *"Chakupewa ameanza kuhara. Je, nimwachishe kunyonya*?
- Mnasihi anatoa majibu yafuatayo:

Jibu la Kwanza: *"Ni vizuri umeuliza kabla hujafanya uamuzi. Mara nyingi kuhara huwa kunaisha mapema kama ukiendelea kumnyonyesha mtoto maziwa yako tu.*

Jibu la Pili: *"Ehe! usiache kunyonyesha. Hali ya mtoto inaweza ikawa mbaya zaidi ukimwachisha mtoto.*

☺ Uliza: *Jibu lipi linatoa taarifa fupi kwa kuzingatia mtazamo chanya?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mpongeze mshiriki aliyetoa jibu sahihi.
- Kama jibu sahihi halijatolewa waambie washiriki kuwa jibu sahihi ni:

Jibu la kwanza: *"Ni vizuri umeuliza kabla hujafanya uamuzi. Mara nyingi kuharisha huwa kunaisha mapema kama ukiendelea kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama ✓.*

- Toa maelezo yafuatayo:

- Jibu la pili ni la kukosoa na huweza kumfanya mama ajisikie amekosea na hivyo atashindwa kujiamini lakini jibu la kwanza linaonesha mtazamo chanya, halimfanyi mama ajisikie kuwa amekosea hivyo litamsaidia kujenga kujiamini.

✍ Andika kwenye chati pindu: ***Stadi ya Tano: "Tumia lugha rahisi"***.

- Toa maelezo yafuatayo:

- Mnasihi anaweza kufahamu maneno ya kitaalamu au kisayansi ambayo mama hajayazoea au hawezi kuyaelewa au anaweza kuyasahau kwa urahisi.
- Ili unasihi ufanikiwe vizuri ni muhimu kuepuka matumizi ya maneno magumu na ya kitaalamu. Hii husaidia mama kuelewa kile unachomwambia. Hivyo, ni muhimu kutumia maneno yanayoeleweka kwa urahisi wakati unapompa mama unasihi.

- Toa mfano wa kutumia maneno yanayoeleweka kwa urahisi kwa kusoma kauli zifuatazo:

Kauli ya Kwanza: *"Mtoto wako anahitaji kufikia "lactiferous sinuses" kupata maziwa kwa wingi".*

Kauli ya Pili: *"Mtoto wako atapata maziwa kwa urahisi zaidi kama akiweka kinywani sehemu kubwa ya titi yenye rangi nyeusi wakati wa kunyonya".*

☺ Uliza: *Kauli ipi kati ya hizi inaweza kueleweka na mama kwa urahisi?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- ☐ Mpongeze mshiriki aliyetoa jibu sahihi.
- ☐ Kama jibu sahihi halijatolewa waambie washiriki kuwa jibu sahihi ni:

Kauli ya Pili: *"Mtoto wako atapata maziwa kwa urahisi kama akiweka kinywani sehemu kubwa ya titi yenye rangi nyeusi wakati wa kunyonya".*

☐ Toa maelezo yafuatayo:

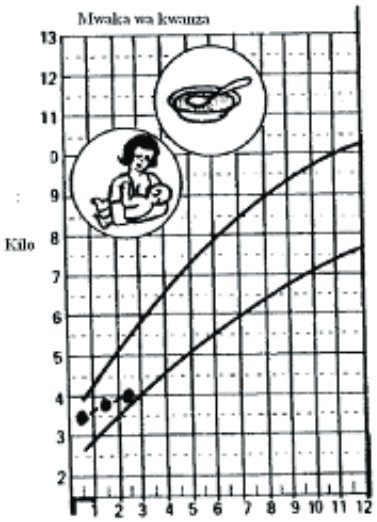
- Kauli ya pili ni rahisi kueleweka. Kauli ya kwanza imetumia maneno magumu ambayo si rahisi kueleweka na wanawake wengi.

✍ Andika kwenye chati pindu: ***Stadi ya Sita: "Toa pendekezo moja au mawili na siyo amri"***.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapotoa unasihi unapaswa kuepuka kutoa amri. Mnasihi anapaswa kupendekeza tu kitu anachotaka kitekelezwe na mama. Mama ana hiari ya kutekeleza kitu hicho au kutotekeleza.
- Ukimpa mama amri anaweza kujisikia vibaya na hivyo atashindwa kujiamini.

☐ Onesha Slaidi 6/5: Kutoa pendekezo moja au mawili



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inamuonesha mtoto anayeitwa Aisha. Mtoto Aisha ananyonya maziwa ya mama mara nne kwa siku na anaongezeka uzito taratibu sana. Mama yake anafikiri kuwa hana maziwa ya kutosha. Mama yake anamwambia mnasihi *"Huwa namnyonyesha Aisha mara mbili wakati wa mchana na mara mbili wakati wa usiku"*.
- Mnasihi anatoa majibu yafuatayo:

Kauli ya Kwanza: *"Unapaswa kumnyonyesha Aisha angalau mara 10 kwa siku.*

Kauli ya Pili: *Inaweza kusaidia kama ukimnyonyesha Aisha mara nyingi zaidi.*

☺ Uliza: *Kauli ipi kati ya hizi ni amri na ipi ni pendekezo?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Kauli ya kwanza ni amri kwani mama yake Aisha anaambiwa kitu anachopaswa kufanya. Hii itamfanya ajisikie vibaya na kushindwa kujiamini endapo atashindwa kutekeleza aliloambiwa.
- Kauli ya pili ni pendekezo kwani anaweza kuamua yeye mwenyewe kumnyonyesha mwanae mara nyingi zaidi au la.
- Kauli nyingine za kutoa mapendekezo ni kuuliza swali, kwa mfano:
    - *"Umefikiria kumnyonyesha mtoto mara nyingi zaidi?*
    - *Mara nyingine inasaidia kama ukimnyonyesha Aisha mara nyingi zaidi. Je, unaweza kufanya hivyo?".*

☐ Onesha orodha kamili ya stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada uliyoiandika kwenye chati pindu.

Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada:

- Pokea mama anachofikiri na kuhisi.
- Tambua na sifu kile mama na mtoto wanafanya kwa usahihi.
- Toa msaada kwa vitendo.
- Toa maelezo machache yanayohitajika kwa wakati huo.
- Tumia lugha rahisi.
- Toa pendekezo moja au mawili na siyo amri

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tumepata orodha kamili ya stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada zitakazowasaidia kutoa unasihi kwa wanawake mbalimbali.
- Wakati unapotoa unasihi ni muhimu utumie stadi zote kwa pamoja. Mwanzoni inaweza kuwa vigumu lakini unapoendelea kupata uzoefu, utaweza kuzitumia stadi zote kikamilifu.

III. Ongoza zoezi la stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada — Dakika 25

☐ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao na kutafuta mazoezi 6/1 - 6/7.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa mtafanya mazoezi 6/1 – 6/7 yanayohusu stadi sita za kujenga kujiamini na kutoa msaada mlizojifunza katika somo hili. Mazoezi haya ni ya kuandika na yatafanywa na mshiriki mmoja mmoja.
- Kwa kila zoezi, soma maelezo ya jinsi ya kufanya zoezi husika na mfano unaohusu zoezi hilo kisha jibu maswali yanayofuata. Mshiriki anaweza kuwasiliana na Mkufunzi kama atahitaji maelezo ya ziada au ufafanuzi. Ukikamilisha zoezi, jadili majibu yako na Mkufunzi.

Zoezi 6/1: Kukubaliana na mawazo ya mama

Mfano 1 hadi 3:

Maelekezo: 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 jingine linapokea tu wazo bila kukubali au kukataa. Andika ***'Linakataa'*** au ***'Linakubali'*** au ***'Linapokea'*** kwenye mabano pembeni mwa jibu husika. Jibu la (a) kwenye swali la (1) limetolewa kama mfano. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

	Mawazo ya mama	Majibu ya Mnasihi
1	*"Ninampa mtoto maji kwa sababu hali ya hewa sasa ni joto".*	a) *"Ah, hii si lazima! Maziwa ya mama yana maji ya kutosha". (linakataa).* b) *Ndiyo watoto wanaweza kuhitaji kinywaji cha ziada katika hali hii ya hewa. (linakubali).* c) *Unadhani wakati mwingine mtoto anahitaji kunywa maji?" . (linapokea)*
2	*"Sijaweza kunyonyesha kwa muda wa siku mbili kwani maziwa yangu yamechacha".*	*a) "Maziwa ya mama hayawi mazuri baada ya siku chache". (linakubali)* *b) Una wasiwasi kuwa maziwa yako yanaweza kuwa yamechacha?" (linapokea)* *c) Lakini maziwa ya mama hayachachi". (linakataa)*
3	*"Mtoto wangu anaharisha, kwa hiyo sio vizuri kumnyonyesha kwa sasa".*	*a) Hutaki kumnyonyesha kwa wakati huu?". (linapokea).* *b) "Ni salama kabisa kumnyonyesha mtoto akiwa anaharisha". (linakataa)* *c) "Mara nyingi ni vyema kumwachisha mtoto kunyonya wakati anaharisha". (linakubali)*

Mfano 4 hadi 10:

Maelekezo: Hapa kuna mawazo potofu zaidi, yaliyoandikwa kama matamshi ya mama. Andika neno au sentensi moja inayoonesha kuwa WANAPOKEA kile mama alichosema. Swali la 4 ni la mfano kwa hiyo jibu lake limeandikwa. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

	Mawazo ya mama	Majibu ya mnasihi
4	*"Sasa nahitaji kumpa mtoto wangu maziwa ya kopo ya watoto wachanga kwa sababu ana umri wa miezi miwili".*	*"Kumbe!".*
5	*"Nina mimba nyingine, kwa hiyo inanibidi kuacha kumnyonyesha mara moja".*	*"Aha".*
6	*"Sitaweza kunyonyesha katika siku chache za mwanzo kwa kuwa nitakuwa sina maziwa".*	*"Hutaki kumnyonyesha kwa sasa?".*
7	*"Maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano si mazuri kwa mtoto hivyo siwezi kumnyonyesha mpaka yaishe".*	*"Hutaki mwanao anyonye maziwa ya mwanzo?".*

8	*"Siwezi kula vyakula vyenye pilipili mtoto wangu atadhurika".*	*"Una wasiwasi kuwa ukila pilipili maziwa yako yatamdhuru mtoto".*
9	*"Simruhusu mtoto wangu kunyonya kwa zaidi ya dakika kumi kwa sababu chuchu zangu zitakuwa na vidonda".*	*"Unaogopa kuwa unaweza kupata vidonda kwenye chuchu?"*
10	*"Sina maziwa ya kutosha kwa sababu matiti yangu ni madogo sana".*	*"Mm. Mara nyingi wanawake wengi wanahofia ukubwa wa matiti yao".*

Zoezi 6/2: Kupokea hisia za mama

Maelekezo: Kuna majibu matatu baada ya hadithi A, B na C hapo chini. Weka alama ya ✓ kwenye jibu linaloonyesha kupokea kile mama anachohisi. Katika hadithi D, tunga jibu linaloonesha kupokea. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

Mfano	Majibu ya Mnasihi
Mtoto wa kiume wa Mwajuma ana mafua na pua zake zimeziba. Kwa hiyo, anapata taabu kunyonya. Wakati Mwajuma anakueleza hayo anaanza kulia. Weka alama ya ✓ kwenye jibu linaloonesha kuwa umepokea namna Mwajuma anavyojisikia.	*a) Usihofu - mtoto wako anaendelea vizuri.* *b) Huna haja ya kulia mtoto wako atapona hivi karibuni.* ✓ *Unasikitika kuona mtoto wako ni mgonjwa, sivyo?*

Hadithi A	Majibu ya Mnasihi
Neema analia. Anasema kuwa matiti yake yamelainika tena, kwa hiyo maziwa yake lazima yamepungua ingawaje mtoto wake ana umri wa wiki tatu tu.	*a) Usilie. Nina hakika kuwa bado una maziwa mengi sana.* *b) Najua umefadhaika sana kuhusu hali hiyo!* ✓ *Mara nyingi matiti hulainika katika kipindi hiki, hii haina maana kuwa maziwa yako yamepungua!*

Hadithi B	Majibu ya Mnasihi
Zawadi 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.* ✓ *Inakusumbua sana mtoto wako asipopata choo, sivyo?*

Hadithi C	Majibu ya mnasihi
Huku akilia, Furaha anamvua mtoto wake nguo na kukuonyesha vipele kwenye matako ya mtoto, ambavyo vinaonekana kama vipele vinavyotokana na kuvalishwa nepi.	✓ *Umehuzunika sana kuhusu vipele hivi, sivyo?* *a) Watoto wengi wanavyo vipele kama hivi. Tutamsaidia ili ajisikie vizuri.* *b) Usilie. Hali si mbaya wala hakuna tatizo.*

Hadithi D

Waridi anaonekana mwenye wasiwasi na 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 Waridi ili kuonyesha kuwa umepokea hisia zake.

Baadhi ya majibu yanayoweza kutolewa ni pamoja na:

a) *Inaogopesha unapoona ule utando mweupe, siyo?*
b) *Una wasiwasi sana na huo utando mweupe, siyo?*

Zoezi 6/3: Kusifu kile mama na mtoto wanachokifanya kwa usahihi

Maelekezo: Kuna majibu matatu kwa ajili ya hadithi E, F na G ambayo yote ni mambo ambayo ungependa kumwambia mama. Weka alama ya ✓ kwenye jibu ambalo linasifia kile mama na mtoto wanachofanya kwa usahihi ili kumjengea mama kujiamini. Tunga majibu yako kwa ajili ya hadithi H na I yanayoonesha kusifu kile mama na mtoto wanakifanya kwa usahihi. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

Mfano	Majibu ya Mnasihi
Mama anamnyonyesha na kumpa maji ya matunda mtoto wake mwenye umri wa miezi mitatu. Mtoto anaharisha kidogo. Weka alama ✓ kwenye jibu ambalo linasifia kile mama anachokifanya vizuri.	*a) Ungeacha kumpa mtoto maji ya matunda pengine maji hayo ndiyo yanayomfanya ahare.* *b) Ni vizuri sana kwamba unanyonyesha. Maziwa yako yatamsaidia mtoto kupona kuharisha.* *c) Ni vizuri zaidi kutowapa watoto kitu kingine zaidi ya maziwa ya mama mpaka watakapotimiza umri wa miezi sita.*
Hadithi E	**Majibu ya Mnasihi**
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.	✓ *Umefanya jambo la busara sana kunyonyesha kila unapokuwa nyumbani.* *a) Ingekuwa vizuri zaidi kama ungempa maziwa mbadala kwa kutumia kikombe na sio chupa.* *b) Mara nyingi watoto hukataa kunyonya titi la mama wanapoanza kupewa chupa.*
Hadithi F	**Majibu ya Mnasihi**
Mama wa mtoto wa miezi mitatu anasema kuwa mtoto wake analia sana nyakati za jioni na anadhani kiasi cha maziwa yake kinapungua. Mwezi uliopita mtoto aliongezeka uzito vizuri.	*a) Hakuna sababu ya kuwa na wasiwasi kwani watoto wengi wenye umri huu huwa wanalia.* *b) Mtoto wako anakua vizuri na hii ni kwa kunyonya maziwa yako tu.* *c) Muache mtoto anyonye titi lako zaidi na hii itasaidia kuongeza wingi wa maziwa yako.*
Hadithi G	**Majibu ya Mnasihi**
Mtoto wa miezi 15 bado ananyonya pamoja na kupewa uji mwembamba na wakati mwingine chai na mkate. Kwa kipindi cha miezi sita hajaongezeka uzito na anaonekana amekonda na mnyonge.	*a) Mtoto anahitaji kulishwa chakula zaidi cha mchanganyiko.* ✓ *Ni vizuri kuwa unaendelea kumnyonyesha katika umri huu na pia kumpa vyakula vingine.* *b) Pamoja na kumnyonyesha unatakiwa kumlisha mtoto wako vyakula vyenye virutubishi vingi badala ya kumpa uji mwembamba.*

Hadithi H	Jibu linaloweza kutolewa
Mtoto wa umri wa miezi minne ananyonya kwa chupa tu na anahara. Kadi yake ya ukuaji inaonesha kuwa alizaliwa na uzito wa kilo tatu na nusu na katika miezi miwili iliyopita ameongezeka gramu 200 tu. Chupa anayotumia inatoa harufu mbaya.	*Umefanya vyema kumleta mtoto kliniki pamoja na kadi yake kliniki.*

Hadithi I	Jibu linaloweza kutolewa
Tunu amekuja kliniki kujifunza namna ya kumwachisha kunyonya mtoto wake mwenye umri wa miezi mitatu, kwa sababu anapaswa kurudi tena kazini. Hata hivyo, Rhoda anakataa kunyonya chupa, kwa hiyo mama yake amekuja kwako ili apate ushauri. Rhoda ni mchangamfu na yupo makini.	*a) Umefanya vizuri sana kumnyonyesha maziwa yako pekee hadi kufikia umri wa miezi mitatu.* *b) Ana afya nzuri na anakua vizuri kwa kunyonya maziwa yako pekee.* *c) Nakushukuru kwa kuja kujadili jambo la kufanya na ni vizuri pia unafikiria kitakachokuwa bora zaidi kabla likizo yako ya uzazi haijaisha.*

Zoezi 6/4: ***Kutoa maelezo machache yanayohitajika kwa wakati huo.***

Maelekezo: Hapa kuna orodha ya wanawake sita na watoto wao wenye umri tofauti. Sambamba na orodha hiyo kuna maelezo sita (a,b,c,d,e na f) wanayohitaji kupewa wanawake hao. Hata hivyo, maelezo yaliyoko sambamba na mama si yale ambayo anayahitaji zaidi kwa wakati huo. Linganisha sehemu ya maelezo ya mama na mtoto ambayo yanafaa kwa wakati huo. Andika herufi ambayo inalingana na maelezo ambayo yanamfaa zaidi mama huyo. Kwa mfano, jibu sahihi linalomhusu mwanamke namba (1) tayari limewekwa kwenye mabano. Tunga sentensi yako yenye maelezo ya kufaa kwa ajili ya mwanamke namba 7 na 8. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

	Wanawake 1 -6	Majibu ya mnasihi
1	Mwanamke anayerudi kazini baada ya likizo ya uzazi Jibu: ni (e)	a. Maziwa yanayotoka mtoto anapoanza kunyonya huonekana yenye maji mengi na yale yanayotoka mwishoni yenye mafuta na sukari nyingi huonekana meupe zaidi
2	Mwanamke mwenye mtoto wa umri wa miezi 12 Jibu: ni (f)	b. Unyonyeshaji maziwa ya mama pekee ni bora zaidi kwa mtoto hadi kufikia umri wa miezi sita.
3	Mwanamke anayedhani kuwa maziwa yake ni mepesi sana Jibu: ni (a)	c. Mtoto akinyonyeshwa mara kwa mara husaidia kutengeneza maziwa mengi zaidi.
4.	Mwanamke anayedhani kuwa hana maziwa ya kutosha Jibu: ni (c)	d. Maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano ni chakula pekee ambacho mtoto anahitaji kwa sasa.
5	Mwanamke mwenye mtoto mwenye umri wa miezi miwili ambaye ananyonya maziwa ya mama pekee bila kupewa maji au vinywaji vingine Jibu: ni (b)	e. Kumnyonyesha mtoto wakati wa usiku kunamfaa sana mtoto na kunasaidia kuendeleza utokaji wa maziwa.

6 Mwanamke aliyejifungua muda mfupi uliopita ambaye anataka kumpa mtoto wake vyakula au vinywaji kabla ya kumnyonyesha.

f. Maziwa ya mama ni muhimu kwa mtoto hadi anapofikisha umri wa miaka miwili au zaidi.

Jibu: ni (d)

7 Mwanamke aliyejifungua jana ambaye matiti yake ni laini na anataka maziwa yake yaanze kutoka.
Mtoto akinyonya mara kwa mara itasaidia maziwa yako yaanze kutoka.

8 Mwanamke mwenye mtoto wa umri wa miezi sita na mwenye afya nzuri na ananyonya maziwa ya mama pekee.
Kwa kawaida watoto katika umri huu wako tayari kula vyakula vingine.

9 Mwanamke anayerudi kazini baada ya likizo ya uzazi.
Inasaidia kukamua maziwa ili mtoto apewe wakati unapokuwa kazini.

ZOEZI LA 6/5: Kutoa taarifa kwa kuzingatia mtazamo chanya

Maelekezo: Hapa kuna mawazo potofu pamoja na yale ya zoezi 4/2 na nini ungeweza kusema kupokea mawazo ya mama. Andika kile ambacho ungesema kwa mama baadaye ili kusahihisha wazo potofu. Toa taarifa kwa kuzingatia mtazamo chanya ambao hauoneshi kumkosoa mama. Ukimaliza jadili majibu yako na Mkufunzi.

	Maelezo ya mama	
		Pokea kile alichosema kwa kusema: *"Mm, Mara nyingi wanawake huwa na wasiwasi kuhusu ukubwa wa matiti yao".*
1	*"Sina maziwa ya kutosha kwa sababu matiti yangu ni madogo sana".*	Mpe maelezo sahihi kwa kuzingatia mtazamo chanya kwa kusema: *"Unafahamu, matiti makubwa huwa na mafuta zaidi tu lakini sehemu ya titi inayotengeneza maziwa ni sawa na matiti menginee".*
	"Simruhusu mtoto wangu kunyonya kwa zaidi ya dakika 10 kwa sababu chuchu zangu zitapata michubuko".	Pokea kile anachosema mama kwa kusema: *"Kumbe! una wasiwasi kuhusu hilo?i".* Mpe maelezo sahihi kwa kuzingatia mtazamo chanya kwa kusema: *"Kama atanyonya sehemu kubwa nyeusi ya titi, chuchu hazitakuwa na vidonda".* Pokea kile anachosema mama kwa kusema: *"Unadhani kuwa wakati mwingine anahitaji kinywaji zaidi?"*
	"Ninampa maji ya kunywa kwa sababu huu ni msimu wa joto".	Mpe maelezo sahihi kwa kuzingatia mtazamo chanya kwa kusema: *"Unajua, maziwa ya mama yana maji ya kutosha kwa mahitaji ya mtoto hata wakati huu wa joto".*

	Pokea kile anachosema mama kwa kusema: *"Unadhani mtoto wako hatosheki nyakati za jioni?".*
"Wakati wa jioni nitamnyonyesha kwa chupa ili maziwa yangu yawe akiba wakati wa usiku".	Mpe maelezo sahihi kwa kuzingatia mtazamo chanya kwa kusema: *"Matiti yako hutengeneza maziwa kutegemeana na jinsi mtoto wako anavyonyonya. Kama atanyonya kidogo matiti yako yatatengeneza maziwa kidogo".*

ZOEZI LA 6/6: Kutumia lugha rahisi

Maelekezo: Hapa kuna taarifa tano zenye maelezo ambayo ungependa kuwapa wanawake. Maelezo yenyewe ni sahihi lakini yametumia lugha ngumu ambayo si rahisi kueleweka kwa mwanamke ambaye si mfanyakazi wa afya. Andika tena maelezo hayo kwa lugha rahisi ambayo mwanamke ataweza kuelewa. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

Mfano

	Maelezo	Maelezo kwa lugha rahisi
1	*"Colostrum"* ndiyo pekee mtoto anahitaji katika siku chache za mwanzo baada ya kuzaliwa".	*"Maziwa ya mwanzo ya njano ndiyo pekee mtoto anahitaji katika siku chache za mwanzo baada ya kuzaliwa".*

Maswali

	Maelezo	Maelezo kwa lugha rahisi
1	*''Exclusive breastfeeding''* ni muhimu mpaka mtoto afikie umri wa miezi sita.	*''Mtoto hahitaji chakula wala kinywaji kingine chochote mpaka anapofikia umri wa miezi sita"*
2	*''Foremilk''* huonekana mepesi na *''hind milk''* ni mazito zaidi.	*"Maziwa yanayotoka mwanzoni mtoto anaponyonya huonekana mepesi na maziwa yale yanayotoka baadaye wakati mtoto akiendelea kunyonya huonekana meupe zaidi".*
3	Wakati mtoto wako anaponyonya, *prolaktini* hutolewa ambayo inafanya matiti yako yatoe maziwa kwa wingi.	*"Mtoto wako anaponyonya mara kwa mara maziwa hutengenezwa kwa wingi zaidi".*
4	Ili kunyonya kikamilifu, inabidi mtoto awekwe vizuri kwenye titi na kufikia *lactiferous sinuses*.	*"Mtoto anatakiwa kunyonya sehemu kubwa nyeusi ya titi ili aweze kupata maziwa".*

ZOEZI LA 6/7: Toa pendek ezo moja au mawili na siyo amri

Maelekezo: Hapa kuna amri ambazo ungependa kumpa mama. Ziandike amri hizo upya ziwe kama mapendekezo. Swali la nne na la tano ni maswali ya hiari. Unaweza kufanya maswali hayo endapo muda utaruhusu. Ukimaliza, jadili majibu yako na mkufunzi.

Mfano

Amri: Lala na mtoto kwenye kitanda kimoja ili aweze kunyonya usiku. Pendekezo: Itakuwa rahisi kumnyonyesha mtoto usiku kama utalala naye kwenye kitanda kimoja.	Pendekezo linalotolewa kama swali *a) Je, isingekuwa rahisi kumnyonyesha mtoto wako usiku kama ungelala naye kwenye kitanda kimoja?* *b) Je, umefikiria kulala kwenye kitanda kimoja na mtoto wako ili uweze kumnyonyesha vizuri zaidi?* Swali likifuatiwa na maelezo *"Ungejisikiaje kama ungelala na mtoto wako kwenye kitanda kimoja? Ukifanya hivyo itakuwa rahisi zaidi kumnyonyesha mtoto wako."*

Maswali

1	Amri: Usimpe mtoto wako kinywaji chochote au maji ya sukari kabla hajatimiza miezi sita.	Pendekezo *a) Utaona kuwa maziwa ya mama ni kitu pekee mtoto wako anahitaji. Kwa kawaida maji ya nyongeza hayana umuhimu.* *a) Umeshawahi kufikiria kumnyonyesha mtoto wako maziwa yako pekee?* *a) Watoto wanaweza kupata kiasi cha maji wanachohitaji kutoka kwenye maziwa ya mama.*
2	Amri: Mnyonyeshe mtoto wako mara kwa mara kila anaposikia njaa ndipo maziwa yako yataongezeka.	Pendekezo: *a) Njia nzuri ya kuongeza maziwa yako ni kumnyonyesha mtoto wako mara kwa mara.* *b) Je, utaweza kumnyonyesha mtoto wako mara kwa mara? Hii ni njia nzuri ya kuongeza kiasi cha maziwa yako.*
3	Amri: Unatakiwa umlishe kwa kutumia kikombe. Usimlishe kwa kutumia chupa la sivyo atakataa kunyonya.	Pendekezo: *a. Wanawake wengine huwalisha watoto wao kwa kutumia kikombe. Ulishaji wa kutumia kikombe hauingiliani na unyonyeshaji.* *b. Je, ungependa kujaribu kumlisha kwa kutumia kikombe? Ukifanya hivyo atafurahia kunyonya zaidi.*

Maswali ya hiari

Amri: Lazima umpakate mtoto karibu na wewe ama sivyo hataweza kuchukua sehemu kubwa ya titi kinywani mwake.	Pendekezo *a) Itakuwa rahisi kwa mtoto kunyonya sehemu kubwa ya titi kama utampakata na kumweka karibu yako zaidi.* *b) Unadhani unaweza kumpakata mtoto karibu zaidi na wewe? Ingeweza kusaidia kumfanya anyonye sehemu kubwa nyeusi ya titi.*
Amri: Wakati wa kunyonyesha lazima ukalie kiti kifupi ili uweze kukaa vizuri.	Pendekezo *a) Ukikaa kwenye kiti kifupi unaweza kukaa vizuri zaidi.* *b) Je, unacho kiti kifupi?Kitaweza kukusaidia kukaa vizuri zaidi.*

IV. Kuhakiki na uelewa wa mama na kutoa rufaa Dakika 15

- Onesha chati pindu yenye orodha ya stadi za unasihi za kusikiliza na kujifunza, kujenga kujiamini na kutoa msaada.
- Toa maelezo yafuatayo:

- Ni muhimu kukumbuka kuwa wanawake huwa na wasiwasi mkubwa kuhusu afya za watoto wao, hata kama watakuwa wananyonyesha maziwa ya mama pekee au ulishaji mbadala. Ni muhimu kukumbuka kutumia stadi zote za kusikiliza na kujifunza, kujenga kujiamini na kusaidia, ambazo tulijadili awali.

✍ Andika stadi mbili mpya.

Andaa kwa ajili ya ufuatiliaji na rufaa pale inapohitajika Hakikisha kuwa mama anaelewa

Mtoa huduma ya Afya: Sasa mama Asha umeelewa kila kitu ambacho nimekueleza?
Mama Asha: Ndio mama
Mtoa huduma ya Afya: Je huna swali lolote?
Mama Asha: Sina.

- 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.

Mtoa huduma ya Afya: Sasa mama Asha naona tunaweza kujadili tuliyoyazungumza. Umenieleza kuwa Asha ana umri wa miezi kumi sasa. Unamlishaje?
Mama Asha: Nitampa uji na maziwa, pia na chakula tunachokula nyumbani.
Mtoa huduma ya Afya: Hivyo ni vyakula vizuri kumpa mwanao Asha. Maziwa unapata wapi?
Mama Asha: Kuna soko jirani na sisi, kila asubuhi wanauza maziwa kwa hiyo siyo vigumu kuyapata.
Mtoa huduma ya Afya: Vizuri. Unampa chakula mara ngapi kwa siku?

Mama Asha: Ninampa chakula mara 5 kwa siku. Ninampa uji asubuhi na jioni, na katikati ya siku ninampa chakula tunachokula sisi. Pia niampa kikombe cha maziwa katikati ya milo hiyo.

Mtoa huduma ya 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?

Maoni: Wakati huu mtoa huduma ya afya amehakiki uelewa wa mama. Ameelewa nini alichotakiwa kufanya. Pia amemuelezea arudi tena kwa ajili ya ufuatiliaji

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapompa mama maelekezo au taarifa juu ya nini anahitajika kufanya, au jinsi ya kufanya, ni vema uhakikishe kuwa mama ameelewa vizuri.
- Uliza maswali ambayo yanatoa mwanya wa kujieleza ili uweze kujua endapo kunahitajika maelezo ya ziada. Epuka kuuliza maswali ambayo mwisho wake utapata majibu ya ndiyo au hapana.

Ufuatiliaji au Rufaa

☐ Elezea yafuatayo:

- Watoto wote wanahitaji kufanyiwa ufuatiliaji wa mara kwa mara, na 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 kitaalam zaidi.
- Ufuatiliaji huu unatakiwa kufanyika katika kipindi chote cha utoto, na pia ni muhimu katika miaka miwili ya mwanzo, mpaka hapo mtoto atakapoweza kulishwa chakula cha familia.
- Watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU, wanahitaji ufuatiliaji zaidi kwa sababu wako katika hatari ya kuugua magonjwa nyemelezi mapema zaidi kuliko watu wazima endapo watakuwa wamepata maambukizi. Hii hutokea kwa sababu hawana kinga ya kutosha.
- Ufuatiliaji unatoa fursa ya kuweza kutambua matatizo ya ulishaji au kama kuna mabadiliko katika njia ya ulishaji na kumsaidia mama.

V. Hitimisho Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada. Stadi hizi zitawawezesha kutoa unasihi kwa wanawake na kuwasaidia kutafuta ufumbuzi wa matatizo waliyonayo kuhusu ulishaji wa watoto wao.
- Mtazitumia stadi hizi wakati wa kipindi cha mazoezi ya vitendo kwenye kituo cha huduma za afya na katika shughuli zenu za kila siku baada ya mafunzo haya.
- Waulize washiriki kama wana maswali yeyote na uyajibu kwa ufasaha.

Ujumbe Muhimu

Zingatia natumia stadi sita za kusikiliza na kujifunza

- Ujumbe Muhimu:
- Unasihi humjengea mama uelewa na kuimarisha tabia ya kumnyonyesha mtoto ipasavyo
- Unasihi humjengea mama kujiamini wakati kumnyonyesha na kumlea mtoto wake
- Mama anyejiamini humnyonyeshe mtoto kwa ufanisi

Somo La 7:

Matatizo ya Matiti

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kueleza jinsi ya kuzuia kugundua, na kutibu matatizo mbalimbali ya matiti

Mtiririko wa somo		Dakika 90
I.	Utangulizi	Dakika 2
II.	Maumbile ya matiti	Dakika 5
III.	Kuzuia Kugundua, na kutibu matatizo mbalimbali ya matiti	Dakika 40
IV.	Mazoezi	Dakika 40
V.	Hitimisho	Dakika 3

Maandalizi
Kabla ya somo hili tayarisha:
- Slaidi 67/1 – 67/18
- Kitabu cha Maswali na Majibu Mwongozo kwa Wanasihi
- Bomba la sindano la mililita kumi
- kifaa cha kukatia
- Kadi ya Jinsi ya Kunyonyesha Mtoto
- Kadi ya Kukamua Maziwa ya Mama

I. Utangulizi Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Yapo matatizo mbalimbali ya matiti yanayojitokeza mara kwa mara ambayo yanaweza kuathiri unyonyeshaji.
- Matatizo hayo ni:
  - Chuchu bapa,
  - Chuchu zilizoingia ndani;
  - Chuchu ndefu kuliko kawaida;
  - Matiti yaliyojaa au yaliyojaa na kuvimba;
  - Kuziba kwa mirija,;
  - Uambukizo wa matiti (*mastitis*);
  - Jipu la titi (breast abscess)
  - Chuchu zilizopasuka na zenye michubuko;
  - Uambukizo wa fungus (*kandida)*.
- Kugundua, kutibu na kutatua matatizo hayo ni muhimu ili kumpa nafuu mama na kumwezesha kuendelea kunyonyesha.
- Vile vile kuna baadhi ya watoto wanaozaliwa na tatizo la kuwa na ulimi wenye udata, mdomo uliopasuka(hare lip), ufa wa kaa la kinywa (cleft palate) na hivyo kushindwa kunyonya kwa ufanisi.

II. Maumbile ya matiti Dakika 5

- Onesha Slaidi 7/1: Maumbile ya matiti[1]

- Toa maelezo yafuatayo:

- Haya ni maumbile mbalimbali ya matiti. Matiti haya yote ni ya kawaida na yanaweza kutoa maziwa ya kutosha kwa ajili ya mtoto na hata watoto wawili .
- 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 hutokana na kiasi cha mafuta na sio wingi wa sehemu zinazohusika na utengenezaji wa 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 matiti yake.
- Chuchu na sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu pia huwa na maumbo na ukubwa tofauti.

☺ Uliza: *Je, maumbile ya chuchu huathiri unyonyeshaji?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- 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. Iwapo mtoto amenyonyeshwa kwa kutumia chupa au kama hakuna mtu wa kumwelekeza mama ipasavyo mtoto anaweza kushindwa kunyonya vizuri hata kama mama hana tatizo la matiti.

[20]Maelezo ya ziada
Maumbile ya matiti na chuchu wakati mwingine hutokana na kurithi. Matiti yanaweza kuwa marefu kwa wasichana wasio na watoto na yenye umbile dogo na bapa kwa wanawake waliowahi kunyonyesha mara nyingi. Wakati mwingine hutokea matiti kushindwa kukua kawaida na kushindwa kutoa maziwa ya kutosha. Hii hutokea mara chache sana.

III. Kuzuia, Kugundua, na kutibu matatizo mbalimbali ya matiti — Dakika 40

- Onesha slaidi 7/2: Chuchu Bapa[21]

☺ Uliza: *Unaionaje chuchu katika slaidi namba moja?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Toa maelezo yafuatayo:

- Chuchu inaonekana bapa na mama huyu aliambiwa na baadhi ya watu kuwa hataweza kunyonyesha; hivyo alikosa kujiamini kuwa anaweza kumnyonyesha mtoto wake kwa ufanisi.
- Hata hivyo kumbuka tumejifunza kuwa mtoto hanyonyi chuchu, bali anatakiwa kuweka chuchu pamoja na sehemu kubwa nyeusi ya titi kinywani.
- Katika slaidi namba mbili mama anajaribu kuvuta chuchu na anaona kuwa inavutika[22.] Iwapo titi la mama linavutika itakuwa rahisi kwa mtoto kunyonya titi hili bila matatizo.

- Onesha slaidi 7/3: Chuchu zilizobonyea ndani [23]

☺ Uliza: U*naionaje chuchu hii?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Chuchu inaonekana imeingia ndani. Iwapo mama atajaribu kuvuta chuchu zake

[21] Maelezo ya ziada
Chuchu bapa, Meme ajenyenwe kujiamini ili aweze kunyoyesha mtoto wake
[23] Chuchu zilizo bonyea ndani. Meme asaiiwe kwa kasibu na watalamu, ajenyenwe kujiamini

nazo zikaingia ndani badala ya kutoka nje, atahitaji msaada wa kitaalamu ili aweze kumnyonyesha mtoto wake ipasavyo.

- Kwa bahati nzuri ni wanawake wachache wanaopata tatizo hili.

☐ Onesha Slaidi 7/4: Matibabu ya chuchu bapa na zilizoingia ndani

Matibabu ya chuchu bapa na zilizoingia ndani

Tiba wakati wa ujauzito: haihitajiki

Mara baada ya kujifungua

- Mjengee mama kujiamini
- Mweleze kuwa hali ya matiti itabadilika kadri mtoto anavyonyonya.
- Mweleze kuwa mtoto ananyonya chuchu na sehemu nyeusi (*teat*) na sio chuchu.
- Mwelekeze jinsi ya kumweka mtoto kwenye titi na ajaribu kunyonya miili yao ikiwa imegusana.
- Msaidie mama aweze kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi mapema. Ajaribu kumpakata mtoto kwa njia mbalimbali kama vile chini ya kwapa. Wakati mwingine
- Msaidie mama chuchu itokeze nje zaidi kwa kutumia pampu au bomba la sindano.

Katika wiki moja au mbili za mwanzo baada ya kujifungua

- Kamua maziwa na mlishe mtoto kwa kutumia kikombe.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inatoa muhtasari wa matibabu ya chuchu bapa na zilizobonyea ndani
- Matibabu wakati wa ujauzito yanaweza yasisaidie. Kwa mfano, kuvuta chuchu au kuvaa *"nipple shields"* hakusaidii. Mara nyingi uwezo wa kuvutika kwa chuchu huongezeka wakati mama anakaribia kujifungua hata kama hajapewa tiba yoyote.
- Ni muhimu sana kumpa mama msaada mara tu baada ya kujifungua, wakati mtoto anapoanza kunyonyeshwa.

Mjengee mama kujiamini

- Mweleze mama inaweza kuwa vigumu mwanzoni, lakini akiendelea kujaribu mara kwa mara atafanikiwa. Mweleze kuwa katika muda wa wiki moja au mbili baada ya kujifungua matiti yatalainika na uwezo wa kuvutika utaongezeka.
- Mweleze kuwa mtoto ananyonya chuchu na sehemu nyeusi (*teat*) na sio chuchu pekee [24]
- Mtoto anatakiwa kuweka sehemu kubwa ya titi kinywani. Mweleze mama kuwa mtoto anaponyonya husaidia kuvuta na kuitoa nje chuchu.
- Mhimize mama kumpakata mtoto na miili yao igusane.
- Mwache mtoto ajaribu kuweka titi kinywani mwenyewe kila anapotaka kwani watoto wengi hujifunza vizuri zaidi wakifanya wenyewe.

Msaidie mama namna ya kumpakata mtoto vizuri

- Kama mtoto hawezi kuweka titi kinywani mwenyewe, msaidie mama aweze kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi. Msaidie mama mapema, mara baada ya kujifungua kabla maziwa hayajaanza kutoka kwa wingi hususani siku ya kwanza.
- Msaidie mama aweze kumpakata mtoto kwa njia mbalimbali
- Wakati mwingine kumpakata mtoto kwa njia mbalimbali humsaidia mtoto kujiweka vizuri kwenye titi. Kwa mfano, baadhi ya wanawake huona kuwa kumpakata mtoto chini ya kwapa husaidia zaidi.

Msaidie mama aweze kufanya chuchu zake zijitokeze kabla ya kunyonyesha mtoto

---

Maelezo ya ziada:

[24] Washiriki wanaweza wakawa wamesikia njia nyingi zinazoweza kutumika kutibu tatizo la chuchu zilizobonyea ndani na wakataka kuzijadili zaidi hasa kama walishakabiliana na tatizo la aina hiyo na likawa vigumu kutatua. Maelezo yafuatayo yatakusaidia wakati wa kujibu maswali yao, hata hivyo si lazima kuwapa maelezo haya kama hawajawahi kusikia njia hizi.

- Wakati mwingine kufanya chuchu zijitokeze kabla ya kunyonyesha husaidia mtoto kukaa vizuri kwenye titi. Mama anaweza kutumia bomba la sindano kuvuta chuchu nje.
- Wakati mwingine kuliweka umbo la titi vizuri husaidia mtoto kukaa vizuri kwenye titi. Ili kutengeneza umbo la titi vizuri mama ashike sehemu ya chini ya titi kwa vidole viwili na kubonyeza kidogo sehemu ya juu kwa kidole gumba. Awe mwangalifu ili vidole visisogee sana karibu na chuchu.
- Kama mtoto hawezi kunyonya inavyopaswa katika wiki ya kwanza au ya pili baada ya kuzaliwa, msaidie mama kukamua maziwa na kumpa mtoto kwa kikombe
- Kukamua maziwa hulifanya titi kuwa laini na kumwezesha mtoto kukaa vizuri kwenye titi na pia huongeza utengenezaji wa maziwa. Mama asimnyonyeshe mtoto kwa kutumia chupa kwa sababu itamfanya mtoto apate shida zaidi kunyonya kutoka kwenye matiti.
- Baadhi ya wanawake wanaona kuwa njia ya kukamua maziwa kwenye mdomo wa mtoto inawasaidia kwani humpatia mtoto maziwa na kumnyamazisha na hivyo anaweza kujaribu tena kunyonya.

Mwache mtoto anyonye mara kwa mara:

- Mama aendelee kumpakata mtoto kwa ukaribu zaidi miili ikigusana, na ajaribu kumwacha mtoto mwenyewe kujiweka vizuri kwenye titi ili anyonye.
- Chuchu zilizobonyea ndani zinaweza kuvutwa kwa kutumia bomba la sindano. Njia hii inatumika kutibu chuchu zilizobonyea ndani mara baada ya kujifungua ili kusaidia mtoto akae vizuri kwenye titi. Lakini hakuna uhakika kama njia hii inasaidia kabla mama hajajifungua.

- ☐ Onesha kwa vitendo jinsi ya kutibu chuchu zilizoingia ndani kwa kutumia bomba la sindano
- ☐ Chukua bomba la sindano ulilotayarisha na elekeza namna ya kukata sehemu ile ya bomba inapowekwa sindano. Toa *pistoni*.
- ☐ Weka pistoni ndani ya bomba kupitia upande ule uliokatwa.
- ☐ Kwa kutumia titi bandia, weka upande wa bomba usiokatwa kwenye chuchu. Vuta pistoni mpaka usikie kama unavuta hewa.

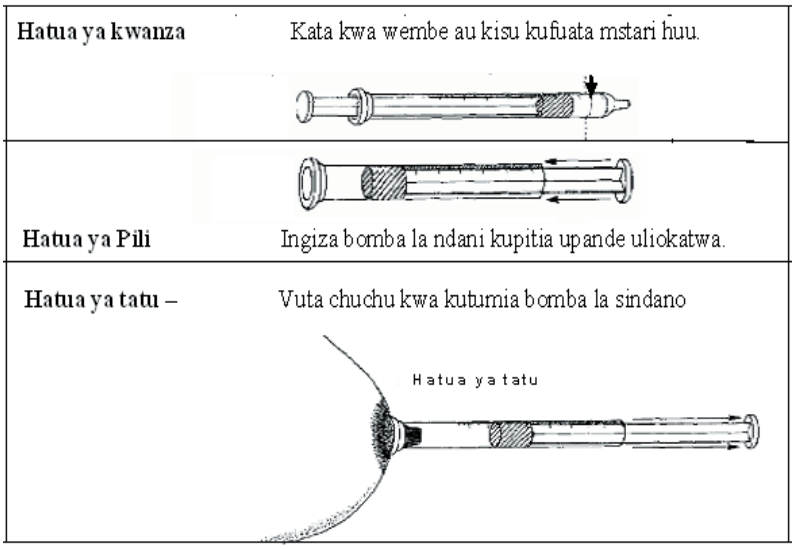
'Mazoezi ya "Hoffmans":

Wanawake wengine wamesikia kuhusu mazoezi ya kuvuta chuchu. Mazoezi haya hayajathibitishwa kwamba yanasaidia na hayaleti nafuu yoyote kwa chuchu zilizoingia ndani sana. Mazoezi haya yanaweza kuumiza, kwa hiyo usiyapendekeze kwa mama, ila kwa yule mama aliyesikia njia hii na anataka kuitumia basi unaweza kumwacha aendelee kuitumia.

'Nipple shields'

Hiki ni kifaa (nyonyo) kilicho na kitako kipana cha plastiki au kioo ambacho kinawekwa kwenye chuchu ili mtoto aweze kunyonya kupitia kwenye kifaa hicho. Wakati mwingine akina mama hutumia njia hii kama wana matatizo ya chuchu iliyoingia ndani au vidonda. Vifaa hivi havishauriwi kutumika kwa sababu havisaidii chochote bali huweza kupunguza upatikanaji wa maziwa, kuleta uambukizo kwenye titi, ikiwa ni pamoja na utando mweupe wa ngozi, na inaweza kumfanya mtoto achanganyikiwe kati ya chuchu na nyonyo. Hii itamfanya mtoto ashindwe kujifunza kunyonya kutoka kwenye titi la mama.

- Onesha Slaidi 7/5: Kutibu chuchu bapa na zilizobonyea



- Toa maelezo yafuatayo:

- Mama anapaswa kutumia bomba la sindano mwenyewe.
- Katika titi halisi bomba hubana kabisa na hakuna nafasi ya kupita hewa hivyo kuifanya chuchu kuingia kwenye bomba.
- Wakati unapomsaidia mama kutumia njia hii mweleze yafuatayo:
  - Anapaswa kuweka upande wa bomba ambao haukukatwa kwenye chuchu, kama ulivyoonesha kwa vitendo.
  - Anapaswa kuvuta *pistoni* polepole ili kuvuta hewa
  - Anapaswa kufanya hivi kwa sekunde 30 hadi dakika moja, mara kwa mara kila siku.
  - Akisikia maumivu aisukume pistoni ndani ili iweze kuachia titi na hivyo kuzuia ngozi ya chuchu na sehemu inayozunguka chuchu isiumie.
  - Wakati akitaka kuondoa bomba asukume pistoni kwa ndani ili bomba liweze kuachia.
  - Anapaswa kutumia bomba kuvuta chuchu nje muda mfupi kabla ya kuanza kumnyonyesha mtoto.

- Onesha slaidi 7/6: Titi lililojaa na lile lililovimba na kuuma [25-26]

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama katika picha ya kwanza ana matiti yaliyojaa[25].
  - Hii ni siku chache mara baada ya kujifungua na maziwa tayari yameshaanza kujaa na kutoka. Joto limeongezeka kwenye matiti, yamejaa na ni mazito na magumu. Lakini maziwa yanatoka vizuri na unaweza kuona yakitiririka.
  - Kujaa huku ni kawaida na wakati mwingine titi lililojaa huonekana kuwa na mabonge mabonge.
  - Matibabu pekee anayohitaji ni mtoto kunyonyeshwa mara kwa mara ili kupunguza maziwa kwenye matiti[5].
  - Kujaa kwa titi na kuwa zito kutapungua baada ya mtoto kunyonya na titi litakuwa laini. Baada ya siku chache utengenezaji wa maziwa kwenye matiti utafanyika kulingana na mahitaji ya mtoto hivyo matiti hayatajaa sana.

☺ Uliza: *Je, unaona nini katika chuchu ya picha ya pili?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama katika picha ya pili ana matiti yaliyojaa, yaliyovimba na kuuma[26].
- Kuvimba kwa titi maana yake ni titi kujaa kupita kiasi na kuuma kunakosababishwa kwa kiasi fulani na maziwa, majimaji na ongezeko la damu kwenye tishu za titi hali ambayo inazuia utiririkaji na utokaji wa maziwa. Hali hii husababisha maumivu.
- Titi katika picha hii linang'aa kwa sababu limevimba. Mama anasikia maumivu na maziwa hayatoki vizuri
- Chuchu ni bapa kwa sababu ngozi imevutika sana.
- Chuchu ikiwa imevutika na kuwa bapa, inakuwa vigumu kwa mtoto kuwekwa vizuri kwenye titi na kunyonya ili kupunguza maziwa.
- Wakati mwingine matiti yakivimba, ngozi hubadilika na kuwa nyekundu na mama hupata homa. Unaweza ukafikiri kuwa ni uambukizo wa titi. 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.

☐ Onesha slaidi 7/7: Tofauti kati ya titi lililojaa na lililovimba

Tofauti kati ya titi lililojaa sana na titi lililovimba	
Titi lililojaa sana	**Titi lililovimba**
– Lina joto – Zito – Gumu – Maziwa yanatiririka – Hakuna homa	– Lina maumivu – Ngozi ya titi imevimba na inabonyea – Limekaza, hasa sehemu ya chuchu – Linang'aa – Linaweza kuonekana jekundu – Maziwa hayatoki – Kunaweza kuwa na homa kwa saa 24

Maelezo ya ziada:

[25]Matiti yaliyojaa (*Full breast)*

Angalia slaidi 7/8: Matibabu ya matiti yaliyovimba

[26] Matiti yaliyojaa, kuvimba na kuuma (E*ngorged breasts)*

Matiti yakijaa na yakivimba na kuuma maziwa hayatoki vizuri kwa sababu ya shinikizo la maji na damu iliyopo kwenye tishu za matiti na kushindwa kwa kitendo cha kisohiari cha "*oksitosini*" kufanya kazi sawasawa.

- Onesha slaidi 7/8: Sababu na namna ya kuzuia matiti kuvimba

Sababu na namna ya kuzuia matiti kuvimba insert box	
Sababu	***Jinsi ya kuzuia***
• Maziwa mengi sana	• Kamua maziwa baada ya mtoto kushiba
• Kuchelewa kuanza kumnyonyesha mtoto	• Anza kumnyonyesha mtoto mara baada ya kujifungua
• Kutoondoa maziwa kwenye matiti mara kwa mara	• Mtoto anyonyeshwe mara kwa mara kila anapohitaji
• Kunyonyesha mtoto kwa muda mfupi	• Mshauri mama amnyonyeshe mtoto kwa muda mrefu(20 – 30 dakika).
• Mtoto kuwekwa vibaya kwenye titi	• Msaidie mama kumweka mtoto vizuri kwenye titi

- Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha sababu za matiti kujaa, kuvimba na kuuma ambazo ni:
  - Maziwa mengi sana.
  - Kuchelewa kuanza kumnyonyesha mtoto,
  - Kutoondoa maziwa kwenye matiti mara kwa mara,
  - Mtoto kuwekwa vibaya kwenye titi.
  - Kunyonyesha mtoto kwa muda mfupi.
- Slaidi hii vile vile inaonesha njia za kuzuia matiti kujaa kuvimba na kuuma. Njia hizo ni:
  - Kukamua maziwa.
  - Kuanza kumnyonyesha mtoto mara baada ya kujifungua.
  - Kumnyonyesha mtoto mara kwa mara kila anapohitaji.
  - kuhakikisha mtoto amewekwa vizuri kwenye titi.
  - Kumshauri mama kumnyonyesha mtoto m kwa muda mrefu (dakika20 – 30).

- Onesha Slaidi 7/9: Matibabu ya matiti yaliyovimba
- ANGALIZO: “Usiache kunyonyesha’

Matibabu ya matiti yaliyovimba	
HALI	HATUA
Kama mtoto anaweza kunyonya:	Mnyonyeshe mara kwa mara, mwekwe vizuri kwenye titi.
Kama mtoto hawezi kunyonya:	Kamua maziwa kwa mkono au tumia pampu ya kukamua maziwa. Oga maji au kanda titi kwa kitambaa cha maji ya uvuguvugu.
Kuamsha kisohiari cha oksitosini kabla ya kunyonyesha:	Chua shingo na mgongo. Chua chuchu taratibu. Sisimua ngozi ya chuchu. Pata muda wa kupumzika.
Kupunguza uvimbe baada ya kunyonyesha:	Kanda titi kwa kitambaa cha maji baridi.

- Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inatoa muhtasari wa namna ya kutibu matiti yaliyojaa, kuvimba na kuuma.
- Ili kutibu tatizo hili ni muhimu kuondoa maziwa kwenye matiti.
- Kama maziwa hayakuondolewa, uambukizo wa titi unaweza kutokea na kusababisha

jipu na kupunguza kiasi cha maziwa yanayotengenezwa.

- Kama mtoto anaweza kunyonya, anyonyeshwe mara kwa mara kwani hiyo ndiyo njia bora ya kupunguza maziwa.
- Msaidie mama kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili aweze kunyonya vizuri. Mtoto akiwekwa vizuri kwenye titi mama hatasikia maumivu kwenye chuchu. Wakati mwingine inafaa kukamua maziwa kidogo kulifanya titi kuwa laini ili mtoto aweze kunyonya.
- Kama mtoto hawezi kunyonya mama akamue maziwa yake kwa kutumia mikono yake au kwa kutumia pampu.
- Kabla ya kuanza kunyonyesha au kukamua maziwa, mama anaweza kufanya zoezi la kuamsha kisohiari cha '*oktosini*'.
- Yafuatayo ni mambo yanayowezaa kuamsha kisohiari cha oktosini.
  - Kukanda titi au kuoga maji ya uvuguvugu.
  - Kuchua shingo na mgongo.
  - Kuchua titi taratibu.
  - Kusisimua titi na ngozi ya chuchu.
  - Kupumzika.
- Wakati mwingine kuoga maji ya uvuguvugu husaidia maziwa yaanze kutoka kwenye matiti na kuyafanya matiti yawe laini hivyo mtoto ataweza kunyonya vizuri.
- Baada ya kunyonya, kanda matiti kwa kitambaa cha maji baridi. Hii inaweza kusaidia kupunguza kuvimba na kuondoa maumivu.
- Mjengee mama kujiamini. Mweleze kuwa ataweza kumnyonyesha mtoto wake bila matatizo baada ya muda mfupi.

☐ Onesha slaidi 7/9: Uambukizo wa titi[29]

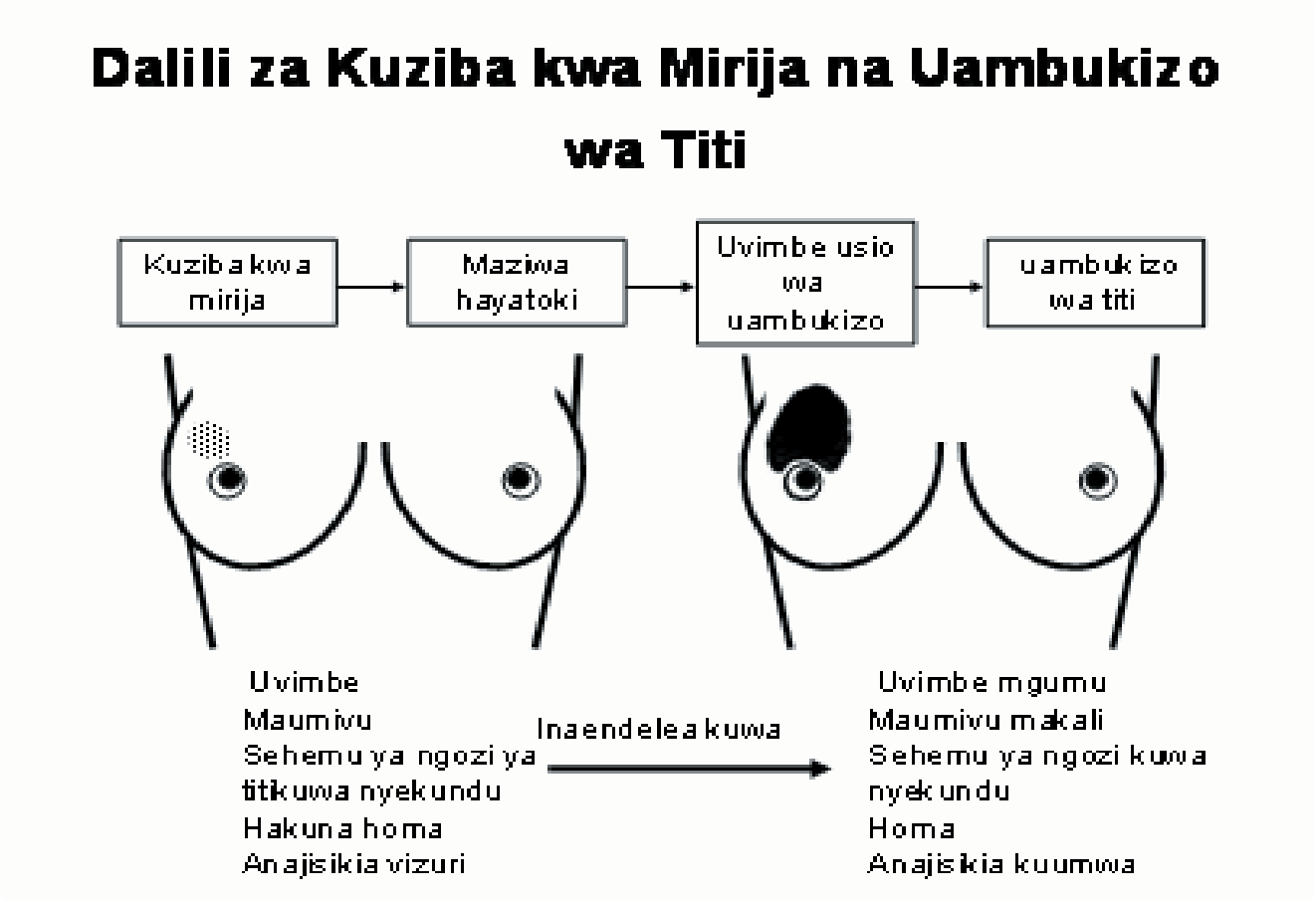
☺ Uliza: *Je, unaona nini kwenye titi hili?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sehemu ya titi imevimba na kuwa nyekundu na chuchu imepasuka kwenye ncha. Mama ana maumivu makali, ana homa na anajisikia kuumwa. Sehemu ya titi imevimba na ni ngumu, na ngozi yake imebadilika na kuwa nyekundu. Hili ni tatizo la uambukizo wa titi.
- Uambukizo wa titi wakati mwingine huchanganywa na kuvimba kwa titi.
- Kuvimba kwa titi huathiri titi lote na mara nyingi hutokea kwenye matiti yote. Uambukizo wa titi huathiri sehemu tu ya titi na kawaida huwa ni titi moja tu.
- Kama uvimbe wa titi hautatibiwa unaweza kusababisha uambukizo wa titi.

☐ Onesha Slaidi 7/10: Dalili za kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi



- Slaidi hii inaonesha jinsi uambukizo wa titi unavyotokea.
- Uambukizo wa titi huweza kutokea kwenye titi lililojaa, kuvimba na kuuma au mirija iliyoziba.
- Kuziba kwa mirija hutokea kama maziwa hayatolewi kwenye sehemu mojawapo ya titi. Wakati mwingine hii husababishwa na kuziba kwa mrija mmojawapo kwa sababu ya maziwa kuwa mazito kuliko kawaida. Dalili ni kuwa na uvimbe unaouma na ngozi juu ya uvimbe kuwa nyekundu. Mama hana homa na anajisikia vizuri.
- Maziwa yakibaki sehemu mojawapo ya titi kwa sababu ya kuziba kwa mirija au kujaa kuvimba na kuuma kwa titi, huitwa '*milk stasis*'. Kama maziwa yasipotolewa yanaweza kusababisha uambukizo kwenye tishu za titi unaoitwa '*non-infective mastits*'. Wakati mwingine titi huweza kupata uambukizo wa bakteria. Tatizo hili hujulikana kama *'infective mastitis'*.
- Sio rahisi kwa kutumia dalili pekee kujua kuwa kuna uambukizo wa bakteria au hapana. Dalili zote zikiwa kali zaidi, mama atahitaji matibabu kwa kutumia dawa za aina ya antibiotiki[30] .

☐ Onesha slaidi 7/11: Sababu za kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi

☐ Waambie washiriki waangalie jedwali kwenye slaidi ya sababu za kuziba kwa mirija na uambukizo wa matiti ukurasa wa 63 na wasome kwa kupokezana.

---

[29] Maelezo ya ziada:

Sababu ya *'non-infective mastitis'* inaweza kutokana na shinikizo la maziwa husambaa na kuingia kwenye tishu za titi. Tishu huona maziwa kama kitu kigeni. Vilevile, maziwa yana vitu vinavyoweza kusababisha uambukizo. Matokeo huwa ni maumivu, kuvimba na homa hata kama hakuna uambukizo wa *bakteria*. Michubuko au mipasuko inayotokea kwenye titi inaweza kusababisha mastitis. Hii ni kwa sababu maziwa husambaa na kuingia kwenye tishu zilizoumia.

Sababu za kuziba kwa mirija na uambukizo wa matiti

- Sababu kuu ni maziwa hayaondolewi sawa sawa katika sehemu fulani ya titi au titi lote.
- Uondoaji hafifu wa maziwa katika titi lote hutokana na:
  - Mtoto kutonyonyeshwa mara kwa mara kwa mfano, mama anapokuwa na shughuli nyingi au
  - mtoto kulala sana bila kuamka.(zaidi ya saa 3)
  - Kubadilika kwa utaratibu wa ulishaji kutokana na sababu zingine kwa mfano safari.
  - Mtoto kutonyonya kikamilifu kama amewekwa vibaya kwenye titi.

- Uondoaji hafifu wa maziwa katika sehemu ya titi hutokana na:
  - Mtoto kutonyonya kikamilifu kutokana na kuwekwa vibaya kwenye titi na hivyo kuondoa maziwa kwenye sehemu ndogo ya titi.
  - Mgandamizo utokanao na nguo zinazobana hasa sidiria ambazo zinaweza kuziba mirija.
  - Mgandamizo wa vidole vya mama wakati wa kunyonyesha unaoweza kuzuia mtiririko wa maziwa wakati wa kunyonyesha na sehemu ya chini ya titi kubwa huondoa maziwa kwa shida.
- Sababu nyingine muhimu ni msongo na kazi nyingi ambazo humfanya mama kuchoka na hivyo kusababisha kunyonyesha mara chache au kwa muda mfupi.
- Uambukizo wa titi huweza kusababishwa na kuumia kwa titi, .
- Kama kuna mpasuko wa chuchu, unatoa mwanya kwa bakteria kuingia kwenye tishu za titi na kusababisha uambukizo wa titi; mpasuko huweza kusababishwa na uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi

☐ Onesha Slaidi 7/12: Matibabu ya kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi

Matibabu ya kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi

Boresha utokaji wa maziwa kwenye titi.
Chunguza sababu na rekebisha:
-Uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi.
-Mgandamizo utokanao na nguo au vidole.
-Maziwa kutoka kwa shida kwenye titi kubwa.
Ushauri:
Kunyonyesha mara kwa mara.
Kuchua vizuri kuelekea kwenye chuchu na sisimua chuchu.
Kukanda kwa maji ya vuguvugu.
Shauri kama itasaidia:
Kuanza kunyonyesha titi ambalo halijaathirika.
Kubadili ukaaji na upakataji wa mtoto.
Kama kuna dalilizitaongezeka:
Kuongezeka kwa dalili mbaya ya mpasuko, au
Hakuna maendeleo mazuri baada ya saa 24

Tiba ya nyongeza:
Antibiotiki
Mapumziko
Dawa za kutuliza maumivu

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha muhtasari wa matibabu ya kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi.
- Matibabu yanahusisha kuboresha utokaji wa maziwa kwenye sehemu ya titi lililoathirika.
    - Tafuta sababu zinazofanya maziwa yasitoke vizuri na rekebisha:
    - Angalia kama kuna uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi
    - Angalia mkandamizo utokanao na sidiria zinazobana na hasa kama zinavaliwa usiku au mkandamizo kutokana na kulalia titi.
    - Chunguza uwekaji wa vidole vya mama kwenye titi wakati wa kunyonyesha. Je, anashikilia sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu na hivyo kuzuia maziwa kutoka?
    - Chunguza kama ana matiti makubwa yanayoning'inia au ana mrija uliozziba kwenye sehemu ya chini ya titi.
- Mama ainue matiti zaidi wakati wa kunyonyesha ili kusaidia sehemu ya chini ya titi kutoa maziwa vizuri.
- Kama umepata sababu au la, mshauri mama kufanya yafuatayo:

Kunyonyesha mara kwa mara

- Njia bora zaidi ni kukaa pamoja na mtoto wake ili aweze kumnyonyesha kila anapohitaji.
- Kuchua taratibu titi wakati mtoto anapoendelea kunyonya
- Muoneshe mama jinsi ya kuchua juu ya sehemu iliyoziba kuelekea kwenye chuchu. Hii husaidia kuondoa kizuizi kutoka kwenye mirija. Anaweza kuona bonge dogo la maziwa mazito likitoka. Ni salama kwa mtoto kama atameza bonge hili la maziwa mazito.
- *Kanda titi kwa maji ya uvuguvugu baada na kabla ya kunyonyesha*
- Wakati mwingine inasaidia kufanya yafuatayo:
    - *Mama aanze kunyonyesha titi ambalo halijaathirika*
- Hii yaweza kusaidia kama maumivu yanazuia kisohiari cha okstosini. Badili titi baada ya kisohiari kuanza kufanya kazi.
    - *Kila unaponyonyesha mtoto abadilishe namna ya kumpakata*
- Hii husaidia kuondoa maziwa katika sehemu zote za titi. Muonyeshe mama jinsi ya kumnyonyesha mtoto wake akiwa amelala au kumpakata mtoto chini ya kwapa badala ya njia ya kawaida ya kumpakata mtoto kwa mbele kila anaponyonyesha. Hata hivyo, usimshauri mama kunyonyesha kwa kutumia njia ambayo hatajisikia vizuri.
- Wakati mwingine mama anaweza kujisikia vibaya kunyonyesha titi lililoathirika. Pia mtoto huweza kukataa kunyonya kwenye titi lililoathirika na yawezekana ni kwa sababu ladha ya maziwa inabadilika. Katika hali hizo zote ni muhimu kukamua maziwa kwani maziwa yakiachwa kwenye titi jipu laweza kutokea.
- Utokaji wa maziwa katika titi lenye mirija iliyoziba au uambukizo wa titi ukirekebishwa huwa nzuri katika siku moja.
- Hata hivyo, mama anahitaji tiba ya ziada kama zipo dalili zifuatazo:
    - Mpasuko, ambapo bakteria wanaweza kuingia, au
    - Kutopata nafuu katika saa 24 baada ya kuboresha utokaji wa maziwa.

Mtibu kwa matibabu yafuatayo au toa rufaa:

1. Antibiotiki

Mpe antibiotiki ambazo ziko salama kwa mtoto kama '*flucloxacillin*' au *erythromycin*

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 65 waangalie jedwali la Antibiotiki za kutibu uambukizo wa titi kwenye vitabu vyao na wasome kwa kupokezana.

Jedwali la 2: ***Antibiotic*** za kutibu uambukizo wa titi			
Kwa kawaida bakteria wanaokutwa katika jipu la titi ni *Staphlococcus aureas*. Kwa hiyo ni muhimu kutibu uambukizo wa titi kwa dawa ambazo ni maalumu kwa bakteria hao kama *flucloxacillin* au *erythromycin* au *second line generation of penicilline* mfano *flucloxacillin*.			
Dawa	Kiasi	Maelekezo	
Flucloxacillin	Miligramu	– Kunywa kila baada ya saa 8 kwa siku 10. Kunywa dawa angalau nusu saa kabla ya kula.	
Erythromycin	Miligramu - 500	– Kunywa kila baada ya saa 8 kwa siku 7 – 10. Kunywa dawa angalau nusu saa kabla ya kula.	

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Dawa nyingine ambazo hutumika mara kwa mara ni *ampicillin* ambazo hazitibu kikamilifu.
- Mweleze mama umuhimu wa kumaliza kiasi chote cha dawa kwa siku zote hata akijisikia nafuu baada ya siku moja au mbili. Kama akiacha matibabu kabla ya kumaliza dozi ugonjwa unaweza kurudi tena.

2. Kupumzika

- Mshauri mama kuchukua siku chache za mapumziko kama ameajiriwa au ndugu zake wamsaidie kufanya kazi za nyumbani. Zungumza na wanafamilia juu ya kumsaidia kazi.
- Kama mama anachoka na ana kazi nyingi mshauri kupumzika zaidi.
- Kupumzika pamoja na mtoto ni njia nzuri ya kuongeza unyonyeshaji mara kwa mara na kuboresha utokaji wa maziwa kwenye titi.

3. Dawa za kupunguza maumivu

- Mpe dawa ya kupunguza maumivu kwa mfano *paracetamol*.
- Mweleze aendelee kunyonyesha mara kwa mara na kukanda titi[7] kwa maji ya uvuguvugu. Kama ulaji wa mama sio mzuri mhimize kula chakula cha kutosha na cha mchanganyiko pamoja na vinywaji vya kutosha.

Jipu kwenye titi

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- . Jipu ni mkusanyiko wa usaha kwenye sehemu yoyote mwilini. Titi lenye jipu huwa na uvimbe ambao umejaa usaha .
- Hii inaweza kutokea iwapo kuziba kwa mirija ya titi na uambukizo wa titi haukutibiwa.
- Jibu linapotokea titi linahitaji kupasuliwa ili kuondoa usaha na mama apewe antibiotiki na dawa ya kupunguza maumivu.
- Titi lililoathirika likamuliwe na maziwa yamwagwe na titi likipona mtoto aendelee kunyonya kwenye titi hilo kama kawaida.
- Wanawake wengine huogopa kuwanyonyesha watoto wao baada ya titi kupona, lakini hakuna tatizo iwapo atamnyonyesha mtoto baada ya titi kupona.

---

[30] Maelezo ya ziada

Dawa zingine za m atibabu ya infective mastitis:

Antibiotic zifuatazo zinaweza kutumika endapo ni lazima:

- Cloxacillin 250 - 500 mg kila baada ya saa 6 kwa siku
- Cephalexin 250 - 500 mg kila baada ya saa 6 kwa siku 7 - 10.

☐ Onesha slaidi 7/13: Uambukizo wa ***fangasi***[31]

☺ Uliza: *Unaona nini katika slaidi hii?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kuna wekundu unaong'aa kwenye ngozi ya chuchu na sehemu nyeusi inayozunguka chuchu.
- Huu ni uambukizo wa fangasi wa jamii ya 'candida'. ". Uambukizo wa candida husababisha mwasho na maumivu ya ngozi. Uambukizo huu mara nyingi hutokea baada ya kutumia antibiotiki wakati wa kutibu magonjwa mengine au mtoto ana uambukizo wa fangasi kinywani (thrush)i.
- Wanawake wengine husikiaki chomi kinachoendelea hata baada ya kunyonyesha. Wakati mwingine maumivu huingia mpaka ndani ya titi. Mama anaweza kusema anajisikia kama sindano zinachoma ndani ya titi.
- Ngozi inaweza kuonekana nyekundu na yenye magamba yanayobanduka. Chuchu na sehemu nyeusi inayozunguka chuchu vyaweza kupoteza rangi yake. Wakati mwingine chuchu huonekana ya kawaida.
- Kama chuchu inaendelea kuchubuka hata baada ya kuboresha namna ya ukaaji wa mtoto kwenye titi wakati wa kunyonyesha fikiria uambukizo wa candida. Mchunguze mtoto kama ana utando mweupe kinywani au kwenye ulimi na kwenye sehemu za siri.
- tibu mama na mtoto kwa Gentian Violet (GV) au Nystatin (angalia jedwali la tatu).

☐ Waambie washiriki waangalie kwenye vitabu vyao ukurasa wa 67 matibabu katika jedwali la tatu.

Jedwali la 3: Matibabu ya 'candida'

'Gentian violet'

- Paka *Gentian violet* yenye asilimia 0.25 kwenye kinywa cha mtoto kila siku au kila baada ya siku moja kwa muda wa siku tano na endelea kwa siku tatu baada ya vidonda kupona.
- Paka *Gentian violet* yenye asilimia 0.5 kwenye chuchu za mama kila siku kwa muda wa siku tano.

AU

Nystatin cream

- Paka *Nystatin cream* yenye 100,000 IU/g kwenye chuchu mara nne kila siku baada ya kunyonyesha.
- Endelea kupaka kila a siku na kwa siku saba baada ya vidonda kupona.

Nystatin ya maji *(suspension)* 100,000 IU/ml

- Dondoshea mdomoni kwa mtoto mililita moja ya *Nystatin* ya maji yenye 100,000IU/ml kila baada saa sita baada ya kunyonya kwa muda wa siku saba au kwa wakati wote mama anapoendelea na matibabu.

☐ Onesha Slaidi 7/14: Mpasuko wa chuchu

☺ Uliza: *Je, umeona nini kwenye titi hili?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Kuna mpasuko au mchubuko katika shina la chuchu. Unaweza pia kuona kuwa titi limejaa na kuvimba.

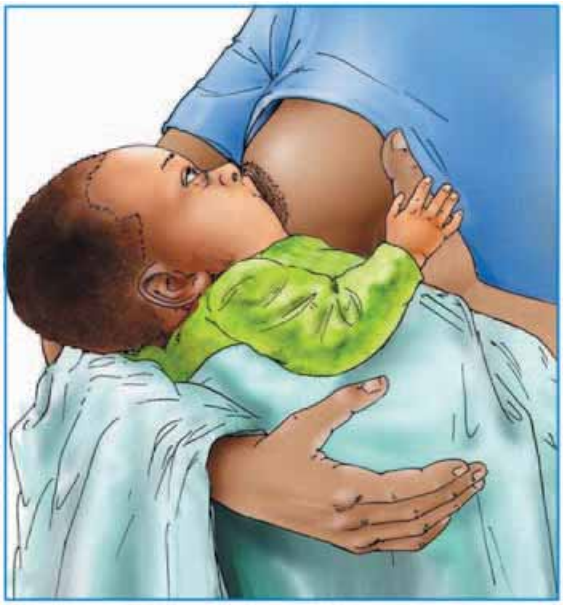
☺ Uliza: *Je, umeona nini kwenye picha namba mbili?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mtoto ameshikwa vibaya. Mwili wake umepinda na haupo karibu na titi. Kinywa kimefunga na midomo yake inaelekea mbele hivyo inaonyesha amekaa vibaya kwenye titi.
- Uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi waweza kuwa sababu ya kujaa kwa titi na kupasuka kwa chuchu.
- Sababu kuu ya vidonda kwenye chuchu ni uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi. Kama mtoto amewekwa vibaya kwenye titi, anavuta chuchu ndani na nje wakati wa kunyonya na kusugua ngozi ya titi kwenye ufizi. Hii huleta maumivu kwa mama. Mwanzoni kunakuwa hakuna mpasuko na chuchu yaweza kuwa ya kawaida.
- Kama mtoto akiendelea kunyonya namna hii ngozi ya chuchu huharibika na kusababisha mpasuko.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kama mama ana mchubuko kwenye chuchu msaidie aweze kumpakata mtoto vizuri na kumweka sawasawa kwenye titi.
- Mara nyingi mtoto anaposhika titi sawasawa maumivu yanapungua. Mtoto anaweza kuendelea kunyonyeshwa kawaida. Hakuna sababu ya kupumzika ili chuchu ipone.
- Slaidi hii inamuonesha mama yule yule wa slaidi 6/14. Muuguzi amemsaidia mama kukamua maziwa yake na kumweka mtoto kwenye titi vizuri. Sasa mtoto ananyonya vizuri baada ya kupata msaada wa muuguzi.

☐ Onesha slaidi 7/15: Uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi:



☐ Onesha slaidi 7/16: Matibabu ya chuchu zilizochubuka

Matibabu ya chuchu zilizochubuka
Chunguza sababu: ▪ Angalia jinsi mtoto alivyowekwa kwenye titi. ▪ Chunguza matiti kama yamejaa na kuvimba, yana mpasuko au uambukizo wa '*candida*'. ▪ Mwangalie mtoto kama ana uambukizo wa '*candida*' au udata wa ulimi. *Toa matibabu yanayopaswa* ▪ Mjengee mama kujiamini. ▪ Boresha ushikaji wa titi na mshauri endelee kunyonyesha. ▪ Punguza kujaa na kuvimba kwa titi – shauri kunyonyesha mara kwa mara. ▪ Kamua maziwa mara kwa mara. ▪ Tibu uambukizo wa *candida* kama ngozi ni nyekundu, inayong'aa, yenye magamba, inawasha, ina maumivu au michubuko. *Mshauri mama* ▪ Kuosha titi mara moja tu kwa siku na kuepuka kutumia sabuni. ▪ Kuepuka losheni na mafuta yaliyo na kemikali nyingi. ▪ Paka maziwa ya mwisho baada ya kunyonyesha kwenye sehemu nyeusi ya titi na chuchu baada ya kunyonyesha.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaeleza kwa ujumla matibabu ya michubuko ya chuchu. Kwanza chunguza sababu:
- Angalia mtoto anaponyonya kuona kama kuna dalili za uwekwaji mbaya kwenye titi.
- Chunguza matiti:
  - Angalia dalili za uambukizo wa candida, angalia kujaa na kuvimba matiti na mipasuko ya chuchu.
  - Angalia kinywa cha mtoto kama kuna dalili za candida, na udata wa ulimi na angalia utando kwenye
    sehemu za siri za mtoto.
- Halafu toa matibabu yanayostahili.
  1. Mjengee mama kujiamini.
  - Mweleze kwamba michubuko ni ya muda na baada ya muda mfupi atanyonyesha kwa raha.

- Msaidie mama kuboresha uwekaji wa mtoto kwenye titi kwa kuwa hilo ndilo jambo la muhimu. Anaweza kuendelea kunyonyesha. .

2. Msaidie mama kupunguza matiti kujaa na kuvimba kama ni lazima

- Anyonyeshe mara kwa mara au akamue maziwa yake.
- Kama ngozi ya chuchu ni nyekundu na inayong'aa au inayobanduka au kama kuna muwasho, maumivu ya ndani, au kama kuna mchubuko mama apatiwe matibabu ya *candida.*

3. Halafu mshauri mama

- Asioshe matiti yake zaidi ya mara moja kwa siku na asitumie sabuni au kusugua kwa nguvu kwa taulo.
- Kwamba matiti hayahitaji kuoshwa kabla na baada ya kunyonyesha. Kuosha wakati wa kuoga kawaida kunatosha. Kuosha matiti kunaondoa mafuta ya asili kutoka kwenye ngozi na hivyo kurahisisha kupata michubuko.
- Asitumie losheni na mafuta[32]yenye kemikali nyingi kwa sababu hizi zinaweza kusababisha ngozi kuharibika.
- Baada ya kunyonyesha mama apake maziwa ya mwishoni kwenye chuchu na sehemu nyeusi kwa kidole chake. Hii husaidia kupona.

☐ Onesha Slaidi 7/17: Ulimi wenye udata[33]

☺ Uliza: *Je, umeona nini kwenye kinywa cha mtoto?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mtoto huyu ana ulimi una udata.
- Hii sio mojawapo ya matatizo ya matiti, lakini wakati mwingine yaweza kuwa sababu ya mchubuko wa chuchu. Wanawake wengi wana wasiwasi kuwa watoto wao wana ulimi wenye udata. Mara nyingi ulimi wa mtoto huwa wa kawaida lakini mfupi kidogo.
- Watoto wengi wenye ulimi wenye udata wanaweza kunyonya bila matatizo. Mtoto mwenye tatizo hili anahitaji msaada wa kuwekwa kwenye titi vizuri lakini baada ya muda mfupi atazoea haraka. Wakati mwingine mtoto hawezi kusukuma ulimi wake mbali na fizi za chini kuweza kufikia sehemu nyeusi iliyozunguka chuchu kikamilifu. Anaweza asipate maziwa ya kutosha na anaweza kusababisha mchubuko wa chuchu.

- Kama mtoto ana matatizo ya kunyonya na wewe au mama yake mnafikiri kwamba udata wa ulimi ndio tatizo, jaribu kumshauri mama kuweka sehemu kubwa ya titi kinywani kwa mtoto. Mara nyingi hiki ndio kitu kinachohitajika. Hata hivyo, kama udata wa ulimi unazidi kuathiri unyonyeshaji au kama matatizo yanaendelea, unaweza kuhitaji kumpeleka mtoto kwa daktari ili aweze kumfanyia upasuaji.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mwanamke alieambikizwa VVU akipata michubuko, mipasuko, vidonda kwenye chuchu au chuchu zake zitatoa majimaji, atibiwe haraka.
- Iwapo matiti yake yamevimba na kuuma amnyonyeshe mtoto wake mara kwa mara ili kupunguza uvimbe au kuuondoa.
- Kama matiti yatapata uambukizo wa titi au jipu, apewe matibabu haraka. Akamue maziwa na kuyamwaga na asinyonyeshe titi hilo mpaka awe amepona. Hii ni muhimu ili kuzuia hali isizidi kuwa mbaya na inasaidia titi kupona na maziwa kuendelea kutengenezwa kwenye titi. Mama asaidiwe na mtoa huduma a afya ili aweze kukamua maziwa yake.
- Kwa kawaida matibabu ya antibiotiki yanashauriwa kwa mama aliyeambukizwa VVU.
- Dozi inapaswa kutolewa kwa muda unaotosha yaani siku10 hadi 14 ili kuzuia tatizo kujirudia.
- Kama titi limeathirika, mtoto anyonyeshwe titi la upande mwingine. Kunyonyesha mara kwa mara na kwa muda mrefu huongeza utengenezaji wa maziwa kwenye titi. Watoto wengi hupata maziwa ya kutosha kutoka katika titi moja.
- Mtoto anaweza kunyonya titi lililoathirika baada ya titi kupona.
- Kama matiti yote yataathirika mama hataweza kunyonyesha kwa wakati huo, hivyo atahitaji msaada wa kukamua matiti yote mawili na kujadili njia ya ulishaji wa mtoto na mnasihi.
- Ikiwa mama atahitaji kuendelea kunyonyesha baada ya kupona anaweza kukamua maziwa yake na kuyapasha moto[15] na kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe;
- Mama anaweza kuamua njia ya ulishaji mbadala kwa kutumia maziwa ya kopo ya watoto kama anaweza kukidhi vigezo vya ulishaji mbadala. Ikumbukwe kuwa mama hawezi kurudia kumnyonyesha mtoto wake tena.

IV. Mazoezi Dakika 40

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 71 waone zoezi la matatizo ya matiti.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Zoezi litahusu historia fupi za wanawake wenye matatizo mbalimbali ya matiti, ikifuatiwa na maswali. Mnatakiwa kujibu maswali kwa kutumia maelezo yaliyotolewa katika somo hili pamoja na masomo mengine yaliyotangulia.
- Soma hadithi na andika majibu ya maswali kwa penseli kwenye nafasi iliyoachwa wazi. Ukimaliza, jadili majibu yako pamoja na mkufunzi.

Zoezi la matatizo ya matiti

Mfano:
Rose 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 sana kwenye matiti kama ilivyokuwa mwanzoni.

Swali: Je, umegundua tatizo gani?
Jibu: *Matiti yamevimba na yanauma.*
Swali: Hali hii inaweza kuwa imesababishwa na nini?
Jibu: *Kuchelewa kuanza kunyonyesha.*
Swali: Utamsaidiaje Rose?
Jibu: *Msaidie kukamua maziwa yake na mwelekeze namna ya kumpakata mtoto vizuri wakati wa kunyonya.*

Sasa Jibu maswali yafuatayo:

Historia 1: Julia anasema titi lake la kulia linauma tangu jana na anajihisi uvimbe ndani yake ambao akigusa unauma. Hana homa, anajisikia vizuri. Ameanza kuvaa sidiria ya zamani inayombana kwa sababu anataka kuzuia matiti yake kulala. Wakati mwingine mtoto wake hulala kwa saa 6 - 7 usiku bila kunyonya. Unamwangalia akinyonya. Julia anamsogeza karibu na kidevu chake kinagusa titi. Kinywa kimeachama vya kutosha na ananyonya taratibu na kuvuta kwa nguvu.

Swali: Utamwambia nini mama kuonesha kuwa unatambua wasiwasi wake kuhusu umbile lake?
Jibu: *"Una wasiwasi kuwa kunyonyesha kutabadili umbile lako?"*

Swali: Je, umegundua tatizo gani?
Jibu: *Mirija imeziba.*

Swali: Tatizo hili linaweza kuwa limesababishwa na nini?
Jibu: *Nguo zinazobana, mtoto kukaa muda mrefu bila kunyonya hasa wakati wa usiku). Hata hivyo uwekaji wa mtoto kwenye titi ni mzuri.*

Swali: Je, ni mambo gani matatu ungeweza kumshauri Julia kuhusu tatizo lake?
Jibu: *1. Amnyonyeshe mtoto wake mara nyingi zaidi kwa siku moja au mbili.*
Jibu: *2. Achue uvimbe wakati mtoto akiendelea kunyonya.*
Jibu: *3. Atafute sidiria kubwa inayoweza kushikilia titi bila ya kuziba mirija ya maziwa au asivae sidiria kwa muda wa siku chache.*

Historia ya 2: Fatuma ana uvimbe unaouma katika titi lake la kushoto kwa siku ya tatu leo. Uvimbe unauma sana na sehemu kubwa ya titi inaonekana nyekundu. Fatuma ana homa, ni mgonjwa sana kiasi kwamba hawezi kwenda kazini leo. Analala na mtoto wake na kumnyonyesha usiku. Wakati wa mchana hukamua maziwa yake na kumwachia mtoto. Anaweza kukamua maziwa, hata hivyo ana shughuli nyingi na inakuwa vigumu kupata muda wa kukamua au kunyonyesha mchana.
Swali: Je utamwambia nini Fatuma kuonesha kuwa unatambua hisia zake?
Jibu: *"Hakika unaumwa sana sivyo?"*

Swali: Je, umegundua tatizo gani?
Jibu: *Uvimbe wa titi unaouma pamoja na homa. Sio rahisi kusema kuwa umetokana na uambukizo au la.*

Swali: Kwa nini unafikiri kuwa Fatuma ana tatizo hilo?
Jibu: *Ana shughuli nyingi zinazosababisha aharakishe kunyonyesha au kukamua. Muda mrefu hupita kabla mtoto hajarudia tena kunyonya hasa wakati wa mchana.*

Swali: Utampa matibabu gani Fatuma?
Jibu: *Jadili sababu za kutokea kwa hali hiyo. Msaidie kubuni njia za kumnyonyesha zaidi mtoto wake au kuongeza muda wa kukamua maziwa yake hasa mchana. Kwa kuwa dalili zote ni mbaya atibiwe kwa kupewa dawa za antibiotiki, dawa za kutuliza maumivu na mapumziko.*

Historia ya 3: Sikujua analalamika maumivu kwenye chuchu wakati mtoto wake mwenye umri wa wiki sita anaponyonya. Unaangalia matiti yake wakati mtoto amelala, hakuna mpasuko unaoonekana. Mtoto anapoamka unamwangalia anavyonyonya. Mwili wake umegeukia mbali na mama, kidevu chake hakijagusana na titi na kinywa chake hakikuachama vya kutosha. Ananyonya kwa haraka.

Swali: Je, maumivu ya chuchu ya Sikujua yametokana na nini?
Jibu: *Mtoto wake anawekwa vibaya kwenye titi wakati wa kunyonya.*

Swali: Je, utasema nini ili kumjengea Sikujua hali ya kujiamini?
Jibu: *Kumsifu kwa kumnyonyesha maziwa yake pekee. Kumpa maelezo yanayofaa kuhusiana na tatizo na kwa lugha rahisi kueleweka. Kama mtoto anaweka sehemu kubwa ya titi kinywani, atajisikia vizuri zaidi anaponyonyesha.*
Swali: Ni msaada gani wa vitendo unaweza kumpa?
Jibu: *Kutoa msaada wa kuboresha namna ya kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi.*

Historia ya 4: Mtoto wa Jane alizaliwa jana. Alijaribu kumnyonyesha mara baada ya kujifungua lakini hakunyonya vizuri. Anasema kuwa chuchu zake zimeingia ndani na hawezi kunyonyesha. Unachunguza matiti ya Jane na kuona kuwa chuchu zake ziko bapa. Unamwambia Jane kutumia vidole vyake kuvuta kidogo chuchu pamoja na sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu, unaona kuwa chuchu pamoja na sehemu nyeusi inavutika na kujitokeza.

Swali: Je, utasema nini kupokea wazo la Jane kuhusu chuchu zake?
Jibu: *Waweza kusema: Ahaa au una wasiwasi juu ya chuchu zako?*

Swali: Je, utafanya nini ili kumjengea kujiamini kwake?
Jibu: *Sifu kuvutika na kujitokeza kwa chuchu zake. Mpe maelezo sahihi kuhusiana na tatizo, mfano mweleze jinsi mtoto anavyonyonya kwenye titi na sio kwenye chuchu na mtoto huvuta chuchu nje. Anaweza kupata maziwa ya kutosha kama ameingiza sehemu kubwa nyeusi nayozunguka titi kinywani mwake.*

Swali: Ni msaada gani wa vitendo unaweza kumpa Jane?
Jibu: *Msaidie kumweka mtoto wake vizuri kwenye titi ili kumwezesha mtoto kuingiza sehemu kubwa nyeusi inayozunguka titi kinywani mwake.*

Historia ya 5: Mtoto wa Ziada ana umri wa miezi mitatu. Ziada 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 kwa nje, na kidevu chake kimekaribia titi. Ananyonya taratibu na kuvuta kwa nguvu na unaweza kuona akimeza.

Swali: Je, nini kimesababisha chuchu za Ziada kupata vidonda?
Jibu: *Uambukizo wa kandida . Mtoto wake anawekwa vizuri kwenye titi.*

Swali: Matibabu gani utampa Ziada na mtoto wake?
Jibu: Apewe dawa ya '*Gentian violet'* au '*nystatin*'Angalia na tibu uambukizo wa *kandid*a kinywani mwa mtoto na sehemu za matako.

Swali: Je, utafanya nini ili kumjengea Ziada kujiamini?
Jibu: *Waweza kumsifia namna anavyonyonyesha mtoto wake. Mpe maelezo sahihi kuhusiana na tatizo lake. Elezea kwa nini chuchu zake zina vidonda na mweleze kuwa ataweza kunyonyesha bila shida baada ya kupata matibabu.*

Historia ya 6: Zoezi la hiari
Hadija 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, amempakata bila uangalifu na mwili wake ukiwa mbali na wa mama. 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.

Swali: Je, ni kitu gani kimetokea kwenye matiti ya Hadija?
Jibu: *Matiti yamejaa na kuvimba, chuchu yake ya kulia ina mpasuko.*

Swali: Ni mambo gani ambayo Hadija na mtoto wake wanafanya vizuri?
Jibu: *Hadija anajaribu kunyonyesha na mtoto anajitahidi kunyonya. Ana maziwa mengi na hajaanza kunyonyesha kwa chupa.*

Swali: Je, ni msaada gani wa vitendo utampa Hadija?
Jibu: *Kumsaidia kukamua maziwa yake kiasi kwa kutumia mikono, au pampu. Halafu msaidie aweze kumweka vizuri mtoto wake kwenye titi.*

V. Hitimisho Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Matatizo mbalimbali ya matiti yanayojitokeza mara kwa mara yanaweza kuathiri unyonyeshaji. Matatizo mengi yanatokana na kutonyonyesha ipasavyo hivyo kumsaidia mama kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi huweza kuzuia matatizo hayo.
- Kugundua, kutibu na kutatua matatizo hayo ni muhimu ili kumpa nafuu mama na kuzuia hali kuwa mbaya zaidi hivyo kumwezesha kuendelea kunyonyesha.
- Ni muhimu zaidi kuzuia matatizo ya matiti katika wakati huu wa maambukizi ya VVU kwani kuwepo kwake kunachangia kuongeza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Ujumbe Muhimu

- Chunguza na kutambua chuchu bapa na zilizoingia ndani na kutoa ushauri au matibabu yanayostahili.
- Chunguza na kutambua chanzo na dalili za kuziba kwa mirija na uambukizo wa titi na kutoa ushauri au matibabu yanayostahili.
- Uambukizo wa titi unaweza kutokea kwenye titi lililojaa, lililovimba lililoziba mirija, lenye muchubuko au mipasuko na lililoumia.
- Angalia dalili za uambukizo wa candida, angalia kujaa na kuvimba kwa titi na mipasuko ya chuchu na kutoa ushauri au matibabu yanayostahili.
- Kama matiti yote yameathirika mama apewe msaada wa kukamua matiti yote mawili na kujadili njia ya ulishaji wa mtoto na mnasihi.
- Mwanamke alieambikizwa VVU akipata michubuko, mipasuko, vidonda kwenye chuchu au chuchu zake zinatoka majimaji, atibiwe haraka.
- Angalia kinywa cha mtoto kama kuna dalili za candida, na udata wa ulimi na angalia utando kwenye sehemu za siri za mtoto na kutoa ushauri au matibabu yanayostahili.
- Watoto wengi wenye ulimi wenye udata wanaweza kunyonya bila matatizo.

Somo La 8:

Matatizo Yanayojitokeza Mara kwa Mara Wakati wa Kunyonyesha

Malengo

Mwisho wa 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

Mtiririko wa somo		Dakika 90
I.	Utangulizi	Dakika 2
II.	Kukataa kunyonya	Dakika 25
III.	Maziwa hayatoshi	Dakika 35
IV.	Kulia kwa mtoto	Dakika 25
V.	Hitimisho	Dakika 3

Maandalizi ya somo:

Andaa vitu vifuatavyo:

– Chati pindu
– Slaidi 8/1 na 8/2
– Waandae washiriki watatu ili wakusaidie katika igizo dhima.

I. Utangulizi — Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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.

II. Kukataa kunyonya — Dakika 25

☺ Uliza: *Kwa nini mtoto anaweza kukataa kunyonya?*

✍ **Andika swali hilo kwenye chatipindu.**

✍ **Andika majibu ya washiriki kwenye chati pindu.**

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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 ukurasa wa 76.

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 au 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 .	Msaidie mama amuweke mtoto karibu na titi ili iwe rahisi kunyonya. Pendekeza mama ajaribu kumlisha mtoto katika sehemu iliyotulia. Kwa kawaida tatizo hili ni la kupita.
5. Mtoto kujiachisha kunyonya mwenyewe : Unaweza kupendekeza yafuatayo :	Hakikisha mtoto anakula chakula cha familia cha kutosha. Ampe uangalizi na usikivu wa ziada kwa njia nyinginezo. 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.

III. Maziwa hayatoshi Dakika 35

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

✍ Andika majibu ya washiriki kwenye chati pindu. Endelea mpaka ufikie angalau dalili kumi, na ikiwezekana mpaka mmoja wa washiriki aseme "kutoongezeka uzito ipasavyo".

☐ Onesha slaidi 8/2: Dalili za kuaminika

Dalili za kuaminika

Kutoongezeka uzito.

Mkojo wenye rangi ya njano iliyokolea.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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.[1][39] 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

[39] Maelezo ya ziada:

Upataji wa choo:

Upataji wa choo kwa mtoto unatofautiana sana, mtoto mchanga anaweza asipate choo kwa siku kadhaa, hii ni kawaida. Hata hivyo, mtoto atakapopata choo, mara nyingi huwa ni kingi ambacho si kigumu. Kiasi kidogo cha choo kigumu kinaweza kuwa dalili ya mtoto kutokupata maziwa ya kutosha.
Pia ni kawaida kwa mtoto mchanga kupata choo laini mara 8 au zaidi kwa siku.
Kama mtoto anaharisha choo chake huwa majimaji.

Nepi za kutumia na kutupa

Nepi hizi hunyonya mkojo na si rahisi kutambua kama mtoto amekojoa vya kutosha. Kama mama ana wasiwasi na kiasi cha maziwa anayotoa, ni vyema ashauriwe kutumia nepi za taulo.

Dalili zisizoaminika za "maziwa hayatoshi".

Washiriki wanaweza wakawa wamependekeza baadhi ya dalili zifuatazo ambazo humfanya mama afikirie kuwa hana maziwa ya kutosha. Zote haziaminiki na hazionyeshi mtoto wake hapati maziwa ya kutosha:

- Mtoto ananyonya vidole.
- Mtoto analala muda mrefu baada ya kupewa maziwa mbadala kwa chupa.
- Tumbo la mtoto halijai baada ya kunyonya.
- Matiti kutokujaa mara baada ya kujifungua.
- Matiti laini kuliko zamani.
- Maziwa hayavuji.
- Kutohisi kisohiyari cha oksitosini.
- Wanafamilia wanauliza kama maziwa yanatoka.
- Mtoa huduma ya afya alisema maziwa hayatoshi.
- Mama aliambiwa kuwa ni kijana au mzee sana kunyonyesha.
- Aliambiwa mtoto mdogo au mkubwa sana.
- Uzoefu mbaya wa kunyonyesha.
- Maziwa ya mama yanaonekana mepesi.

☐ Onesha slaidi 8/3: 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 inazohusiana 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 [35].

[35] Maelezo ya ziada
Maelezo yafuatayo yataweza kusaidia kutoa sababu ni kwa nini mtoto hapati maziwa ya kutosha au kukusaidia unapofikiria mfano unaoendana na mazingira yaliyopo.

Kipengele cha kunyonyesha
Kuchelewa kuanza kunyonyesha:
Kama mtoto haanzi kunyonya siku ya kwanza, maziwa ya mama huweza kuchukua muda mrefu kuanza kutoka na anaweza kuchukua muda mrefu kuanza kuongezeka uzito.
Kutokunyonyesha mara kwa mara:
Kunyonyesha chini ya mara nane kwa siku katika wiki nne za mwanzo, au chini ya mara tano hadi sita wakati mtoto anapokuwa mkubwa, ni sababu ya kawaida inayosababisha mtoto kutopata maziwa ya mama ya kutosha. Mara nyingine mama huacha kumshughulikia mtoto anapolia au anaacha kumnyonyesha kwa sababu ya shughuli nyingi au yuko kazini. Watoto wengine hawaonyeshi kuwa na njaa mara kwa mara inavyotakiwa. Kwa mtoto wa aina hii, mama yake anapaswa kumuamsha kila baada ya saa tatu hadi nne hata kama haonyeshi dalili ya kunyonya.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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

---

akawa na haraka au anaamini mtoto anapaswa kuacha na kunyonya titi lingine. Mara nyingine mtoto huacha kunyonya baada ya muda mfupi kwa mfano kama anasikia joto sana kwa sababu amefunikwa na nguo nyingi mno.

Kutomweka mtoto vizuri kwenye titi:
Kama mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi hataweza kunyonya ipasavyo, hivyo inawezekana asipate maziwa ya kutosha.

Chupa na nyonyo bandia:
Mtoto anayenyonya chupa au nyonyo bandia anaweza kunyonya kidogo kwenye titi la mama, hivyo kusababisha maziwa kupungua.

Vyakula vya nyongeza:
Mtoto anayepewa vyakula au vinywaji vya nyongeza (maziwa mbadala, vyakula au vinywaji, maji) kabla ya miezi sita hupunguza kunyonya titi la mama, hivyo kiasi cha maziwa yatakayotengenezwa hupungua.

Kipengele cha saikologia ya Mama:

Kutokujiamini:
Wanawake wenye umri mdogo sana au wale waliokosa msaada wa familia na marafiki, mara nyingi hawajiamini kwa sababu ya wasiwasi unaotokana na mwenendo wa watoto wao. . Kutojiamini kunaweza kupelekea mama kumpa mtoto vyakula au vinywaji vya nyongeza ambavyo havihitajiki.

Wasiwasi, kufadhaika:
Kama mama ana wasiwasi au amefadhaika au ana maumivu, kisohiyari cha *"oksitosini"* kinaweza kisifanye kazi kwa muda huo.

Kutokupenda kunyonyesha, kumkataa mtoto na kuchoka:
Hali hizo zinaweza kuwa sababu ya mama kuwa na tatizo la kutomjali mtoto wake. Anaweza asimpakate kwa karibu kiasi cha kutosha kuweza kumuweka vizuri kwenye titi, huweza kumnyonyesha mara chache au kwa muda mfupi, mtoto akilia anaweza kumpa nyonyo bandia badala ya kumnyonyesha.

Kipengele cha hali ya mwili wa Mama:

Vidonge vya kuzuia mimba vilivyo na homoni ya *'oestrogen'* vinaweza kupunguza maziwa yanayotengenezwa. Vidonge vyenye *'pregesteron '* pekee na sindano zake hazipunguzi kiasi cha maziwa. Dawa zinazoongeza kukojoa *(diuretics)* zinaweza kupunguza kiasi cha maziwa.

Ujauzito:
Kama mama akipata ujauzito mwingine, anaweza kugundua kupungua kwa maziwa yanayotoka.

Utapiamlo mkali:
Wanawake wenye utapiamlo mkali wanaweza wakatoa maziwa kidogo. Hata hivyo, mwanamke mwenye utapiamlo wa kadiri anaendelea kutoa maziwa kama kawaida kwa kutumia tishu za mwili wake, iwapo tu mtoto atanyonya mara kwa mara.

Pombe na sigara:
Kunywa pombe au kuvuta sigara kunaweza kupunguza kiasi cha maziwa mtoto anayopata.

Kubakia kwa kipande cha kondo la nyuma:
Hii hutokea kwa nadra. Kipande kidogo cha kondo la nyuma hubakia kwenye mfuko wa uzazi na kutengeneza homoni zinazozuia maziwa kutengenezwa. Mwanamke huyu hutokwa na damu nyingi kuliko kawaida baada ya kujifungua, mfuko wa uzazi unabakia mkubwa, na maziwa hayatengenezwi ya kutosha.

Matiti kutokukua:
Hii hutokea kwa nadra sana. Mara chache maziwa ya mwanamke yanaweza yasikue wala kuongezeka ukubwa wakati wa ujauzito na hayatoi maziwa. Kama mama aliona maziwa yake yameongezeka ukubwa wakati wa ujauzito, basi hana tatizo hili. Siyo muhimu kuulizia jambo hili kila wakati. Uliza tu pale wakati kunapokuwa na tatizo.

Kipengele cha hali ya mtoto:

Ugonjwa:
Mtoto mgonjwa ambaye hawezi kunyonya kwa nguvu hawezi kupata maziwa ya kutosha. Kama hali hii ikiendelea, maziwa ya mama yake yatapungua.

Ulemavu:
Mtoto mwenye tatizo la maumbile kama vile matatizo ya moyo, anaweza asiongezeke uzito. Kwa kiasi, hii ni kwa sababu anapata maziwa kidogo na pia athari zitokanazo na hali aliyo nayo. Watoto wenye ulemavu kama kaakaa ya mdomo, au matatizo ya mishipa ya fahamu au ya ubongo mara nyingi wanakuwa na matatizo ya kutokunyonya kwa ufanisi, hasa wakati wa wiki chache za mwanzo.

		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.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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 ukurasa wa 82 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.*

IV. Kulia kwa mtoto Dakika 25

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.

✍ Andika mawazo ya washiriki kwenye chatipindu.

☐ Onesha slaidi 8/5: Sababu zinazomfanya mtoto alie

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 mwenye mahitaji makubwa	

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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.

- 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 wanaotoka 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 waangalie sehemu ile ya jinsi ya kuisaidia familia yenye mtoto anayelia sana kwenye vitabu vyao ukurasa wa 84 na wasome kwa kupokezana.

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.
Waeleze kama mtoto ananyonya kwa muda mrefu kwenye titi, anapata maziwa mengi yale yanayotoka mwishoni yenye mafuta.

- 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.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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

V. Hitimisho Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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 ufanisi.

Ujumbe Muhimu

- Bainisha na kutafuta ufumbuzi wa matatizo mbalimbali yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha (kwa mfano mtoto kulia au mama kutoa kiasi kidogo cha maziwa).
- Toa msaada kwa mama au familia iweze kutatua matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha

Somo La 9:

Kuchukua Historia ya Ulishaji

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kuchukua historia ya ulishaji wa watoto ili kutambua matatizo yanayojitokeza.
- Kutumia fomu ya kuchukua historia ya ulishaji.

Mtiririko wa somo		Dakika 100
I	Utangulizi	Dakika 5
II	Jinsi ya kuchukua historia ya ulishaji wa watoto	Dakika 15
III	Fomu ya kuchukua historia ya ulishaji wa watoto	Dakika 10
IV	Kuchukua historia ya ulishaji	Dakika 15
V	Mazoezi ya kuchukua historia	Dakika 50
VI	Hitimisho	Dakika 5

Maandalizi ya somo:
- Jadiliana na mwezeshaji mwingine na mkubaliane njia mtakayotumia kuwezesha zoezi la vitendo Y: Jinsi ya kutumia fomu ya kuchukua historia ya ulishaji.
- Amua nani atakuwa Maria na nani atakuwa Muuguzi Jeni.
- Jaza kadi ya ufuatiliaji wa ukuaji wa mtoto na iweke tayari kwa ajili ya zoezi la vitendo.
- Soma maelezo ya jumla kuhusu jinsi ya kuwezesha zoezi katika makundi yaliyoko kwenye Utangulizi wa mafunzo.
- Jiandae kuwezesha zoezi la vitendo ili uweze kuwaelezea washiriki kitu cha kufanya.
- Soma maelezo yaliyopo mwishoni mwa kila historia ili yakusaidie kuongoza majadiliano katika zoezi la washiriki wawili wawili.

Vifaa vinavyohitajika
- Hakikisha kuwa una nakala za historia ya kwanza hadi ya tano zisizokuwa na maelezo ya ziada. Kila kundi la washiriki wanne hadi watano linahitaji nakala moja. Jaza kadi ya kufuatilia maendeleo ya ukuaji kwa kila historia.
- Andaa nakala za Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji za kuwatosha washiriki wote.

I. Utangulizi — Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Mama anapohudhuria kliniki itakupasa kujua hali yake na ulishaji wa mtoto
- Huwezi kujifunza kila kitu toka kwa mama kwa kuchunguza, kusikiliza na kujifunza tu bali utahitaji pia kumuuliza maswali ili uelewe zaidi.

☺ Uliza***:*** *Ni mambo gani unayoweza kujifunza kwa kumuuliza mama?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea.
Mfano wa majibu ni kama:
- Mtoto alizaliwa lini?
- Nini kilitokea wakati wa kujifungua?
- Ni chakula gani kingine unachomlisha mtoto?

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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 ya kuuliza na kwa mama yupi. Kwa hiyo, haitakuwa lazima kumwuliza mama maswali yote kila mara.

II. Jinsi ya kuchukua historia ya ulishaji wa watoto — Dakika 15

☺ Waambie washiriki waangalie jedwali lenye maelezo ya Jinsi ya Kuchukua Historia ya Ulishaji kwenye vitabu vyao ukurasa wa 87.

☺ Waeleze wasome jedwali kwa sauti kwa kupokezana. Jadili kila kipengele cha fomu ili kuhakikisha kuwa wameelewa.

JINSI YA KUCHUKUA HISTORIA YA ULISHAJI

Tumia jina la mama na la mtoto (kama inakubalika)

- Msalimie mama kwa upole na kirafiki. Jitambulishe, uliza jina lake na la mtoto. Kumbuka kuyatumia majina hayo au mwite jinsi inavyokubalika katika jamii husika unapozungumza naye.

Mwombe 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 kadiri mnavyozungumza.
- Tumia stadi za kusikiliza na kujifunza ili kumhamasisha mama akupe maelezo mengi zaidi.

Angalia kadi ya kliniki ya mtoto

- Kadi hiyo inaweza kukueleza mambo muhimu na hivyo kupunguza kuuliza maswali yasiyo ya lazima.

Uliza maswali ambayo yatakupa taarifa za muhimu

- Utapaswa kuuliza maswali, yakiwemo maswali machache yasiyompa mama mwanya wa kujieleza. Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji itakuongoza kutafuta taarifa ambazo ungependa kuzipata kutoka kwa mama. Amua mambo unayotaka kufahamu katika sehemu sita za fomu hiyo.

Uwe mwangalifu, usitoe maneno ya kukosoa

- Uliza maswali kwa upole. Kwa mfano usiulize: *"kwa nini unatumia chupa kumlisha mtoto wako?".*
- Ni vema ukiuliza; *Ni nini kimekufanya uamue kumpa Naomi maziwa kwa kutumia chupa*?
- Tumia stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada.
- Pokea kile unachoelezwa na mama na umsifie pale anapofanya vizuri.

Jitahidi usirudie maswali:

- Jitahidi usiulize maswali ambayo majibu yake umeshayapata wakati ulipotazama kadi ya kliniki ya mtoto au kutoka kwenye maelezo ya mama mwenyewe.
- Endapo utataka kurudia kuuliza swali basi waweza kusema: *"Sijui nitakuwa nimekuelewa vizuri?"* ndipo waweza kusema *"ulisema Naomi alikuwa ameharisha, pia alipata nimonia mwezi uliopita?"*

Chukua muda wa kutosha kupata taarifa zinazohusu matatizo makubwa na mambo mengine muhimu ya mama:

- Maswali mengine ni magumu kumuuliza mama lakini huweza kukufanya uelewe jinsi gani mama anavyojisikia. Pia yanaweza kukusaidia kufahamu taratibu za ulishaji mtoto atakazotumia. Baadhi ya 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 kupata mtoto wakati huu?
  - Je amefurahia kupata mtoto wa jinsia hiyo?

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, muulize tena baadaye au siku nyingine au tafuta mahali pa faragha muongee.

III. Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji Dakika 10

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 (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*	
3: Ujauzito, uzazi na ulishaji wa mwanzo (uliza vipengele vyote)	- Huduma ya ujauzito Kujifungua, Kupewa na kumshika mtoto mara baada ya kujifungua (vatika saa moja) Muda wa kuanza kunyonyesha - Kulala pamoja na mtoto - Vyakula, vinywaji kabla ya kunyonya - Kuwa pamoja na mtoto chumba kimoja - Alipewa nini - Maziwa ya kopo ya sampuli aliyopewa mama 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 Wangapi walinyonya titi la mama, kuna waliolishwa kwa chupa	
6. Hali ya familia na maswala ya kijamii	- Ajira | Kazi ya mwenza wake - Hali ya uchumi | Kipato - Kujua kusoma na kuandika - Mtazamo wa baba juu ya unyonyeshaji - Mtazamo wa wanafamilia nyingine kuhusu unyonyeshaji	

☺ Waeleze washiriki waangalie Fomu ya kuchukua historia ya ulishaji kwenye vitabu vyao.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Fomu hii ni mwongozo unaokusaidia kupanga mawazo, ili usisahau vipengele muhimu unapoongea na mama. Inaorodhesha vipengele muhimu ambavyo utahitaji kuuliza kuhusu mama na mtoto. Baada ya kuuliza swali fulani, unaweza kuuliza maswali mengine ili kupata taarifa za ziada.
- Fomu hii ina sehemu sita ili 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 jamii.

▪ Mara nyingi maswali yanayoulizwa katika sehemu mbili za mwanzo yanakupa jibu juu ya tatizo lililopo. Wakati mwingine itakupasa utafute taarifa zaidi za mama zinazohusu ujauzito wake, jinsi alivyowalisha watoto waliotanguilia na hali ya familia yake kabla hujalielewa tatizo lake.
▪ Anza kuuliza maswali yanayohusu sehemu mbili za mwanzo kwani ni za muhimu sana. Baada ya hapo endelea na sehemu nyingine mpaka uelewe tatizo. Ukishagundua tatizo la mama huna haja ya kuendelea kuuliza maswali yanayohusu sehemu nyingine za fomu hiyo.
▪ Hata hivyo ni vyema kumuuliza mama angalau jambo moja katika kila sehemu. Fikiria kwa haraka katika sehemu sita na kujiuliza ni jambo gani linaweza kuwa muhimu kwa familia husika.
▪ Endapo wakati wowote mama atapenda kukueleza jambo ambalo anaona ni muhimu kwake, mwache afanye hivyo, kabla ya kumuuliza mambo mengine baadaye.

☺ Waeleze washiriki wajizoeze kutumia Fomu.

▪ Soma fomu na jaribu kukumbuka sehemu zote sita. Ukijua sehemu hizo sita itakuwa rahisi kwako kukumbuka vipengele mbalimbali vilivyomo katika kila sehemu.
▪ Unapotumia fomu kwa mara ya kwanza pitia fomu yote. Hii itakusaidia kujifunza jinsi ya kuchukua historia ya ulishaji. Kadri unavyopata uzoefu, utaona kuwa inakuwa rahisi kwako kuchagua maswali ya kuuliza.

IV. Kuchukua historia ya ulishaji — Dakika 15

☺ Wambie washiriki wafunye vitabu vyao ukurasa wa ...waweza kuone fomu ya kuchua historia.

☐ Onesha kwa vitendo matumizi ya Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji Kwa kushirikiana na mwezeshaji mwingine.
☐ Mwezeshaji anayeigiza kama mnasihi asome maswali ya mhudumu wa afya.
☐ Mwezeshaji anayeigiza kama mama asome majibu.

Igizo dhima: Kuchukua historia ya ulishaji watoto wachanga

M/Afya: Habari za asubuhi mama. Mimi naitwa Amina ni Muuguzi wa hapa. Je, mwenzangu unaitwa nani?

Mama: Naitwa Maria na mwanangu anaitwa Lili.

M/Afya: Ehe, Mama Lili nikusaidie nini leo?

Mama: Nimemleta Lili kupata chanjo.

M/Afya: Kwani Lili ana umri gani?

Mama: Ana umri wa miezi mitatu sasa.

M/Afya: Mmm! anaendeleaje?. Naomba kuona kadi yake ya kliniki.

Mama: Aaah, anaendelea vizuri. Kadi yake hii hapa.

M/Afya: Ni kweli. Anaendelea vizuri kwa sababu hata kadi yake inaonyesha kuwa ameongezeka uzito. Je, unamlishaje?

Mama: Namnyonyesha maziwa ya mama tu bila kumpa chakula au kinywaji chochote tangu alipozaliwa. Mimi na mume wangu tulitaka anyonye. Pia Muuguzi wa pale kliniki alitueleza kuwa maziwa ya mama yanamfanya mtoto akue vizuri.

M/Afya: Ni kweli maziwa ya mama ni chakula kamili anachohitaji mtoto katika miezi sita ya mwanzo pia yanamlinda asipate maradhi. Unamnyonyesha Lili 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: Muuguzi Mkunga wa wodini alinishauri nifanye hivyo.

M/Afya: Huu ulikuwa ni ushauri mzuri. Lili alizaliwa wapi?

Mama: Alizaliwa katika hospitali ya karibu na nyumbani kwangu ambapo nilipata huduma kliniki ya wajawazito.

M/Afya: Unaweza kunieleza kuhusu jinsi ulivyojifungua?

Mama: Ndio. Nilijifungua kwa njia ya kawaida, lakini niliongezewa njia ya uzazi na kushonwa nyuzi chache ambazo ziliniuma sana siku za mwanzoni baada ya kujifungua.

M/Afya: Hali hiyo ilisababisha ugumu katika kumlea Lili baada ya kuzaliwa kwake?

Mama: Ukweli ni kwamba niliruhusiwa kurudi nyumbani baada ya siku moja na mume wangu alichukua mapumziko ya siku tatu ili kunisaidia. Pia mama mkwe wangu alikuja nyumbani ili kunisaidia.

M/Afya: Ilkuwa vizuri sana kupata msaada wa namna hii.

Mama: Kweli mimi nina bahati sana.

M/Afya: Ulipokuwa hospitali ulipata msaada kutoka kwa mtu yoyote kuhusu unyonyeshaji?

Mama: Ndiyo. Muuguzi Mkunga alinisaidia pale mwanzoni na baadae niliendelea mwenyewe kama kawaida na pia nilikuwa nalala na Lili kwenye kitanda kimoja

M/Afya: Hii ilifanya unyonyeshaji kuwa rahisi sivyo? Ni vizuri pia mtoto kuwa karibu na mama yake. Lili 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 wakati wa usiku.

M/Afya: Mume wako analichukuliaje jambo hilo?

Mama: Ah! anampenda Lili na ananisaidia.

M/Afya: Ahaa!

Mama: Lakini anafikiria kuwa muda umefika sasa wa kuacha kumnyonyesha Lili wakati wa usiku.

M/Afya: Kwa nini anafikiria hivyo?

Mama: Anadhani kuwa mtoto aliyetimiza miezi mitatu hahitaji kunyonya wakati wa usiku

M/Afya: Hali hii inakusononesha sana, sivyo? Itakuwa vyema kama utaweza kuja na mume wako ili tujadili jambo hili.

Mama: Asante nitajitahidi kufanya Hivyo.

M/Afya: Asante na karibu tena.

☺ Waulize washiriki maswali yafuatayo:

Je, unafikiri tatizo la Maria ni nini?

Jibu: Maria anataka kumwachisha mototo wake kunyonya wakati wa usiku.

Je wazo la Maria kuhusu tatizo hilo ni sahihi?

Jibu: Hapana. Mtoto mwenye umri wa miezi mitatu anapaswa kunyonya mara kwa mara kadiri anavyohitaji wakati wa mchana na usiku.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Muuguzi aliweza kuuliza maswali kutoka sehemu zote sita za fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji. Kuendelea kuuliza maswali hadi sehemu ya sita ya fomu hii kumemsaidia muuguzi kujua mtazamo wa baba Lili kuhusu unyonyeshaji. Ilionyesha wazi kwamba mtazamo wa baba Lili ndio unaomfanya Maria awe na wasiwasi juu ya mwanae hususani jinsi anavyonyonya.

☺ Waeleze washiriki watafute jedwali la "Maelezo mafupi yanayohusu Jinsi ya Kuchukua Historia ya Ulishaji" katika vitabu vyao ukurasa wa 92.

☺ Soma vipengele vyote kama muhtasari wa kipengele cha Jinsi ya kuchukua historia ya ulishaji .

Jinsi ya kuchukua historia ya ulishaji

- Tumia jina la mama na la mtoto kama inakubalika.
- Mwombe mama atoe maelezo yake na ya mtoto kwa kadri anavyoweza.
- Angalia kadi ya kliniki ya mtoto na chunguza maendeleo yake ya ukuaji.
- Uliza maswali yenye umuhimu mkubwa tu na uwe mwangalifu ili mama asione kuwa unamkosoa.
- Jaribu kuepuka kurudia maswali.

Chukua muda kupata taarifa za kina kuhusu matatizo au masuala ya ndani ya mama.

V. Mazoezi ya kuchukua historia Dakika 50

☐ Wagawie washiriki nakala ya Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji. Mpe kila mshiriki mojawapo ya hadithi pamoja na kadi ya kliniki inayoonesha maendeleo ya ukuaji wa mtoto.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa mtafanya igizo dhima la kuchukua historia ya ulishaji kwa kutumia Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji.
- Zoezi hili litafanyika kwenye vikundi vya watu wawili wawili. Mshiriki mmoja aigize kama mama na mwingine aigize kama Mnasihi.
- Mshiriki anayeigiza kama mama anapaswa kutumia historia aliyopewa kujibia maswali anayoulizwa na mnasihi. Yeye peke yake ndiye mwenye historia hiyo kwenye kikundi hivyo aifiche ili washiriki wengine wasiione. Kila mshiriki asome maelezo yaliyomo kwenye historia aliyopewa.
- Mshiriki anayeigiza kama mama anaweza kutumia jina lake au kuchagua jina la mtoto au anaweza kutumia jina jingine kama atapenda.
- Washiriki wengine walioko kwenye kikundi wanapaswa kuangalia jinsi washiriki wawili wanavyofanya zoezi la kuchukua historia ya ulishaji.
- Mshiriki anayeigiza kama Mnasihi anapaswa kufuata hatua zifuatazo:
  - Aanze kwa kumsalimia mama na kumjulia hali. Atumie jina la mshiriki anayeigiza kama

mama au la mtoto wake.
- Aulize swali moja au mawili kuhusu ulishaji wa mtoto. Maswali yawe yanayompa mama mwanya wa kujieleza.
- Aulize maswali kuhusu vipengele vyote sita vya Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulishaji.
- Aombe kadi ya kliniki ya mtoto na aangalie chati ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto ili kuelewa hali yake ya lishe.
- Anaweza kuandika maelezo mafupi kwenye fomu ili mradi isiwe kikwazo cha maongezi baina yake na mama.
- Atumie stadi za kusikiliza na kujifunza na kumjengea mama kujiamini.
- Asitoe maelezo au mapendekezo au ushauri wowote.

▪ Mshiriki anayeigiza kama mama anapaswa kuzingatia yafuatayo:
- Ajibu maswali yanayoulizwa na Mnasihi kwa kuzingatia maelezo yaliyoko kwenye historia aliyopewa.
- Aeleze sababu ya kuja kliniki kama ilivyoondikwa kwenye hadithi uliyopewa endapo ataulizwa na mnasihi.
- Kama maelezo yaliyotolewa kwenye historia yako hayatoshelezi atunge maelezo yanayowiana na historia husika.
- Ikiwa mnasihi atatumia vizuri stadi zake za kusikiliza na kujifunza, ampatie maelezo kwa urahisi zaidi.

▪ Washiriki wanaotazama zoezi la kuchukua historia ya ulishaji wanapaswa:
- Kufuatilia igizo kwa makini ili kuona kama mnasihi anachukua historia kwa usahihi na kama anauliza maswali kutoka kila kipengele.
- Kuchunguza kama anauliza maswali yanayofaa, anaacha maswali muhimu na kama ameuliza maswali kutoka sehemu zote sita za fomu.
- Kuamua kama mnasihi ameelewa hali ya mama kwa usahihi.
- Wakati wa majadiliano, wawe tayari kusifia yale yaliyofanywa vizuri na kupendekeza yale ambayo yangeweza kufanyika vizuri zaidi.

☺ Waeleze washiriki wawili wajaribu kufanya zoezi la kuchukua historia ya ulishaji.
☺ Waelekeze wakae kwenye viti viwili wakikaribiana wakiwa kando kidogo ya washiriki wengine.

☐ Waache washiriki wawili wafanye zoezi hilo kwa muda mfupi bila ya kuwaingilia.
☐ Fuatilia hadithi waliyonayo kwenye kitabu chako cha mkufunzi. Kama wanafanya vizuri waache waendelee hadi wamalize. Kama wanafanya makosa, wanachanganyikiwa au hawafuatilii historia simamisha zoezi na wape nafasi nyingine ya kujirekebisha wenyewe.

☺ Waulize washiriki hao wanajisikiaje kuhusu jinsi walivyofanya zoezi hilo, na wanafikiri wanaweza kufanya nini kwa namna tofauti na walivyofanya awali. Waombe washiriki wengine waseme walichokiona katika zoezi hilo, kisha toa mawazo yako.
☺ Wasifie washiriki kwa kile walichofanya kwa usahihi na eleza kama mnasihi aliweza kuchukua historia vizuri na hatimaye aliweza kufahamu hali ya mama kwa usahihi.
☺ Waambie washiriki wote wajaribu zoezi hilo kwa kwa kutumia muda mfupi.
☐ Hakikisha kuwa kila mshiriki katika kila kikundi anapata nafasi angalau mara moja ya kuwa mnasihi. Kama kikundi kimefanya zoezi vizuri kipewe historia nyingine ili wafanye zoezi lingine peke yao huku wewe ukiwasaidia washiriki wa makundi mengine. Wakati mwingine unaweza

kujiunga na kundi ili uone kile wanachokifanya. Wasifie pale wanapofanya vizuri au wape msaada pale wanapopata tatizo.

Historia ya 1:	
Sababu za kuhudhuria kwenye kliniki:	**"Nimemleta Juma ili apate chanjo. Hana tatizo lingine."**
Historia:	Ninampa maziwa ya kopo, chupa tatu kwa siku. Kila chupa inakuwa na vijiko viwili vya maziwa ya unga. Wakati alipozaliwa alishindwa kunyonya vizuri kwa hiyo niliamua kumpa maziwa kwa kutumia chupa huku nikijaribu kumnyonyesha. Amekataa kunyonya maziwa karibu wiki mbili sasa.
	Ana umri wa wiki sita na uzito wake ni kilo mbili na nusu. Alizaliwa hospitali akiwa na uzito wa kilo mbili. Anapata choo laini mara mbili hadi tatukwa siku.
	Hakuna mtu aliyenipa maelezo kuhusu unyonyeshaji katika kliniki ya wajawazito. Wakati nilipokuwa hospitalini, Juma aliwekwa kwenye chumba cha watoto wachanga kwa muda wa saa sita. Muuguzi Mkunga hakunisaidia kuanzisha unyonyeshaji na niliruhusiwa kurudi nyumbani baada ya saa 24. Nilijaribu kuanza kumyonyesha baada ya siku mbili. Hii ni mara yangu ya kwanza kufika kwenye kituo hiki.
	Nina umri wa miaka 19 na nina afya nzuri. Ninatoa maziwa mengi na ningependa kunyonyesha lakini chuchu zangu ni bapa. Huyu ni mtoto wangu wa kwanza.
	Mimi ni mama wa nyumbani na mume wangu ameniletea makopo ya maziwa. Sijafikiria kutumia njia za uzazi wa mpango. Mama yangu anaishi jirani.
Maelezo	Mtoto amekataa kunyonya kwa sababu anapewa maziwa ya kopo kwa kutumia chupa. Mama na mtoto hawakugusana mapema baada ya kuzaliwa kwa mtoto. Pia mama hakupewa msaada wa kuanzisha unyonyeshaji katika siku ya kwanza. Anahitaji msaada wa kutibu chuchu bapa. Huyu ni mtoto wake wa kwanza na alizaliwa akiwa na uzito pungufu. Mwanzoni mama huyu hakutaja tatizo alilonalo lakini aliligundua baada ya kuchukua historia ya ulishaji.
Historia ya 2.	
Sababu ya kuhudhuria kwenye kliniki:	**"Salima anahara ".**
Historia	Ninamnyonyesha mara kwa mara na huwa nalala naye kitanda kimoja wakati wa usiku. Ninampa uji mwepesi kwa kutumia chupa. Huwa nampa mara mbili hadi tatu kwa siku. Nilianza kumpa tangu alipokuwa na umri wa wiki sita.
	Alizaliwa hospitalini na alikuwa na uzito wa kilo tatu. Alipofikisha umri wa miezi miwili alikuwa na uzito wa kilo nne na nusu. Hivi sasa ana umri wa miezi minne na uzito wa kilo 4.8. Alipokuwa na umri wa wiki sita alikuwa analilia kunyonyeshwa mara kwa mara; ndiyo maana niliamua kumwanzishia uji. Hivi sasa hana hamu ya kula na anaharisha.
	Alianza kunyonya maziwa yangu mara baada ya kuzaliwa. Muuguzi Mkunga alinipa msaada na sikupata tatizo lolote.
	Nina miaka 30 na nina afya nzuri. Kwa kweli napenda kunyonyesha ili kupanga uzazi hadi nitakapoanza kupata hedhi tena.
	Nina watoto wengine wawili. Wote niliwanyonyesha na sikupata tatizo lolote.
	Ninafanya kazi za kilimo kwenye shamba dogo pamoja na mume wangu na wazazi wake. Mama mkwe wangu huwa ananisaidia sana. Alinishauri kumwanzishia uji kwa sababu alikuwa analia sana

Maelezo	Mtoto wake alikuwa na njaa kwa sababu alikuwa anakua kwa haraka. Aliamua kumpa uji mwepesi lakini haikuwa lazima kufanya hivyo. Taratibu hiyo ya ulishaji ilisababisha mtoto apate tatizo la kuharisha. Baada ya kuuliza maswali ya sehemu ya pili ya fomu ya kuchukua historia ya ulishaji uliweza kufahamu kuwa mtoto ana tatizo la kuharisha. Hata hivyo, katika sehemu ya sita unafahamu kuwa mama mkwe wake ndiye aliyemshauri kumpa uji.

Historia ya 3	
Sababu ya kuhudhuria kwenye kliniki	"**chuchu zangu zina michubuko.**"
Historia	Ninamnyonyesha mtoto wangu mara nyingi kila siku. Huwa natumia dakika 20-30 kila ninapomnyonyesha.
	Alizaliwa na uzito wa kilo nne na sasa ana wiki tatu na uzito wa kilo nne na nusu. Anaendelea vizuri.
	Nilijifungua kwa njia ya upasuaji na mtoto aliwekwa kwenye chumba cha watoto wachanga na kulishwa kwa chupa kwa siku mbili. Toka siku hiyo nimejaribu kumnyonyesha lakini mtoto wangu anashindwa kunyonya vizuri. Muuguzi Mkunga alinishauri nitumie chupa kumlisha lakini sitaki. Ninaendelea kumnyonyesha mpaka sasa. Nilipokuwa kwenye kliniki ya wajawazito hakuna mtu aliyenishauri kuhusu unyonyeshaji.
	Nina umri wa miaka 26 na nina afya nzuri tu. Nasikitika sana kwa sababu nilitaka kunyonyesha ila chuchu zangu zinauma sana na inabidi nimuachishe. Zinatoa damu sana.
	Sina mtoto mwingine. Huwa ninamnyonyesha mtoto wangu lakini sijawahi kutoa maziwa ya kumtosha na hajawahi kutosheka na maziwa yangu. Niliacha kumnyonyesha baada ya wiki chache.
	Mimi nimeachika, lakini ninaishi pamoja na mama yangu pamoja na mtoto huyu.
Maelezo	Mama huyu hakupata msaada muhimu kutoka kwa wahudumu wa afya wakati alipokuwa hospitalini ili aweze kunyonyesha vizuri. Anampakata na kumweka vibaya mtoto wake wakati wa kumnyonyesha na hiyo inasababisha kupata maumivu kwenye chuchu. Mtoto anakua, hivyo anahitaji kupata maziwa mengi zaidi lakini hawezi kunyonya kwa ufanisi, hali inayosababisha atake kunyonya mara nyingi na kwa muda mrefu zaidi. Utafahamu tatizo la mama huyu mapema unapoanza kuzungumza naye. Lakini ni muhimu uendelee kuongea naye ili uweze kufahamu iwapo alipata tatizo la kunyonyesha wakati alipopata watoto wengine.

Historia 4.	
Sababu ya kuhudhuria kwenye kliniki	**"Nimekuja kwa ajili ya uchunguzi. Nilijifungua wiki sita zilizopita. Naendelea vizuri.**
Historia	Huwa namnyonyesha mara kwa mara na simpi chakula au kinywaji kingine lakini nimenunua chuchu bandia ambayo ninampa ili ainyonye wakati anapolia.
	Sifahamu uzito wake wa kuzaliwa lakini leo hii ana uzito wa kilo 4.9. Analia sana na haoneshi kutosheka na maziwa yangu. Anapata choo laini mara nyingi kwa siku.
	Alizaliwa nyumbani na nilianza kumnyonyesha mara tu baada ya kujifungua. Nilimpatia maji ya kunywa katika siku chache za mwanzo. Mama yangu alinisaidia kuanza kunyonyesha.
	Umri wangu ni miaka 15 na ilibidi niache shule. Nina wasiwasi kuwa kunyonyesha kutasababisha umbo langu kuharibika. Ninataka kumpa maziwa mengine kwa kutumia chupa kama matangazo yanavyoonesha. Nikipata fedha nitanunua maziwa.
	Sijawahi kupata mtoto.
	Ninaishi na mama yangu ambaye ni mkulima. Huwa ananiambia kuwa mtoto analia sana kwa sababu nimemzaa katika umri mdogo na pengine sina maziwa ya kutosha. Pia nataka nimlishe kwa kutumia chupa.
Maelezo	Mama huyu ana umri mdogo na hajahamasika kumnyonyesha mtoto wake. Anasema kuwa kila kitu kinakwenda vizuri lakini mama yake anasababisha asiweze kuamini kuwa anaweza kunyonyesha ipasavyo. Utatambua masuala haya muhimu unapokuwa unakaribia mwishoni mwa mazungumzo yenu. Kwa hiyo ni vizuri kuuliza maswali kutoka kwenye sehemu zote sita za fomu ya kuchukua historia ya ulishaji.

History 5.	
Sababu ya kuhudhuria kwenye kliniki	**"Nina uvimbe wenye maumivu kwenye titi langu, najisikia homa."**
Historia	Namnyonyesha mtoto wangu mara moja wakati wa asubuhi, mara mbili wakati wa jioni na mara moja au mbili wakati wa usiku kila ninapokuwa nyumbani. Huwa ananyonya kwa muda wa dakika tano kila ninapomnyonyesha. Nina kazi nyingi Hivyo siwezi kumnyonyesha kwa muda mrefu. Ninapokuwa kazini msaidizi wangu wa ndani humpatia maziwa ya kopo kwa kutumia chupa. Tatizo hili lilianza wakati muda wa kurudi kazini ulipofika, mwezi mmoja uliopita. Kabla ya hapo nilikuwa nanyonyesha.
	Mtoto wangu ana afya nzuri. Alizaliwa na uzito wa kilo tatu na nusu. Kwa sasa ana umri wa miezi minne na uzito wa kilo 5.9. Sifahamu huwa anapata haja ndogo mara ngapi kwa siku kwa sababu sikai nyumbani.
	Alizaliwa nyumbani na nilianza kumnyonyesha mara baada ya kujifungua. Mkunga wa jadi alinisaidia sana.
	Nina umri wa miaka 27 na nina afya nzuri. Nilipata uvimbe wenye maumivu kwenye titi moja mara tu baada ya kurudi kazini. Uvimbe ulianza siku ya mwisho wa wiki. Nilijaribu kuendelea kunyonyesha na nilipata nafuu. Lakini sasa hivi hali imekuwa mbaya sana.
	Nina mtoto mwingine mkubwa. Nilikuwa namnyonyesha kwa muda wa miezi minne mpaka hapo maziwa yangu yalipoacha kutoka. Nilirudi kazini wakati akiwa na umri wa miezi miwili na alipewa maziwa ya kopo kwa kutumia chupa kila wakati nilipokuwa mbali na nyumbani. Nilifadhaika wakati nilipolazimika kuacha kunyonyesha.
	Ninafanya kazi kiwandani hivyo inanilazimu kuwa mbali na nyumbani kwa muda wa saa kumi kila siku. Ninapofika nyumbani ninakuwa nimechoka sana. Nina msaidizi wa ndani anayenisaidia kulea watoto. Wazazi wangu wanaishi mbali sana.
Maelezo	Mama huyu ana uambukizo wa matiti. Pengine amepata tatizo hilo kwa sababu mtoto wake anayonya kwa muda mfupi tu na mara chache, hivyo hamalizi maziwa kwenye matiti kikamilifu. Ni muhimu kuendelea na sehemu ya sita ya fomu ya kuchukua historia ya ulishaji hata baada ya kugundua kuwa mama ana tatizo la uambukizo kwenye matiti. Hii itakusaidia kufahamu iwapo mama huyu ana kazi nyingi na anachoka sana. Hii ni muhimu katika kutoa ushauri sahihi kulingana na hali ya mama.

VI. Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza Jinsi ya Kuchukua Historia ya Ulishaji wa watoto ili kutambua matatizo yanayojitokeza kwa kutumia fomu husika na kuzingatia yafuatayo:
  - Kutmia jina la mama na la mtoto kama inakubalika.
  - Kumpa mama nafasi atoe maelezo yake na ya mtoto kwa kadri anavyoweza.
  - Kuangalia kadi ya kliniki ya mtoto na chunguza maendeleo yake ya ukuaji.
  - Kuuliza maswali muhimu tu.
  - Kuwa mwangalifu ili mama asione kuwa unamkosoa.
  - Kujaribu kuepuka kurudia maswali.
  - Kuchukua muda kupata taarifa za kina kuhusu matatizo au masuala ya ndani ya mama.
- Waulize washiriki waulize maswali na jibu maswali yao kwa ufanisi.

Ujumbe Muhimu

- Historia ya Ulishaji wa watoto ni muhimu katika kutambua matatizo ya unyonyeshaji wa maziwa
- Fomu ya kuchunguza tendo la unyonyeshaji itumike kupata na kupanga mawazo wakati wa kuchukua historia

Somo La 10:

Kukamua Maziwa ya Mama na Kumlisha Mtoto kwa Kikombe

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kutambua wakati ambao ni muhimu kwa mama kukamua maziwa.
- Kueleza na kuonesha jinsi ya kusisimua kisohiari cha *oksitosini*.
- Kuelezea njia za kukamua maziwa ya mama kwa kutumia mkono au pampu.
- Kuelezea faida na jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe.

Mtitiriko wa somo:		Dakika 60
I.	Utangulizi	Dakika 3
II.	Wakati ambao ni muhimu kukamua maziwa ya mama	Dakika 5
III.	Jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitosini	Dakika 15
IV.	Kukamua maziwa ya mama kwa kutumia mkono au pampu	Dakika20
V.	Faida na jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe	Dakika 15
VI.	Hitimisho	Dakika 2

Maandalizi
Kabla ya somo tayarisha:

- Vyombo mbalimbali vinavyoweza kutumika kukamulia maziwa ya mama kwa mfano kikombe, bilauri, jagi, bakuli na sufuria,
- Maji na sabuni.
- Pampu ya kukamulia maziwa kwa ajili ya onesho .
- Kikombe kidogo chenye ujazo angalau ml 60, vitambaa safi, mwanasesere, titi bandia, chupa ya chai na maji ya moto.
- Kadi inayoonesha jinsi ya kukamua Maziwa ya Mama.
- Mwezashaji atakayekusaidia kuonesha jinsi ya kusisimua kisohiari cha *oksitosini*.
- Pampu ya kukamulia maziwa ya mama na maelezo yake.

I. Utangulizi — Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tutajifunza jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa ufanisi na kumlisha mtoto kwa kikombe. Ukamuaji wa maziwa ya mama unasaidia watoto katika hali mbalimbali. Matatizo ambayo yanaweza kujitokeza wakati wa kukamua mara nyingi yanatokana na kutumia njia zisizo sahihi.
- Wanawake wengi wanaweza kukamua maziwa mengi kwa kutumia njia mbalimbali. Kama njia anayotumia mama inamfaa mwache aendelee na njia hiyo. Lakini kwa mama ambaye hawezi kukamua maziwa ya kutosha, muoneshe njia sahihi ya kufanya hivyo.

II. Wakati ambao ni muhimu kukamua maziwa ya mama — Dakika 5

☺ Uliza: *Wakati gani ni muhimu kwa mama kukamua maziwa yake?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

✍ Andika mawazo ya washiriki kwenye chatipindu kwa kuzingatia sababu zifuatazo.

Sababu zinazoweza kumfanya mama akamue maziwa yake

- Kupunguza maziwa yaliyojaa, 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 safari fupi.
- Kuzuia maziwa kuvuja wakati mama yuko mbali na mtoto wake
- Kumsaidia mtoto kuingiza kinywani sehemu kubwa ya titi lililojaa sana na kuvimba.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Zipo hali mbalimbali ambazo humlazimu mama kukamua maziwa yake ili kumwezesha kuanza au kuendelea kunyonyesha.
- Ni muhimu wanawake wote wajifunze jinsi ya kukamua maziwa ili watumie ujuzi huo utakapohitajika. Wafanyakazi wa afya wanaowahudumia wanawake na watoto inabidi wawe na uelewa na stadi za kuwafundisha na kuwasaidia wanawake jinsi ya kukamua maziwa yao.
- Maziwa ya mama yanaweza kukaa bila kuharibika kwa muda wa saa nane katika joto la ya kawaida, saa 24 jokofu la kawaida na saa 72 kwenye jokofu la kugandisha. Ni muhimu kuzingatia taratibu za usafi na usalama wakati wa kukamua maziwa na kumlisha mtoto.

III. Jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitosini Dakika 15

☺ Uliza: *Kuna umuhimu gani wa kusisimua kisohiari cha oksitosini kabla ya kukamua maziwa ya mama?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni muhimu kisohiari cha oksitosini kufanya kazi ili maziwa ya mama yaweze kutoka kwa urahisi kwenye matiti.
- Kisohiari cha oksitosini hakifanyi kazi kwa ufanisi wakati wa kukamua kama kinavyofanya wakati mtoto anaponyonya. Hivyo ni muhimu mama ajue jinsi ya kusisimua kisohiari cha oksitosini vinginevyo ataona kuwa ni vigumu kukamua maziwa.

☺ Uliza: *Ni njia zipi zinaweza kutumika kusisimua kisohiari cha oksitosini?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 98 waone kisanduku cha ”Jinsi ya Kusisimua Kisohiari cha ***Oksitosini”***

☺ Soma maelezo yaliyomo kwenye kisanduku na fafanua kitu chochote ambacho hakieleweki

Jinsi ya Kusisimua Kisohiari cha Oksitosini

Msaidie mama kisaikolojia:

- Mjengee uwezo wa kujiamini.
- Jaribu kumpunguzia maumivu na wasiwasi.
- Msaidie awe na hisia na mawazo mazuri juu ya mtoto wake.

Msaidie mama kwa vitendo. Msaidie au mshauri kufanya yafuatayo:

- *Kukaa mahali pa faragha na utulivu au akiwa na rafiki anayemsaidia*
  - Baadhi ya wanawake wanaweza kujieleza kwa urahisi kwenye kikundi cha wanawake ambao wanakamua maziwa.
- *Mama na mtoto wawe wamegusana ngozi kwa ngozi*
  - Anaweza kumpakata mtoto wake mapajani wakati anakamua maziwa yake. Kama hii haiwezekani, anaweza kukamua maziwa yake akiwa anamwangalia mtoto wake. Na iwapo hii pia haiwezekani, wakati mwingine hata kuangalia picha ya mtoto wake huweza kusaidia.
- *Mama anywe kinywaji cha uvuguvugu kinachoburudisha, ili mradi isiwe ni kahawa, chai au soda ya jamii ya cola*

Kukanda matiti ya mama

  - Mama akande matiti yake kwa kitambaa chenye joto la uvuguvugu au maji ya uvuguvugu au kuoga maji ya uvuguvugu ili kusisimua maziwa kutoka.
- *Kusisimua chuchu zake*
  - Anaweza akavuta au kufikicha chuchu zake polepole kwa kutumia vidole vyake.
- *Chua au papasa matiti yake*
  - Wanawake wengine huchua polepole au kupapasa matiti yao kwa kutumia vidole vyao au kitana huwasaidia kuamsha kisohiari cha oksitosini. Kwa wengine inasaidia iwapo wanazungusha ngumi taratibu eneo la chuchu.
- *Kuomba mtu amsaidie kuchua mgongo wake*
  - Mama awe amekaa akiwa ameinamia meza, kichwa kikiwa kimeegemea mikono yake iliyokunjwa juu ya meza na matiti yake yakiwa wazi na yakining’inia.
  - Msaidizi amsugue mama pande zote mbili za uti wa mgono kwa kutumia ngumi na vidole gumba vikielekea mbele, akigandamiza kwa mtindo wa kufanya mduara pande zote mbili za uti wa mgongo kutoka shingoni kuelekea chini. Chua kwa dakika mbili au tatu (Angalia Slaidi 9/1).

☐ Slaidi 9/1 Jinsi ya kuchua mgongo wa mama

IV. Kukamua maziwa ya mama kwa kutumia mkono au pampu — Dakika 20

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kukamua maziwa kwa kutumia mikono ni njia inayofaa kuliko zote za kukamua maziwa ya mama. Haihitaji mashine yoyote, hivyo mama anaweza kuitumia 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 siku ya tatu wakati matiti yake yakiwa yamejaa sana. Ni vizuri waoneshwe jinsi ya kukamua wakati wa ujauzito.
- Ni muhimu mama akamue matiti yake mwenyewe. Iwapo ni lazima uguse titi lake ili kumuonesha mahali ambapo anapaswa kubonyeza, umwombe ruhusa na uwe mwangalifu.

☐ Onesha jinsi ya kuandaa vyombo vya kuwekea maziwa yaliyokamuliwa, fanya hivyo kwa kufuata hatua hizi:

- Chagua chombo chenye mdomo mpana kama vile kikombe, gilasi au jagi
- Osha chombo ulichochagua kwa sabuni na maji.
- Weka maji ya moto kwenye chombo kisha kiache kwa dakika chache.
- Unapokuwa tayari kukamua maziwa, mwaga yale maji ya moto kutoka kwenye chombo.

☺ Elezea jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa mkono kwa kutumia titi bandia huku ukisoma maelezo yaliyomo kwenye jedwali lifuatalo.

Jinsi ya Kukamua Maziwa kwa Kutumia Mikono

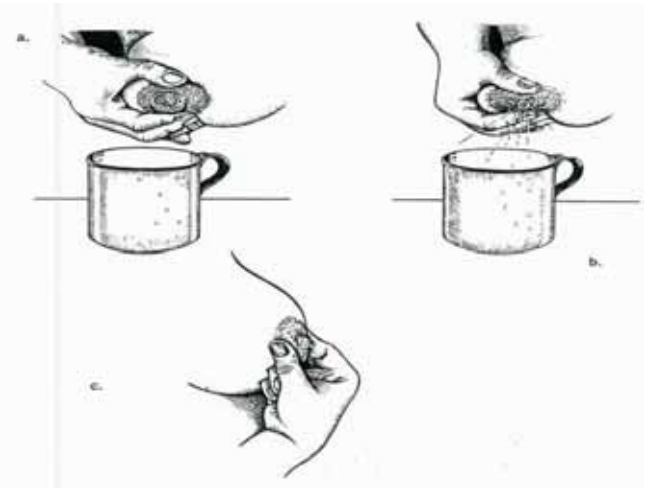
Mfundishe mama kufanya haya yeye mwenyewe. Usikamue maziwa badala yake. Mguse tu, iwapo unataka kumwonyesha nini cha kufanya (na uwe mwangalifu).

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 kisha ashikilie titi kwa vidole vingine vilivyosalia.
- Kubonyeza titi lake kuelekea kifuani kwa kutumia kidole gumba na shahada taratibu na kwa pamoja. Lazima abonyeze kwenye eneo lenye mirija ya laktoferasi. Wakati anaanza kukamua, maziwa yanaweza yasitoke, lakini akiendelea kubonyeza kwa muda kidogo maziwa yataanza kutoka kidogo kidogo au kwa wingi kutegemea ufanisi wa kisohiari cha oksitosini.
- Aendelee kukamua maziwa kwenye titi. Njia hii haipaswi kusababisha maumivu kwa mama kama itafanyika ipasavyo. Iwapo atasikia maumivu atambue kuwa ukamuaji wake siyo sahihi.
- Abonyeze 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. Aepuke kubonyeza chuchu pekee yake kwani kubonyeza au kuvuta chuchu hakuwezi kufanya maziwa yatoke. Hii inafanana na mtoto anaponyonya chuchu pekee ambapo maziwa hayatoki ipasavyo.
- 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 yanatoka kidogo. Usijaribu kukamua kwa muda mfupi.
- Ahifadhi maziwa yaliyokamuliwa katika chombo safi chenye mfuniko, mpaka akiwa tayari kumlisha mtoto. Maziwa haya hukaa saa 6 - 8 katika joto la kawaida.
- Kila mara amlishe mtoto kwa kutumia kikombe safi kilicho wazi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka kunywa kwenye kikombe.

☺ Waambie washiriki waangalie Slaidi namba 10/2 kwenye vitabu vyao ukurasa wa 102.

☐ Mchoro 10/2: Jinsi ya Kukamua Maziwa kwa Mkono



☺ Waeleze washiriki kuwa jedwali lenye maelezo kuhusu Jinsi ya Kukamua Maziwa kwa Kutumia Mikono lipo kweye vitabu vyao ukurasa wa 102.

☺ Uliza: *Ni mara ngapi mama anapaswa kukamua maziwa yake?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

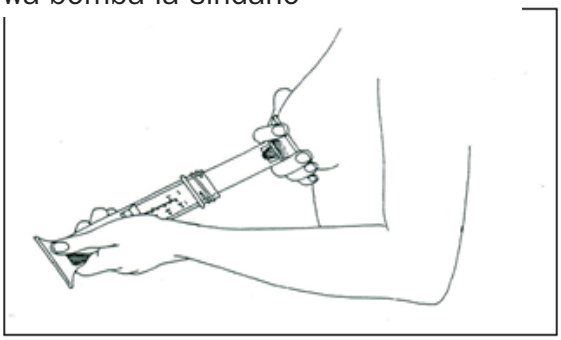
☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kwa kawaida inategemea sababu ya kukamua maziwa na mahitaji ya mtoto.
- Iwapo lengo ni kuanzisha maziwa kutoka, kumlisha mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu au mtoto mchanga aliye mgonjwa:
  - *Mama aanze kukamua maziwa siku ya kwanza, ikiwezekana katika saa sita za mwanzo baada ya kujifungua.* Mwanzoni anaweza akapata matone machache tu ya maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano, lakini husaidia kufanya maziwa yaanze kutoka kwa namna ile ile ambayo mtoto angenyonya kwenye titi la mama yake.
- Mama akamue kwa kadri awezavyo na mara nyingi kulingana na mahitaji ya mtoto wake. Akamue angalau kila baada ya saa tatu, hata usiku. Iwapo atakamua mara chache au atachukua muda mrefu kabla hajakamua tena anaweza kushindwa kutoa maziwa ya kutosheleza mahitaji ya mtoto wake.
- Kufanya maziwa yake yatoke kwa wingi kwa ajili ya kumlisha mtoto mgonjwa, mama akamue angalau kila baada ya saa tatu.
- Ili kufanya maziwa yake yatoke kwa wingi anapohisi yanapungua baada ya wiki chache, katika siku za mwanzo mama akamue matiti yake mara kwa mara (kila baada ya nusu saa au saa moja) na usiku afanye hivyo kila baada ya saa tatu.
- Kumwachia mtoto maziwa wakati mama anakwenda kazini mbali na nyumbani, mama akamue kiasi cha kutosha kadri iwezekanavyo kabla hajaenda kazini na kumwachia mtoto wake. Pia ni muhimu akamue maziwa wakati akiwa kazini. Hii itamsaidia kuendeleza utokaji wa maziwa.
- Kusaidia kupunguza maumivu yatokanayo na matiti kujaa au kuvimba au kuzuia matiti kuvuja ovyo wakati mama akiwa kazini, akamue mpaka apate nafuu.
- Kusaidia ngozi ya chuchu kuwa katika hali nzuri, akamue matone machache na apakaze kwenye chuchu baada ya kuoga.

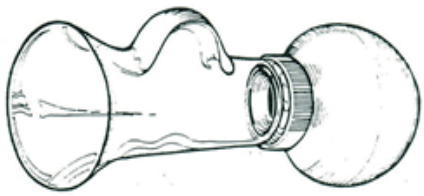
☺ Waambie washiriki kuwa wanaweza kufanya zoezi la kukamua maziwa baadaye kwa wakati wao.

☐ Waoneshe washiriki michoro ya aina mbalimbali za pampu za kukamulia maziwa ya mama.

Slaidi 10/3: Pampu mfano wa bomba la sindano



Slaidi 10/4: Pampu mfano wa puto



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Matumizi ya pampu hutegemeana na aina ya pampu yenyewe. Mara nyingi maelezo ya matumizi ya pampu hizo hupatikana kutoka kwa watengenezaji wake.

☺ Waombe washiriki kusoma maelezo ya matumizi ya pampu zilizopatikana, kisha fafanua maelezo hayo.

V. Faida na jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe Dakika 15

☺ Uliza: *Kwa nini kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe ni salama kuliko kumlisha kwa kutumia chupa?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni rahisi kusafisha kikombe kwa maji na sabuni.
- Siyo rahisi mtoto kutembea tembea na kikombe ukilinganisha na chupa hivyo kupunguza uwezekano wa kusibikwa.
- Kikombe hakiwezi kuachiwa mtoto ajilishe mwenyewe, hivyo mtu anayemlisha inabidi ampakate na kumlisha huku akimuangalia..
- Kikombe hakiingiliani na unyonyeshaji.

☐ Onesha kwa vitendo jinsi ya kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe ukifuata hatua zifuatazo:

- Weka kiasi kidogo cha maji kwenye moja ya vikombe vidogo.
- Mweke mwanasesere juu ya mapaja yako, msogeze karibu na mwili wako ukiwa umekaa wima au nusu wima.
- Weka kikombe kidogo au glasi kwenye midomo ya mwanasesere. Inua kikombe ili maji yaguse midomo. Eleza kuwa ukingo wa kikombe uguse mdomo wa mwanasesere kwa nje, kikombe kikiwa kimeegemezwa juu ya mdomo wa chini, hali ambayo ni ya kawaida kwa mtu mzima. Kingo za kikombe zinagusa sehemu ya nje ya midomo ya juu ya mwanasesere na kikombe kinajiegemeza kwenye midomo ya chini.
- Eleza kuwa katika hali ya kawaida hatua hii inamfanya mtoto kuwa mchangamfu, akifungua macho na kinywa chake. Anachezesha mdomo na anaanza kuvuta maziwa kinywani mwake kwa kutumia ulimi. Watoto njiti waliozaliwa na umri wa wiki 36 au zaidi wanaweza kunyonya kwenye kikombe.
- Eleza kuwa kiasi kidogo cha maziwa chaweza kumwagika kutoka kinywani mwa mtoto, hivyo unaweza kumwekea mtoto kitambaa ili kuzuia nguo zake zisilowane. Kujimwagia kidogo wakati wa kunywa ni jambo la kawaida kwa watoto njiti waliozaliwa na umri wa wiki 36 au zaidi.
- Usimimine maziwa kinywani mwa mtoto - mshikie kikombe mdomoni mwake.
- Eleza kuwa mtoto akitosheka atafunga kinywa chake na hatakunywa tena. Kama hakumaliza kiasi alichopimiwa anaweza kunywa zaidi wakati mwingine au anaweza kuhitaji kunywa mara nyingi zaidi. Pima kiasi alichokunywa kwa siku nzima (saa 24) na sio kwa kila mlo.
- Kikombe kinamsaidia mtoto kupima kiasi cha maziwa anachohitaji kwa wakati mmoja.

☺ Waeleze washiriki kuwa mbinu hii imeelezwa katika kisanduku cha Jinsi ya Kumlisha Mtoto kwa Kikombe kwenye vitabu vyao ukurasa wa 103.

Jinsi ya Kumlisha Mtoto kwa Kikombe

- Nawa mikono kwa maji yanayotiririka na sabuni.
- Mshike mtoto akae wima au nusu wima kwenye mapaja yako.
- Shika kikombe kidogo chenye maziwa kwenye midomo ya mtoto.
- Inua kikombe ili maziwa yafike kwenye midomo ya mtoto.
- Kikombe kijiegemeze kiasi kwenye midomo ya chini ya mtoto na kingo za
- kikombe ziguse sehemu ya nje ya midomo ya juu.
- Mtoto anakuwa mchangamfu na anafungua kinywa na macho.
  - Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu anaanza kuweka maziwa kinywani kwa kutumia ulimi wake.
  - Mtoto aliyetimiza umri wa mimba ananyonya na kujimwagia kiasi cha maziwa.
- Usimimine maziwa kinywani mwa mtoto. Shika kikombe hadi kiguse mdomo wake na mwache anywe mwenyewe.
- Mtoto akitosheka atafunga kinywa chake hatakunywa tena. Kama hakumaliza kiasi alichopimiwa atakunywa zaidi wakati mwingine au unaweza kumpa mara nyingi zaidi.
- Pima kiasi alichokunywa kwa siku nzima (saa 24) na sio kwa kila mlo.

☐ Slaidi 10/5: Kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe

VI. Hitimisho Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kukamua maziwa ya mama kwa kutumia mikono ndiyo njia nzuri ya kukamua maziwa ya mama. Njia hii inapunguza usibikwaji wa maziwa ukilinganisha na kutumia pampu. Pia njia hii ni rahisi kutumia kwani inawezekana mahali popote na wakati wowote.
- Ni muhimu wanawake wote wajifunze kukamua maziwa yao kwa mikono na sio kufikiria kuwa lazima watumie pampu.
- Ili kukamua maziwa ya mama kwa ufanisi, ni muhimu kusisimua kisohiari cha oksitosini. Kusisimua kisohiari cha oksitosini inasaidia katika kukamua kwa pampu na pia kwa mikono.
- Ulishaji wa mtoto kwa kikombe ndiyo njia safi, salama na sahihi ya kumlisha mtoto.
- Waulize washiriki kama wana maswali na jibu maswali yao kwa ufanisi.

Ujumbe Muhimu

- Kukamua maziwa ya mama kwa kutumia mikono ndiyo njia nzuri ya kukamua maziwa ya mama
- Kukamua maziwa kunapunguza usibikwaji wa maziwa ukilinganisha na kutumia pampu.
- Ulishaji wa mtoto kwa kikombe ndiyo njia safi, salama na sahihi ya kumlisha mtoto
- Msaidie mama kisaikolojia aweze kujiamini, apunguze maumivu au wasiwasi, na awe na hisia na mawazo mazuri juu ya mtoto wake ili kusisimua kisohiari cha oksitosini na prolaktini

Somo La 11:

Ulishaji wa Watoto Wenye Mahitaji Maalum

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kujadili unyonyeshaji kwa watoto walio na mahitaji maalum.
- Kueleza umuhimu wa kuendelea kunyonyesha maziwa ya mama mtoto mchanga wakati wa ugonjwa.
- Kutaja sababu za kitabibu zinazolazimu kumpa mtoto vyakula au vinywaji zaidi ya maziwa mama kabla hajatimiza umri wa miezi sita.
- Kukadiria kiasi cha maziwa ya mama kwa watoto wasioweza kunyonya.

Mtiririko wa somo		Dakika 75
I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Unyonyeshaji kwa watoto walio na mahitaji maalum	Dakika 25
III.	Umuhimu wa kuendelea kumnyonyesha mtoto mchanga maziwa ya mama wakati wa ugonjwa	Dakika 10
IV.	Sababu za zinazolazimu kumpa mtoto vyakula au vinywaji zaidi ya maziwa ya mama	Dakika 5
V.	Kukadiria kiasi cha maziwa ya mama kwa watoto	Dakika 5
VI.	Zoezi la kuandika	Dakika 20
VII.	Hitimisho	Dakika 5

Maandalizi ya somo:

- Hakikisha kuwa Slaidi 11/1 hadi 11/9 zimepangwa kwa mtiririko.
- Pitia kwa makini slaidi hizi na maelezo yanayoambatana nazo ili uweze kuziwasilisha.
- Rejea: '*Annex to Global Criteria for Baby Friendly Hospitals: Acceptable Medical Reasons for Supplementation*', ili ujadili pamoja na washiriki na baadaye warejee kwenye nakala zao.
- Hakikisha wawezeshaji wanatoa mrejesho kwa washiriki wakati wa zoezi.

I. Utangulizi — Dakika 05

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unyonyeshaji unanufaisha watoto wachanga na wadogo ambao ni wagonjwa. Hata hivyo watoto wenye mahitaji maalum kama wale waliozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia, waliozaliwa na uzito pungufu, waliopata njano katika siku za awali za maisha yao[1], upungufu wa maji na sukari mwilini[2], matatizo katika mfumo wa fahamu[3] pamoja na watoto wagonjwa[4] wanahitaji maziwa ya mama, sawa na au zaidi ya watoto walio na afya nzuri.
- Njia ya ulishaji itategemea tatizo alilonalo mtoto. Kwa kawaida matunzo yanaweza kugawanywa kutegemea hali ya mtoto:
  - Mtoto asiyeweza kula kinywani.
  - Mtoto anayeweza kula kinywani lakini hawezi kunyonya kwa ufanisi.
  - Mtoto ana uwezo mdogo wa kunyonya na hivyo hashibi.
  - Mtoto anayeweza kunyonya vizuri.
  - Mtoto asiyeweza kupata maziwa ya mama (kwa mfano, mtoto yatima).

37 *Neonatal jaundice*
38 *Hypoglycemia*
39 *Neuro deffects*
40 *Sick babies*

II. Unyonyeshaji kwa watoto walio na mahitaji maalum — Dakika 25

☺ *Uliza: Kwa nini unyonyeshaji ni muhimu hususani kwa watoto walio na mahitaji maalum?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Maziwa ya mama ni muhimu kwa watoto waliozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia na waliozaliwa na uzito pungufu au watoto wengine wachanga wenye mahitaji maalum:
- Maziwa ya mama yana:
  - Kinga ambayo inasaidia kuzuia uambukizo.
  - Vichocheo vya ukuaji[41] ambavyo husaidia kukomaa kwa mfumo wa chakula wa mtoto na mifumo mingine pamoja na kusaidia uponaji wakati wa kuhara.
  - Vimeng'enyo vinavyosaidia uyeyushwaji na ufyonzwaji wa maziwa ya mama.
  - Tindikali maalum za mafuta[46] ambazo husaidia ukuaji na maendeleo ya ubongo.

  Pamoja na hayo, unyonyeshaji:
    - Humtuliza mtoto.
    - Humpa mama wajibu muhimu wa kumtunza mtoto.
    - Humburudisha mtoto na kuendeleza uhusiano wa karibu na mama na familia.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili kuhusu ulishaji wa mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu.
- Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu ni yule aliyezaliwa na uzito ulio chini ya gramu 2500. Watoto huweza kuwa wadogo kwa sababu hizi mbili ambazo ni kuzaliwa kabla ya wakati yaani njiti au kuzaliwa wakiwa wadogo kwa umri wa mimba.
- Watoto waliozaliwa na uzito pungufu wapo katika hatari ya kupata maambukizi ya maradhi mbalimbali na wanahitaji maziwa ya mama zaidi ya wale waliozaliwa na uzito wa kawaida. Hata hivyo watoto hawa ndio wanaopewa maziwa mbadala na kulishwa kwa chupa zaidi ya watoto wenye uzito wa kawaida jambo ambalo linaweza kuathiri afya yao.

☺ *Uliza: Kwa nini wakati mwingine inakuwa vigumu kwa watoto waliozaliwa na uzito pungufu kunyonyeshwa maziwa ya mama pekee?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Majibu yanayoweza kupendekezwa na washiriki ni pamoja na:
  - Watoto wenye uzito pungufu hawawezi kunyonya kwa nguvu kwenye titi.
  - Wanahitaji virutubishi vya ziada zaidi ya uwezo wa maziwa ya mama.
  - Yaweza kuwa vigumu kwa mama kukamua maziwa ya kutosha.

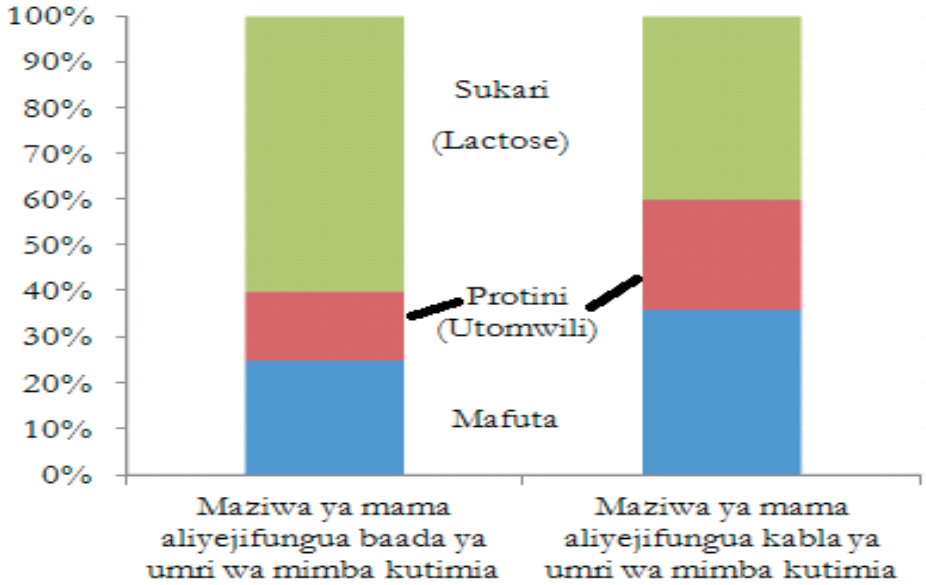
- Hizi ni baadhi ya sababu zinazofanya hospitali nyingi kuwalisha watoto waliozaliwa na uzito pungufu maziwa mbadala. Hata hivyo watoto wengi waliozaliwa na uzito pungufu wanaweza kunyonyeshwa bila matatizo5.

41 *Growth factors*

46 Essential acid
Maelezo ya ziada
Virutubishi vya ziada
Watoto waliozaliwa na uzito pungufu (gramu 1,000-1,500) au uzito pungufu mno (chini ya gramu 1,000) wanaweza kuhitaji maziwa ya mama pamoja na virutubishi vya ziada. Wengine wanahitaji madini ya kalisiamu, watoto wengine wanaweza kuhitaji protini au nishati ya ziada. Huu ni uamuzi unaofanywa na daktari kutegemeana na hali halisi ya mtoto. Maziwa ya mama pamoja na virutubishi vya ziada humlinda mtoto na uambukizi zaidi ya maziwa mbadala. Maziwa ya mama yana virutubishi muhimu ambavyo havipatikani katika maziwa mbadala ya aina yoyote.

- Watoto waliotimiza umri wa mimba ambao ni wadogo kwa umri, kwa kawaida wanaweza kunyonya kikamilifu. Mara nyingi husikia njaa na wanahitaji kunyonya mara kwa mara zaidi ya wale waliozaliwa na uzito wa kawaida ili kufikia uzito wao wa kawaida.
- Watoto waliozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia wanaweza kuwa na matatizo ya kunyonya kikamilifu mwanzoni. Watoto hawa wanaweza kulishwa maziwa ya mama kwa kutumia mirija au kikombe hadi watakapoweza kunyonya. Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama ni rahisi zaidi kuliko kumlisha kwa chupa.
- Kama mama anapewa ujuzi na msaada wa kutosha, anaweza kukamua maziwa yake na kumlisha mtoto wake kwa mrija au kikombe mpaka hapo atakapoweza kunyonya mwenyewe. Anaweza kumnyonyesha mtoto wake aliyezaliwa na uzito pungufu vizuri zaidi kuliko inavyodhaniwa.

☐ Onesha Slaidi 11/1: Maziwa ya mama aliyetimiza umri wa mimba na yale ya mama asiyetimiza umri wa mimba



☺ *Uliza: Kuna tofauti gani unayoiona ya maziwa haya?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Chati hii inalinganisha maziwa ya mama aliyekamilisha umri wa mimba na ya mama ambaye mimba haikutimiza umri wake.
- Sehemu kubwa ya protini ya ziada ina kingamwili. Ili kukua vizuri, watoto njiti wanahitaji protini zaidi ya watoto waliokamilisha umri wa mimba. Watoto njiti wanahitaji kukingwa zaidi na magonjwa
- Kwa hiyo maziwa ya mama aliyejifungua kabla ya kutimiza umri wa mimba ni maalum kwa mahitaji ya watoto waliozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia. Chakula bora kwa mtoto njiti ni maziwa ya mama yake.
- Wakati mwingine mama anaweza kuwa na matatizo ya kukamua maziwa ya kutosha. Hata hivyo, kama anapewa ujuzi na msaada wa kutosha mapema anaweza kukamua kikamilifu kama mlivyojifunza katika somo la kukamua maziwa ya mama. Ni muhimu kuanza kukamua siku ya kwanza katika saa sita baada ya kujifungua. Hii itasaidia maziwa kuanza kutoka mapema sawa sawa. Kama mama anaweza kukamua kiasi kidogo cha maziwa ya mwanzo ya njano ni vizuri kwani ni ya thamani kwa mtoto wake.

☐ Onesha Slaidi 11/2: Njia ya kuwalisha watoto waliozaliwa na uzito pungufu

Njia ya kuwalisha watoto waliozaliwa na uzito pungufu

Umri wa mimba kwa wiki	Wastani wa uzito	Njia ya Ulishaji kwa kinywa
Kabla ya wiki 30		Mrija wa kupitia puani
30-32		Kulisha kwa kikombe
32+	± gm 1,300	Unyonyeshaji unawezekana
36+	± gm 1,800	Unyonyeshaji unaweza kufanyika vizuri

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Chati hii inaonesha njia tofauti za kuwalisha watoto waliozaliwa na uzito pungufu.
- Siku chache za mwanzo mtoto inawezekana asiweze kula kwa njia ya mdomo. Anaweza kuhitaji kulishwa kwa njia ya mishipa ya damu. Mtoto anaweza kuanza kula kwa mdomo mara tu atakapoweza kumudu kufanya hivyo.
- Kwa kawaida watoto waliozaliwa wakati mimba ina umri chini ya wiki 30 wanahitaji kulishwa na mrija wa kupitia puani. Mpe maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia mrija. Wakati mtoto akipewa maziwa kwa mrija, mama anaweza kumpa mtoto kidole chake anyonye. Hii yaweza kuchochea njia ya uyeyushaji wa chakula na hivyo kusaidia ongezeko la uzito wa mtoto.
- Kama inawezekana mama amshike mtoto na kugusana naye kwa sehemu kubwa ya mwili kwa muda kila siku. Hii italeta uhusiano wa karibu na kumfanya mama atoe maziwa zaidi.
- Watoto waliozaliwa wakati mimba ina umri wa wiki 30-32 wanaweza kunywa maziwa kwa kutumia vikombe vidogo au vijiko. Unaweza kuanza kumlisha kwa kikombe mara moja au mbili wakati mtoto akiendelea kupata maziwa mengi kwa njia ya mrija. Kama akiweza kunywa vizuri, unaweza kupunguza kumlisha kwa mrija. Njia nyingine ya kumlisha mtoto katika hali hii ni kumkamulia maziwa ya mama moja kwa moja mdomoni. Njia hii inahitaji uangalifu mkubwa kwani maziwa yanaweza yakaingia katika njia ya hewa.
- Watoto waliozaliwa wakati mimba ina umri wa wiki ya 32 au zaidi wanaweza kunyonya endapo mama atapewa msaada wa karibu. Mama amuweke mtoto wake kwenye titi mara tu anapoonekana kuwa na afya njema. Mwanzoni mtoto anaweza kuonesha dalili za kutaka kunyonya kwa kugusa chuchu na kulamba au anaweza kunyonya kidogo. Endelea kumpa maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kikombe au mrija ili kuhakikisha kwamba mtoto anapata kiasi anachohitaji.
- Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu anapoanza kunyonya kikamilifu, anaweza kupumzika wakati wa kunyonya mara nyingi na kwa kipindi kirefu; kwa mfano anaweza kunyonya mara nne hadi tano kwa mfululizo halafu akapumzika kwa dakika nne au tano. Ni muhimu usimtoe mtoto mapema kwenye titi. Mwache kwenye titi aweze kuendelea kunyonya ili ashibe. Anaweza kuendelea kunyonya hata kwa saa moja. Baada ya kunyonya muongezee maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe.
- Hakikisha kuwa unampakata mtoto vizuri wakati wa kumnyonyesha. Kumweka mtoto vizuri kwenye titi kunaweza kumfanya mtoto aanze kunyonya mapema.

☐ Onesha slaidi 11/3 Jinsi ya kumnyonyesha mtoto mdogo sana

Chini ya kwapa
Hufaa kwa mapacha na watoto wadago

Mkono mkabala na titi
Hufaa kwa watoto wadago sana

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika njia hizi za kumpakata mtoto, mama anashika mwili wa mtoto kwa kutumia kiwiko cha mkono wake na kichwa kinashikiliwa na kuwekwa vizuri kwa kiganja. Hii hutumika kwa watoto njiti na sio kwa watoto walio na uzito wa kawaida.
- Watoto waliozaliwa wakati mimba ina umri wa wiki 34-36 wanaweza kupata maziwa wanayohitaji kwa kunyonya kutoka kwenye titi moja kwa moja. Wakati mwingine mtoto anaweza kuhitaji kunyweshwa maziwa ya mama kwa kutumia kikombe. Kwa mfano, mtoto anaweza kunyonya vizuri wakati huu na wakati mwingine akanyonya kiudhaifu. Kama ananyonya kiudhaifu mpe maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe. Endelea kumfuatilia mtoto na kumpima uzito kila wakati ili kuhakikisha kwamba anapata maziwa anayohitaji.

☐ Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

- Ili kusaidia unyonyeshaji katika wodi maalum ya watoto wachanga inashauriwa kuwaweka mama na mtoto pamoja wakati wote usiku na mchana kama inawezekana.
- Mhimize mama kumuona, kumgusa na kumtunza mtoto mara nyingi inavyowezekana.
- Mama anapokuwa katika wodi ya watoto wachanga pamoja na mtoto wake, mwili wake unaweza kutengeneza kingamwili dhidi ya maradhi ambayo mtoto wake yuko hatarini kupata. Mtoto anaponyonya maziwa ya mama anapata kingamwili hizo.
- Msaidie mama kujifunza kukadiria muda wa kumlisha mtoto wake ili kuepuka mtoto kutumia nguvu nyingi kulia. Mtoto anaweza kuonesha dalili za kutaka kunyonya kwa kuzungusha ulimi na kinywa kuonesha kwamba yuko tayari kunyonya.

☐ Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

- Sasa tuangalie ulishaji wa watoto wenye upungufu wa sukari mwilini.
- Upungufu wa sukari mwilini maana yake ni kuwa na kiwango kidogo cha sukari katika damu. Watoto wanaozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia au wanaozaliwa wakiwa na uzito mdogo wa kuzaliwa ukilinganisha na umri wa mimba, ambao ni wagonjwa au mama zao ni wagonjwa

wanaweza kupata upungufu wa sukari mwilini.

- Hakuna uthibitisho kwamba upungufu wa kiwango cha sukari kwenye damu bila ya dalili za ugonjwa zinaweza kuleta madhara kwa afya ya watoto waliozaliwa wakati umri wa mimba umetimia.
- Watoto waliozaliwa baada ya umri wa mimba kutimia na wenye afya nzuri hawawezi kupata upungufu wa sukari hata kama watachelewa kuanza kunyonyeshwa.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili kuhusu ulishaji wa watoto wenye tatizo la njano

☐ Onesha slaidi 11/4: Hali ya njano mwanzoni – siku ya kwanza hadi ya kumi

Taratibu za ulishaji kwa watoto wenye tatizo la njano	
Ulishaji usiosaidia	Ulishaji usiosaidia
Ulishaji wa maji ya sukari	Anza kumnyonyesha mtoto mapema
Maji ya ziada	Mnyonyeshe mtoto mara kwa mara kila anapohitaji
Unyonyeshaji mara chache au uliopangiliwa	Kama mtoto anapewa maziwa ya mama yaliyokamuliwa mpe nyongeza ya asilimia 20 zaidi ya mahitaji yake

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Hali ya njano ni moja ya sababu inayofanya watoto kuanza kupewa vyakula au vinywaji vingine zaidi ya maziwa ya mama au kuacha kunyonyeshwa. Hali ya njano ni kuwa na rangi ya njano kwenye ngozi, macho na sehemu nyingine za mwili kwa sababu ya kuwa na kiasi kikubwa cha *bilirubin* kwenye damu. Kwa kawaida hali ya njano hujitokeza katika siku za mwanzo (siku ya kwanza hadi ya kumi) za maisha ya mtoto.

☺ *Uliza*: *Katika uzoefu wako watumishi wa afya huwalishaje watoto wenye njano?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni utaratibu wa kawaida katika baadhi ya hospitali kuwapa watoto vinywaji kama glukosi ili kuondoa njano. Hata hivyo tafiti zimeonesha kuwa vinywaji vya ziada havisaidii. Hali hii ya njano hujitokeza zaidi na huwa mbaya kwa watoto wasiopata maziwa ya mama ya kutosha. Vinywaji vya ziada kama maji au maji ya glukosi havisadii kwa sababu hupunguza kiasi cha maziwa ya mama anayopata mtoto.
- Kama kuna ucheleweshaji wa kunyonyesha au mtoto ananyonya mara chache ni rahisi mtoto kupata hali ya njano. Ulishaji mbadala huathiri unyonyeshaji kama ilivyoelezwa katika masomo yaliyopita.
- Ili kuzuia hali mbaya ya njano watoto wanahitaji kupewa maziwa ya mama kwa wingi zaidi. Kwa hiyo wanatakiwa:

  Waanze kunyonyeshwa mapema yaani mara tu baada ya kuzaliwa.

Wanyonyeshwe mara kwa mara bila kupangiwa utaratibu maalum.

Watoto wanaopewa maziwa ya mama yaliyokamuliwa wapewe asilimia 20 zaidi ya kiasi cha maziwa kinachotakiwa.

Ni muhimu mtoto aanze kunyonyeshwa mapema kwa sababu atapata maziwa ya mwanzo ya njano. Maziwa ya mwanzo humfanya mtoto apate haja kubwa ile ya mwanzo ya kijani au nyeusi kwa urahisi na hivyo kusaidia kuzuia na kuondoa njano kwa watoto.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili ulishaji wa watoto wenye upungufu wa maji mwilini.
- Watoto wanaonyonya maziwa ya mama pekee hawahitaji kupata maji ya ziada ili kuzuia upungufu wa maji mwilini.
- Watoto wanaoharisha wanahitaji kunyonyeshwa mara kwa mara. Unyonyeshaji wa mara kwa mara unasaidia kumpa mtoto vinywaji, virutubishi na kingamwili. Pamoja na hayo, vichocheo vya ukuaji katika maziwa ya mama vinasaidia kukarabati sehemu za utumbo zilizoharibika.

☐ Onesha slaidi 11/5: Matibabu ya upungufu wa sukari, maji na njano

Matibabu ya upungufu wa sukari, njano na upungufu wa maji mwilini

Mara nyingi unaweza kuzuia matatizo haya kwa kutekeleza yafuatayo:

- Mama na mtoto kugusana ngozi kwa ngozi mara baada ya kujifungua.
- Kuanza kunyonyesha mapema na mara kwa mara.
- Mama na mtoto kulala pamoja ili kurahisisha unyonyeshaji wa mara kwa mara.
- Kukamua maziwa ya mama na kumlisha mtoto kwa kikombe kama mtoto hawezi kunyonya kwa ufanisi kwa sababu ya kuwa dhaifu au kuwa na usingizi.
- Kuchunguza watoto wote katika siku chache za mwanzo ili kuhakikisha kuwa wanaweza kunyonya vizuri.

Usimpe mtoto maji. Maji hayana uwezo wa kupunguza njano na yanaweza kuongeza tatizo hilo.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili ulishaji wa watoto wenye matatizo ya kupumua.
- Watoto wenye matatizo ya kupumua walishwe kiasi kidogo na mara kwa mara kwa sababu wanachoka haraka. Unyonyeshaji unampa mtoto virutubishi, kingamwili, nishati, maji na humtuliza mtoto na mama walio na huzuni.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili ulishaji wa watoto wenye matatizo ya mfumo wa fahamu.
- Watoto wengi wenye *Down's syndrome* au matatizo mengine ya mfumo wa fahamu wanaweza kunyonyeshwa. Hata kama mtoto hawezi kunyonya, maziwa ya mama bado maziwa hayo ni muhimu sana kwa watoto hao. Njia mbalimbali zinazosaidia ni kama:
  - Kuhimiza mama na mtoto kuwa pamoja na kuanza kumnyonyesha mtoto mapema;
  - Kumwamsha mtoto ili anyonyeshwe mara kwa mara na anahitaji kuchangamshwa ili aweze kuwa makini wakati wa kunyonya;
  - Kumsaidia mama kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi vizuri; na
  - Inaweza kusaidia kama mama atashikilia titi pamoja na kidevu cha mtoto ili kufanya taya la mtoto kukaa vizuri na kuwezesha uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi. Mama anaweza kushikilia kidevu kwa kutumia kidole gumba na cha shahada huku vidole vitatu vilivyobaki vikiwa chini ya titi.

☐ Onesha slaidi 11/6: Jinsi ya kumnyonyesha mtoto mwenye matatizo ya mfumo wa fahamu

'Down's syndrome' - Dancer's hand

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Pamoja na hayo; Ulishaji wa mtoto huyu unahitaji uvumilivu na umakini wa hali ya juu, kwani huchukua muda mrefu bila kujali njia ya ulishaji iliyotumika. Msaidie mama aelewe kwamba sio unyonyeshaji pekee unaotumia muda mrefu.
- Mama anaweza kuhitaji kukamua maziwa yake na kumlisha mtoto wake kwa kikombe.Epuka matumizi ya chuchu na nyonyo bandia kwani mtoto anaweza kupata matatizo ya kujifunza kunyonya titi.
- Watoto wengine wenye matatizo ya mfumo wa fahamu wanaongezeka uzito polepole hata kama wanapata maziwa ya kutosha.
- Watoto wengine wenye matatizo ya mfumo wa fahamu wanaweza kuwa na matatizo mengine ya kiafya mfano matatizo ya moyo.

III. Umuhimu wa kuendelea kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama wakati wa ugonjwa — Dakika 10

☺ ***Uliza:*** *Kwanini watoto huacha kunyonya wakati wanapoumwa?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Onesha slaidi 11/7: Kwanini watoto huacha kunyonya wakati wanapoumwa?

Kwanini watoto huacha kunyonya wakati wanapoumwa?

Matatizo ya kunyonya

- Kushindwa kunyonya, kwa mfano maambukizi ya njia ya hewa.
- Kukosa hamu ya kula, kwa mfano uambukizo mkali.
- Ulishaji kinywani usiowezekana, kwa mfano upasuaji.

Taarifa zisizo sahihi

- Wengine husema unyonyeshaji unaosababisha ugonjwa.
- Mtoa huduma za afya kumshauri mama kuacha kunyonyesha.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wakati mwingine mtoto hupata matatizo ya kunyonya, kwa mfano:
  - Uambukizo wa njia ya hewa na michubuko ya kinywa, kwa mfano katika maambukizi ya kandida husababisha matatizo wakati wa kunyonya.
  - Maambukizi yanaweza kumfanya akose hamu ya kula, kukataa kunyonya au kunyonya mara chache kuliko awali.
  - Watoto wagonjwa sana na wenye matatizo katika kinywa wanaweza kushindwa kula kwa kinywa.
- Wakati mwingine mama humwachisha mtoto kunyonyesha kwa sababu ya kupewa habari zisizosahihi, kwa mfano:
  - Baadhi watu husema kuwa mtoto akinyonya anaweza kupata ugonjwa hasa kuhara. Hata hivyo maziwa ya mama hayawafanyi watoto kuumwa.

☺ ***Uliza***: *Je, ni lazima kuacha kumnyonyesha mtoto kwa sababu hizi?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Hakuna ulazima wa kumwachisha mtoto kunyonya maziwa ya mama kutokana na sababu hizi. Mtoto anaweza kushindwa kunyonya moja kwa moja kutoka kwenye titi kutokana na sababu hizi. Hata hivyo mama anaweza kumkamulia maziwa yake na kumlisha kwa kutumia kikombe. Mtoto anapougua sana anaweza kupewa maziwa ya mama kwa kutumia mrija.

☐ Onesha slaidi 11/8: Umuhimu wa kuwanyonyesha watoto wagonjwa maziwa ya mama

Umuhimu wa kuwanyonyesha watoto wagonjwa maziwa ya mama

Kama mtoto ataachishwa kunyonya	Kama mtoto hataachishwa kunyonya
Mtoto - anapata virutubishi vichache	- Mtoto anapata virutubishi bora
- Anapungua uzito zaidi	- Upungufu mdogo wa uzito
- Anachukua muda mrefu kupona	- Anachukua muda mfupi kupona
- Anakosa kutulizwa na kunyonya	- Anatulizwa na kunyonya
- Maziwa ya mama yana punguwa	- Maziwa yanategengenezwa
- Mtoto anaweza kukataa kunyonya	- Unyoyeshaji unaendelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Mtoto mgonjwa akiachishwa kunyonya maziwa ya mama atapewa vyakula ambavyo havitampatia virutubishi vya kutosha. Hali hii itasababisha apungue uzito; achelewe kupona; na kukosa raha ya kunyonya maziwa ya mama. Pia maziwa ya mama yake yanaweza kupungua na akipona anaweza kukataa kunyonya tena.
- Mtoto mgonjwa anapoendelea kunyonya hupata virutubishi vya kutosha. Hali hii itasababisha asipungue uzito; apone haraka; na kupata raha ya kunyonya maziwa ya mama. Pia maziwa ya mama yake yataendelea kutoka kwa wingi na akipona ataendelea kunyonya tena.

☐ Onesha slaidi 11/9: Jinsi ya kusaidia unyonyeshaji mtoto anapokuwa mgonjwa

---

47 Maelezo ya ziada
Watoto wenye mahitaji maalum
Baadhi ya watoto wenye mahitaji maalum ni mapacha, wenye tatizo la '*Down's syndrome*' au wenye ufa wa mdomo *(cleft pallate)*. Kunyonyesha watoto hawa kunaweza kutumia muda mrefu, inahitaji uvumilivu na mama zao wanahitaji msaada zaidi. Watoto wengine wanahitaji kuchochewa kunyonya mara nyingi zaidi na kwa muda mrefu kwa kila mlo. Baadhi ya watoto huongezeka uzito pole pole hata kama wanapata maziwa ya mama ya kutosha. Hata hivyo kunyonya na mahusiano ya karibu vyaweza kuwa muhimu zaidi kwa watoto wenye mahitaji maalum kuliko wengine.
Kanuni za kuwasaidia watoto wenye mahitaji maalum ni sawa na zile za watoto wa kawaida:
- Mhimize mama aanze kunyonyesha mara tu baada ya kujifungua.
- Msaidie mama ambakate na kumweka mtoto vizuri kwenye titi na msaidie mtoto aweze kuweka sehemu kubwa ya titi kinywani.
- Kama hawezi kunyonya sawa sawa mwelekeze mama jinsi ya kukamua.
- Mpe mtoto maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kijiko au kikombe mpaka atakapoweza kunyonya sawasawa. Ni muhimu kumwacha mtoto atafute titi na kuingiza mdomoni mwenyewe. Baadhi ya watoto wenye ulemavu humudu zaidi ya tunavyowategemea wafanye.

Jinsi ya kusaidia unyonyeshaji mtoto anapokuwa mgonjwa

Kama mtoto:	*Msaidie mama:*
Yuko hospitalini:	*Kuwa na mtoto hospitalini.*
Anaweza kunyonya vizuri:	*Anyonyeshe mara kwa mara.*
Kama mtoto ananyonya, lakini kidogo kwa kila mlo:	*Anyonyeshwe mara kwa mara kwa muda mfupi.*
Kama mtoto hawezi kunyonya au anakataa:	*Akamue maziwa yake na kumpa kwa kikombe au mrija.*
Kama mtoto hawezi kula kinywani:	*Akamue maziwa yake kila baada ya muda wa saa tatu ili kuendeleza utengenezaji wa maziwa ya mama.*
Kama mtoto amepata nafuu:	*Aanze kunyonyesha tena na anyonyeshe mara kwa mara kuongeza unyonyeshaji.*

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inaonesha jinsi ya kumsaidia mama kuendelea kumnyonyesha mtoto wake mgonjwa.
- Kama mtoto yupo hospitalini
- Mlaze pamoja na mama yake ili aweze kukaa naye na kuendelea kumnyonyesha.
- Kama mtoto anaweza kunyonya vizuri
- Mtie moyo mama aendelee kumnyonyesha mara kwa mara. Anaweza kuongeza idadi ya milo kufikia 12 au zaidi kwa siku wakati mtoto anaumwa. Wakati mwingine mtoto anapoteza hamu ya kula vyakula vingine lakini anaendelea kutaka kunyonya. Hii ni kawaida kwa watoto wanaoharisha. Wakati mwingine mtoto anapenda kunyonya zaidi akiwa anaumwa, hii yaweza kuongeza utokaji wa maziwa.
- Kama mtoto ananyonya, lakini kidogo kwa kila mlo
- Mshauri mama aongeze idadi ya kumnyonyesha hata kama ananyonya kwa muda mfupi.
- Kama mtoto hawezi kunyonya au anakataa au hanyonyi kiasi cha kutosha
- Msaidie mama kukamua maziwa yake na kumpa mtoto kwa kutumia kikombe. Mwache mtoto anyonye wakati anapotaka. Hata watoto wanaolishwa kwa njia ya mishipa ya damu wanaweza kunyonya au kupewa maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa mrija.
- Kama mtoto hawezi kunywa maziwa ya mama kwa kutumia kikombe
- Inaweza kuwa lazima kumpa maziwa hayo kwa mrija unaopitia puani.
- Kama mtoto hawezi kula kinywani.[47]
    - Mtie moyo mama kukamua maziwa yake ili kuendeleza utengenezaji wa maziwa wakati mtoto wake atakapoweza kula tena kwa kinywa. Akamue mara nyingi kama ambavyo mtoto angenyonya hata usiku. Anaweza kuhifadhi au kumwaga.
    - Mara tu baada ya mtoto kupata nafuu mama aanze kunyonyesha tena. Akikataa mwanzoni, msaidie kuanza tena. Muhimize mama kunyonyesha mara kwa mara ili kuongeza utengenezaji wa maziwa.

Yafuatayo ni mapendekezo ya jinsi ya kumsaidia mama kwa vitendo kuhusu namna ya kumpakata mtoto mwenye matatizo ya kuweka titi mdomoni au kunyonya. Unaweza kujaribu mbinu tofauti mpaka utakapopata njia inayomfaa.

1. *Kumpakata chini ya kwapa (modified under arm).*
   Hii inaweza kuwasaidia watoto wenye kaakaa ya mdomo kula kwa urahisi wakiwa wima, kwa mfano watoto wenye ufa wa kaakaa (*cleft palate*). Mtoto anakaa akimwangalia mama yake miguu yake iwe sambamba na mwili wa mama, na nyayo zikielekea nyuma. Mtoto anaweza kuwa amekaa kitandani au amejiegemeza kwenye mto. Mama amshikilie mtoto mgongoni kwa mkono wake na kiganja kishikilie kichwa. Hata hivyo baadhi ya watoto wenye ufa wa kaakaa hunyonya vya kutosha wakiwa katika hali ya kulala.
2. *Kukaa miguu ikitanuliwa (The straddle position).*
   Hii ni njia nyingine ambayo mtoto hukaa wima na kunyonya. Mtoto anakaa akiangaliana na mama yake na miguu yake ikiwa kila upande wa miguu au tumbo la mama.
3. *Kiganja cha mcheza dansi (dancers hand position).*
   Watumishi wengine wameiona hii ni njia inayowafaa watoto wenye matatizo ya misuli ya kinywa hivyo kushindwa kushika titi sawasawa. Mama anashika titi lake kwa kiganja chake na vidole vitatu vya mbele. Kidole gumba pamoja na shahada huwa huru ili kushikilia kidevu na mashavu ya mtoto.

IV. Sababu za kitabibu zinazolazimu kumpa mtoto vyakula au vinywaji zaidi ya maziwa mama — Dakika 5

☺ Uliza: *Ni wakati gani unaweza kumshauri mama asinyonyeshe?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wakati mwingine wanawake hawanyonyeshi au wanaacha kunyonyesha bila sababu za tiba zinazoeleweka[48]. Ni muhimu kutofautisha makundi yafuatayo ya watoto:
  - Watoto wasioweza kunyonya kwenye titi lakini wanaweza kupewa maziwa ya mama.
  - Watoto ambao wanadhurika na maziwa hivyo hawapaswi kupewa maziwa ya mama au maziwa mengine yakiwemo maziwa mbadala ya kawaida.
  - Watoto ambao maziwa ya mama hayapatikani kwa sababu zozote zile.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili kuhusu watoto wasioweza kunyonya kwenye titi lakini wanaweza kupewa maziwa ya mama.
- Kundi hili linajumuisha watoto walio dhaifu sana, walio na matatizo ya kunyonya au wale wenye matatizo ya kimaumbile katika kinywa. Kundi hili vilevile linajumuisha watoto waliotenganishwa na mama zao ambao wanaweza kupewa maziwa yaliyokamuliwa. Watoto hawa wanaweza kulishwa maziwa ya mama kwa kutumia mrija au kikombe.

☐ Endelea kueleza yafuatayo:

- Sasa tujadili kuhusu watoto ambao wanadhurika na maziwa hivyo hawapaswi kupewa maziwa ya mama au maziwa mengine yakiwemo maziwa mbadala ya kawaida.
- Kundi hili linajumuisha watoto wenye matatizo ya kimetaboli ambayo huwapata watoto wachache sana katika jamii. Matatizo hayo ni pamoja na:
  - Mwili wa mtoto unashindwa kuhimili sukari ya aina ya *galactose* iliyomo kwenye maziwa ya mama ˙Watoto hawa wanahitaji kulishwa maziwa mbadala yasiyo na *galactose*.[49]
  - Mwili wa mtoto unashindwa kuhimili protini yenye kirutubishi cha aina ya *Phenyl Alanine*[50]. Watoto hawa wanaweza kunyonyeshwa kwa kiasi au kupewa maziwa mbadala yasiyo na *phenyl alanine.*
  - Mwili wa mtoto unashindwa kuhimili sukari aina ya *lactose* iliyomo kwenye maziwa ya wanyama[51.]Watoto hawa wanaweza kupewa maziwa mbadala yasiyo na *lactose*. Maziwa yasiyo na *lactose* ni yale yanayotengenezwa kwa kutumia mimea kama vile maziwa yatokanayo na soya[52.]

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tujadili kuhusu watoto ambao maziwa ya mama hayapatikani kwa sababu zozote zile.
- Watoto hawa ni wale ambao wamefiwa na mama zao au wapo mbali kiasi ambacho hawawezi kukamua maziwa kwa ajili ya kuwalisha watoto wao.
- Watoto wengine ni wale ambao mama zao wanatumia dawa za kulevya kwa njia ya sindano; wanaopata matibabu ya saratani kwa njia ya mionzi; wanaotumia dawa za kutibu tezi la shingo (*radioactive iodine*); na wanaotumia baadhi ya dawa za kutibu maradhi ya akili.
- Inapendekezwa kuwa watoto hawa walishwe maziwa mbadala yanayofaa kwa kuzingatia umri.

V. Kukadiria kiasi cha maziwa ya mama kwa watoto Dakika 5

✍ Andika kwenye chati pindu:

Watoto wenye uzito gramu 2,500 au zaidi	Mililita 150 kwa kila kilo ya uzito kwa siku
Watoto wenye uzito chini ya gramu 2,500	Mililita 60 kwa kila kilo ya uzito kwa siku ya kwanza
	Kila siku ongeza mililita 20 hadi zifikie mililita 200.

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 116, waangalie jedwali linaloonesha Kiasi cha Maziwa kwa Watoto Wasioweza Kunyonya.

☺ Soma yaliyomo katika jedwali wakati washiriki wakifuatilia.

Kiasi cha Maziwa kwa Watoto Wasioweza Kunyonya
Maziwa gani apewe?
- Chaguo la 1: Maziwa ya mama yake yaliyokamuliwa.
- Chaguo la 2: Maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga kwa kufuata maelekezo.

Kiasi cha maziwa atakachopewa
Watoto walio na uzito wa kilo 2.5 au zaidi:
- Mililita 150 za maziwa kwa kila kilo ya uzito wake kwa siku;
- Gawa kiasi hicho kwa milo 8, na apewe kila baada ya saa 3;

Watoto walio na uzito chini ya kilo 2.5 (watoto waliozaliwa na uzito pungufu):
- Anza na mililita 60 kwa kila kilo ya uzito wake kwa siku;
- Ongeza ujazo kwa mililita 20 kwa siku mpaka mtoto atakapofikisha mililita 200 kwa kilo kwa siku.
- Gawa kiasi hicho kwa milo nane hadi 12, apewe kila baada ya saa mbili hadi tatu;
- Endelea mpaka mtoto atakapokuwa na uzito wa gramu 1,800 au zaidi na ananyonya sawasawa.
- Pima kiasi cha maziwa anayokunywa mtoto katika saa 24; na
- Kiasi cha mlo mmoja chaweza kutofautiana.

☐ Endelea kutoa maelezo yafuatayo:
- Ni kawaida kwa kiasi cha maziwa anachokunywa mtoto kutofautiana kwa kila mlo, kwa njia yoyote ile ya ulishaji pamoja na unyonyeshaji.
- Watoto wanaokunywa maziwa kwa kikombe wanaweza kunywa zaidi au kidogo kuliko walivyopimiwa. Kama inawezekana ongeza kidogo lakini mwache mtoto aamue wakati gani wa kuacha.
- Kama mtoto amekunywa maziwa kidogo, ongeza kidogo mlo unaofuata, au mlishe mapema zaidi, hasa kama mtoto anaonesha dalili za njaa.
- Pima milo ya mtoto kwa saa 24. Mpe ziada kwa mrija wa puani kama tu hajamaliza kiasi alichopimiwa kwa saa 24 .
- Watoto waliozaliwa na uzito pungufu wanahitaji kiasi kidogo sana cha milo katika siku za mwanzo. Kama mama anaweza kukamua hata kiasi kidogo cha maziwa ya mwanzo, mara nyingi ndicho kiasi mtoto anachohitaji.

48 *Maelezo ya ziada*
Watoto wachache sana wanaweza kuzaliwa na matatizo ya kimetaboli kama vile galactocaemia, Phenylketonuria or maple syrup urine. Watoto hawa wanaweza kuhutaji ulishaji wa maziwa mbadala na maalum ambayo yataendana na tatizo la kiafya alilonalo. Wakati mwingine mama anaweza kuwa mbali na mtoto, mgonjwa sana, kufa au aliyeambukizwa VVU na kuamua kutonyonyesha kabisa. Watoto hawa watahitaji ulishaji mbadala. Watoto wenye matatizo ya kiafya ambayo hayaruhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee wanahitaji kuonwa na kufuatiliwa na mtaalam wa afya mwenye ujuzi. Watoto hawa wanahitaji mpango wa kipekee wa ulishaji hivyo basi mama na familia wanapaswa kuelewa jinsi ya kumlisha mtoto wao.
49 Galactocemia
50 Phenylketonuria
51 Lactose intolerance
52 Soy milk

VI Zoezi la kuandika Dakika 20

☺ Waambie washiriki wasome sehemu ya Jinsi ya kufanya zoezi kwenye vitabu vyao .

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tutafanya mazoezi ili tuweze kuelewa zaidi yale tuliyojifunza.
- Tumia jedwali la Kiasi cha Maziwa kwa Watoto Wasioweza Kunyonya kukokotoa kiasi cha maziwa anayohitaji mtoto.
- Someni swali la mfano na hatua zilizofuatwa hadi kupata jibu.
- Swali la kwanza ni la hiari hivyo hamlazimiki kulijibu kwa sasa.
- Mnapaswa kujibu maswali yanayofuata baada ya swali la hiari.
- Kwa swali la pili hadi la nne eleza kwa ufupi jinsi utakavyomshauri mama juu ya kumlisha mtoto wake.

Swali la mfano

Mtoto wa Mabel alizaliwa wiki 8 kabla ya wakati na hajaweza kunyonya sawasawa. Mabel anakamua maziwa yake na kumpa mtoto wake kwa kutumia kikombe kila baada ya saa 3. Leo ni siku ya 5 na uzito wa mtoto ni kilo 1.6.

Swali: Mabel anatakiwa ampe mtoto wake kiasi gani cha maziwa katika kila mlo?

- Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu anahitaji ml. 60 kwa kila kilo 1 ya uzito siku ya kwanza.
- Katika siku ya tano anahitaji (60 + 20 + 20+ 20+ 20) ml/kg = 140 ml/kg.
- Mtoto wa Mabel ana kilo 1.6; kwa hiyo atahitaji:
- Mililita 1.6 x 140 = ml 224 katika siku ya tano.
- Anampa kila baada ya saa 3, hivyo milo 8 kwa siku.
- Kwa kila mlo anahitaji ml. 224÷8 = ml 28 za maziwa ya mama yaliyokamuliwa.
- Mabel anatakiwa kuongezewa kidogo kwa mfano, ml 30 kwa ajili ya kufidia maziwa yanayomwagika wakati wa kumlisha.

Maswali ya kujibu

Swali la 1 (Hiari)

Anna amezaliwa katika wiki ya 31 ya mimba na bado hajaweza kunyonya. Uzito wake ni kilo moja na nusu na analishwa maziwa ya mama yake kwa mrija. Leo ni siku ya pili na anaweza kula na anamlisha kila baada ya saa mbili.

Atamlisha kiasi gani katika kila mlo?

- Mtoto Anna anahitaji ml 1.5 x (60 + 20) = ml 120 kwa siku.
- Kama anakula mara 12 kwa siku, atahitaji ml 120 ÷ 12 = ml 10 kwa kila mlo.
- Kwa kuwa analishwa kwa mrija wa puani, hakuna haja ya kumwongezea maziwa ya ziada.

Swali la 2

Mona amejifungua mtoto wiki sita kabla ya umri wa mimba kutimia. Mtoto ana uzito wa gramu 1,500 na yupo chini ya uangalizi maalum. Mona anataka kumnyonyesha, lakini ana wasiwasi kama mtoto ataweza kunyonya.

Swali: Utamwambia nini Mona kuonesha kuwa unatambua wasiwasi alio nao?

Jibu: *"Una wasiwasi juu ya mtoto wako, ama sivyo?"*

Swali: Utamwambia nini ili kumjengea kujiamini?

Majibu yaweza kuwa:

Jibu la kwanza: *Watoto wengi wadogo kama wa kwako wanaweza kunyonya.*

Jibu la pili: *Ni vizuri unataka kunyonyesha kwani maziwa yako yatamsaidia mtoto wako.*

Swali la 3
Sammy ana umri wa miezi minane. Alinyonya maziwa ya mama tu mpaka wiki tano zilizopita. Mama yake anampa milo mitatu ya uji wa mchanganyiko kwa siku pamoja na kumnyonyesha. Amepata ugonjwa wa kuharisha kwa siku mbili na hataki kunywa uji. Sammy hana upungufu wa maji mwilini. Unamshauri mama Sammy ampe mtoto wake maji yenye chumvichumvi (ORS) ili kumkinga asipate tatizo la upungufu wa maji mwilini. Pia unamweleza siku ya kumleta tena Sammy kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa hali yake.
Swali: Utasema nini kumsifu mama yake Sammy kwa yale mazuri anayoyafanya?
Jibu la kwanza: *Umefanya vizuri kumnyonyesha maziwa yako tu kwa miezi sita.*
Jibu la pili: *Miezi sita ni umri mzuri wa kuanza kumpa mtoto vyakula vya nyongeza.*

Swali: Ni mambo gani mawili utakayomshauri mama namna ya kumlisha Sammy?
Jambo la kwanza: *Amnyonyeshe Sammy mara kwa mara - mara nyingi jinsi anavyohitaji.*
Jambo la pili: *Ampe Sammy tena uji mara atakapoweza kula.*

Swali la 4
Tuma ana umri wa miezi minne na anapata matibabu katika hospitali kutokana na ugonjwa wa 'nimonia'. Kabla ya kuanza kuumwa alikuwa akinyonya maziwa ya mama pekee. Sasa hawezi kunyonya na analishwa kwa mpira wa puani.

Swali: Utamwambia mama Tuma afanye nini kumlisha mtoto?
Jibu: *Akamue maziwa na kumlisha Tuma kwa mpira wa puani.*

Swali: Utamwambia afanye hivi mara ngapi?
Jibu: *Akamue maziwa yake na kumlisha kama ambavyo Tuma alikuwa anakula au kila baada ya saa tatu hasa wakati wa usiku. Usipite muda mrefu kabla ya kukamua maziwa.*

Swali la 5
Zora ana umri wa siku tatu, macho na ngozi yake vinaonekana njano kidogo. Mama yake anamnyonyesha mara tatu hadi nne kwa siku na anampa maji ya sukari kabla na baada ya kunyonya.
Swali: Utampa maelezo gani muhimu kuhusiana na tatizo lake?
Jibu la kwanza: *Njano katika hatua hii ni kawaida na sio tatizo kubwa.*
Jibu la pili: *Maziwa ya mama yanaweza kusaidia kuondoa njano.*
Swali: Kwa sasa utamshauri mama amlisheje Zora?
Jibu: Amnyonyeshe Zora mara kwa mara na aache kumpa maji ya *glucose* na badala yake amnyonyeshe zaidi.

VII. Hitimisho Dakika 05

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Maziwa ya mama ni muhimu kwa watoto wenye mahitaji maalum kama yalivyoainishwa kwenye somo hili.
- Watoto wagonjwa wanahitaji maziwa ya mama kuharakisha uponaji na kupunguza makali ya ugonjwa hivyo wanyonyeshwe mara nyingi zaidi wakati wa ugonjwa na baada ya kupona.
- Wapo watoto wachache sana katika jamii ambao hawawezi kunyonya maziwa ya mama au kulishwa maziwa mbadala ya kawaida kwa sababu za kitabibu. Watoto hawa wanahitaji ulishaji maalum kutegemeana na hali zao.

☺ Waulize washiriki kama wana swali lolote na jibu maswali yao.

Ujumbe Muhimu

- Unyonyeshaji ni muhimu kwa watoto wachanga na wadogo ambao ni wagonjwa
- Njia ya ulishaji itategemea tatizo alilonalo mtoto. Kwa kawaida matunzo yanaweza kugawanywa kutegemea hali ya mtoto
- Watoto waliozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia wanaweza kuwa na matatizo ya kunyonya kikamilifu mwanzoni.
- Watoto waliotimiza umri wa mimba ambao ni wadogo kwa umri, kwa kawaida wanaweza kunyonya kikamilifu. Mara nyingi husikia njaa na wanahitaji kunyonya mara kwa mara zaidi ya wale waliozaliwa na uzito wa kawaida ili kufikia uzito wao wa kawaida.
- Hali ya njano ni moja ya sababu inayofanya watoto kuanza kupewa vyakula au vinywaji vingine zaidi ya maziwa ya mama au kuacha kunyonyeshwa
- Maziwa ya mama ni muhimu kwa watoto waliozaliwa kabla ya umri wa mimba kutimia na waliozaliwa na uzito pungufu au watoto wengine wachanga wenye mahitaji maalum
- Matibabu ya mama yanawze kusababisha mtoto kupewa vyakula au vinywaji zaidi ya maziwa ya mama kabla hajatimiza umri wa miezi sita.

Somo La 12:

Masuala ya Msingi Kuhusu Virusi vya Ukimwi na Ulishaji Watoto

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kujadili hali ya maambukizi ya VVU nchini Tanzania
- Kueleza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Kujadili mambo yanayochangia kasi ya maambukizi ya VVU toka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Kujadili njia za kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Kujadili maswali ya msingi yanayohusu VVU na ulishaji wa mtoto
- Kuorodhesha sera, miongozo na kanuni zinazolinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama katika hali ya maambukizi ya VVU.

Mtiritiko wa somo		Dakika 70
I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Hali ya maambukizi ya VVU nchini Tanzania	Dakika 5
III.	Uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto	Dakika 10
IV.	Mambo yanayochangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.	Dakika 15
V.	Njia za kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto	Dakika 10
VI.	Maswali ya msingi yanayohusu VVU na ulishaji wa mtoto	Dakika 10
VII.	Sera, miongozo na kanuni zinazolinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama katika hali ya maambukizi ya VVU	Dakika 5
VIII.	Hitimisho	Dakika 5

Mandalizi ya somo:

Hakikisha kuwa Slaidi 12/1 – 12/8 zipo kwenye mpangilio mzuri. Zisome slaidi zote pamoja na maelezo yake ili uweze kuziwasilisha.

Andaa kadi nne za maswali kwa ajili ya mazoezi kwa vitendo.

Waandae washiriki wanne wa kuuliza maswali hayo.

Soma machapisho yafuatayo ili uweze kuwaeleza washiriki warejee machapisho hayo:

- HIV and Infant Feeding: Framework for Priority Action [2003]
- HIV and Infant Feeding: Guidelines for Decision Makers [2003]
- HIV and Infant Feeding: A Guide for Health Care Managers and Superviso
- National PMTCT Guidelines
- National Strategy on Infant and Young Child Nutrition
- National Guidelines on Infant and Young Child Feeding

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Maambukizi ya virusi vya UKIMWI ni tatizo kubwa katika nchi nyingi na hasa zile zinazoendelea, Tanzania ikiwa mojawapo. Watoto wengi wanaopata maambukizi ya VVU wanaambukizwa kutoka kwa mama zao. Hii inaweza kutokea wakati wa ujauzito, wakati wa uchungu na kujifungua au wakati wa kunyonya maziwa ya mama.
- Njia iliyo bora ya kuzuia maambukizi ya VVU kwa watoto ni kuwasaidia wazazi wao kuepuka maambukizi ya VVU. Hata hivyo baadhi ya wanawake wameshapata maambukizi ya VVU hivyo ni muhimu wasaidiwe kupunguza uwezekano wa kuwaambukiza watoto wao.
- Tuanze kwa kujikumbusha maana ya maneno haya: "VVU" na "UKIMWI".

☐ Onesha Slaidi 12/1: "Maana ya VVU na UKIMWI" .

Slaidi 12/1: Maana ya VVU na UKIMWI
VVU - Virusi Vya UKIMWI ni vijidudu vinavyoharibu chembechembe hai zinazokinga mwili dhidi ya maradhi. UKIMWI- Upungufu wa Kinga Mwilini - ni hatua ya mwisho ya ugonjwa ambao husababishwa na Virusi Vya UKIMWI.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Virusi vya UKIMWI vinaishi ndani ya chembechembe hai zinazokinga mwili dhidi ya maradhi. VVU vikiwa ndani ya chembembe hizo vinazaliana na kuongezeka. Watu walioambukizwa na VVU mwanzoni hujisikia wazima na wanaweza kubakia na afya nzuri kwa miaka mingi. Kadri idadi ya VVU inavyozidi kuongezeka, chembechembe za kukinga mwili zinaharibika kwa wingi na hatimaye anakuwa na upungufu wa kinga mwilini (UKIMWI). Mwili unapoteza uwezo wake wa kupambana na maradhi na mtu hupata magonjwa nyemelezi mbalimbali hatimaye hupoteza maisha.
- Kuna kipimo maalum cha damu ambacho hutumika kugundua kama mtu ana maambukizi ya VVU".
- Mtu mwenye maambukizi ya VVU anaweza kumwambukiza mtu mwingine VVU kwa njia zifuatazo[53] :
  - Kubadilishana maji maji ya mwili na mtu aliyeambukizwa kama shahawa, maji maji yanayotoka ukeni au damu wakati wa kukutana kimwili bila kutumia kinga;
  - Kuongezewa damu ya mtu aliyeambukizwa, kutumia sindano zilizosibikwa, kuchanja mwili, kutahiri kwa nyembe au visu visivyo salama.
  - Mama aliyeambukizwa VVU humwambukiza mtoto wake wakati wa ujauzito, wakati wa uchungu na kujifungua au wakati wa kunyonyesha

[53] Maelezo ya ziada
Virusi vya UKIMWI vinaweza kuambukizwa wakati watu wa jinsia moja wanapofanya mapenzi, kushirikiana sindano za kujidunga madawa ya kulevya au michoro ya mwilini na kupitia kukata ngozi au kutoboa. Haviambukizwi kwa kukumbatia au kumbusu mtoto.

II. Hali ya maambukizi ya VVU nchini Tanzania Dakika 5

☐ Onesha Slaidi 12/2 Viwango vya maambukizi ya VVU Tanzania

Viwango vya maambukizi ya VVU Tanzania
• Asilimia 5.6 ya watanzania wameambukizwa VVU. • Asilimia 6.2 ya wanawake walio katika umri wa miaka 15-49 wameambukizwa VVU. • Asilimia 93.8 ya wanawake walio katika umri wa miaka 15-49 hawajaambukizwa VVU. [THMIS 2011-2012].

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Viwango hivi ni vya wastani wa kitaifa. Hata hivyo kuna tofauti kubwa ya viwango vya maambukizi ya VVU baina ya mkoa mmoja na mwingine.
- Kuna baadhi ya mikoa na wilaya zenye viwango vikubwa vya maambukizi ikilinganishwa na viwango vya kitaifa.
- Vile vile ipo mikoa na wilaya zenye viwango vidogo vya maambukizi ikilinganishwa na viwango vya kitaifa.
- Wanawake wengi (93.8%) ya wajawazito wanaohudhuria kliniki hawajaambukizwa VVU na wachache (6.2%) wameambukizwa VVU.
- Wanawake walioambukizwa VVU wanahitaji taarifa sahihi na msaada wa kuwalisha watoto wao ipasavyo ili kupunguza uwezekano wa kuwaambukiza VVU. Hata hivyo wanawake wote wakiwemo wale walioambukizwa na wasioambukizwa VVU wanayo haki ya kunyonyesha watoto wao maziwa ya mama ili waweze kukua kikamilifu kimwili na kiakili.

III. Uwezekano wa Maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama aliyeambukizwa VVU anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa ujauzito, wakati wa uchungu na anapojifungua au wakati wa kunyonyesha. Hii inajulikana kama "Maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Ni muhimu kufahamu kuwa si watoto wote wanaozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU watapata maambukizi kutoka kwa mama zao.

☐ Onesha Slaidi 11/3: Makadirio ya uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na kipindi ambacho maambukizi hayo hutokea bila ya huduma ya kuzuia maambukizi

Makadirio ya uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na kipindi ambacho maambukizi hayo hutokea bila ya huduma ya kuzuia maambukizi

Kipindi maambukizi yanapotokea	***Kasi ya maambukizi***
Wakati wa ujauzito Wakati na Wakati wa chungu na kujifunga	asilimia 25
Wakati wa kunyonyesha	asilimia 10

Sasa tuangalie uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kama hatua

za kuzuia maambukizi hayo hazitachukuliwa.

☐ Onesha Slaidi 12/4: Watoto 100 waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU

☐ Toa maelezo yafuatayo:

Slaidi hii inaonesha watoto 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.

☺ Uliza: Ni watoto wangapi waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU wana uwezekano wa kupata maambukizi hayo?

☐ Subiri washiriki watoe majibu machache halafu endelea.

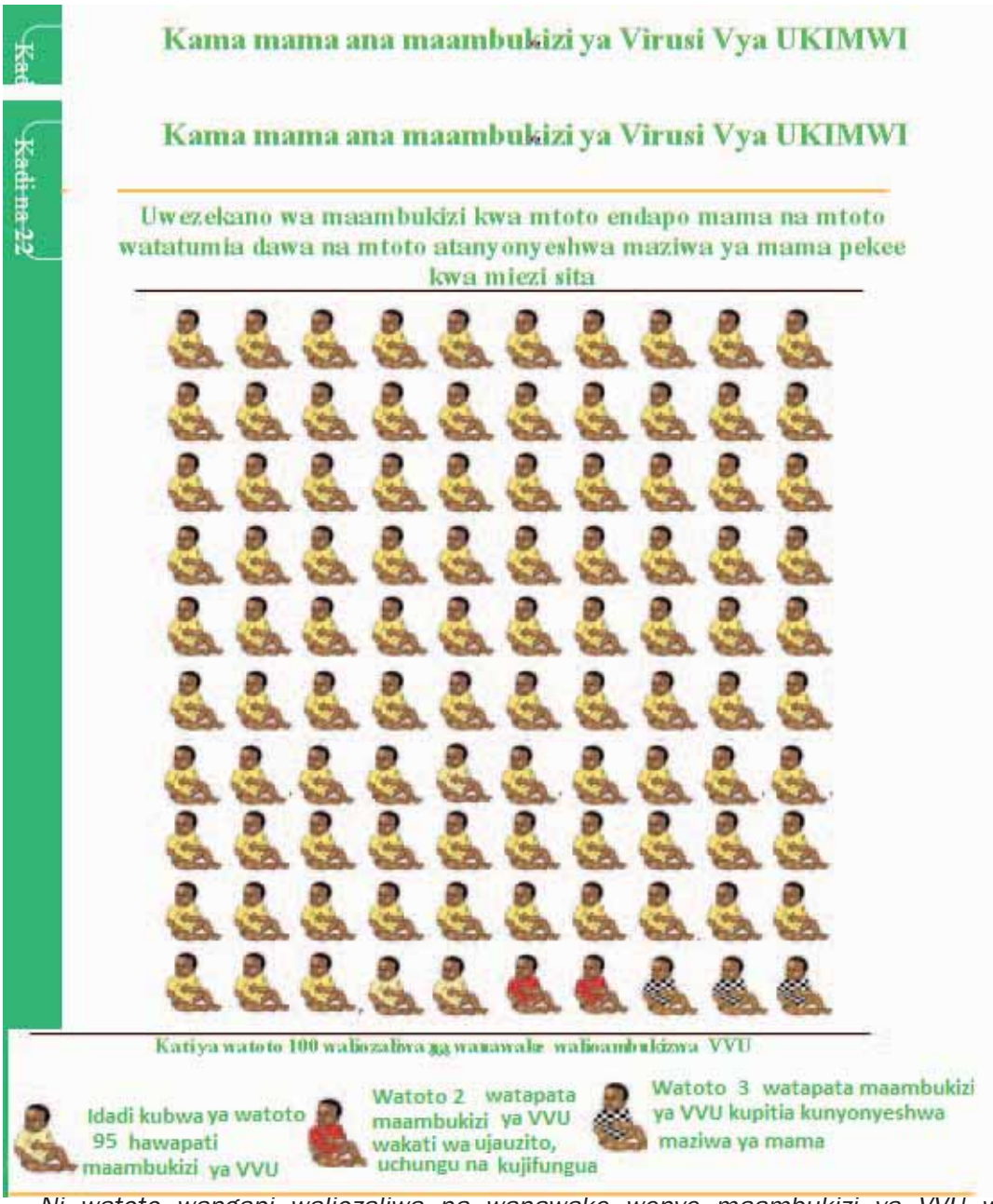
- Watoto 25 wenye rangi nyekundu wana uwezekano wa kupata maambukizi ya VVU wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua.
- Watoto 10 weyenye *draft* nyeupe na nyeusi wana uwezekano wa kupata maambukizi ya VVU wakati wa kunyonyeshwa maziwa ya mama.
- Kwa hiyo watoto 35 kati ya 100 waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU wanaweza

kupata maambukizi kutoka kwa mama zao. Hii inaonesha kuwa watoto 65 kati ya 100 waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU hawatapata maambukizi hata kama hakuna huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mpango wa Taifa wa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto unatekelezwa nchini Tanzania ili kuwakinga watoto na maambukizi ya VVU.
- Sasa tutajadili jinsi mpango huu unavyosaidia kupunguza kasi ya maambukizi ya VVU kwa watoto

☐ Onesha Slaidi 12/5 Watoto 100 waliozaliwa na wanawake 100 walioambukizwa VVU kama huduma ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto zimetolewa



☺ Uliza: *Ni watoto wangapi waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU wana uwezekano wa kupata maambukizi hayo endapo watapata huduma ya kupunguza maambukizi?*

☐ *Subiri* washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea

- Slaidi hii inaonesha watoto 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU waliopata huduma ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Watoto hawa walinyonyeshwa maziwa ya mama pekee.
- Watoto 2 wenye rangi nyekundu wana uwezekano wa kupata maambukizi wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua.
- Watoto 3 wenye *draft* nyeupe na nyeusi wana uwezekano wa kuambukizwa wakati wa kunyonyeshwa maziwa ya mama.
- Kwa hiyo watoto 5 kati ya 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU wanaweza kupata maambukizi ya VVU kutoka kwa mama zao endapo huduma ya kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto itatolewa.
- Hii inaonesha kuwa watoto 95 au zaidi kati ya 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU hawatapati maambukizi kutoka kwa mama zao endapo kutakuwa na huduma ya kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

IV. Mambo yanayochangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Dakika 15

☺ Uliza: *Mambo gani yanachangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto?*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 123 waone kisanduku kilichoandikwa Mambo yanayochangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Wasome kila kipengele kwa kupokezana.

Mambo yanayochangia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Kuna mambo mbalimbali yanayochangia kuongeza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

1. Aina na kiwango cha virusi

Kuna uwezekano mkubwa wa mwanamke aliyeambukizwa VVU kumwambukiza mtoto wake endapo ana idadi kubwa ya VVU katika mwili wake. Mazingira yafuatayo yanaweza kuongeza kiwango cha VVU kwa mama:

- Mwanamke akiambukizwa VVU wakati wa ujauzito au anaponyonyesha, atakuwa na kiasi kikubwa cha virusi kwenye damu yake na mtoto wake anakuwa na hatari kubwa ya kuambukizwa. Ni muhimu sana kumkinga mama asipate maambukizi ya VVU wakati huu kwa sababu mtoto atakuwa katika hatari kubwa ya kuambukizwa.
- Kupata maambukizi mapya: Wanawake wenye maambukizi ya VVU wanaojihusisha na masuala ya ngono isiyo salama wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha anaweza kupata maambukizi mapya na hiyo itaongeza uwezekano wa kumwambukiza mtoto wake.
- Hatua ya ugonjwa alionayo mama: Mama wenye magonjwa nyemelezi na wale waliofikia hatua ya mwisho ya ugonjwa (UKIMWI) wana uwezekano mkubwa wa kuwaambukiza watoto wao.

Uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kunaweza pia kuchangiwa na aina ya VVU alivyonavyo mama mfano mama mwenye HIV1 ana uwezekano mkubwa zaidi wa kumwambukiza mtoto wake kuliko mwenye HIV2

2. Hali ya afya na lishe ya mama

Wanawake wenye maambukizi ya VVU, wana uwezekano mkubwa wa kuambukiza watoto wao endapo watakuwa na maradhi mbalimbali kama malaria, minyoo, magonjwa yatokanayo na kujamiiana katika

kipindi cha ujauzito na kunyonyesha. Wanawake wenye hali duni ya lishe wana uwezekano mkubwa zaidi wa kuwaambukiza watoto wao VVU kwa sababu ya kupungua kwa kinga mwili.

3. Aina ya huduma zinazotolewa wakati na baada ya kujifungua

Baadhi ya huduma ambazo ni za kawaida katika taratibu za kikunga wakati na baada ya kujifungua zinaweza kuchangia kuongezea uwezekano wa maambukizi kwa mtoto, kama vile kupasua chupa mapema, kumwongezea mama njia, kukamua *umbilical cord* ya mtoto na kufyonza majimaji puani na kinywani kwa mtoto.

4. Kipindi cha kunyonyesha hadi kumwachisha mtoto kunyonya

Mtoto anaweza kupata maaambukizi ya VVU wakati wowote katika kipindi cha unyonyeshaji. Kwa ujumla kadri kipindi cha kunyonyesha kinavyozidi kuwa kirefu, ndivyo uwezekano wa kumwambukiza mtoto VVU unavyoongezeka. Kwa mfano, watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU wakinyonyeshwa maziwa ya mama kwa miaka miwili au zaidi wana uwezekano mkubwa zaidi wa kuambukizwa VVU kuliko wale wanaonyonyeshwa kwa miezi 12.

5. Kumlisha mtoto maziwa ya mama pamoja na vyakula au vinywaji vingine

Kuna ushahidi wa kisayansi unaoonesha kuwa kuna uwezekano mkubwa wa mtoto kuambukizwa VVU endapo atanyonyeshwa huku akipewa maji, vinywaji au vyakula vingine kwa wakati mmoja hasa katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa. Hii ni kwa sababu kuchanganya njia za ulishaji husababisha michubuko kwenye mfumo wa chakula na kutoa nafasi ya virusi kupenya na kumwingia mtoto.

6. Hali ya matiti ya mama

Vidonda kwenye chuchu, hasa kama chuchu inatoa damu, uambukizo na jipu kwenye titi vinaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya VVU kupitia kunyonyesha. Mara nyingi matatizo haya husababishwa na upakataji na uwekaji mbaya wa mtoto kwenye titi

7. Hali ya kinywa cha mtoto

Kinywa cha mtoto kikiwa na vidonda au vipele inakuwa ni rahisi kwa VVU kupenya kwa mtoto kupitia sehemu hizo.

V. Njia za kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Dakika 15

- ☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Kupunguza maambukizi ya VVU kwa wanawake wajawazito, mama na watoto wao pamoja na maambukizi yanayotokea wakati wa kunyonyesha kunapaswa kuwa sehemu ya mipango ya kuzuia maambukizi ya VVU. Mbinu za kupunguza maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ni pamoja na:

Kutumia dawa za kupunguza makali ya VVU

- Wajawazito wote ambao wameambukizwa VVU wanapaswa kupewa ARVs kwa kufuata Mwongozo wa Taifa wa Kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Dawa hizi ni kwa ajili ya kumsaidia mama mwenyewe.Hizi zinaboresha afya ya mama na kuzuia uwezekano wa maambukizi ya virusi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kwa kupunguza kiwango cha virusi katika mwili wa mama.

Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo

- Kunyonyesha watoto maziwa ya mama pekee bila ya kuwapa maji, vinywaji au vyakula vingine ni njia inayofaa kuzuia maambukizi kwa mtoto. Hii ni kwa sababu kuchanganya njia za ulishaji husababisha michubuko kwenye mfumo wa chakula wa mtoto na kutoa nafasi ya virusi kupenya na kumwingia mtoto.

Kuzuia na kutibu uambukizo wa titi, jipu,michubuko na vidonda kwenye chuchu na matatizo mengine ya matiti

- Upakataji na uwekaji mzuri wa mtoto kweye titi wakati wa kunyonyesha huzuia matatizo ya matiti. Mama aelimishwe kutambua matatizo ya matiti mapema ili aweze kufuata tiba mapema.

Kumtibu mtoto vidonda kinywani

- Mtoto akiwa na fangasi kinywani atibiwe mapema ili kuzuia michubuko itakayoruhusu virusi kupenya

Njia salama ya kunhudumia mama wakati wa kujifungua.

- Ni muhimu kuepuka taratibu zinazoongeza uwezekano wa damu na maji maji ya mwili wa mama kugusana na mtoto wakati wa mimba na kujifungua;kwa mfano kuongeza njia wakati wa kujifungua isipokuwa kwa sababu maalum, kuchana utando mapema (zaidi ya saa 4), kuzalisha kwa kutumia vyuma, kufyonza njia za hewa za watoto wachanga wanapozaliwa ila tu pale inapolazimu, kumgeuza mtoto tumboni ila tu pale inapolazimu. Jambo lingine ni kuzingatia usafi wakati wa kuzalisha.

VI. Maswali ya msingi yanayohusu VVU na ulishaji wa mtoto

Dakika 10

☺ ***Uliza:*** *Ni mambo gani kuhusu unasihi wa ulishaji wa watoto ya kuzingatiwa wakati wa ujauzito?*

☐ Subiri watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea:

☐ Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

- Wanawake wote wanapaswa kupatiwa elimu na ujuzi juu ya ulishaji wa watoto angalau mara moja katika mahudhurio yao ya kliniki bila kujali hali yao ya maambukizi ya VVU
- Wanawake wote wapatiwe taarifa kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwazo na mbinu bora za unyonyeshaji ili kuwawezesha watoto kupata maziwa ya kutosha ili wawe na afya bora na pia huzuia matatizo ya matiti na uambukizo wa titi.
- Wale walioambukizwa VVU wanapaswa kupata unasihi wa ulishaji wa watoto kuanzia pale wanapogundulika kuwa na maambukizi ya VVU na mara kwa mara baada ya hapo na kuwezeshwa

kuchagua njia iliyo bora ya kulisha watoto wao.

- ☐ Waombe washiriki wawili uliowaandaa kuuliza maswali yaliyo kwenye kadi zao.

- ☐ Onesho la vitendo namba 12/1: Taarifa wanazopaswa kupewa wanawake wajawazito kabla ya kujifungua

- ☐ Toa maelezo yafuatayo
- Kwa dakika chache zijazo, tutaigiza kama ninyi ni kundi la wanawake mnaopata elimu katika kliniki ya wajawazito
- Wengine mnazo kadi zenye maswali ya kuuliza baada ya maelezo Mtoa huduma ya afya ameshazungumza kuhusu maambukizi ya VVU kwa ujumla na sasa anazungumzia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kupitia njia ya maziwa ya mama.
- ☐ Muombe mshiriki mmoja au mwezeshaji mwenzako kutoa maelezo hayo kama anayezungumza na kundi la wanawake wajawazito katika kliniki;
- ☐ Toa maelezo yafuatayo
- Katika vipindi vilivyopita tumezungumzia kuhusu njia ambazo watu wanaweza kupata maambukizi ya VVU na jinsi wanaavyoweza kuepukana na maambukizi hayo. Pia mmesikia kuwa mama mweye maambukizi ya VVU anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa ujauzito au wakati wa uchungu na kujifungua au baada ya kujifungua kupitia maziwa ya mama
- Kuna huduma mbalimbali mama mwenye maambkizi ya VVU anaweza kupatiwa ili kumkinga mtoto wake asipate maambukizi.

☺ Je, kuna maswali yoyote ambayo mngependa kuniuliza?

Mshiriki wa kwanza anauliza swali kutoka katika kadi yake: *Je ni watoto wote hupata maambukizi ya VVU kutokana na kunyonyeshwa maziwa ya mama?.*

Mtoa huduma za afya anajibu: *Hapana, sio watoto wote hupata maambikizi ya VVU kutokana na kunyonyeshwa maziwa ya mama. Kama kuna wanawake 100 walioambukizwa VVU; na wananyonyesha watoto 10 kati ya watoto wa wanawake hao wanaweza kupata maambukizi ya VVU kwa njia hii.watoto 25 kati yao wanaweza kupata maambukizi wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua endapo hawatapata huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto*

Mshiriki wa pili anauliza swali kutoka katika kadi yake: *Je, watoto wote waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU na kunyonyeshwa maziwa ya mama zao watapata VVU?*

Mtoa huduma ya afya anajibu: *Hapana, sio watoto wote wanaonyonyeshwa maziwa ya mama zao wanaweza kupata maambukizi ya VVU. Uwezekano wa kupata VVU kupitia njia ya maziwa ya mama unaongezeka kutegemeana na yafuatayo;*

- *kipindi kirefu cha kunyonyesha*
- *matatizo mbalimbali ya matiti kama vidonda vya chuchu, jipu*
- *uwepo wa vidonda kinywani na kwenye mfumo wa chakula wa mtoto*

Mshiriki wa pili anauliza swali la kutoka katika kadi yake: *Kama mama anadhani kuwa ameambukizwa VVU lakini hana uhakika, je, si ingekuwa vyema amlishe mtoto maziwa mbadala?*

Mtoa huduma za afya anajibu: *Kama unavyofahamu kutumia maziwa mengine kunaweza kusababisha maradhi kwa watoto. Kama mama hana uhakika kuwa ameambukizwa VVU*

tungependa kumhimiza kufikiria kupima; Hata hivyo unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee yaani kumlisha mtoto maziwa ya mama tu bila hata maji kwa miezi sita ya mwanzo humlinda mtoto mchanga na maradhi na pia hupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Mshiriki wa 3 anauliza swali kutoka kwenye kadi yake: *Kama mama ameambukizwa VVU ni huduma gani zinapatikana kwa ajili ya ulishaji wa mtoto wake?*

Mtoa huduma ya afya anajibu: *Mama atapata huduma ya unasihi wa ulishaji wa watoto ambayo itamwezesha kuchagua njia ya ulishaji wa mtoto kulingana na mazingira anayoishi. Huduma hii inatolewa mara baada ya kujulikana hali yake ya maambukizi.*

Mshiriki wa 3 anauliza swali kutoka kwenye kadi yake:*: Dawa za ARV zinazotolewa kwa mama na mtoto zinaweza kumkinga mtoto kuambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama?*

Mtoa huduma ya afya anajibu: Ndiyo. *Dawa za ARV zinamkinga mtoto na zinapunguza kiwango cha VVU katika mwili wa mama na zikitumika na huduma nyingine maambukizi ya VVU kwa mtoto hupungua zaidi.*

☐ Waambie washiriki.

Haya ni maswali muhimu. Kama una maswali mengine unaweza kuja tuzungumze baadaye.

☺ Washukuru washiriki kwa kusaidia kuonesha zoezi hilo.

VI. Sera, miongozo na kanuni zinazolinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama katika hali ya maambukizi ya VVU Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ulishaji wa watoto katika hali ya maambukizi ya VVU unahitaji kuwepo kwa mazingira bora, sera zinazosaidia suala hilo, pamoja na sheria na kanuni zinazosaidia kulinda maslahi ya wanawake na watoto wachanga, kwa kuzingatia uhusiano uliopo kati ya uhai wa mama na mtoto. Miongoni mwa maandiko hayo ni;
- Sera na miongozo ya mashirika ya Umoja wa Mataifa kama vile UNAIDS, WHO na UNICEF. Kama vile Mkakati wa Kimataifa wa Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo pamoja na maazimio ya mikutano ya Baraza la afya ya duniani
- Sera za Taifa kama vile Sera ya Chakula na Lishe, Mkakati wa Taifa wa Lishe wa mwaka 2011, Mwongozo wa Kitaifa wa ulishajwa watoto nchini Tanzania, Mkakati wa Taifa wa Lishe ya Watoto Wachanga na Wadogo pamoja na Mwongozo wa Taifa wa Kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Sera na miongozo hii inatambua kuwa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kunapaswa kuzingatiwa katika jamii nzima. Inapendekezwa kuwa:
    - Wanawake wote wajawazito wahamasishwe kupata unasihi na kupima VVU ili waweze kufahamu hali yao ya maambukizi.
    - Wanawake wanaogundulika kuwa wameambukizwa VVU wanapaswa kupewa unasihi kuhusu matumizi ya dawaza ARV ulishaji watoto wachanga na wadogo na wasaidiwe kuwalisha watoto wao kwa usahihi na usalama. Baada ya hapo, mnasihi, wanafamilia wengine pamoja na wanajamii, wanapaswa kuendelea kumsaidia mama ili asimwa mbukize mtoto wake VVU.

VII Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejadili kwamba siyo watoto wote wanaozaliwa na wanawake walioambukizwa maambukizi ya VVU hupata maambukizi hayo kutoka kwa mama zao.
- Kuna mambo mbalimbali yanayochangia kuongezeka kwa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Vilevile tumejifunza njia mbalimbali za kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ambazo zikitekelezwa kwa ufanisi zinaweza kupunguza maambukizi kwa watoto.
- Pamoja na kuwepo kwa maambukizi ya VVU katika jamii, sera, miongozo na kanuni za kimataifa na kitaifa zinasisitiza kulinda, kutetea na kuhimiza unyonyeshaji watoto maziwa ya mama ili kulinda afya ya mama na mtoto.

Ujumbe Muhimu

- Wanawake wote wajawazito wahamasishwe kupata unasihi na kupima VVU ili waweze kufahamu hali yao ya maambukizi.
- Asilimia 6.2 ya wanawake walio katika umri wa miaka 15-49 wameambukizwa VVU
- Wanawake wanaogundulika kuwa wameambukizwa VVU wanapaswa kupewa unasihi kuhusu ulishaji watoto wachanga na wadogo na wasaidiwe kuchagua njia bora ya ulishaji inayowafaa kulingana na hali zao.
- Asilimia 95 ya watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU hawatapati maambukizi kutoka kwa mama zao endapo KUTAKUWA na huduma ya kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtotoKujadili mambo yanayochangia kasi ya maambukizi ya VVU toka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Siyo watoto wote waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU wanaweza kupata maambukizi kutoka kwa mama zao hata kama HAKUTAKUWA na huduma ya kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Fuatilia hali ya afya na lishe ya mama ili kupunguza uwezekano wa kumuambukiza mtoto wakati wa unyonyeshaji

Somo La 13:

JINSI YA KUMLISHA MTOTO ALIYEZALIWA NA MAMA ALIYEA MBUKIZWA VUU

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kueleza njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.
- Kueleza faida na hasara za njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU.
- Kueleza vigezo vya ulishaji mbadala.

Mtiririko wa somo		Dakika 50
I	Utangulizi	Dakika 5
II	Njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU	Dakika 10
III	Faida na hasara za njia mbalimbali za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.	Dakika 10
IV	Maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kupashwa moto.	Dakika 10
V	Kueleza vigezo vya ulishaji mbadala.	Dakika 10
VI	Hitimisho	Dakika 5

Maandalizi
- Vipeperushi vya njia za ulishaji wa mtoto
- Soma Mwongozo wa Kitaifa wa Kuzuia Maambukizi ya VVU Kutoka kwa Mama Kwenda kwa Mtoto, angalia sura inayohusu ulishaji watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.
- Kitabu cha maswali na majibu: Mwongozo kwa wanasihi
- Kadi ya vigezo vya kuzingatia katika kuchagua njia za ulishaji (AFASS)
- Hakikisha kuna Slaidi 13/1 – 13/3

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Kupima VVU ni jambo la muhimu sana hasa kwa wanawake wajawazito kwani wakifahamu hali zao kuwa wameambukizwa VVU wataweza kupatiwa huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na unasihi wa ulishaji watoto.
- Unasihi wa ulishaji watoto ni muhimu kwani unawawezesha wanawake walioambukizwa VVU kuchagua na kutekeleza njia bora na salama ya kuwalisha watoto wao.
- Hakuna njia moja ya ulishaji watoto inayopendekezwa kwa wanawake wote kwa sababu wanawake wanatofautiana katika hali zao za kiuchumi na kijamii. Kwa hiyo uchaguzi wa njia ya ulishaji utafanyika wakati wa unasihi wa ulishaji wa watoto kwa mama mmoja mmoja.
- Katika somo hili tutajifunza njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mwanamke mwenye maambukizi ya VVU zinazoweza kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa mtoto.

II. Eleza njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU. Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:
Sasa tuone njia zinazotumika kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.

☐ Onesha Slaidi 13/1: Njia za ulishaji watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU

☐ Slaidi 13/1: Njia za ulishaji watoto wachanga ambazo wanawake walioambukizwa VVU wanaweza kuchagua

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 na kumpa dawa za kuzuia maambukizI ya VVU (ARVs) kwa kipindi cha wiki 6 baada ya kuzaliwa.
- Mtoto aanzishiwe chakula cha nyongeza anapotimiza miezi sita na andelee kunyonyeshwa maziwa ya mama mpaka atakapotimiza miezi 12.

2. Ulishaji mbadala

Maziwa ya kopo yanayotengenezwa maalum kwa ajili ya watoto wachanga;

Kumbuka: Ni muhimu mama atumie dawa za kupunguza makali ya VVU kwa kufuata Mwongozo wa Kitaifa wa Kuzuia Maambukizi ya VVU Kutoka kwa Mama Kwenda kwa mtoto (PMTCT).

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Njia za ulishaji zinazopendekezwa kwa watoto wenye umri wa miezi 0-6 ni:
  - Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita ya mwanzo [54] pamoja na dawa za kuzuia maambukizi ya VVU (ARVs) katika wiki sita za mwanzo baada ya kuzaliwa.

    AU

  - Kumlisha mtoto maziwa mbadala tangu anapozaliwa.

- Njia za ulishaji zinazopendekezwa kwa watoto wenye umri wa miezi 6-24 na zaidi ni:
  - Kumpa mtoto vyakula vya nyongeza anapofikia umri wa miezi sita huku akiendelea kunyonya maziwa ya mama hadi anapofikisha miezi 12.

    AU

[54] **Maelezo ya ziada**
Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee inamaanisha kwamba mtoto ananyonya maziwa ya mama tu, hapewi maji, vinywaji au chakula kingine chochote. Hata hivyo anaweza kupewa vitamini na madini ya nyongeza au dawa kwa ushauri wa daktari

- Kumpa mtoto vyakula vya nyongeza anapofikia umri wa miezi sita huku akiendelea kupewa maziwa hadi anapofikisha umri wa miaka miwili au zaidi·

III. Faida na hasara za njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU

Dakika 10

☺ Uliza: *Faida za kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita ya mwanzo kwa mama aliyeambukizwa VVU ni zipi?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea;

☐ Onesha Slaidi 13/2: Faida za kumnyonyesha maziwa ya mama pekee mtoto aliyezaliwa na mwanamke aliyeambukizwa VVU bila kumpa maji, vinywaji au vyakula vingine kwa muda wa miezi sita ya mwanzo.

Faida za kumnyonyesha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita ya mwanzo.

Maziwa ya mama	Kunyonyesha
• Yana virutubishi vyote • Humeng'enywa kwa urahisi • Hutumika vizuri mwilini • Humlinda mtoto dhidi ya maradhi	• Husaidia kujenga mahusiano mazuri kati ya mama na mtoto • Humsaidia mama kuchelewa kupata ujauzito mwingine • Hulinda afya ya mama
• Unyonyeshaji una gharama nafuu ikilinganishwa na ulishaji mbadala • Kuna uwezekano wa kupunguza maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto	

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama akichagua kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita ya mwanzo mtoto atapata faida zote za maziwa ya mama ambazo ni:
  - Virutubishi vyote vinavyotosheleza mahitaji yake ya mwili
  - Virutubishi hivi vilivyomo kwenye maziwa ya mama humeng'enywa kwa urahisi na hutumika vizuri mwilini mwa mtoto.
  - Viini vya kingamwili zinazomlinda mtoto dhidi ya maradhi

- Tendo la kunyonyesha
  - Husaidia kujenga uhusiano mzuri kati ya mama na mtoto na husaidia maendeleo ya ukuaji wa mtoto.
  - Humsaidia mama kuchelewa kupata ujauzito mwingine.
  - Hulinda afya ya mama kwa kumkinga dhidi ya baadhi ya maradhi kama vile saratani ya matiti.
  - Maziwa ya mama hayana gharama ukilinganisha na maziwa mbadala.

☺ Uliza: *Kuna hasara gani endapo mama mwenye maambukizi ya VVU atachagua kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita ya mwanzo?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea;

- Muda wote mama anaponyonyesha kuna uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama.
- Uwazekano wa mtoto kuambukizwa VVU huwa mkubwa zaidi iwapo:
  - Mama atadhoofika na kupata dalili za UKIMWI (CD4 chini ya 350).
  - Mama atapata maambukizi mapya ya VVU katika kipindi cha kunyonyesha.
  - Mama atapata matatizo ya matiti kama mipasuko, michubuko, uambukizo au jipu.
  - Mama atamnyonyesha mtoto na kumlisha vyakula au vinywaji vingine katika miézi sita ya mwanzo.
  - Mtoto atakuwa na vidonda kinywani.
  - Mama na mtoto wasipotumia dawa za kupunguza makali ya VVU kwa kufuata mwongozo wa Kitaifa wa Kuzuia Maambukizi ya VVU Kutoka kwa Mama Kwenda kwa Mtoto.

IV. Maziwa ya mama yaliyokamiliwa na kupashwa moto

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama aliyeambukizwa VVU anaweza kukamua na kupasha moto maziwa iwapo:
  - Mama ana matatizo ya matiti na hawezi kunyonyesha kwa kipindi kifupi.
  - Kama ARVs hazipatikani kwa kipindi hicho.
- Faida ya kukamua na kupasha moto maziwa ya mama
  - Kupasha moto maziwa ya mama huua VVU vilivyomo kwenye maziwa bila kuharibu virutubishi vingi kwenye maziwa hayo; na

☺ Uliza: *Je, Maziwa yaliyokemuliwa na kupashwa moto yana faida gani?*
Subiri washiriki watoto majibu mawili au matatu halafu endelea.

Hasara

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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 hawapati ile faida ya kuzuia mimba inayopatikana wakati wa kunyonesha mtoto maziwa ya mama pekee.

Jinsi ya kupasha moto maziwa ya mama

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kamua maziwa na yaweke kwenye chombo kinachohimili joto kama chupa ya kioo.
- 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 ipua 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.
- Baada ya kupashwa moto maziwa yatumike katika muda usiozidi saa moja.

☺ Waambie washiriki warejea kitabu cha maswali na majibu ukurasa wa 11 swali la 17 na

vipeperushi vya jinsi ya kunyonyesha na jinsi ya kukamua maziwa ya mama.

☺ Uliza: *Faida za kumlisha maziwa mbadala katika miezi 6 ya mwanzo mtoto aliyezaliwa na mwanamke aliyeambukizwa VVU ni zipi?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU akilishwa maziwa mbadala hawezi kupata maambukizi ya VVU kupitia kunyonyeshwa maziwa ya mama.

☺ Uliza: *Hasara za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mwanamke aliyeambukizwa VVU maziwa mbadala katika miezi 6 ya mwanzo ni zipi?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea;

☐ Onesha Slaidi 13/3: Hasara za kumlisha mtoto maziwa mbadala

Hasara za kumlisha mtoto maziwa mbadala
• Huathiri mahusiano ya mama na mtoto • Mtoto anaweza kupata ugonjwa wa kuhara mara kwa mara • Mtoto huwa katika hatari ya kupata maambukizi ya mfumo wa hewa mara kwa mara • Mtoto huwa katika hatari ya kupata utapiamlo kama vile uzito pungufu, ukondefu, udumavu na na uzito uliozidi. • Mtoto ana uwezekano wa kupata mzio • Mama anaweza kupata ujauzito mwingine mapema • Mama anaweza kupata upungufu wa wekundu wa damu na saratani ya *ovari* na matiti • Gharama kubwa kwa mama na familia.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU akilishwa maziwa mbadala anaweza kupata matatizo mbalimbali ya kiafya, kama vile kuugua maradhi mara kwa mara hasa ya kuhara na mfumo wa njia ya hewa.
- Tafiti zilizofanyika katika nchi mbalimbali zinaonesha kuwa watoto wanaolishwa maziwa mbadala wanaweza kuwa katika hatari ya kufa mapema kutokana na maradhi mengine, na hatari hiyo ni kubwa zaidi ya uwezekano wa kuambukizwa VVU kupitia unyonyeshaji wa maziwa ya mama.

☺ Uliza: *Kuna hasara gani endapo mama aliyeambukizwa VVU ataendelea kumnyonyesha mtoto wake mwenye umri wa zaidi ya miezi 12?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Hasara ya njia hii ni kwamba, kadri muda wa kunyonyesha unavyoongezeka ndivyo uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU unavyoongezeka zaidi.
- Afya ya mama inaweza kudhoofika zaidi kutokana na mahitaji makubwa ya kilishe aliyonayo. Mahitaji ya virutubishi kwa siku huongezeka kutokana na maambukizi ya VVU na kunyonyesha.

☺ Uliza: *Mama aliyeambukizwa VVU anapaswa kupewa msaada gani ili aweze kutekeleza*

kwa ufanisi njia ya ulishaji aliyochagua?

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Watoa huduma ya afya wanapaswa kufuatilia maendeleo na afya ya watoto wote waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.
- Pia wanapaswa kuendelea kutoa unasihi endelevu na msaada kuhusu ulishaji watoto hao pamoja na msaada wa kitaalamu utakaohitajika katika kipindi chote hadi mtoto atakapoweza kula chakula cha familia.
- Wanawake waliochagua njia ya unyonyeshaji wapewe maelekezo ili kuzuia na kutibu matatizo mbalimbali ya matiti, vidonda na uambukizi wa fangasi kinywani mwa mtoto. Pia waelekezwe jinsi ya kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili kuzuia michubuko na mipasuko ya chuchu.
- Wanawake waliochagua njia ya ulishaji mbadala waelekezwe njia bora za kutayarisha na kumlisha mtoto maziwa hayo kwa usahihi na usalama.
- Vile vile, wanawake wote wenye maambukizi ya VVU pamoja na watoto wao waunganishwe na huduma nyingine za kijamii na afya zilizopo kama vile matibabu kwa watu walioambukizwa VVU.

V. Vigezo vya kuzingatia katika kuchagua njia ya ulishaji mbadala — Dakika 15

☐ Toa maelezo yafuatayo:

Kila mwanamke / familia inatofautiana kijamii, kiuchumi na kimazingira. Hivyo uchaguzi wa njia ya ulishaji unapaswa kuzingatia tofauti hizo. Kwa hiyo hakuna njia moja inayopendekezwa ambayo inaweza kuwafaa wanawake wote. Njia inayomfaa mama mmoja mmoja itajadiliwa katika unasihi kwa kuzingatia vigezo vifuatavyo:

1. *Je ulishaji mbadala **unakubalika** katika familia na jamii anayoishi?*
   Kukubalika kwa njia ya ulishaji inamaana kwamba: Mama hana kipingamizi chochote katika kuchagua njia ya kumlisha mtoto kutokana na mila, desturi au kwa kuogopa unyanyapaa au kubaguliwa katika jamii..

2. *Je ulishaji mbadala **unawezekana** katika familia na jamii anayoishi?*
   Kuwezekana kwa njia ya ulishaji inamaana kwamba: mama na familia wana muda wa kutosha, ujuzi, stadi na vifaa vyote vitakavyohitajika kutayarisha maziwa mbadala, pia msaada wa kuweza kuhimili ushauri potofu kuhusu njia ya ulishaji kutoka kwa familia na jamii inayomzunguka.

3. *Je mama au familia yake ina uwezo wa **kumudu gharama** za ulishaji mbadala?*
   Kumudu gharama za njia ya ulishaji inamaana kwamba: Mama na familia, pamoja na mfumo wa kijamii na ule wa afya uliopo, wanaweza kumudu gharama zote zinazohitajika katika kununua, 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.

4. *Je upatikanaji wa maziwa mbadala ni endelevu yaani maziwa hayo yanaweza kupatikana wakati wote mtoto atakapoyahitaji kwa muda wa miezi sita ya mwanzo?*
   Njia ya ulishaji kuwa endelevu inamaana kwamba: Mama na familia yake wanaweza

kupata maziwa mbadala kwa kipindi chote mtoto atakapoyahitaji hadi atakapoweza kula chakula cha familia.

5. *Je mama au mlezi anaweza kutayarisha na kumlisha mtoto maziwa mbadala kwa* ***usalama****?*

6. Usalama wa njia ya ulishaji inamaana kwamba: Mama anaweza kutengeneza maziwa mbadala kwa usahihi kwa kuzingatia kanuni za usafi na usalama wa vyakula na maji na viwango vilivyokubaliwa kilishe. Vilevile inamaanisha kwamba mama anaweza kuhifadhi kwa usafi na usalama maziwa, maji na vyombo vinavyotumika kuyatayarisha na kumlisha mtoto, pamoja na taratibu bora za kumlisha mtoto kwa usalama. Endapo mama atashindwa kukidhi kigezo kimoja kati ya hivyo inamaanisha kwamba hawezi kutumia ulishaji mbadala. Mama huyu asaidiwe kumnyonyesha mtoto wake kwa usalama.

VI. Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza njia za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU ili kupunguza uwezekano wa mtoto kupata maambukizi hayo. Pia tumejifunza faida na hasara za njia hizo.
- Pia wakati wa kujadili ulishaji mbadala ni muhimu kuzingatia vigezo vitano ambavyo ni kukubalika kwa njia ya ulishaji, uwezekano wa njia hiyo kutumika, uwezo wa kumudu gharama zake, upatikanaji endelevu wa maziwa mbadala na usalama wa njia hiyo.
- Mama apewe uhuru wa kuchagua njia ya ulishaji inayomfaa kwa kuzingatia hali yake ya kijamii, kiuchumi na mazingira anayoishi. Mtoa huduma za afya asimchagulie mama njia ya ulishaji kwani hakuna njia moja inayowafaa wanawake wote.

☺ ***Uliza kama washiriki wana swali lolote. Jibu maswali ya washiriki .***

Ujumbe Muhimu

- Kupima VVU ni muhimu sana hasa kwa wajawazito kwani wakifahamu kuwa wameambukizwa VVU wataweza kupatiwa huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na unasihi wa ulishaji watoto.
- Unasihi wa ulishaji watoto ni muhimu kwani unawawezesha wanawake walioambukizwa VVU kuchagua na kutekeleza njia bora na salama ya kuwalisha watoto wao.
- Hakuna njia moja ya ulishaji watoto inayopendekezwa kwa wanawake wote kwa sababu wanawake wanatofautiana katika hali zao za kiuchumi na kijamii.
- Uchaguzi wa njia ya ulishaji utafanyika wakati wa unasihi wa ulishaji wa watoto kwa mama mmoja mmoja.

Somo La 14:

Ulishaji Mbadala Katika Miezi Sita ya Mwanzo

Malengo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza maziwa mbadala yanayofaa kwa ulishaji wa watoto wachanga.
- Kuorodhesha vyakula ambavyo havifai kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo;
- Kueleza jinsi kutayarisha maziwa mbadala ya watoto wachanga .
- Kujadili jinsi ya ulishaji mbadala unavyoweza kusababisha unyanyapaa.

Mtitiriko wa somo: Dakika 60

I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Maziwa mbadala yanayofaa kwa ulishaji watoto wachanga;	Dakika 20
III.	Vyakula visivyofaa kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo	Dakika 15
IV.	Jinsi ya kukabiliana na unyanyapaa unaosababishwa na ulishaji mbadala	Dakika 15
V.	Hitimisho	Dakika 5

Maandalizi ya somo:

Kabla ya somo tayarisha:

- Kusanya 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 freshi kama maziwa ya ng'ombe, mbuzi, au ya pakiti; maziwa ya kopo ya maji kama, "evaporated milk", "condensed milk"; maziwa ya unga kama na maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga na wadogo.
- Tengeneza karatasi zilizoandikwa– "yanayofaa" na "hayafai" kwa ulishaji mbadala kwa watoto wa miezi 0 – 6. Weka karatasi hizo katika meza mbili au katika pande mbili za meza kubwa.
- Hakikisha wewe mwenyewe unaelewa jinsi maziwa yatakavyopangwa.

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

▪ Mnasihi wa ulishaji wa watoto anapaswa kufahamu kwa undani njia ya ulishaji mbadala ili aweze kumsaidia mama.

☺ ***Uliza: Nini maana ya ulishaji mbadala?***

Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ulishaji mbadala ni kitendo cha kumlisha mtoto ambaye hanyonyi kabisa maziwa ya mama kwa kutumia maziwa ambayo yana virutubishi vyote anavyohitaji mtoto mpaka atakapoweza kula vyakula vya familia.
- Vyakula na vinywaji anavyopewa mtoto ambaye hanyonyi maziwa ya mama huitwa vyakula mbadala. Vyakula hivi hujumuisha maziwa na vyakula vingine na vinywaji vinavyofaa na visivyofaa anavyoweza kupewa mtoto.
- Kama mtoto hanyonyi maziwa ya mama, atahitaji kupewa maziwa mbadala ambayo ni maziwa maalum ya watoto wachanga angalau kwa miezi sita ya mwanzo.
- Ili kutumia ulishaji mbadala ni muhimu kuhakikisha kuwa ulishaji mbadala unakubalika, unawezekana, mama anaweza kumudu gharama, upatikanaji wa maziwa ni endelevu kwa kipindi chote cha miezi sita ya mwanzo, na salama.
- Kama mama hawezi kukidhi kigezo kimojawapo kati ya hivi, ulishaji mbadala unaweza kuwa ni hatari kwa maisha ya mtoto, hivyo ni vyema afikirie kuhusu kumyonyesha mtoto.

II. Jadili maziwa mbadala yanayofaa kwa ulishaji wa watoto wachanga Dakika 20

☐ Onesha meza yenye pakiti na makopo ya maziwa ya aina mbalimbali.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika meza hii mnaweza kuona aina mbalimbali za maziwa yanayopatikana katika eneo hili. Tutaangalia kila aina ya maziwa na kuamua kama:
  - Yanaweza kutumika kama maziwa mbadala kwa mtoto chini ya miezi sita bila kufanyiwa marekebisho yeyote ("yanayofaa")
  - Yanaweza kurekebishwa ili kutumika kama maziwa mbadala ("yanaweza kufaa")
  - Hayafai kwa mtoto mchanga chini ya miezi sita ("Hayafai").

☺ *Waambie washiriki wachague maziwa na kuyapanga katika makundi yaliyooneshwa kwenye meza: "**yanayofaa" "yanaweza kufaa"** au **"hayafai"** kwa matumizi ya mtoto chini ya miezi sita.*

☐ Baada ya washiriki kuchagua na kupanga maziwa katika makundi, jadili kwa zamu kila aina ya maziwa.

☐ Toa maelezo ya fuatayo;

- Maziwa tuliyo nayo yanaweza kuwekwa katika makundi yafuatayo;
  - Maziwa *freshi* ya wanyama,
  - Maziwa ya kopo yaliyo katika hali ya kimiminika,
  - Maziwa ya unga.

☐ *Wakati ukijadili kila aina ya maziwa, wapongeze washiriki walioweka maziwa kwenye kundi sahihi. Kama wameyaweka katika kundi lisilo sahihi waeleze na yaweke katika kundi stahili.*

☐ Toa maelezo yafuatayo (huku ukionesha kila aina ya maziwa iliopo kwenye kundi husika):

☐ Jadili Kundi la 1: Maziwa ***freshi*** ya wanyama:

- Toa melezo yafuatayo:

- Kwa kawaida watu wengi hutumia maziwa freshi ya ng'ombe kulisha watoto. Maziwa haya yanaweza kupatikana madukani au kwa mfugaji yakiwa katika chupa au pakiti. Hata hivyo, tafiti zimeonesha kuwa maziwa ya wanyama hayana virutubishi vinavyohitajika kwa ukuaji na maendeleo ya mtoto, kwahiyo hayashauriwi kwa ulishaji wa watoto wa umri chini ya miezi sita.
- Maziwa ya wanyama (ng'ombe) yaliyorekibishwa yanaweza kutumika kulisha watoto chini ya miezi sita katika mazingira maalumu tu iwapo mama amefariki au ni mahututi na familia haiwezi kupata maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga.
- Maziwa haya yanahitaji kurekebishwa kwa ajili ya mtoto mchanga. Hivyo (YANAYOWEZA KUFAA katika mazingira yaliyotajwa hapo juu)

Maziwa yaliyoondolewa mafuta yote (skimmed ***milk***):

- Maziwa haya yameondolewa mafuta kwa hiyo kiasi cha nishati ni kidogo. Vitamini hasa zinazoyeyuka katika mafuta yaani A, D, E, K zimeondolewa pamoja na mafuta. (HAYAFAI).

Maziwa yaliyoondolewa mafuta kiasi (***semi-skimmed***):

- Maziwa haya yana asilimia 2 tu ya mafuta kwa hiyo kiasi cha nishati ni kidogo. Maziwa *freshi* yana mafuta kiasi cha asilimia 3.5 – 4 ambacho ni kikubwa ukilinganisha na maziwa yaliyoondolewa mafuta. Mtoto anahitaji zaidi nishati kwa ajili ya ukuaji kwa hiyo maziwa yaliyoondolewa kiasi fulani cha mafuta (HAYAFAI).
- Wakati mwingine maziwa yanayopatikana katika soko huwa yamewekwa maji au kiasi cha mafuta kimeondolewa. Ni vizuri kuwa na chanzo maalum na cha kuaminika kwa ajili ya maziwa ya mtoto.

- Jadili Kundi la ***2: Maziwa ya kopo yaliyo katika hali ya kimiminika:***

- Toa maelezo yafuatayo:

Maziwa yaliyochevushwa (***evaporated***):

- Maziwa haya yameondolewa kiasi cha maji na yamewekwa katika makopo. Wakati mwingine kiasi cha mafuta hubadilika. Usindikaji huharibu vitamini C na kirutubishi cha foliki, lakini vitamini za ziada huweza kuongezwa. Yakichanganywa na maji huwa na mchanganyiko kama wa maziwa *freshi* ya ngombe (HAYAFAI).

Maziwa mazito yaliyoondolewa kiasi fulani cha maji "***Condensed milk***":

- Haya ni maziwa ambayo kiasi cha maji kimeondolewa na yameongezwa 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).

- Jadili Kundi la ***3: Maziwa ya unga:***

  - Toa maelezo yafuatayo:

- Maziwa ya unga yenye mafuta (***Full Cream Powdered Milk***). 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. Maziwa haya yanaweza kuchanganywa na maji na kuwa na mchanganyiko kama wa maziwa *freshi* ya ng'ombe (HAYAFAI).
- Maziwa yaliyokaushwa na kuondolewa mafuta yote (***Dried skimmed milk***): Maziwa haya yameondolewa mafuta pamoja na vitamini zinazoyeyuka katika mafuta (HAYAFAI).

- "Creamers": Maziwa haya yanatumika kwenye kahawa au chai yanaweza kuwa yameondolewa mafuta na kuwekwa mafuta yatokanayo na mimea. Sukari pamoja na vitu vingine vinaweza kuwa vimeongezwa ili yayeyuke kwa urahisi. (HAYAFAI).

☐ Jadili Kundi la 4***: Maziwa*** ya kopo maalum kwa watoto wachanga (***Commercial Infant Formula***)

☐ Toa maelezo yafuatayo:

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 vimeongezwa. Yanahitaji kuongezwa maji maji safi na salama tu kabla ya kutumika. (YANAFAA)

Maziwa ya watoto wachanga ya soya

- Maziwa haya hutumika kulisha watoto wenye matatizo ya kiafya ambao hawawezi kutumia maziwa yenye asili ya wanyama. Maziwa haya hutengenezwa kwa kutumia 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 ya aina nyingine (YANAFAA)

Maziwa ya watoto waliozaliwa na uzito pungufu au kabla ya ujauzito kutimiza miezi 9:

- Maziwa haya yana kiasi kikubwa cha protini na aina fulani za madini na mchanganyiko wa sukari ukilinganisha na yale ya watoto waliozaliwa kawaida. Maziwa haya hayapendekezwi kwa watoto waliozaliwa na uzito kamili. Mahitaji ya kilishe ya watoto waliozaliwa na uzito pungufu yanahitaji tathmini ya kipekee kwa kila mtoto. (HAYAFAI)

Maziwa maalum kwa watoto wachanga wenye matatizo

- Yanapatikana kwa matumizi ya watoto wenye matatizo kama mzio na wale wasioweza kuhimili sukari iliyo katika maziwa *(lactose Intolerance)* na katika maradhi kama ya kushindwa kutumia kirutubishi cha amino asidi ya *Phenyl alanine ("phenyl ketonuria", PKU).* Maziwa haya maalum yamebadilishwa kwa kirutubishi kimoja au zaidi na yanatumika tu kwa watoto walio katika hali hizo kwa ushauri na usimamizi wa daktari na mtaalam wa lishe. Maziwa ya watoto wachanga ya soya pia yanaweza kutumika.

III. Orodha ya vyakula ambavyo havifai kumlisha mtoto katika miezi sita ya mwanzo Dakika 15

☺ 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 2- 3 halafu endelea

✍ Andika orodha ya majibu ya washiriki kwenye chati pindu.

☐ Jadili kama vinywaji na vyakula hivyo vinafaa au havifai kuwalisha watoto wenye umri chini ya miezi sita, na eleza sababu.

Ifuatayo ni orodha ya baadhi ya vyakula na vinywaji vinavyoweza kujumuishwa katika orodha hii maeneo kadhaa.

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

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Aina mbalimbali za vyakula na vinywaji vilivyotajwa hapo juu havifai kwa watoto wenye umri chini ya miezi sita kwa sababu mfumo wa uyeyushaji vyakula wa mtoto bado ni mchanga hivyo haviwezi kuyeyushwa na kufyonzwa kwa urahisi, havina virutubishi katika uwiano sahihi kwa mtoto; figo changa za mtoto haziwezi kustahimili chumvi chumvi au mabaki ya viini vinavyotokana na vyakula hivyo.

IV. Eleza jinsi ya kukabiliana na unyanyapaa unaosababishwa na ulishaji mbadala Dakika 15

☺ Uliza**:** *Je ni jinsi gani wanawake walioambukizwa VVU wasionyonyesha watoto wao wachanga wanaweza kukabiliana na unyanyapaa kwenye maeneo wanayoishi?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mwanzoni inaweza kuwa vigumu kwa mama mwenye maambukizi ya VVU kumwambia mwenza au wanafamilia sababu za kutonyonyesha mtoto wake. Hii hutegemea kiwango cha uelewa cha wahusika na hatua watakazochukua baada ya kufahamu kuwa mama huyo ameambukizwa VVU.
- Kadiri anavyoendelea kusaidiwa na wanasihi, wanawake wenye maambukizi wanaweza kujenga kujiamini na kuweka wazi hali zao na hivyo kupata msaada unaohitajika kwa urahisi zaidi.
- Mtoa huduma za afya anaweza kujadiliana na mama aliyeambukizwa VVU kuhusu jinsi ya kukabiliana na maswali ya watu wanaotaka kujua kwa nini hanyonyeshi.
- Wanawake walioeleza wazi kuhusu hali zao za afya wanaweza kujiunga na vikundi ambavyo vitasaidia kufahamiana na wenzao, hali ambayo inaweza kusaidia kuondoa tatizo la unyanyapaa.
- Ni muhimu kuelimisha jamii juu ya kuzuia maambukizi ya VVU, kuwatia moyo na kuwasaidia wale wote walioambukizwa ili waweze kuishi kwa matumaini.

V. Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumeona aina ya maziwa mbadala yanayoweza kutumika kumlisha mtoto wa miezi 0 – 6 ambazo ni:
- Maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa ajili ya watoto wachanga.
- Mama / mlezi anahitaji kupata unasihi mara kwa mara ili aweze kukabiliana na unyanyapaa unaotokana na ulishaji mbadala.
- Maziwa ya wanyama hayashauriwi kwa ulishaji wa watoto wenye umri chini ya miezi sita. Hata hivyo maziwa haya yanaweza kutumika katika mazingira maalumu tu.

Ujumbe Muhimu

- Maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa ajili ya watoto wachanga yanaweza kutumika kama maziwa mbadala ulishaji wa watoto wachanga.
- Maziwa ya wanyama hayashauriwi kwa ulishaji wa watoto wenye umri chini ya miezi sita
- Utayarishaji maziwa mbadala ya watoto wachanga uzingatie kanuni za usafu na usalama wa chakula na maji
- Mama au mlezi apatiwe unasihi mara kwa mara ili aweze kukabiliana na unyanyapaa unaotokana na ulishaji mbadala

Somo La 15:

Unasihi Kuhusu Njia za Kumlisha Mtoto Aliyezaliwa na Mama Aliyeambukizwa VVU

Malengo:

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza umuhimu wa unasihi kuhusu ulishaji watoto wachanga.
- Kutumia stadi katika kutoa unasihi wa ulishaji watoto wachanga ili kumsaidia mama kuchagua njia inayofaa ya kumlisha mtoto wake
- Kutumia vitendea kazi katika hatua mbalimbali za unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga.

Mtiririko		Dakika 90
I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Maana na umuhimu wa unasihi	Dakika 5
III.	Makundi ya watu wanaohitaji unasihi juu ya ulishaji watoto na VVU	Dakika 5
IV.	Hatua za kutoa unasihi unaohusu kuchagua njia ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU	Dakika 20
V.	Mazoezi ya unasihi	Dakika 50
VI.	Hitimisho.	Dakika 5

Maandalizi ya somo:
Kabla ya somo tayarisha:

- Soma utangulizi wa muongozo wa wawezeshaji kuhusu jinsi ya kuwasilisha slaidi.
- Hakikisha kuwa slaidi 15/1 – 15/4 zipo kwenye mpangilio sahihi. Zisome slaidi hizo kwa makini pamoja na maelezo yake ili uwe tayari kuziwasilisha kwa ufanisi.
- Andaa vitendea kazi vifuatavyo;
  - Bango kitita lenye kadi na maelezo ya ulishji wa watoto
  - Vipeperushi vyenye maelezo ya ulishaji wa watoto
- Mwandae Mwezeshaji mwenzako atakayekusaidia katika onesho

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga ni huduma muhimu katika mpango wa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Unasihi wa ulishaji wa watoto ni tofauti na unasihi wa kupima maambukizi ya VVU. Hivyo ni vyema wanasihi wa ulishaji watoto wapewe stadi za kuwawezesha wanawake walioambukizwa VVU kuchagua njia bora na salama za kuwalisha watoto wao kwa kuzingatia hali tofauti za kijamii na kiuchumi walizo nazo.
- Katika kutimiza wajibu huu watoa huduma za afya wanahitaji kuwa na stadi maalum za mawasiliano
- pamoja na uwezo wa kutumia vitendea kazi vitakavyowawezesha kutoa unasihi kwa ufanisi.
- Katika somo hili tutajadili kuhusu unasihi unaolenga kumsaidia mama mwenye maambukizi ya VVU kuchagua njia bora na salama ya kumlisha mtoto wake ili kupunguza uwezekano wa

maambukizi ya VVU kwa mtoto wakati wa kunyonyesha.

- Tutajadili na kujizoeza matumizi ya vitendea kazi katika hatua mbalimbali za unasihi wa ulishaji wa watoto.

II. Maana ya unasihi Dakika 5

☺ Waulize washiriki: *Nini maana ya unasihi?*

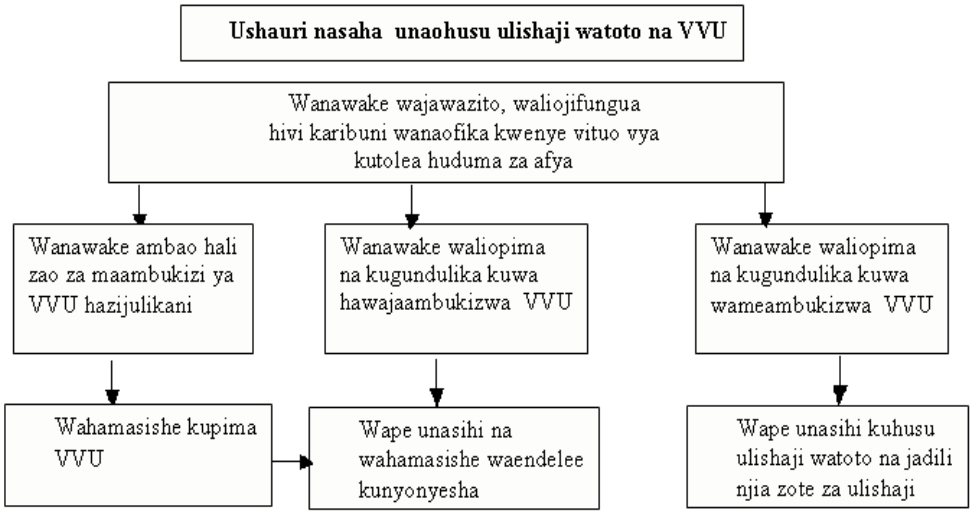
Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unasihi ni mazungumzo ya faragha kati ya mteja na mnasihi yanayolenga kumsaidia mteja kutambua tatizo lake, kuelewa uamuzi anaotaka kufanya kuhusiana na tatizo lake na hatimaye kumjengea kujiamini aweze kutekeleza uamuzi wake kwa ufanisi.
- Unasihi unaohusu ulishaji watoto waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU, ni mchakato unaoanzia kuwahamasisha wanawake kupima VVU, kuchagua njia ya ulishaji watoto wao endapo watagundulika kuwa wameambukizwa, na hatimaye kuwasaidia wanawake hao kutekeleza kwa ufanisi njia za ulishaji walizochagua. Mchakato huo unapaswa kuendelea mpaka pale mtoto anapokuwa na uwezo wa kuendelea kula vyakula vya familia.
- Kutoa unasihi kuna maana zaidi ya kutoa elimu na kumpa mteja taarifa. Pia kutoa unasihi kuna "maana zaidi ya kushauri". Mara nyingi unapomshauri mtu unamwambia nini cha kufanya. Lakini wakati wa kutoa unasihi humwambii mteja nini cha kufanya badala yake unamwezesha yeye mwenyewe kutoa uamuzi sahihi kwa kuzingatia hali yake ya kijamii na kiuchumi. Hivyo mnasihi *HAPASWI KUMFANYIA MAMA/ MLEZI MAAMUZI.*
- Mnasihi anatakiwa kutambua na kukubali kwamba mama anaweza kuona ugumu wa kufanya uamuzi na anaweza kubadilisha mawazo na kuhitaji kujadili uamuzi mwingine wakati wowote. Mnasihi anatakiwa kumuunga mkono na kumjengea kujiamini mteja wakati wote.

III. Wanawake wanaohitaji huduma ya unasihi juu ya ulishaji wa watoto katika maambukizi ya VVU. Dakika 5

☐ Onesha Slaidi 15/1 Unasihi unaohusu ulishaji watoto katika maambukizi ya VVU.



☐ Toa mael

- Makundi ya watu wanaohitaji huduma ya unasihi kuhusu ulishaji watoto ni pamoja na wanawake:
    - Wasiofahamu hali zao za maambukizi ya VVU:
        - Ambao wamepima lakini hawajachukua majibu yao
        - Ambao hawajapima
    - Wanaofahamu hali zao za maambukizi ya VVU:
        - Ambao wamethibitika kuwa wameambukizwa
        - Ambao wamethibitika kuwa hawajaambukizwa
- Kwa wanawake ambao hawajapima hali zao za maambukizi ya VVU au wasiofahamu matokeo ya vipimo vyao unapaswa:
    - Kuzungumza nao na kuwaeleza faida ambazo wao wenyewe pamoja na familia watazipata endapo watapima maambukizi ya VVU.
    - Kuwaelekeza waende kwenye vituo vinavyotoa huduma za kupima VVU kama watapenda kupima.
    - Endapo hakuna huduma ya upimaji VVU wape unasihi kuhusu matatizo waliyonayo na washauri wawalishe watoto wao kama wanavyofanya wanawake ambao hawajaambukizwa VVU. Hii ina maana kuwa wanapaswa kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee bila kuwapa maji, vinywaji au vyakula vingine hadi wafikie umri wa miezi sita. Baada ya kufika umri wa miezi sita watoto waanze kupewa vyakula vya nyongeza huku wakiendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi wafikie umri wa miaka miwili au zaidi.
    - Endapo mama hafahamu hali yake ya maambukizi ya VVU kwa kawaida kumnyonyesha mtoto wake huwa ni salama zaidi ukilinganisha na ulishaji vyakula mbadala. Watoto wasionyonyeshwa maziwa ya mama wana uwezekano mkubwa wa kupata maradhi mbalimbali.
    - Unapomnasihi mama ambaye hafahamu hali yake ya maambukizi ya VVU kuhusu ulishaji watoto ni muhimu kumshauri kuwa kunyonyesha ni chaguo bora kwa mtoto wake,
    - Wanawake wanaojifungua nyumbani wanaweza kupata huduma ya kupima na unasihi wakati wanapofika kwenye kituo cha huduma za afya. Wakunga wa jadi, wahudumu wa afya waliopo katika ngazi ya jamii au wanasihi wa ulishaji watoto wanaweza kuwapa wanawake hao taarifa sahihi na kuwahamasisha kuhusu kupima VVU.
- Kwa wanawake waliopima na kugundulika kuwa hawajaambukizwa VVU:
    - Wanapaswa kupewa unasihi wa ulishaji wa watoto wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha.
    - Washauri wapime kwa mara ya pili miezi mitatu baadaye na hasa kama wana wasiwasi kuwa wanaweza kuwa wamepata maambukizi baada ya kupima kwa mara ya kwanza.
    - Washauri wawanyonyeshe watoto wao kama kawaida.
- Kwa wanawake waliopima na kugundulika kuwa wameambukizwa VVU:
    - Utapaswa kujadiliana na mama kuhusu njia mbalimbali za ulishaji watoto kwa miezi sita ya mwanzo.
    - Utapaswa kumpa unasihi tena wakati mtoto anapokaribia umri wa miezi sita ili muweze kujadili ulishaji wa mtoto kuanzia pale anapotimiza umri wa miezi sita na kuendelea.

IV. Hatua za unasihi katika kuchagua njia ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU

Dakika 20

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu

☺ **Uliza:** *Ni wakati gani unasihi wa ulishaji watoto waliozaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU unapaswa kutolewa ?* [Kisha endelea kutoa maelezo yafuatayo]

- Wanawake wenye maambukizi ya VVU wanahitaji unasihi wa ulishaji watoto :
  - Kabla ya kupata ujauzito
  - Wakati wa ujauzito
  - Mara baada ya kujifungua
  - Mara baada ya kupata matokeo ya kipimo cha VVU ya mtoto[55]
  - Mtoto anavyoendelea kukua na hivyo kuhitaji mabadiliko ya njia ya ulishaji.
  - Inapotokea mabadiliko yoyote mlezi anapotunza mtoto ambaye mama yake ni mgonjwa sana au amefariki.
- Kadri mtoto anavyozidi kuwa mkubwa au kunapokuwa na mabadiliko yeyote, mama mwenye maambukizi ya VVU atahitaji kuendelea kupata unasihi kuhusu ulishaji wa mtoto ili kubadilisha njia ya ulishaji au kubadili vipimo vya mlo wa mtoto.
- Wanawake wengi wenye maambukizi ya VVU hawako tayari kujadili kuhusu njia mbalimbali za ulishaji wa watoto wachanga mara tu baada ya kupokea majibu ya upimaji wa VVU.
- Ni muhimu kupanga tarehe ya mama kurudi kwa ajili ya unasihi wa ulishaji watoto wachanga akiwa amepokea majibu na kukubaliana na hali.
- Fuata mchakato maalum wa kutoa taarifa na msaada ili uweze kumsaidia mwanamke bila ya kumshinikiza kuchagua njia yoyote.

---

[55] Maelezo ya Ziada

Dalili za wazi za UKIMWI

Kuna baadhi ya magonjwa yanayohusiana kwa karibu na maambukizi ya VVU. Mfano wa maradhi hayo ni saratani ya ngozi [*Kaposi's sarcoma*] na nimonia [pneumocystis pneumonia]. Magonjwa mengine kwa mfano mkanda wa jeshi (*herpes zoster*) na kifua kikuu mara nyingi yanahusishwa na maambukizi ya VVU lakini pia huwapata watu ambao hawajaambukizwa VVU. Kwa hali hiyo ni vigumu sana kuwa na uhakika wa maambukizi mpaka mtu mwenye magonjwa hayo apimwe VVU. Kama mwanamke anayo maradhi yanayoambatana na UKIMWI na baada ya kupata ushauri akakataa kupima unaweza kumpa rufaa amwone daktari anayeweza kutathimini uwezekano wa kuwa ameambukizwa VVU kabla hujafanya maamuzi kuhusu ulishaji wa mtoto.

Mtoto mchanga ambaye hali yake ya maambukizi ya VVU haijulikani:

Ni asilimia ndogo tu ya watoto hupata maambukizi wakati wa kuzaliwa. Haiwezekani kwa kutumia vipimo vya kawaida kutambua watoto wenye maambukizi mara tu baada ya kuzaliwa. Endapo mtoto atakuwa hajaambukizwa, inawezekana kumsaidia mama kupunguza uwezekano wa kumwambukiza mtoto VVU pamoja na maradhi mengine kwa kumpa unasihi wa ulishaji watoto. Kwa hiyo jambo bora ni kutoa msaada kwa wanawake wote wenye maambukizi ya VVU pamoja na watoto wao. Kama mtoto atakuwa ameambukizwa VVU inashauriwa kwamba ni vyema aendelee kumnyonyesha kwa sababu hatari za kutomnyonyesha zinaendelea kuwepo wakati ambapo hakuna tena wasiwasi wa mtoto kuambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama.

Kipimo cha VVU kwa watoto:

Kuna aina mbili ya vipimo vya maambukizi ya VVU: Aina ya kwanza ni kipimo cha kingamwili zinazotokana na maambukizi ya VVU. Vipimo hivyo ni pamoja na vile vya kupima VVU kwa haraka [rapid test]. Aina nyingine ya vipimo ni ile inayotumika kupima viini vya virusi vilivyomo mwilini. Vipimo hivyo ni pamoja na RNA au DNA PCR. Kipimo cha kingamwili zinazotokana na maambukizi ya VVU kinatambua viini vya kingamwili zinazotokana na maambukizi ya VVU kwenye mwili na hakiwezi kutambua viini halisi vya virusi. Mtoto huzaliwa akiwa na viini vya kingamwili vya mama yake na viini hivyo huendelea kuwepo mwilini mwa mtoto hadi anapotimiza umri wa miezi 18. Lakini vipimo vinavyotambua viini halisi vya Virusi vilivyoko mwilini vinatoa majibu ya kuaminika zaidi katika umri wowote. Kwa sasa vipimo hivi huweza kufanyika katika wiki nne hadi sita baada ya mtoto kuzaliwa.

☐ Waambie washirki wafungue kwenye vitabu vyao na wasome kwa kupokezana HATUA ZA

KUFUATA WAKATI WA KUTOA UNASIHI.

- Jadili kila hatua ukielezea kitendaa kazi husika

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	Elezea 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 mbalimbali za ulishaji wa mtoto ambazo ni: - *Kunyonyesha maziwa ya mama pekee* - *Maziwa mbadala pekee. (Tumia kadi Na. 23 na kadi maalum Na.1)* Eleza faida na hasara ya kila njia pamoja na mambo muhimu ya kuzingatia katika njia hizo. Mpe mama fursa ya kuchagua njia anayoona inamfaa.
Hatua ya Nne	Iwapo mama atachagua ulishaji mbadala jadili na mama hali yake na ile ya familia yake ili umsaidie kutambua na kuchagua njia ya ulishaji ambayo anaweza kuitekeleza kwa ufanisi kulingana na hali yake ya kiuchumi na kijamii. Tumia kadi ya Hali vya kuzingatia ili Kutumia Ulishaji Mbadala - Kadi maalum Na. 2, Toa maelezo na jadili maswali ya kuuliza
Hatua ya Tano	Mwoneshe mama kwa vitendo jinsi ya kutekeleza njia ya ulishaji aliyoichagua, na mpe kipeperushi chenye maelezo ya njia ya ulishaji aliyoichagua ili aweze kujisomea nyumbani. [mfano, kipeperushi cha *jinsi ya kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama* ; au chenye maelezo ya *jinsi ya kumlisha mtoto maziwa ya kopo maalum ya watoto wachanga*].
Hatua ya Sita	Panga tarehe kwa ajili ya ufuatiliaji na kuendeleza unasihi ili kumsaidia kutekeleza kwa ufanisi njia ya ulishaji aliyomua - Fuatilia maendeleo ya ukuaji wa mtoto. - Chunguza taratibu za ulishaji na mabadiliko ya ulishaji kulingana na umri wa mtoto. - Mchunguze mama na mtoto ili uone kama ana dalili za magonjwa. - Msistize mama kuhudhuria kliniki na mtoto wake na kurudi kituo cha afya kama yeye au mtoto ana tatizo - Kadi Na. 24 - Jadili kuhusu ulishaji wa mtoto kuanzia umri wa miezi sita hadi 24.

- Onesha kwa vitendo jinsi ya kutoa unasihi kwa kutumia vitendea kazi

☺ Mwombe mwezeshaji mwenzako uliyemtayarisha kuigiza kama mama mjamzito, na wewe utachukua nafasi ya mfanyakazi wa afya.Eleza kwamba huu ni muendelezo wa mazungumzo na mama Emma kuhusu ulishaji wa mtoto katika maambikizi ya VVU na sasa wanaendelea.

Jinsi ya kutoa unasihi kwa kutumia vitendea kazi

M/Afya	Karibu mama Ema; habari za nyumbani. Unaendeleaje tangu tulipoachana?
Mama Ema	Nzuri, naendelea vizuri
M/Afya	Ninaamini umepata muda wa kutafakari tuliyojadili. Bila shaka sasa umekuja ili tuweze kujadili njia ya ulishaji wa mtoto baada ya kujifungua
Mama Ema	Ndiyo nimekuja kama tulivyokubaliana mara ya mwisho tulipoongea. Kwa kweli nina wasiwasi sana sijui la kufanya.
M/Afya	Naona una wasiwasi. Haya basi 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 wa maambukizi ya VVU.

Tumia kadi ya uwezekano wa maambukizi kama hakuna huduma za kuzuia maambukizi.
(Kadi Na. 21)

M/Afya:	Ukiangalia kadi hii unaona watoto 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU. Kati yao watoto 25 wenye mavazi ya rangi ya nyekundu wanaweza kuambukizwa VVU wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua. Watoto wengine 10 wenye mavazi ya rangi nyeupe na nyeusi wanaweza kuambukizwa wakati wa kunyonyeshwa. Waliobakia 65 wenye mavazi ya rangi njano wanaweza wasiambukizwe hata bila kuchukua tahadhari au hatua yoyote.
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 Uwezekano wa maambukizi kama mama atatumia huduma za kuzuia maambukizi ya VVU.*

Tumia ***kadi ya uwezakano wa maambukizi iwapo hatua itachukuliwa.(Kadi Na 22)***

M/Afya: Endapo mama mwenye maambukizi ya VVU atapewa huduma ya kuzuia maambukizi kwa mtoto, uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU hupungua. Ukiangalia kadi hii unaona watoto 100 waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU. Kati yao watoto 2 wenye mavazi ya rangi ya nyekundu wanaweza kuambukizwa VVU wakati wa ujauzito, uchungu na kujifungua. Watoto wengine 3 wenye mavazi ya rangi nyeupe na nyeusi wanaweza kuambukizwa wakati wa kunyonyeshwa. Waliobakia 95 wenye mavazi ya rangi njano wanaweza wasiambukizwe.

❒ Elezea Njia ya Kumlisha Mtoto

M/Afya:	Utafiti unaonesha kuwa kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee, bila hata maji, hupunguza uwezekano wa mtoto kuambukizwa virusi vya UKIMWI kwa njia ya kunyonyesha. Hata hivyo bado kuna uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU, iwapo unyonyeshaji haufanyiki kwa usahihi.
Bibi Ema:	Ahaa – hii inatia matumaini. Lakini bado nitakuwa na wasiwasi juu ya mtoto kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI.
M/Afya:	Kama unahofia juu ya kumwambukiza mtoto VVU wakati wa kunyonyesha kuna njia nyingine ya ulishaji wa watoto ambayo tunaweza tunaweza kuzi kujadili. Njia nyingine ni kutumia maziwa mbadala maalum ya kopo ya watoto wachanga.
Mama Ema:	Ahaa, sikujua kama kuna njia nyingine hivi. Naomba unieleze zaidi kuhusu njia hiyo.
M/Afya	Sawa mama Emma tuanze kwa kuzungumzia maziwa ya kopo maalumu ya watoto wachanga
Mama Ema:	Sawa
M/Afya:	Kuna aina mbalimbali za maziwa ya kopo maalumu ya watoto wachanga ambayo yanapatikana madukani. Kama maziwa haya yatatumika, hakuna uwezekano wa kumwambukiza mtoto VVU kwa njia ya kunyonyesha. Vilevile mtoto anaweza kulishwa na mtu mwingine wakati mama hayupo. Hata hivyo hasara ya maziwa haya ni kuwa yana bei kubwa, yanahitaji muda wa kutayarisha hasa usiku ,yanahitaji usafi wa hali ya juu, maji safi na salama pamoja na kuni au mkaa wa kutosha. Maziwa haya hayampi mtoto kinga dhidi ya maradhi.
Mama Ema	Mmmh!
M/Afya :	Naona una wasiwasi.
Mama Emma:	Ndiyo , maziwa ya ng'ombe je?
M/Afya:	Maziwa haya yakitumika faida yake ni kuwa mtoto hataambukizwa VVU kwa njia ya kunyonyesha lakini maziwa haya hayafai kumlisha mtoto katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo. Hasara zake nyingine ni kuwa hayana kinga dhidi ya maradhi, yana gharama kubwa, yanahitaji muda wa kutayarisha, kuni au mkaa wa kutosha. Baada ya mazungumzo haya unafikiri ni njia gani inaweza kukufaa?
Mama Ema:	Mimi nafikiri nitatumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga.

M/Afya: Umefanya vyema kuamua. Hata hivyo kabla hatujaanza kuzungumzia njia hiyo kwa undani zaidi hebu tujadili hali ya nyumbani na familia yako.

M/Afya Chukua kadi ya Hali Zinazotakiwa ili Uweze Kutumia Ulishaji Mbadala (Kadi Maalum Na 2)

Ili uweze kutumia njia hii ni muhimu kuhakikisha kuwa unaweza kumudu gharama zake; unaweza kuandaa na kumlisha mtoto kwa usalama; familia na jamii inayozunguka inakubali njia hiyo ya ulishaji; maziwa hayo yanaweza kupatikana bila kukoma wakati wote yanapohitajika; na yanaweza kutayarishwa na kuhifadhiwa kwa usalama.

M/Afya Sasa mama Ema unasemaje baada ya maelezo haya?

Mama Ema: Ndiyo, nitatumia njia hiyo kwani naamini mimi na mume wangu tutaweza kumudu gharama kwani wote tunafanya kazi.

M/Afya: Ni vizuri kuona kuwa, gharama sio tatizo kwa vile wote mnafanya kazi.
Nakumbuka uliniambia kuwa ulimnyonyesha mtoto wako wa kwanza Kama hutamnyonyesha mtoto unayemtarajia familia yako itasema nini?

Mama Ema: Oh, sikuwa nimefikiria juu ya hilo. Mimi na mume wangu hatujamweleza mtu yeyote kuwa tumeambukizwa VVU. Sijui watanionaje?

M/Afya: Naona hii inaweza kuleta wasiwasi.
Wewe na mume wako mmekwisha zungumzia juu ya kuwaambia ndugu wachache wa karibu kuwa mmeambukizwa VVU? Pengine wanaweza kuwa msaada kwenu.

Bibi Ema: *(Bi Emma akionyesha kushtuka)*
Ah, hapana. Watasema tumeleta aibu na ugonjwa kwenye familia. Hata msaada hatutapata.

M/Afya: Ah! Naona kuwa itakuwa vigumu kuwaambia jambo hili kwa wakati huu. Tuangalie njia nyingine tulizojadili, ni ipi unafikiri inaweza kukufaa?

Mama Ema: Naona naweza kunyonyesha kwa miezi sita ya mwanzo halafu nitaacha.

M/Afya: Umefanya vyema kuamua kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo lakini inapendekezwa uendelee kunyonyesha mpaka mtoto anafikishe miezi kumi na mbili.

Mama Ema:	Mm!! Mpaka mtoto awe na umri wa mwaka mmoja bado nanyonyesha? Si atapata maambukizi ya VVU?
M/Afya:	Mama Emma bila shaka umeshtushwa sana kusikia hivyo, napenda kukufahamisha kuwa kipindi chote cha unyonyeshaji wewe utapewa dawa itakayosaidia kupunguza uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU kwa njia ya unyonyeshaji. Pia mtoto atapewa dawa za kupunguza uwezekano kuambukizwa VVU kwa muda wa wiki sita za mwanzo.
Mama Ema:	Je, siwezi kuacha baada ya miezi sita nikampa maziwa mbadala?
M/Afya:	Mama Ema, haishauriwi kufanya hivyo lakini tutazungumza zaidi mtoto akikaribia kufikia umri wa miezi sita.
Mama 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 kutafakari. Ni muhimu kujadili na mume wako juu ya hayo.
Mama Ema:	Sawa, sijui mwenzangu atasema nini.
M/Afya:	Una wasiwasi kuhusu mwenzako siyo? Unaweza kumshauri mwenzako aje ili tuzungumze pamoja siku nyingine?
Mama Ema :	Asante nitajitahidi kumshawishi tuje wote kliniki ijayo.
M/Afya:	Karibu sana mama Ema.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika igizo hili tumeona kwamba mnasihi ameuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza, ametumia viitikio na ishara za mawasiliano, ametambua hisia, vilevile ametoa taarifa muhimu hivyo kumwezesha mama kujieleza na kuchagua njia ya ulishaji.
- Vitendea kazi vya mnasihi vimemwezesha mama kufahamu kuwa sio watoto wote wanaozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU wanaweza kuambukizwa VVU. Vile vile vimesaidia kujadili njia za ulishaji wa watoto katika maambukizi ya VVU.

V. Zoezi la kutoa unasihi Dakika 50

❒ Ongoza zoezi la kutoa unasihi

- Wagawe washiriki katika vikundi vya watu 5-6 ili wafanye zoezi la vitendo la kutoa unasihi wa kuchagua njia ya kumlisha mtoto kwa kutumia vitendea kazi.
- Kila kundi liwe na mwezeshaji ili kutoa maelekezo na mrejesho wakati wa mazoezi.
- Mshiriki mmoja anapochukua nafasi ya mama mwingine achukue nafasi ya mtoa huduma za afya na waendelee kubadilishana nafasi ili kila mmoja aweze kupata uzoefu.

Wakumbushe kutumia stadi za unasihi walizojifunza.

IV. Hitimisho. Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wanawake wote walioambukizwa VVU wanahitaji unasihi wa ulishaji watoto na kujadili njia mbalimbali za ulishaji watoto ili waweze kuamua njia ya ulishaji inayowafaa kulingana na hali zao za kiuchumi na kijamii.Wanawake ambao hawajaambukizwa VVU au wasiofahamu hali zao za maambukizi wanahitaji kuhamasishwa kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee kwa miezi sita. Baada ya kufikia umri huo waendelee kunyonyesha pamoja na kuwapa chakula cha nyongeza chenye virutubishi vya kutosha hadi kufikia umri wa miaka miwili au zaidi.
- Ni muhimu kutumia stadi za unasihi pamoja na vitendea kazi katika hatua mbalimbali za kumsaidia mama kuchaguaa njia ya ulishaji inayomfaa.

☺ Uliza kama washiriki wana swali lolote kuhusu somo hili na jibu maswali yao.

Ujumbe Muhimu

- Unasihi kuhusu ulishaji watoto wachanga waliozaliwe na wanawake walio mbukizwa VVU ni mchakato unaoanza na uhamasishaji wa wanawake wajazi to kupi me VVU.
- Wanawake wote walioambukizwa VVU wanahitaji unasihi wa ulishaji watoto na kujadili njia za ulishaji watoto ili waweze kuwalisha watoto wao kwa usahihi na usalama.
- Wanawake ambao hawajaambukizwa VVU au wasiofahamu hali zao za maambukizi wanahitaji kuhamasishwa kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee kwa miezi sitana wasistizwe kujua afya zao.

Somo La 16:

Usafi na Usalama wa Chakula na Maji

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kueleza umuhimu wa usafi na usalama wa chakula na maji .
- Kuainisha vyanzo vya kusibikwa kwa vyakula
- Kujadili usafi na usalama wa mazingira na vyombo.
- Kuainisha mbinu za kuzuia kusibikwa kwa vyakula

Mtiririko wa somo	Dakika 30
I. Utangulizi	Dakika 3
II. Umuhimu wa usafi na usalama wa chakula na maji	Dakika 3
II. Vyanzo vya kusibikwa kwa vyakula	Dakika 5
III. Jadili usafi na usalama wa mazingira na vyombo.	Dakika 17
IV. Hitimisho	Dakika 2

Maandalizi ya somo
- Tayarisha slaidi 16/1-16/4

I. Utangulizi Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Katika somo hili tutajadili masuala mbalimbali yanayohusu usafi na usalama wa chakula na maji ili kulinda afya za watoto wanaotumia vyakula vya nyongeza na wanaopewa maziwa mbadala.

II. Umuhimu wa usafi na usalama wa chakula na maji Dakika 3

☺ Waulize washiriki: *Je, kwa nini ni muhimu kuzingatia usafi na usalama wa chakula na maji unapoandaa chakula cha mtoto?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Faida za kuzingatia usafi na usalama wa chakula na maji wakati wa kutayarisha, kuhifadhi na kumlisha mtoto maziwa mbadala au vyakula vya nyongeza ni pamoja na:
  - Kupunguza uwezekano wa maji,maziwa mbadala au vyakula vya nyongeza kusibikwa na vijidudu vinavyosababisha maradhi mbalimbali kama vile kuhara.
  - Hii husaidia kupunguza uwezekano wa watoto kupata maambukizi ya maradhi mbalimbali.
- Mtoto anayetumia maziwa mbadala anakosa kingamwili zinazopatikana katika maziwa ya mama.

III. Vyanzo vya kusibikwa kwa vyakula Dakika 5

☺ Waulize washiriki: Ni sababu zipi zinazoweza kufanya vyakula visibikwe.

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea.

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Kuna sababu mbalimbali zinazochangia kusibikwa kwa chakula, ambazo ni pamoja na :
  - Vyombo vya kutayarishia, kulishia na kuhifadhia vikiwa vichafu;
  - Maji yasiyo safi na salama;
  - Watu wanaotayarisha chakula na kumlisha mtoto kutozingatia usafi wa mwili na mikono;
  - Mazingira ya kutayarishia chakula yanapokuwa machafu;
  - Kuhifadhi maziwa au chakula cha mtoto katika chupa ya chai au kifaa cha kuhifadhi joto;
  - Kumlisha mtoto kwenye mazingira machafu;
  - Kutokuwepo kwa choo safi katika kaya; na
  - Kutokuwepo kwa utaratibu mzuri wa kutupa na kuhifadhi taka.

IV. Usafi na usalama wa mazingira na vyombo Dakika 17

☐ Toa maelezo yafuatayo.

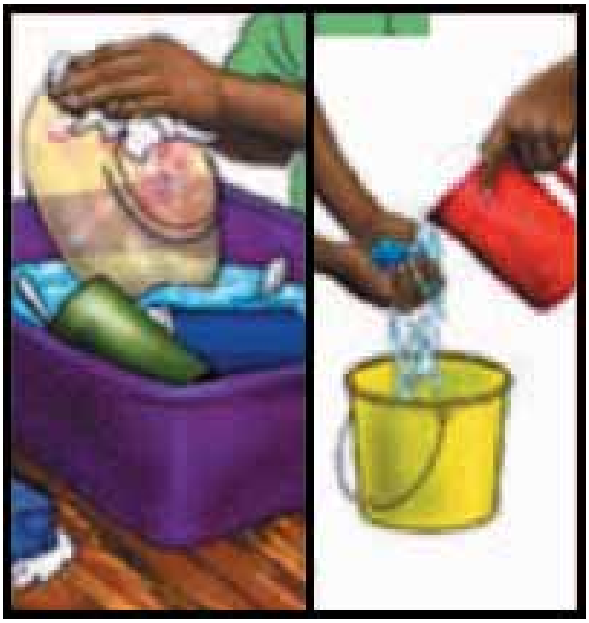
- Ili kuwakinga watoto na maambukizi ya maradhi yanayotokana na matumizi ya vyakula na maji ambayo si safi na salama, ni muhimu kuzingatia kwa makini vipengele muhimu vya usafi na usalama wa chakula na maji wakati wa kutayarisha chakula cha mtoto. Vipengele hivyo ni:-
  - Kuzingatia usafi wa mwili na mikono
  - Kuzingatia usafi wa vyombo
  - Kuzingatia usafi na usalama wa maji na chakula chenyewe
  - Kuzingatia hifadhi salama ya maji na chakula

☐ **Onesha slaidi 16/1 Kuzingatia usafi wa mwili, mikono na mazingira**

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Mtayarishaji wa chakula cha mtoto na mtu anayemlisha mtoto ni lazima azingatie usafi wa mwili na mikono kwa kufanya yafuatayo:
  - Kuoga mwili wake kila siku
  - Kunawa mikono:
  - Baada ya kutoka msalani
  - Baada ya kumtawaza mtoto
  - Baada ya kushika uchafu wowote kwa mfano kufagia na kuzoa takataka.
  - Kabla ya kutayarisha na kuandaa chakula cha mtoto
  - Kabla ya kumlisha mtoto.
  - Baada ya kufua nepi na nguo za mtoto.
- Mtayarishaji wa chakula cha mtoto na mtu anayemlisha mtoto anawe mikono yake kwa sabuni na maji yanayotiririka kabla ya kutayarisha maziwa au chakula cha mtoto na kabla ya kumlisha mtoto.
- Mazingira ya nyumba na sehemu ya kutayarishia chakula yawekwe katika hali ya usafi.
- Nyumba iwe na choo na kitumike.
- Nyumba iwe na shimo la kutupia takataka na litumike.

☐ **Onesha slaidi 16/2 Kuzingatia usafi wa vyombo**



☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Ni muhimu kuzingatia usafi wa vyombo vinavyotumika kutayarisha chakula cha mtoto na kumlisha kwa kufanya yafuatayo:
  - Chakula cha mtoto kitayaríshwe kwa kutumia vyombo safi.
  - Vyombo vya kutayarishia maziwa au chakula cha mtoto viwe safi. Ni vyema kuchemsha vyombo vinavyotumiwa na mtoto.
  - Vyombo vinavyotumika kutayarisha chakula cha mtoto na kumlisha visafishwe kwa sabuni na maji ya moto kabla na baada ya kuvitumia.
  - Vyombo vinavyotumika kutayarisha chakula cha mtoto na kumlisha vifunikwe na kuhifadhiwa mahali pa usalama.
- Chupa au kikombe chenye vitobo visitumike kumpa mtoto maji, vinywaji au maziwa kwani siyo

rahisi kusafiisha.

- Mtoto apewe maziwa, vinywaji au maji kwa kutumia kikombe kwani ni rahisi kusafisha.

☐ **Onesha slaidi 16/3 Kuzingatia usafi wa maji na chakula**

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Ni muhimu kuzingatia usafi na usalama wa maji na chakula cha mtoto kwa kufanya yafuatayo:
  - Kuchemsha maji ya kunywa na ya kutayarishia chakula cha mtoto.
  - Kuhifadhi maji kwenye chombo safi chenye mfuniko.
  - Kuchemsha maziwa kabla ya kuyatumia.
  - Kumpa mtoto chakula kilichotayarishwa wakati huo huo hasa kama chakula ni cha majimaji.
  - Kuhakikisha wakati wote kuna maji safi na salama ya kuchanganyia maziwa ya mtoto. Ikiwezekana maji yanayohitajika kwa siku nzima yachemshwe na kuhifadhiwa kwenye chupa ya chai.
  - Chakula cha mtoto kipikwe mpaka kiive.
  - Kuepuka kumpa mtoto viporo

☐ Onesha slaidi 16/4 Kuzingatia hifadhi salama ya chakula

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Ni muhimu kuzingatia hifadhi salama ya chakula cha mtoto kwa kufanya yafuatayo:
  - Kuweka chakula kwenye vyombo vilivyofunikwa sawasawa.
  - Kuhifadhi vyakula vikiwa vikavu kama inawezekana. (kwa mfano maziwa ya unga, sukari na mkate).
  - Kutumia maziwa katika muda usiozidi saa moja baada ya kutayarishwa.
  - Kutumia maziwa yaliyohifadhiwa kwenye jokofu katika muda usiozidi siku moja.
  - Kutohifadhi maziwa yaliyochemshwa kwenye chupa ya chai kwani ni rahisi kusibikwa.
  - Kutotumia vyakula ambavyo muda wake wa matumizi umepita.
  - Kuhakikisha kuwa vyakula vibichi havigusani na vyakula vilivyopikwa.

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao na wasome kwa kupokezana.

Vipengele vitano (5) 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
- 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
- Weka vyakula kwenye vyombo vyenye mifuniko, kutenganisha vyakula vilivyopikwa na vibichi

Kupika 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
- Pasha moto vyakula mpaka vimechemka 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.
- 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 yaliyopashwa moto kwenye nyuzi joto kati ya 60 – 70°C
- Osha matunda na mboga mboga kwa maji safi na salama, hasa kama vinaliwa vibichi.
- Usitumie vyakula vya kisindikwa vilivyoisha muda wake wa kutumia

IV. Hitimisho Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Katika somo hili tumeona kuwa vyakula vya watoto vinahitaji kutayarishwa katika mazingira na njia zinazozingatia usafi na usalama wake, ili kupunguza uwezekano wa kusibikwa na kupata uambukizo.
- Watoa huduma za afya wanahitaji kujadili na mama njia bora za kusafisha vyombo, kuhifadhi vyakula na ili kuzuia usibikwaji wa vyakula.

Ujumbe Muhimu

- Zingatia usafi wa mwili, mikono na mazingira
- Zingatia hifadhi salama ya chakula cha mtoto
- Zingatia usafi wa vyombo
- Zingatia usafi na usalama wa chakula na maji
- Waandaaji wa vyakula vya watoto wazingatie kanuni za usafi wanapotoka chooni

Somo La 17:

TAYARISHAJI WA MLO WA MTOTO KWA KUTUMIA MAZIWA MBADALA

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, maziwa ya unga ya watoto wachanga kwa usahihi.
- Kutafsiri vipimo hivyo kulingana na vifaa alivyonavyo mama.
- Kutayarisha mlo wa watoto.
- Kujadili gharama za ulishaji mbadala.

Mtiririko wa somo — Dakika 120

I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Kiasi cha maziwa anachohitaji mtoto asiyenyonya maziwa ya mama	Dakika 20
III.	Kutengeneza mlo kwa kutumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga	Dakika 20
IV.	Mazoezi kwa vitendo	Dakika 30
V.	Gharama za ulishaji mbadala	Dakika 10
VI.	Kutengeneza mlo kwa kutumia maziwa ya ng'ombe	Dakika 30
VII.	Hitimisho	Dakika 5

Maandaliziya somo:
Kabla ya somo tayarisha:

- Sehemu ya kupikia: Andaa majiko ya aina mbalimbali, ya kutosha vikundi vyote. Pata kuni, mkaa, mafuta ya taa, au aina nyingine ya nishati. Hakikisha kuna maji karibu na sehemu ya kupikia
- Aina mbalimbali za maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga
- Vyombo:
  - Beseni moja kila kikundi
  - Vitambaa (2) kwa kila kikundi
  - Chupa ya chai kwa kila kikundi
  - Sufuria zenye mifuniko (2) kwa kila kikundi
  - Kikombe cha kumlishia mtoto kwa kila kikundi
  - Sahani (2) kwa kila kikundi
- Vyombo vya kupimia vimiminika
  - Kikombe kinachoweza kupima vimiminika kuanzia mililita 5.
- Maji yaliyochemshwa
- Maji ya kunawa mikono

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Wanawake walioambukizwa VVU ambao wamepewa unasihi kuhusu ulishaji wa watoto na kuchagua kutumia maziwa mbadala, wanahitaji kuelezwa jinsi ya kutayarisha maziwa hayo kwa usahihi na usalama.
- Maziwa haya yatengenezwe katika hali ya usalama ili kuepuka uwezekano wa kusibikwa na kusababisha uambukizo. Wanawake wanahitaji kuoneshwa 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 ni muhimu sana maji na maziwa yachanganywe katika uwiano sahihi.
- Maziwa yasipotayarishwa kwa usahihi huweza kusababisha mtoto kupata utapiamlo pamoja na maradhi.
- Tukumbuke kuwa katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo maziwa ndiyo chakula pekee anachopaswa kupewa mtoto. Tofauti ndogo ambazo hazitatiliwa maanani katika mlo mmoja au miwili zinaweza kuwa na athari kubwa kama zitarudiwa katika kila mlo.

II. Kiasi cha maziwa anachohitaji mtoto asiyenyonya maziwa ya mama Dakika 20

☐ Toa Maelezo yafuatayo

- Katika somo la kukamua maziwa na kumlisha mtoto kwa kikombe tulijadili ulishaji wa mtoto kwa kutumia kikombe. Kumbuka mtoto anayelishwa kwa kikombe anaweza kudhibiti kiasi anachokunywa, kwa kukataa kuendelea kunywa pale anapotosheka.
- Kiasi ambacho mtoto anakunywa kila mlo kinatofautina. Lakini mama au mlezi wa mtoto ataamua ni kiasi gani cha kuweka kwenye kikombe na kumnyweshwa mtoto.
- Mtoto aliyezaliwa na kilo 2.5 au zaidi anahitaji wastani wa mililita 150 kwa kila kilo ya uzito wake. Kiasi hicho kitagawanywa katika milo 8 kulingana na umri wa mtoto. Kiasi kamili anachokula mtoto katika mlo mmoja na mwingine vinatofautiana.

☐ Toa mfano wa mahitaji ya maziwa kwa mtoto aliyezaliwa na uzito wa kilo 3.

Mahitaji :	kanuni mililita 150 kwa kg kwa siku.
Kwa hiyo kilo 1	= ml 150
Kilo 3	= ml 150 x 3
Jumla	= ml 450 kwa siku

- Kwa hiyo mtoto mwenye uzito wa kilo tatu mahitaji yake ni ml 450 kwa siku na anapaswa kupewa mlo kila baada ya saa 3. Kwa saa 24 anahitaji milo isiyopungua 8 (ml 450/8 kwa mlo) ambayo ni sawa na ml 56.2 (kwa makadirio ya karibu ni ml 60) kwa mlo.

☐ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao waone jedwali ukurasa wa 150 la MAKADIRIO YA KIASI CHA MAZIWA KINACHOHITAJIKA KULISHA MTOTO KWA SIKU

☐ Huhitaji kuwasomea hili jedwali lakini waambie kuwa wanaweza kurejea jedwali hili baadaye.

☐ Jedwali na. 17/1: makadirio ya kiasi cha maziwa kinachohitajika kwa siku kumlisha mtoto kwa miezi sita ya mwanzo

Umri wa mtoto (kwa miezi)	Uzito wa mtoto (kwa kilo)	Makadirio ya kiasi cha maziwa kwa saa 24 (mililita)	Makadirio ya kiasi cha maziwa kwa mlo (mililita)	Idadi ya milo
1	3	450	60	8
2	4	600	90	7
3	5	750	120	6
4	5	750	120	6
5	6	900	150	6
6	6	900	150	6

☐ Toa Maelezo yafuatayo;

- Wakati mwingine ni rahisi kuamua kiasi cha kumlisha mtoto kulingana na umri wa mtoto kuliko uzito. Jedwali lililopo juu linaonesha kiasi cha wastani cha maziwa kwa mtoto mwezi hadi mwezi, kwa miezi sita ya mwanzo.
- Kama ilivyooneshwa katika jedwali hapo juu, mtoto mchanga anapaswa kulishwa kiasi kidogo kila mara. Kiasi kinaongezeka pole pole kadri mtoto anavyokua.
- 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.
- Endapo mtoto alikula kiasi kidogo cha mlo, mpe ziada katika mlo unaofuata, au mpe mlo unaofuata mapema, hasa pale mtoto anapoonyesha dalili ya njaa.
- 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.
- Inashauriwa kumpa mtoto maziwa pekee bila chakula cha aina yoyote hata maji mpaka atimize umri wa miezi sita.
- Kumbuka kuwa, iwapo mtoto atakuwa haongezeki uzito wa kutosha, atahitaji kulishwa mara kwa mara au kupewa kiasi kikubwa katika kila mlo, kulingana na uzito unaotakiwa katika umri huo.

☐ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 161 wataona jedwali la MAKADIRIO YA KIASI CHA MAZIWA YA KOPO YANAYOHITAJIKA KWA MWEZI

☐ Jedwali 17/2 : Makadirio ya kiasi cha maziwa ya kopo yanayohitajika kwa mwezi

Mwezi	Kiasi cha makopo ya gramu 500 kwa mwezi	Kiasi cha makopo ya gramu 450 kwa mwezi	Kiasi cha makopo ya gramu 400 kwa mwezi
Mwezi wa 1	4	5	5
Mwezi wa 2	6	6	8
Mwezi wa 3	7	8	9
Mwezi wa 4	7	8	9
Mwezi wa 5	8	8	10
Mwezi wa 6	8	9	10
Jumla kwa miezi sita (Makadirio)	40 x 500 gramu (20 kilogramu)	44 x 450gramu (Makadirio 20 kilogramu)	51 x 400g (Makadirio 20 kilogramu)

☺ *Uliza: Ni kiasi gani cha maziwa ya kopo utahitaji kumlisha mtoto kwa mwezi wa kwanza? Chagua kopo ambalo hutumika mara kwa mara katika eneo lako.*
Subiri majibu 2-3 halafu endelea

- Unaweza kuona katika jedwali kuwa utahitaji kilogramu 2 au makopo 4 ya gramu 500 ya maziwa.

☺ *Uliza:Ni kiasi gani cha maziwa ya kopo utahitaji kumlisha mtoto kwa miezi sita ya mwanzo?*

Subiri majibu 2-3 halafu endelea

- Kama ukijumlisha maziwa ya miezi yote sita utaona kwamba mtoto anahitaji kilogramu 20 (40 x 500 yaani makopo 40 x gramu 500 kwa kila kopo).(Angalia namba katika mstari wa mwisho wa jedwali).
- Mtoto ambaye hanyonyi maziwa ya mama anahitaji apatiwe maziwa mara kwa mara kadri anavyohitaji.

III. Kutengeneza mlo kwa kutumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga Dakika 20

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Vipengele muhimu vya kuzingatia wakati wa kutayarisha maziwa ya mtoto kwa usafi na usalama:
  - Kuosha vyombo kila mara vinapotumika kwa maji safi na sabuni. Ni vyema zaidi kuchemsha vyombo kila mara ili kuhakikisha ni safi na salama.
  - Kunawa mikono kwa sabuni na maji safi yanayotiririka kabla ya kutayarisha maziwa
  - Kuandaa mlo wa mtoto katika sehemu iliyo safi

☐ Rejea somo la “usafi na usalama wa chakula”

- Ili uweze kumwelekeza mama jinsi ya kupima na kutayarisha maziwa ya mtoto hakikisha kuwa ameleta vifaa vifuatavyo.
  - Kikombe au glasi ambayo unaweza kuona ndani.

- Kijiko
- Sufuria mbili

▪ Katika vituo vya huduma ya afya vyombo vya kupima ujazo vinapaswa kuwepo.

☐ Onesha Slaidi 17/1 Aina mbalimbali za vyombo vya kupimia

Kupima maji na maziwa

☐ Toa maelezo yafuatayo:

▪ Aina mbalimbali za maziwa ya kopo ya watoto wachanga huwa na vijiko tofauti vya kupimia maziwa hayo na maelekezo ya mtengenezaji yanayohusu ujazo wa maziwa kwenye kijiko kimoja na kiasi cha maji kinachohitajika kuchanganyia maziwa hayo
▪ Tengeneza kwa kufuata maelekezo yaliyoandikwa kwenye lebo ya kopo. Pia ni muhimu kutumia kijiko kidogo kilichopo ndani ya kopo la maziwa.
▪ Maziwa haya hayaongezwi sukari.
▪ Ni vigumu kwa mlezi kuelewa na kutafsiri vipimo vilivyo katika lebo ya maziwa ya kopo.
▪ Hivyo mtoa huduma anapaswa kusoma kwa makini maelekezo na vipimo yaliyopo kwenye lebo ya maziwa husika na kuvitafsiri kwenye vyombo vya mama.

Hatua za utayarishaji wa maziwa ya kopo ya watoto wachanga

- Osha mikono yako kabla ya kutayarisha maziwa
- Chemsha maji na subiri yachemke kwa dakika 2
- Pima maji kulingana na umri wa mtoto na maelekezo ya mtengenezaji wa maziwa hayo na kuweka alama ya ujazo wa maji kwenye chombo cha mama.
- Pima maziwa kulingana na maelekezo ya mtengenezaji.
- Sisitiza kutumia kikombe au glasi iliyowekwa alama kila mara kupima kiasi cha maji
- Mimina maji yaliyochemshwa kwenye maziwa na koroga mchanganyiko huu kwa kutumia kijiko. Maji yawekwe yakiwa moto na sio baada ya kupozwa
- Inashauriwa kutayarisha maziwa yanayotosha mlo mmoja tu. Kutayarisha maziwa ya zaidi ya mlo mmoja kufanyike iwapo tu kuna jokofu linalofanya kazi vizuri. Maziwa yasiwekwe kwenye chupa ya chai kwani huweza kusibukwa kwa urahisi.
- Mlishe mtoto kwa kikombe. Mwaga maziwa yanayobakia, au mpe mtoto mkubwa au unaweza kunywa mwenyewe.
- Osha vyombo vilivyotumika
- Mshauri mama kurudi tena kwenye kituo baada ya wiki nne ili aelekezwe vipimo vipya kulingana na uzito au umri wa mtoto au akipata tatizo la kiafya.
- Inashauriwa kuhakiki uelewa wa mama kabla hajaondoka.

IV. Mazoezi ya vitendo Dakika 30

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mkiwa katika vikundi mtafanya kwa vitendo zoezi la kupima maziwa na maji na kuweka alama katika chombo cha mama..
- Mtatayarisha maziwa kwa ajili ya kutengeneza milo ya watoto wenye umri mbalimbali kwa kutumia maziwa ya aina mbalimbali ya kopo ya watoto wachanga:
  - Mtoto wa miezi 2,.
  - Mtoto wa miezi 3.
  - Mtoto wa miezi 5 .

V. Gharama za Ulishaji Mbadala Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Gharama za ulishaji mbadala zinajumuisha gharama ya maziwa, nishati, vyombo, muda wa kutayarisha maziwa na gharama za matibabu kutokana na mtoto kuumwa mara kwa mara kwa sababu ya kukosa kinga mwili katika maziwa mbadala.
- Gharama za ulishaji mbadala zijadiliwe kwa kuzingatia kipato cha watu tofauti katika jamii.

☐ Jedwali: 17/3 Gharama za ulishaji maziwa mbadala kwa miezi sita ya mwanzo

Uzito wa kopo la maziwa	Bei ya wastani kwa kopo	Kiasi kinachohitajika kwa miezi sita	Gharama kwa miezi sita
Maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga	/kopo	x 20 kilo	
Gramu 500		40	
Gramu 450		44	
Gramu 400		51	

☐ Jedwali: 17/4 Gharama za ulishaji watoto maziwa mbadala kwa miezi sita ikilinganishwa na asilimia ya mshahara

Kima cha chini	Mkulima	Mwajiriwa anayepata kima cha chini
Mwezi 1		
Miezi sita		
Gharama ya maziwa ya kopo ya watoto wachanga kwa miezi sita	% ya mapato ya mkulima	% mwajiriwa anayepata kima cha chini

VI. Kutengeneza mlo wa mtoto kutumia maziwa ya ng'ombe

Dakika 30

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kwa kawaida watu wengi hutumia maziwa ya ng'ombe kulisha watoto. Maziwa haya yanaweza kupatikana katika chupa na pakiti madukani au kwa mfugaji. Hivi karibuni tafiti zimeonesha kuwa maziwa ya wanyama hayana virutubishi vinavyohitajika kwa ukuaji na maendeleo ya mtoto, pia nivigumu kwa mwili wa mtoto kustahimili protini na madini yaliyopo katika maziwa ya wanyama kwahiyo hayashauriwi kwa ulishaji wa watoto wa umri chini ya miezi sita.
- Maziwa ya ng'ombe yaliyorekebishwa yanaweza kutumika kumlisha mtoto ambaye hajatimiza umri wa miezi sita katika mazingira maalum.
- Katika hali hii tunahitaji kumsaidia mleze kurekebisha na kuandaa mlo wa mtoto kwa usahihi na usalama ili kulinda afya na lishe ya mtoto.

Kurekebisha maziwa ng'ombe ili yaweze kumfaa mtoto mchanga

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Maziwa halisi ya wanyama yana viwango vya juu vya protini na baadhi ya madini hivyo inakuwa vigumu kwa figo changa za watoto kuweza kutoa mabaki nje ya mwili. Maziwa haya yanahitaji kurekebishwa ili virutubishi viwe katika uwiano ambao mwili wa mtoto unaweza kuhimili.
- 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 virutubishi vya kutosha hivyo kushindwa kukua vizuri.
- Uwiano wa maziwa ya ng'ombe na maji ni 2 :1 Hii ina maana kuwa kila vipimo viwili vya maziwa ya ng'ombe vitaongezwa kipimo kimoja cha maji. Hivyo basi ili kupata uwiano huu unahitaji vipimo 2 + 1 = 3.
- Maziwa halisi ya wanyama yanapaswa kuchemshwa ili kuua vimelea vya maradhi na kurahisisha umeng'enywaji wa protini.
- Kiasi ambacho mtoto anakunywa kila mlo kinatofautina. Lakini mama au mlezi wa mtoto ataamua ni kiasi gani cha kuweka kwenye kikombe na kumnyweshwa mtoto.
- Mtoto aliyezaliwa na kilo 2.5 au zaidi anahitaji wastani wa mililita 150 kwa kila kilo ya uzito wake. Kiasi hicho kitagawanywa katika milo 8 kulingana na umri wa mtoto. Kiasi kamili cha mlo mmoja na mwingine vinatofautiana.

☐ Toa mfano wa mahitaji ya maziwa kwa mtoto aliyezaliwa na uzito wa kilo 3.

✍ Andika katika chati pindu ukiwaelekeza washiriki

Mahitaji :

kanuni mililita 150 kwa kg kwa siku.

Kwa hiyo kilo 1	= ml 150
Kilo 3	= ml 150 x 3
Jumla	= ml 450 kwa siku

- Mama amefariki au ni mgonjwa sana (mahuhiti) nafamilia yake haiwezi kupata.
- Kwa hiyo mtoto mwenye uzito wa kilo tatu mahitaji yake ni ml 450 kwa siku na anapaswa kupewa mlo kila baada ya saa 3. Kwa saa 24 anahitaji milo isiyopungua 8
- (ml 450/8 kwa mlo) ambayo ni sawa na ml 56.2 (kwa makadirio ya karibu ni ml 60) kwa mlo.
- Unapoandaa mlo wa ml 60 utahitaji maji ambayo ni kipimo kimoja (ml 20) na vipimo

- viwili vya maziwa (ml 40)
- Mahitaji ya sukari ni asilimia 10 ya maziwa yasiyochanganywa na maji. Hii ni sawa na ml 40 x10 = gramu 4.

☐ Rejea jedwali 17/6 *makadirio ya kiasi cha maziwa kinachohitajika kumlisha mtoto kwa siku*

17/6: Makadirio ya kiasi cha maziwa yanayohitajika kwa mwezi

Umri kwa miezi	Milo ya maziwa kwa mililita kwa siku*	Maziwa ya ng'ombe, sukari** na maji yanayohitajika kutengeneza maziwa halisi ya watoto kwa siku
1	450	Mililita 300 za maziwa + maji mililita 150 + sukari gramu 30
2	600	Mililita 400 za maziwa + maji mililita 200 + sukari gramu 40
3	750	Mililita 500 za maziwa + maji mililita 250 + sukari gramu 45
4	750	Mililita 500 za maziwa + maji mililita 250 + sukari gramu 45
5	900	Mililita 600 za maziwa + maji mililita 300 + sukari gramu 56
6	900	Mililita 600 za maziwa + maji mililita 300 + sukari gramu 56
Jumla ya miezi sita (makadirio)		Lita 92 za maziwa + sukari kilo 9

**Inaonesha makadirio ya juu au ya chini ili kurahisisha upimaji*
*** Kiasi cha sukari kinachohitajika inakadiriwa kama moja ya kumi (1/10) ya kiasi cha maziwa kabla hayajachanganywa na maji*

Hatua za kutayarisha mlo wa mtoto kwa kutumia maziwa ya ng'ombe

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ili uweze kumwelekeza mlezi jinsi ya kupima na kutayarisha maziwa ya mtoto hakikisha kuwa mlezi ameleta vifaa vifuatavyo.
  - Kikombe au glasi ambayo unaweza kuona ndani.
  - Kijiko
  - Sufuria mbili

☐ Jadili upimaji wa vimiminika na kutafsiri vipimo kwenye vyombo vya mama

☐ Toa maelezo yafuatayo huku ukionesha kwa vitendo.

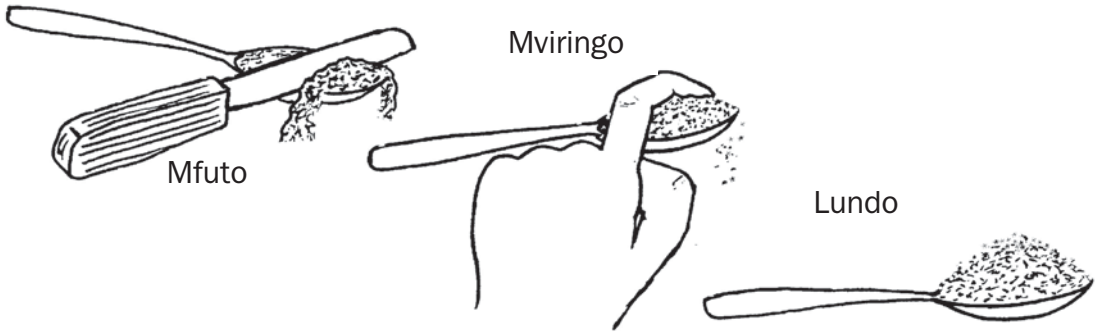
- Katika kupima vitu vya majimaji anza kupima maji kiasi kinachohitajika. Hamishia kiasi ulichopima katika chombo alicholeta mama na weka alama.
- Mweleze mlezi kuwa kila atakapopima maji apime mpaka kwenye alama iliyowekwa. Kama anataka kupima maziwa halisi ya ng'ombe apime kipimo hicho mara mbili.

Elezea kupima sukari na kutafsiri vipimo kwenye vyombo vya mlezi

- Tumia mizani au vijiko maalum vya kupima ujazo. Pia unahitajika 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 mlezi 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 – kijiko kilichojaa mpaka juu kabisa
  - Mviringo – kijiko kilichojaa kama vile umeshindilia kidogo
  - Mfuto – kijiko kilichojaa usawa na kijiko

Tofauti za ujazo katika aina mbalimbali za vijiko

Slaidi 17 / 2: Ujazo katika aina mbalimbali vijiko:



☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Ujazo wa kijiko utakavyoonekana baada ya kuhamishia kiasi ulichopima ndicho kipimo utakachomweleza mlezi kutumia wakati wa kupima kila anapotengeneza maziwa.
- Utahitaji kumuonesha mlezi jinsi ya kupima maji

☺ Uliza: *Kama mlezi hana jagi la kupimia maji au chombo kingine chenye alama, anawezaje kupima maji kwa ajili ya kutengeneza maziwa ya mtoto wake?*

Subiri majibu 2-3 halafu endelea

- Mlezi anaweza kuleta chombo toka nyumbani ambacho unaweza kumwekea alama kikawa kipimo. Chombo hiki lazima kiwe;
  - Rahisi kupatikana
  - Rahisi kuosha na kutakasa
  - Kuonesha kitu kilichopo ndani yake
  - Rahisi kuwekewa alama ya kudumu kwa kalamu ya rangi au kwa kukwaruza
- Kabla mlezi hajatumia chombo kama kipimo unapaswa kuweka alama kwenye chombo hicho kuonesha kiasi cha maji au muoneshe ajaze kwa kiasi gani ili kupata kiasi cha maji anachohitaji.

☺ Uliza: *Unawezaje kuamua mahali pa kuweka alama kwenye chombo cha mlezi?*

Subiri majibu 2-3 halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Unaweza kupima kiasi sahihi cha maji au maziwa vyombo vya kupimia ujazo vilivyopo katika kituo cha huduma mfano jagi la kupimia, halafu weka kiasi hicho katika kipimo cha mlezi, na uweke alama pale maji yanapofika.

Mfano:- Jinsi ya kutayarisha mlo wa mtoto umri miezi 4

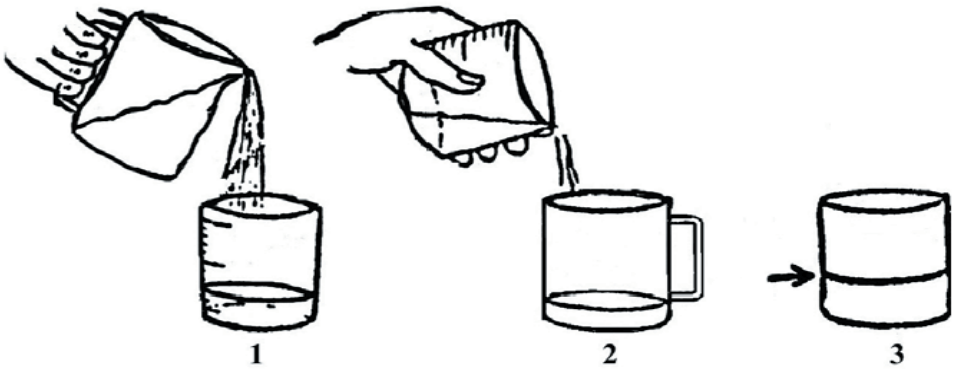
Kiasi cha mlo	-	mililita 120
Kiasi cha maji	-	mililita 40
Kiasi cha maziwa	-	mililita 80
Kiasi cha Sukari	-	gm 8

Jinsi ya kupima maji na maziwa

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Osha mikono yako kabla ya kutayarisha maziwa
- Anza kwa kupima mililita 40 za maji yaliyochemshwa kwa kutumia chombo chenye vipimo halisi.
- Hamishia kiasi cha maji hayo katika chombo alicholeta mlezi ambacho kinaonyesha ndani.

Mchoro 17/2



- Weka
- Mimina maji hayo kwenye sufuria
- Tumia kipimo hicho mara mbili kupima maziwa yaliyochemshwa
- Mimina kwenye sufuria

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Pima gramu 8 za sukari kwa kutumia chombo chenye vipimo halisi.
- Hamishia kiwango hiki cha sukari katika kijiko cha mlezi. Msisitizie mlezi kutumia kijiko hicho hicho siku zote.
- Weka sukari katika mchanganyiko wa maji na maziwa
- Chemsha mchanganyiko huu, tayari kwa mlo mmoja.

☺ Uliza: *Kwa nini ni muhimu kuchemsha tena mchanganyiko huo kabla ya kumlisha mtoto?*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea.

- Ili kupata mchanganyiko mzuri na pia tukumbuke sukari sio salama na utayarishaji unaweza kusabisha kusibikwa kwa maziwa hayo. Kwa hiyo ni muhimu kuchemsha mchanganyiko huo tena ili kupata mlo wa mtoto ambao ni salama.
- Mlishe mtoto kwa kikombe. Mwaga maziwa yanayobakia, au mpe mtoto mkubwa au unaweza kunywa mwenyewe.
- Osha vyombo vilivyotumika
- Mshauri mlezi kurudi tena kwenye kituo baada ya wiki nne ili aelekezwe vipimo vipya kulingana na uzito au umri wa mtoto au akipata tatizo la kiafya.
- Inashauriwa kuhakiki uelewa wa mlezi kabla hajaondoka.

Kumbuka: Mtoto asiyenyonya maziwa ya mama na anayetumia maziwa ya ng'ombe anahitaji kupewa vitamini na madini ya nyongeza kila siku.

IV. Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Katika somo hii tumejifunza jinsi ya kupima kiasi cha maziwa anachohitaji mtoto asiyenyonya maziwa ya mama, jinsi ya kutengeneza mlo kwa kutumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga,
- Vilevile tumefanya mazoezi ya kutengeneza mlo wa mtoto wachanga kwa kutumia maziwa.
- Pia tumejadili kuwa ulishaji mbadala unajumuisha gharama za maziwa yenyewe, nishati pamoja na muda wa kuandaa maziwa hayo.
- Kama italazimu kutumia maziwa ya ng'ombe kuandaa mlo wa mtoto ni muhimu kuyarekebisha kwanza ili yaweze kumfaa mtoto aliye chini ya miezi 6.

Ujumbe Muhimu

- Mtoto asiyenyonya maziwa ya mama ni muhimu apewe maziwa, kwa mfano ya ng'ombe, kwa kupima kiasi cha maziwa kilichoshauriwa kulingana na umri wa mtoto.
- Tengeneza mlo kwa kutumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga kwa kupima kiasi cha maziwa kilichoshauriwa kulingana na umri wa mtoto
- Mtoto asiyenyonya maziwa ya mama na anayetumia maziwa ya ng'ombe anahitaji kupewa vitamini na madini ya nyongeza kila siku
- Ni muhimu kuzingatia usafi na usalama kwa kunawa mikono yako kwa sabuni kabla ya kutayarisha mlo wa maziwa wa mtoto.

Somo La 18:

Afya na Lishe ya Mama Mjamzito na Anayenyonyesha

Malengo
Baada ya somo hili, washiriki waweze:

- Kujadili mahitaji ya kilishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
- Kujadili jinsi ya kumsaidia mama mgonjwa kuendelea kunyonyesha.
- Kujadili hali mbalimbali zinazoathiri unyonyeshaji.
- Kujadili jinsi unyonyeshaji unavyoweza kusaidia kupanga uzazi.

Mtiririko wa somo	Dakika 60
I. Utangulizi	Dakika 3
II. Umuhimu wa lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha	Dakika 10
III. Mahitaji ya kilishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha	Dakika 5
IV. Matatizo ya lishe na madhara yanayowapata wanawake wajawazito na wanaonyonyesha	Dakika 10
V. Jinsi ya kumsaidia mama mgonjwa kuendelea kunyonyesha	Dakika 10
VI. Hali mbalimbali zinazoathiri unyonyeshaji	Dakika 15
VII. Jinsi unyonyeshaji unavyoweza kusaidia kupanga uzazi	Dakika 5
VIII.Hitimisho	Dakika 2

Maandalizi ya somo: Jinsi ya kuwasilisha slaidi
Hakikisha kuwa Slaidi 18/1 -18/3 zimepangwa kwa mpangilio unaotakiwa
Kama inawezekana andaa nakala za vitabu vifuatavyo kwa ajili ya rejea kama vikipatikana:

- *Maternal Illness and Breastfeeding (References to be written in full)*
- *Breastfeeding and Mother's Medication Summary (Recomendation for drugs in the UNICEF/WHO Eleventh WHO list of essential drugs Geneva WHO 2002)*

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Inashauriwa kuwa mama awe na hali nzuri ya lishe kabla, wakati na baada ya ujauzito. Hali hii nzuri ya lishe inatakiwa ijengwe tangu mama akiwa mtoto mdogo na kipindi chote cha usichana wake. 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 hali nzuri ya lishe. Mama anatakiwa kuongezeka wastani wa kilo 12 kwa kipindi chote cha ujauzito. Sehemu ya akiba ya mafuta iliyojengeka wakati wa ujauzito yatatumika kwa ajili ya unyonyeshaji katika miezi michache ya mwanzo.Wanawake wanaonyonyesha wana mahitaji makubwa ya kilishe hivyo, ni muhimu wapatiwe chakula cha kutosha cha mchanganyiko ili wasipate utapiamlo. Hii itawawezesha kuwa na hali nzuri ya lishe pamoja na kuendelea kunyonyesha watoto wao kwa ufanisi.
- Wakati unapomsaidia mama mjamzito au anayenyonyesha ni muhimu ukumbuke kwamba utapaswa kuangalia afya yake yeye mwenyewe na ya mtoto wake.

- Unapaswa kumwelimisha mama mjamzito au anayenyonyesha jinsi ya kuboresha hali yake ya lishe ili asipate utapiamlo.
- Vilevile, unapaswa kufahamu jinsi ya kumsaidia mama anayenyonyesha wakati anapokuwa mgonjwa na kuchukua tahadhari kwa sababu ugonjwa wake au dawa anazotumia zinaweza kumuathiri mtoto.
- Unyonyeshaji unaweza kumsaidia mama kupanga uzazi. Kwa hiyo wanawake wanapaswa kupewa maelezo fasaha kuhusu unyonyeshaji na uzazi wa mpango.

I. Umuhimu wa lishe bora kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

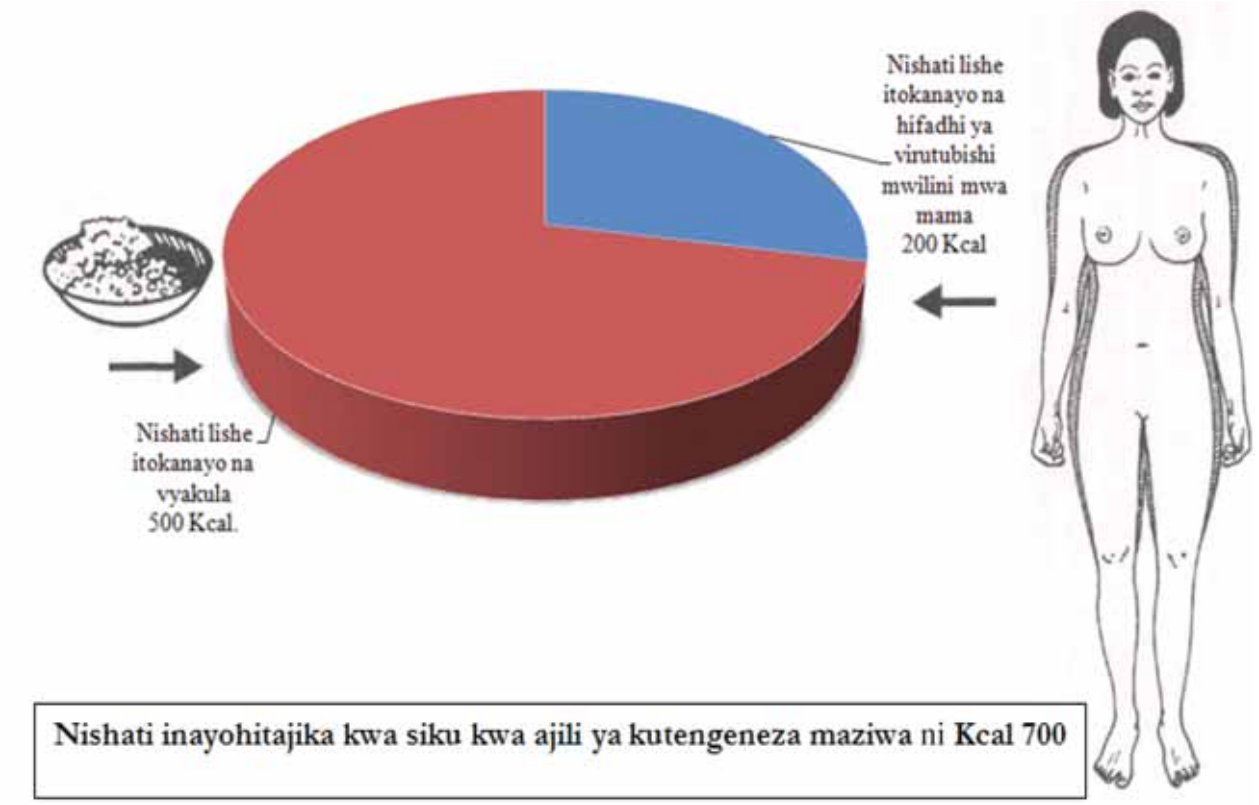
- Lishe bora humwezesha mama mjamzito kuongezeka uzito angalau kilo 12 katika kipindi chote cha ujauzito, kwa wastani wa kilo 1 kila mwezi;
- Kuzuia upungufu wa damu kwa mama. Ulaji unaofaa humwezesha mama kuwa na akiba ya madini chuma mwilini. Madini hayo vilevile yatatumiwa na mtoto wakati akiwa tumboni na wakati wa kunyonyesha kupitia maziwa ya mama;
- Huboresha ukuaji wa mtoto kimwili na kiakili;
- Mahitaji ya chakula na virutubishi kwa mama ni makubwa anaponyonyesha kuliko akiwa mjamzitohivyo lishe borahuutayarisha mwili kwa ajili ya kunyonyesha.
- Hupunguza uwezekano wa kupata mtoto mwenye uzito pungufu, kuzaa kabla ya wakati au kupata mtoto mfu.

II. Mahitaji ya kilishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wanawake wajawazito na wanaonyonyesha wnahitaji kula chakula kingi katika kila mlo au kula milo midogo midogo mara kwa mara;
- Kula asusa kati ya mlo na mlo;
- Kula matunda na mbogamboga 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 hivyo husababisha upungufu wa damu. Ni vyema kunywa chai au kahawa saa moja kabla au baada ya kula.

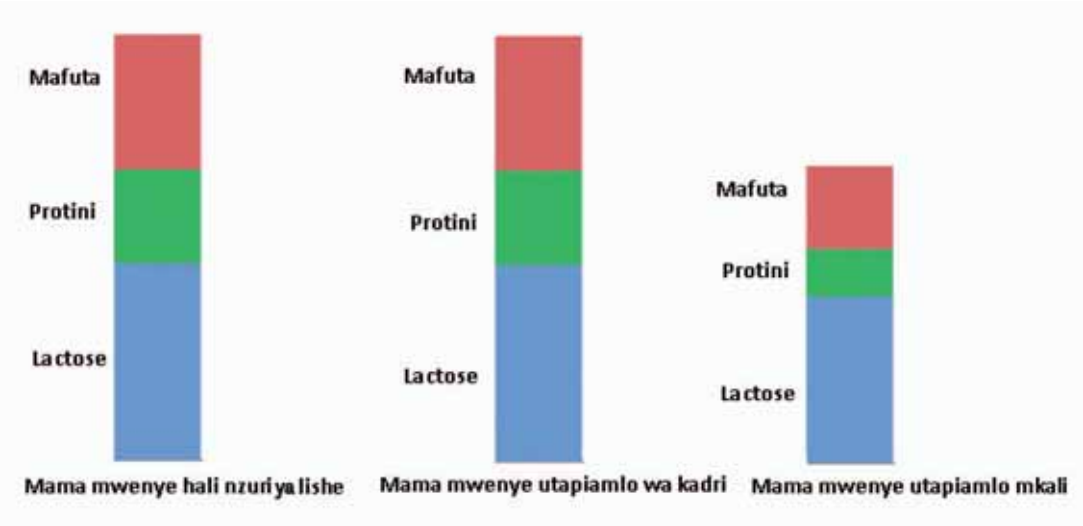
☐ Onesha Slaidi 18/1 - Chanzo cha nishati - lishe katika maziwa ya mama



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mchoro huu unaonesha mwili wa mwanamke mjamzito ukiwa na tabaka la ziada la mafuta lililochorwa kuuzunguka.
- Mafuta haya ya ziada yanayohifadhiwa mwilini mwa mwanamke mwenye hali nzuri ya lishe wakati wa ujauzitohutumika kutengeneza maziwa ya mama katika miezi michache ya mwanzo baada ya kujifungua.
- Mwili wa mwanamke aliye na hali duni ya lishe huhifadhi kiasi kidogo cha mafuta wakati wa ujauzito.
- Utengenezaji wa maziwa ya mama unatumia nishati ya kiasi cha kalori 700 kwa siku .
- Mchoro ulio sambamba na mwanamke kwenye slaidi hii, unaonesha kuwa mwanamke mwenye hali nzuri ya lishe hutumia kalori 200 kutokana na mafuta yaliyohifadhiwa mwilini mwake na kalori 500 kutoka kwenye chakula anachokula ili kutengeneza maziwa.
- Ikiwa mama atakula vyakula mchanganyiko, na vya kutosha, atapata kiasi cha nishati, protini, madini na vitamini kukidhi mahitaji ya ziada ya mwili wake. Kwa mama anayenyonyesha virutubishi hivyo vya ziada vitamsaidia kutengenezea maziwa.
- Kama mama anakula mlo usiokidhi mahitaji yake ya kilishe hataweza kupata virutubishi vya kutosha kwa hiyo virutubishi vya akiba mwilini mwake vitatumika kutengeneza maziwa. Endapo hifadhi ya virutubishi mwilini mwa mama huyo vitaisha, maziwa yatatengenezwa kwa kutumia tishu zake za mwili, na hatimaye atapata utapiamlo.

☐ Onesha Slaidi 18/2: Uhusiano wa lishe ya mama na kiasi cha maziwa yanayotengenezwa.



☺ ***Uliza:*** *Je, mnaona tofauti zipi katika kiasi cha maziwa kinachotengenezwa na mama mwenye hali nzuri ya lishe ukilinganisha na mama mwenye utapiamlo?*

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.

- Slaidi hii inaonesha utapiamlo kwa mama unavyoweza kuathiri utengenezaji wa maziwa kama mtoto ananyonya mara kwa mara.
- Mama mwenye lishe nzurihutengeneza maziwa kiasi cha mililita 800 hadi 1000 kwa siku . Mama mwenye utapiamlo wa kadiri hutengeneza kiasi cha kutosha cha maziwa yenye ubora sawa na mama mwenye hali nzuri ya lishe. Kiasi cha maziwa yanayotengenezwa hupungua wakati mama anapokuwa na 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 hali nzuri ya lishe.
- Hata kama mama mwenye utapiamlo mkali atatengeneza kiasi kidogo cha maziwa, maziwa hayo yanakuwa ni bora kuliko maziwa ya kopo au vyakula mbadala.

IV. Matatizo ya lishe na madhara yanayowapata wanawake wajawazito na wanaonyonyesha na mikakati ya kuboresha lishe. Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Matatizo makubwa yanayowapata wanawake wajawazito/ wanaonyonyesha ni pamoja na upungufu 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 kwa mama wajawazito husababisha watoto kuzaliwa na uzito pungufu.
- Kazi nyingi na kandamizi zikiambatana na ulaji duni hupunguza nguvu ya mwili wa mama, kutokuongezeka uzito na anaweza kushindwa kunyonyesha ipasavyo.

☺ ***Uliza****: Mama mjamzito au anayenyonyesha anashauriwa ale vyakula gani?*

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea

- Mama anayenyonyesha anashauriwa ale kiasi cha kutosha cha chakula cha mchanganyiko ili apate virutubishi vya kutengeneza maziwa na kuzuia kutumika kwa tishu za mwili wake. Anahitaji chakula cha kutosha ili ajisikie vizuri na awe na nguvu kumwezesha kuhudumia familia yake.
- Anahitaji kula chakula kitakachompatia kiasi cha kalori 500 za ziada. Endapo kalori hizo atazipata kutoka kwenye vyakula vya mchanganyiko atapata protini, vitamini na madini ya kutosha.
- Wanawake wajawazito na wanaonyonyesha[56] watahitaji ushauri kuhusu mpangilio wa chakula na ulaji unaofaa.
- Wanawake wenye tatizo la uhakika wa chakula watahitaji msaada wa chakula cha ziada katika kipindi hicho. Washauriwe kuongeza kiasi cha chakula wanachoweza kupata kwa siku kulingana na mazingira wanamoishi.
- Iwapo chakula cha ziada au vitamini na madini ya nyongeza vitatolewa, apewe mama na siyo mtoto (wa umri chini ya miezi sita). Mama apewe katika kipindi chote cha unyonyeshaji na siyo kwa miezi michache tu ya mwanzo.
- Ni muhimu wanawake wapewe chakula cha mchanganyiko na cha kutosha kabla, wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha. Hii itawasaidia kupata nguvu, na kuweka akiba ya nishati na virutubishi ambavyo vitatumika kutengeneza maziwa. Pia husaidia kupunguza tatizo la watoto kuzaliwa na uzito pungufu.

Mikakati ya kuboresha lishe ya mama

☺ Uliza: *Ni namna gani lishe ya mama mjamzito au anayenyonyesha inavyoweza kuboreshwa?*

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Kula mlo kamili mara tatu kwa siku. Mlo kamili hujumuisha angalau chakula kimoja kutoka katika makundi matano ya vyakula.
- 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 damu na kutumia chumvi iliyowekwa madini joto;
- Kuhamasisha jamii juu ya umuhimu wa kuwapunguzia wanawake kazi nyingi na mfumo kandamizi;
- Kuhamasisha jamii juu ya umuhimu wa uzazi wa mpango;
- Kuhamasisha wanawake kuanza kuhudhuria kliniki ya wajawazito mara wanapojihisi au wanapogundua kuwa ni wajawazito.
- Kumshauri mama asitumie pombe, dawa za kulevya na bidhaa zenye tumbaku;
- Kumshauri mama atumie vidonge vya kutibu minyoo ili kuzuia upungufu wa damu; na
- Kumshauri mama atumie dawa za kuzuia malaria na chandarua kilichowekwa viuatilifu ili kuzuia malaria na upungufu wa damu.

V. Jinsi ya kunsaidia mama mgojwa kuendelea kunyonyesha

[56] Maelezo ya ziada:
Bado haifahamiki kuwa chakula cha ziada wakati wa unyonyeshaji huongeza kiwango cha maziwa yanayotengenezwa. Kusudi kubwa la kumpa vitu vya nyongeza ni kuboresha lishe yake, na kuhakikisha kwamba kuna vitamini za kutosha katika maziwa yake. Mhimize mama kunyonyesha mara nyingi awezavyo ili aweze kutoa maziwa ya kutosha. Epuka kushauri vyakula vya ziada mapema kwa mtoto, hasa katika familia yenye uwezo mdogo wa kupata chakula cha kutosha.

Dakika 10

☺ ***Uliza:*** *Je, ni lazima mama aache kunyonyesha wakati akiwa mgonjwa?*
☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mara nyingi mama huacha kunyonyesha wakati anapokuwa mgonjwa kutokana na sababu mbalimbali, mfano, kuogopa kumwambukiza mtoto wake; kushauriwa kuacha kunyonyesha; au kulazwa hospitali na kutenganishwa na mtoto wake. ni mara chache sana mama mgonjwa anayenyonyesha kulazimika kuacha kunyonyesha. Kwa maradhi ya kuambukiza, kunyonyesha hakumweki mtoto kwenye hatari ya kupata uambukizi, kwani kingamwili zilizopo kwenye maziwa ya mama humkinga mtoto dhidi ya maradhi. Kwa mfano, si lazima kumtenganisha mama mwenye kifua kikuu au ukoma na mtoto wake. Ikibidi, mama na mtoto watibiwe pamoja.
- Hata hivyo mama anapokuwa mgonjwa sana inaweza kuwa vigumu kwake kuweza kumnyonyesha mtoto wake.

☺ ***Uliza****: Utamshauri nini mama mgonjwa kuhusu kumnyonyesha mtoto katika kipindi hicho?*

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.
☐ Endelea kueleza:

- Ni muhimu kumshauri mama kuwa hakuna maambukizi kwa mtoto wakati wa kunyonyesha na wakati wa ugonjwa; na kuna manufaa mengi ya kunyonyesha wakati anapokuwa mgonjwa kama ifuatavyo:
    - Mtoto hupata kingamwili zilizopo kwenye maziwa ya mama.
    - Mtoto ataendelea kupata virutubishi vyote vilivyomo kwenye maziwa ya mama na faida zote za unyonyeshaji.
    - Mtoto akiachishwa kunyonya ghafla anaweza kuwa na huzuni na kulia mara kwa mara.
    - Mtoto anaweza kupewa vyakula mbadala na hivyo kuwa katika hatari ya kupata athari mbalimbali za ulishaji mbadala.
    - Mama akiacha kunyonyesha ghafla anaweza kupata matatizo ya matiti,kwa mfano, kuvimba na uambukizi wa matiti.
    - Mama akiacha kumnyonyesha mtoto anaweza kupata ugumu wa kunyonyesha tena baada ya kupata nafuu.
    - Mama akiacha kunyonyesha atajiongezea kazi ya kuandaa maziwa mbadala, kumlisha mtoto na kutakasa vyombo vya kulishia.
    - Mama akiendelea kunyonyesha huwa karibu na mtoto wake hivyo anafahamu kuwa mtoto yupo salama na kuepuka msongo.

☐ Onesha slaidi 18/3.

JINSI YA KUMSAIDIA MAMA MGONJWA KUNYONYESHA	
Uliza kama anaendelea kumnyonyesha mtoto wake na mhimize aendelee kunyoyesha	
Tatizo	**Ufumbuzi / suluhisho**
Kama amelazwa	• Mlaze pamoja na mtoto wake
Kama ana homa	• Mpe vinywaji kwa wingi
Kama hajisikii vizuri au hajisikii kunyonyesha	• Muelekeze jinsi ya kukamua maziwa yake na kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe
Kama ni mgonjwa sana	• Msaidie aweze kukamua maziwa yake na kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe
Kama ana matatizo ya kiakili	• Tafuta msaidizi wa kumtunza mama na mtoto
Mama anapopona	• Msaidie jinsi ya kuongeza utengenezwaji wa maziwa au kuanza kunyonyesha tena

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapomtibu mama mgonjwa, kumbuka kuuliza kama ana mtoto anayenyonya. Mhakikishie kuwa anaweza kuendelea kunyonyesha na kwamba utamsaidia.
- Ikiwa mama amelazwa hospitalini, mlaze pamoja na mtoto wake, ili aweze kuendelea kunyonyesha.
- Endapo ana homa, mhimize anywe vinywaji kwa wingi ili maziwa yake yasipungue kutokana na upungufu wa maji mwilini.
- Ikiwa hajisikii vizuri au hawezi kunyonyesha, mshauri akamue maziwa yake ili maziwa yaendelee kutengenezwa. Muelekeze akamue maziwa yake mara kwa mara kila baada ya saa tatu. Mlishe mtoto maziwa ya mama yake yaliyokamuliwa ama maziwa mbadala (inapobidi) kwa kutumia kikombe.Hii itasaidia mama aweze kurudia kunyonyesha mara atakapopona.
- Mama atakapopona, msaidie aweze kuanza kunyonyesha tena.
- Wanawake wenye magonjwa sugu wanaweza kuhitaji msaada maalumu ili waweze kunyonyesha. Mfano, mama mwenye ugonjwa wa kisukari anaweza kupata matatizo wakati wa kujifungua ambayo yanaweza kuathiri uanzishaji wa unyonyeshaji, lakini akipewa msaada maalumu anaweza kunyonyesha kama kawaida.
- Mpe matibabu na dawa ambazo haziathiri unyonyeshaji.

VI. Hali mbalimbali zinazoathiri unyonyeshaji Dakika 15

☺ ***Uliza:*** *Ni wakati gani inalazimu mtoto apewe vyakula mbadala?*

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea

- Zipo hali au sababu chache za kitabibu za kumpa mtoto vyakula mbadala kama nyongeza ya maziwa ya mama au kutotumia kabisa maziwa ya mama. Hata hivyo ni muhimu kutofautisha hali zifuatazo:
    - Watoto ambao hawawezi kunyonya titi moja kwa moja lakini bado maziwa ya mama ni chakula muhimu kwao;
    - Watoto ambao wanaweza kuhitaji vyakula maalumu kama nyongeza ya maziwa ya mama;
    - Watoto ambao hawawezi kutumia maziwa ya mama au maziwa mbadala ya kawaida hivyo wanahitaji maziwa maalumu; Watoto ambao hawawezi kupata maziwa ya mama kutokana na sababu mbalimbali;

- Hali ya kiafya ya mama inayoathiri unyonyeshaji.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

1. Watoto ambao hawawezi kunyonya titi moja kwa moja lakini bado maziwa ya mama ni chakula muhimu kwao

- Kundi hili linahusisha watoto ambao ni dhaifu, wasioweza kunyonya kutoka kwenye titi kwa ufanisi, wenye matatizo ya kinywa kama vile kupasuka kwa midomo au waliotenganishwa na mama zao kutokana na sababu za msingi za kitabibu. Watoto walio katika kundi hili wanaweza kupewa maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia mrija au kikombe.

2. Watoto ambao wanaweza kuhitaji vyakula maalumu kama nyongeza ya maziwa ya mama

- Kundi hili linahusisha watoto waliozaliwa na uzito pungufu au kabla ya kutimiza umri wa ujauzito yaani wenye uzito chini ya gramu 1,500 au waliozaliwa wiki 32 za mimba; walio katika uwezekano wa kupata tatizo la damu katiti (upungufu wa sukari mwilini '*hypoglycaemia*') kutokana na matatizo mbalimbali ya kitabibu; wasiopata kiasi cha kutosha cha maziwa ya mama mara baada ya kuzaliwa; wenye upungufu wa maji mwilini au wanaopata utapiamlo kwa sababu maziwa ya mama pekee hayatoshelezi kutibu tatizo la upungufu huo.
- Watoto walio katika kundi hili wanahitaji mpango maalumu wa ulishaji kulingana na hali zao.
- Maziwa ya mama yapewe kipaumbele katika ulishaji wa watoto kadiri inavyowezekana. Juhudi zifanyike ili kuendeleza utengenezwaji wa maziwa ya mama kwa kukamua maziwa hayo.

3. Watoto ambao hawawezi kutumia maziwa ya mama au maziwa mbadala ya kawaida hivyo wanahitaji maziwa maalumu.

- Kundi hili linahusisha watoto wenye matatizo mbalimbali ya *kimetaboli*[57] kama vile *galactosemia* (miili yao haina kimeng'enyo kinachowezesha mwili kutumia sukari aina ya galactose, kwa hiyo wanahitaji maziwa maalumu ambayo hayana sukari ya aina hiyo) au *phenylketonuria* (PKU) (miili yao haina kimeng'enyo kinachowezesha mwili kutumia kirutubishi cha *phenylalanine* kwa hiyo wanahitaji maziwa maalumu ambayo hayana kirutubishi hicho).

4. Watoto ambao hawawezi kupata maziwa ya mama kutokana na sababu mbalimbali.

- Kundi hili linahusisha watoto waliofiwa na mama zao, au walio mbali na mama zao kiasi kwamba hawawezi kupata maziwa ya mama yaliyokamuliwa. Watoto walio katika kundi hili wanaweza kupewa maziwa mbadala. Hata hivyo kama tatizo ni mama kuwa mbali na mtoto wake, anaweza kurudia kumnyonyesha mtoto wake wakati wanapokuwa pamoja kwa mara nyingine.

5. Hali ya kiafya ya mama inayoathiri unyonyeshaji

- Kuna hali chache sana za kitabibu zinazoweza kusababisha mama asimnyonyeshe mtoto wake. Hali hizo ni pamoja na mama mwenyewe kuwa dhaifu kimwili au anapotumia aina fulani ya dawa zinazoweza kuathiri unyonyeshaji au kumdhuru mtoto. Hata hivyo:

  i. Mama mwenye udhaifu wa mwili asaidiwe aweze kumpakata na kumnyonyesha mtoto wake.
  ii. Mama mwenye homa apewe vinywaji vya kutosha.

6. Dawa anazotumia mama

- Kama mama anatumia baadhi ya dawa za kutibu zinazotoa mionzi (mfano radioactive iodine),

[57] Maelezo ya ziada
Umetaboli ni hali ya mwili kujenga na kuvunja viini mbalimbali ili viweze kutumika mwilini au kuondolewa nje ya mwili endapo havihitajiki.

dawa za kutibu tezi la shingo (*anti-thyroid medications*), baadhi ya dawa za maradhi ya akili, na dawa za kulevya kwa njia ya sindano inabidi aache kunyonyesha kwa muda. Baadhi ya dawa zinaweza kusababisha mtoto kusinzia au athari nyingine. Kama kuna uwezekano unaweza kumtibu mama kwa kutumia aina nyingine ya dawa ambazo haziwezi kuathiri unyonyeshaji. Pia mama anayetibiwa saratani kwa njia ya mionzi anapaswa asinyonyeshe mtoto wake.

- Matibabu ya asili, dawa za miti shamba na tiba mbadala za aina mbalimbali zinaweza kumuathiri mtoto. Jaribu kufahamu ukweli zaidi kuhusu dawa hizo na kama zinatumika sana katika eneo hilo.
- Mhimize mama kuendelea kunyonyesha na kumchunguza mtoto kuhusu madhara yatokanayo na dawa hizo.
- Baadhi ya dawa zinaweza kuathiri zaidi watoto waliozaliwa kabla ya umri wa mimba au watoto chini ya umri wa miezi miwili, na kwa kiwango kidogo kwa wale ambao wamekua kidogo. Hata hivyo inawezekana kumpa mama dawa mbadala ambayo haitaweza kumuathiri.
- Ikiwa mama anayenyonyesha anatumia dawa ambayo huna uhakika nayo:
  - Mhimize mama aendelee kunyonyesha wakati ukijaribu kutafuta taarifa sahihi zinazohusu usalama wa dawa hizo kwa mtoto.
  - Mfuatilie mtoto ili uweze kutambua athari za dawa hizo kwa mfano: kulala kusiko kawaida, kukataa kula na mtoto kupata tatizo la njano, hasa ikiwa mama anatumia dawa kwa muda mrefu.
  - Jaribu kutafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya, kwa mfano: daktari au mtaalamu wa dawa.
  - Endapo una wasiwasi, jaribu kutafuta tiba mbadala ambayo unajua ni salama.
  - Ikiwa mtoto amepata athari za dawa anazotumia mama yake na huwezi kuzibadilisha dawa hizo mpatie mtoto maziwa mbadala kwa muda ikiwezekana.

Mama anayetumia vilevi

- Unyonyeshaji unabakia kuwa njia bora ya kumlisha mtoto hata kama mama anavuta sigara, anatumia tumbaku, anakunywa pombe au anatumia dawa za kulevya.
- Hata hivyo unyonyeshaji haushauriwi kwa mama anayetumia dawa za kulevya kwa njia ya sindano.

Mama mwenye magonjwa mengine ya kuambukiza.

- Jipu la titi – Haishauriwi kumnyonyesha mtoto kwenye titi lililoathirika lakini mama anashauriwa kukamua maziwa kwenye titi hilo ili kuendeleza utengenezwaji wa maziwa, ila maziwa hayo yamnwagwe. Mtoto anyonyeshwe titi ambalo halijaathirika. Mama anapaswa kumnyonyesha mtoto kwenye titi lililoathirika baada ya kupona.
- *Herpes Simplex Virus Type I* (*HSV-1)* – Wanawake wenye vidonda vinavyosababishwa na ugonjwa wa herpes kwenye matiti wasinyonyeshe mpaka wapone.
- *Varicella-zoster* – Watoto wasinyonyeshwe maziwa ya mama endapo mama zao watakuwa na ugonjwa huo. Hata hivyo mama anaweza kuendelea kumnyonyesha mtoto wake pindi atakapopona na hatari ya mtoto kuambukizwa inapotoweka.
- *Lyme disease* – Mama anaweza kuendelea kunyonyesha wakati wa matibabu.
- *HTLV-I* (*Human T-cell leukaemia virus*) – Mama mwenye ugonjwa huu hashauriwi kumnyonyesha mtoto wake endapo anakidhi vigezo vya ulishaji mbadala.
- Ugonjwa wa ini '*Hepatitis B'*: Mama mwenye ugonjwa huu anaweza kuendelea kunyonyesha kama kawaida. Mtoto apewe chanjo ya ugonjwa wa ini ndani ya saa 48 baada ya kuzaliwa au mapema iwezekanavyo baada ya muda huo kupita.

Maradhi ambayo mama hapaswi kumwachisha mtoto wake kunyonya maziwa ya mama[3]

- Kifua kikuu: Mama mwenye kifua kikuu aendelee kumnyonyesha mtoto wake na mtoto atibiwe kwa kufuata mwongozo wa kitaifa.
- Uambukizi wa titi: Mama anaweza kuendelea kumnyonyesha mtoto kwenye titi ambalo halijaathirika wakati anapoendelea kupata matibabu.

- Kumbuka: maziwa mbadala yanayoshauriwa kwa mtoto mwenye umri chini ya miezi 6 maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga.
- Maziwa ya wanyama yaliyorekebishwa yatumike katika mazingira maalum (mama amefariki au ni mgonjwa mahututi na familia haiwezi kupata maziwa maalum kwa watoto wachanga). Ni muhimu kutafuta ushauri kutoka kituo kinachotoa huduma ya afya.

VII. Jinsi unyonyeshaji unavyoweza kusaidia kupanga uzazi

Dakika 5

☺ ***Uliza:*** *Unaweza kumwambia nini mama kuhusu unyonyeshaji unavyosaidia kupanga uzazi?*

☐ Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea

- Unyonyeshaji unaweza kuchelewesha kurudi kwa hedhi na hivyo kutumika katika kupanga uzazi endapo vigezo vifuatavyo vitatimia:
  - Hedhi haijarudi.
  - Mtoto ananyonya maziwa ya mama pekee bila kupewa maji, vinywaji au vyakula vingine na ananyonyeshwa mara kwa mara usiku na mchana.
  - Mtoto hajafikisha umri wa miezi sita.

- Endapo hedhi itarudi au mtoto anapewa vyakula vingine au maji, au amefikisha umri wa miezi sita mama atumie njia nyingine ya uzazi wa mpango ili kuzuia ujauzito.
- Njia nyingi za uzazi wa mpango zinaweza kutumika wakati wa unyonyeshaji isipokuwa zile zenye kichocheo cha *estrogen* kwani kinaathiri utengenezaji wa maziwa.

VIII. Hitimisho

Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Hali ya lishe ya mama inapaswa kuangaliwa ili aweze kumnyonyesha mtoto wake kwa ufanisi na yeye mwenyewe awe na afya bora.
- Wakati wa kunyonyesha ni muhimu mama apate chakula cha kutosha cha mchanganyiko ili apate nguvu na kuweka akiba ya nishati ambayo mwili wake utaitumia kutengeneza maziwa.
- Kuna sababu chache za msingi zinazoweza kuzuia mama asinyonyeshe au mtoto asinyonye maziwa ya mama. Kwa magonjwa mengi ya kuambukiza, kunyonyesha hakumuweki mtoto kwenye hatari ya kupata uambukizi.

[58] Maelezo ya ziada:
Maelezo ya rejea yanapatikana kutoka Shirika la Afya Duniani (WHO) Geneva Afya ya Mtoto na kijana, kwenye anuani ifuatayo ya tovuti:http://www.who.int/child-adolescent-health/publications/pubnutrition.htm
HIV transmission through breastfeeding. A review of available evidence (2004) ISBN 92 4 1592714
Breastfeeding and Maternal Medication: Recommendations for Drugs in the UNICEF/WHO
Eleventh WHO Model List of Essential Drugs. Geneva: World Health Organization, 2002

- Kama mama anahitaji dawa, mara nyingi inawezekana kushauriwa kutumia dawa ambayo ni salama katika kipindi cha unyonyeshaji. Baadhi ya dawa zinaweza kuleta madhara kwa mtoto.
- Vilevile ni muhimu mama atumie njia za uzazi wa mpango zinazoshauriwa kwa mama anayenyonyesha ili aendelee kuwa na hali nzuri ya lishe na afya.

☺ *Waulize washiriki kama wana maswali kisha yajibu kwa ufasaha*

Ujumbe Muhimu

- Mama anapaswa awe na lishe bora ili aweze kumnyonyesha mtoto wake kwa ufanisi na yeye mwenyewe aendelee kuwa na afya bora
- Mama mgonjwa apatiwe msaada wa kuendelea kunyonyesha.
- Zipo sababu chache za kiafya zinazoweza kuathiri unyonyeshaji
- Unyonyeshaji unaweza kusaidia kupanga uzazi

Somo La 19:

Kanuni ya Kitaifa ya Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula Mbadala vya Watoto wachanga na wadogo

Malengo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza jinsi wafanyabiashara wanavyoweza kumhadaa mlaji kwa njia ya matangazo ya maziwa na vyakula vya watoto wadogo vinayotengenezwa viwandani.
- Kujadili jinsi Sheria ya Kitaifa za Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa ya Kopo na Vyakula vya Watoto Wadogo pamoja na bidhaa nyingine zinazohusiana zinavyosaidia kulinda unyonyeshaji wa watoto maziwa ya mama.
- Kueleza athari zinazoweza kujitokeza kutokana na utoaji wa misaada ya maziwa ya watoto.
- Kujadili umuhimu wa Kanuni za Kitaifa za Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula vya Watoto Wadogo pamoja na bidhaa nyingine katika maambukizi ya VVU na UKIMWI.
- Kueleza wajibu wa watoa huduma za afya kuhusu Sheria ndogo ya Kitaifa za kudhibiti uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto na bidhaa nyingine husika.

Mtitiriko wa somo: Dakika 90

I. Utangulizi	Dakika3
II. Historia ya Kanuni za Kitaifa	Dakika 10
III. Mbinu za kutagaza maziwa mbadala	Dakika 10
IV. Jinsi ya kuzuia matumizi holela ya maziwa na vyakula vya watoto wachanga	Dakika 5
V. Umuhimu wa Kanuni za Kitaifa za katika maambukizi ya VVU na UKIMWI	Dakika 15
VI. Matatizo ya maziwa mbadala ya msaada	Dakika 40
VII. Wajibu wa watoa huduma za afya kuhusu kanuni ya kitaifa	Dakika 5
IX. Hitimisho	Dakika 2

Maandalizi

Kabla ya somo tayarisha:

- Nakala za:
  - Kanuni ya Kitaifa ya Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula vya Watoto wachanga na Wadogo
  - Chapisho la nukuu za baraza la Afya Ulimwenguni (WHA resolution 39.28 na 47.5 ya Mwaka...)
- Sampuli za makopo ya maziwa na vyakula mbadala vya watoto (zinazozingatia kanuni na ambazo zinakiuka)
- Bidhaa nyingine zinazohusiana na ulishaji wa watoto kwa mujibu wa kanuni hii
- Mifano ya vifaa vya matangazo ya kibiashara vya kuonesha washiriki kwa mfano kalamu, kalenda na kishikio cha funguo chenye nembo ya mtengenezaji.
- Washiriki wawili kuonesha igizo dhima

I. Utangulizi Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Watengenezaji wote wa vyakula hutangaza bidhaa zao ili kuwashawishi watu wanunue. Watengenezaji wa maziwa na vyakula vya watoto, na vitu vingine pia hutangaza bidhaa zao, ili kuwashawishi wanawake na familia kununua bidhaa hizo zaidi. Baadhi ya matangazo haya huwa na uongo na hadaa au habari nyingi za ubora ambazo hazina uthibitisho wa kisayansi.
- Matangazo haya huwafanya wazazi na walezi kuvutiwa zaidi na vyakula husika na hivyo kuathiri unyonyeshaji
- Kama maziwa ya kopo ya watoto yatapatikana kwa urahisi katika sehemu zinazotoa huduma ya afya ya uzazi na mtoto, madukani na taasisi zinazotoa misaada mara baada ya mama kujifungua pia inaweza kuathiri unyonyeshaji.
- Unyonyeshaji unahitaji kulindwa, dhidi ya matangazo ya maziwa na vyakula vya watoto na bidhaa husika. Njia mojawapo ya kulinda ni kudhibiti utangazaji wa kibiashara wa bidhaa hizo kimataifa na kitaifa.
- Sehemu zinazotoa huduma za afya na wafanyakazi wa afya pia wanaweza kulinda unyonyeshaji ikiwa hawataruhusu kampuni kutumia maeneo yao ya kazi au wao wenyewe kutangaza au kusambaza bidhaa zao kwa namna yeyote ile.

II. Historia fupi ya Kanuni ya Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula Mbadala vya Watoto wachanga na wadogo Dakika 10

- Mwaka 1981 mkutano mkuu wa Afya Duniani ulipitisha makubaliano ya kimataifa ya kusimamia uuzaji wa maziwa ya kopo. Makubaliano haya yameainisha baadhi tu ya vipengele muhimu katika kulinda unyonyeshaji na ulishaji wa watoto. Hata hivyo nchi zinaweza kuongeza kanuni zingine zinazoweza kuboresha unyonyeshaji na ulishaji watoto.
- 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.

☐ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 168 wataona kisanduku chenye "MUHTASARI WA VIPENGELE MUHIMU VYA KANUNI YA KITAIFA".

☐ Waongoze washiriki kupitia vipengele hivyo.

MUHTASARI WA VIPENGELE MUHIMU VYA KANUNI YA KITAIFA

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 kwa wanawake.
3. Hairuhusiwi kuweka matangazo ya kuhamasisha matumizi ya maziwa ya kopo kwenye vituo vya afya.
4. Wafanyakazi wa kampuni zinazouza maziwa ya kopo hawaruhusiwi kuwashauri wanawake.
5. Zawadi au sampuli haziruhusiwi kutolewa kwa wafanyakazi wa afya.
6. Picha za watoto wachanga au picha zozote zinazosifia ulishaji wa chupa haziruhusiwi kuwekwa kwenye lebo za maziwa au vyakula hivyo.
7. Taarifa wanazopatiwa 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 pamoja na gharama na matatizo yanayoambatana na ulishaji mbadala.

III. Mbinu za Watengenezaji na wafanyabiashara wanavyotangaza maziwa ya kopo na vyakula vya watoto wadogo vinayotengenezwa viwandani Dakika 15

☺ Uliza: *Mbinu gani zinazotumiwa na watengenezaji na wafanyabiashara kutangaza maziwa ya kopo na vyakula vya watoto wadogo kwa umma?*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea

✍ Andika ubaoni MATANGAZO YA KIBIASHARA KWA UMMA orodhesha majibu ya washiriki.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Orodha ijumuishe vipengele hivi:
  - Wafanyabiashara wanajaza maduka na masoko maziwa ya kopo ya watoto na chupa za kunyonyesha, ili wanawake wavione kila wanapokwenda kununua vitu.
  - Wafanyabiasahara pia wanatoa:
- Sampuli za maziwa ya kopo na chakula bure kwa wanawake. Wakati mwingine sampuli za maziwa hutolewa kama zawadi kwa mteja anaponunua bidhaa nyingine. Tunajua kwamba hata wanawake wenye nia ya kunyonyesha wana uwezekano mkubwa wa kuacha kufanya hivyo kama watapewa sampuli za bure za maziwa ya kopo ya watoto.
- Kuponi kwa wanawake ambazo zinawapatia punguzo la bei kwa maziwa ya kopo ya watoto na vyakula vingine vya watoto.
- Matangazo kwenye redio, luninga, video, mabango makubwa ya matangazo, mabasi na magazeti.
- Kadi za kupongeza familia iliyopata mtoto baada ya mama kujifungua zenye nembo ya bidhaa husika au picha ya mtoto mwenye afya akiwa na chupa yenye maziwa mbadala.
  - Hujumuisha bidhaa kama chupa za kulisha watoto na nyonyo bandia katika bidhaa zingine za watoto wachanga mfano beseni la zawadi kwa mtoto mchanga
  - Watoto mashuleni wanapewa zawadi ya maziwa ya watoto wachanga ili wakiyapeleka nyumbani yatumike kwa wadogo zao wanaonyonyeshwa

- Misaada ya maziwa ya watoto wachanga kutolewa misikitini na makanisani ili hatimae maziwa yale yagawiwe kwa waumini wanaonyonyesha watoto wachanga.
- Misaada ya chakula inayotolewa kwa viongozi wa kitaifa kujumuisha vyakula vya watoto wachanga.

☺ Uliza: Mbinu gani ambazo watengenezaji au wasambazaji wa maziwa ya kopo wanazitumia kwa wafanyakazi wa afya na sehemu za kutolea huduma za afya kutangaza maziwa ya kopo ya watoto?

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea

✍ Andika ubaoni kichwa cha habari "UTANGAZAJI WA KIBIASHARA KUPITIA HUDUMA ZA AFYA" tengeneza orodha ya mawazo ya washiriki kama yanavyotolewa.

☐ **Orodha ijumuishe vipengele hivi:**

- Utoaji wa kalenda, mabango ya kawaida ya matangazo ili yawekwe sehemu za wazi katika vituo vya kutolea huduma ya afya ili yaonwe kwa urahisi na watu wengi. Hivi huwa vinavutia sana na kufanya eneo lipendeze.
- Utoaji wa maandiko yanayovutia katika vituo vya afya ili kuyagawa kwa familia. Mara nyingi vituo havina maandiko yoyote ya kuzipatia familia na jamii na baadhi ya maandiko yanayotolewa huwa na umuhimu.
- Kuwapatia wafanyakazi wa afya vitendea kazi kama vile kalamu, kadi za kufuatilia ukuaji wa watoto ambavyo kwa kawaida huwa na nembo ya kampuni husika. Wakati mwingine hutoa vifaa vikubwa kama vile seti ya Luninga au kifaa cha joto kinchotumika kutunzia watoto njiti kwa madaktari au vituo vya kutolea huduma za afya.
- Utoaji wa sampuli na maziwa ya kopo ya watoto bure kwenye sehemu zinazotoa huduma za afya ya uzazi na mtoto.
- Kuwapatia wafanyakazi wa afya zawadi ambazo wakati mwingine huwa na thamani kubwa.
- Utoaji wa matangazo kwenye machapisho ya kitaalamu ya tiba na maandiko mengine.
- Kulipia mikutano, makongamano, warsha, safari au kuandaa chakula maalum kwa ajili ya vyuo vya tiba, lishe au wakunga.
- Kutoa fedha na kufadhili huduma za afya kwa njia nyingine pamoja na kutoa misaada ya fedha.
- Ziara za wawakilishi wa makampuni yanayotengeneza maziwa na vyakula vya watoto kwa maofisa wa wizara, madaktari na watoa huduma kwenye vituo na hospitali binafsi na vya umma.
- Kutoa elimu juu ya bidhaa zao kwa watumishi wanaotathmini ubora na usalama wa bidhaa husika kwa ajili ya kuiruhusu kutumika nchini.
- Kuwa na uhusiano wa karibu na wizara ya afya na wafanyakazi wake.

IV. Umuhimu wa kanuni ya taifa katika maambukizi ya VVU
Dakika 20

☺ Uliza: Kanuni 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.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kanuni hii ni muhimu wakati huu wa maambukizo ya VVU na inajumuisha kikamilifu mahitaji ya wanawake walioambukizwa VVU. Ukweli ni kwamba, kuitekeleza kanuni hii wakati huu ni muhimu zaidi ili kuwalinda watoto na wanawake walioambukizwa VVU na kuzuia utumiaji holela wa vyakula mbadala ambapo havihitajiki.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Hii inawalinda pia wanawake ambao hawajaambukizwa VVU au hawajapima hali zao za uambukizo kutokana na utangazaji wa biashara ya maziwa na vyakula vya watoto na bidhaa nyingine zisizohitajika.
- Maziwa mbadala yanayotumiwa na wanawake walioambukizwa VVU yasiwekwe sehemu ya wazi wodini ambapo yanaweza kushawishi wanawake wasioyahitaji.

Maelezo katika vifungashio

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Aina ya maelezo yanayowekwa juu ya kopo yasiwafanye wanawake wanaonyonyesha kufikiria kuwa maziwa ya kopo yana ubora sawa na yale ya mama.
- Kwa wanawake walioambukizwa VVU, wanapoamua kutumia maziwa mengine, na wameelekezwa na mnasihi juu ya utumiaji unaofaa na sahihi, ihakikishwe kuwa maelekezo ya kutosha na ya kueleweka kuhusu utumiaji sahihi wa maziwa hayo yapo daima kuwakumbusha.

IV. Matatizo yatokanayo na maziwa ya watoto ya msaada Dakika 40

☐ 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 huku 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.

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Upatikanaji wa maziwa unahitaji kuwa endelevu
- 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 171 wasome kwa kupokezana Taratibu za kutoa maziwa ya msaada

☐ Toa maelezo yafuatayo

- 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/mashirika ya misaada na wadau wengine, unapaswa kutolewa kwa wanawake kwa zingatia kanuni hii, ambayo inaeleza mashariti ya kuzingatia kabla ya kutoa msaada huo. Mashariti hayo 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.

V. Jinsi ya kuzuia kuenea kwa matumizi holela ya maziwa na vyakula vya watoto wachanga na wadogo Dakika 20

☺ Uliza: *Njia zipi zinaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa matumizi ya maziwa ya kopo ya watoto wadogo kwa wasiohusika*?

✍ Andika majibu ya washiriki kwenye chatipindu.

☐ Majibu yajumuishe yafuatayo:

- Kuimarisha utoaji wa elimu juu ya unyonyeshaji watoto maziwa ya mama ili jamii iweze kufahamu umuhimu wa kuanzisha na kuendeleza unyonyeshaji watoto maziwa ya mama ipasavyo.
- Kuhakikisha utoaji wa taarifa sahihi juu ya maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Kimarisha utekelezaji wa mpango wa hospitali kuwa rafiki wa mtoto, kuwasaidia wanawake kuanza na kuendeleza unyonyeshaji watoto maziwa ya mama ipasavyo.
- Kutoa unasihi juu ya unyonyeshaji watoto maziwa ya mama kwa wanawake wote ili kuhakikisha kuwa wasiopima na wale wasio na maambukizi ya VVU wanajenga kujiamini katika kunyonyesha watoto maziwa yao na wale wenye wasiwasi hawaamui kuwapa watoto wao maziwa mbadala bila kupima afya zao.
- Kutoa unasihi kwa faragha juu ya ulishaji mbadala kwa watoto wadogo kwa wanawake walioambukizwa VVU ili kuepuka kuwaathiri wanawake na familia zao.
- Kudhibiti usambazaji wa maziwa ya kopo kwa wanawake na familia zao.
- Maziwa ya kopo yasiwekwe sehemu za wazi katika vituo vya kutolea huduma ambapo yanaweza kuonekana kwa urahisi.
- Kufuatilia viwango vya unyonyeshaji watoto maziwa ya mama pekee na ulishaji mbadala katika jamii ili kutambua kuenea kwa matumizi yasiyo ya lazima ya maziwa ya kopo ya watoto na kuchukua hatua zinazostahili.
- Wafanyakazi wa afya wazingatie kanuni hii katika utendaji wao wa kila siku na wawe mfano bora kwa kutotumia maziwa mbadala ya watoto isipokuwa kwa ushauri wa daktari.

Wajibu wa watoa huduma za afya kuhusu kanuni ya kitaifa ya kusimamia uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto wachanga na wadogo Dakika 10

☺ Uliza: *Watoa huduma za afya wana wajibu gani katika kutekeleza sherria hii?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 – 3 kisha endelea.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Watoa huduma za afya wanapaswa kuelewa na kuitekeleza ipaswavyo sheria hii kwa kuzingatia yafuatayo:

- Kuondoa na kuharibu 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.
- Kukataa 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.
- Kukataa kupokea au kutumia zawadi kwa mfano, kalamu, kalenda na vijitabu vya kumbukumbu, mialiko ya sherehe na vyakula Kuepuka kutumia kadi za ukuaji na maendeleo ya mtoto zenye nembo au jina la kampuni.
- Kutotoa sampuli za bure au vifaa vingine vinavyotangaza maziwa ya kopo kwa wanawake.
- Kuhakikisha kuwa maziwa ya kopo yanayotumika hospitalini (kama kwa watoto yatima) yanawekwa mahali ambapo wanawake wengine hawatayaona.

VI. Hitimisho Dakika 2

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza kanuni ya kitaifa ya Kuthibiti usambazaji na uuzaji wa maziwa mbadala na vyakula vingine vya watoto wachanga na wadogo iliyotokana na kuridhiwa kwa Kanuni ya Kimataifa inalenga kulinda, kuendelea na kusaidia unyonyeshaji watoto maziwa ya mama.
- Kanuni hii haikatazi matumizi ya maziwa mbadala na vyakula vya watoto wachanga bali inadhibiti taratibu za usambazaji na uuzaji ambao zitawafanya wanawake washawishike kununua bidhaa hizo na kukosa imani na unyonyeshaji wa maziwa ya mama.
- Kanuni hii ni muhimu hasa wakati huu wa maambukizi ya VVU kwani inawalinda hata wanawake walioambukizwa VVU na watoto wao dhidi ya athari za ulishaji mbadala na bidhaa ambazo hazikidhi viwango na hivyo kuweza kuhatarisha afya ya watoto.

☺ Uliza washiriki kama wana maswali na uyajibu kwa ufasaha

Ujumbe Muhimu

- Matangazo ya biashara ya maziwa na vyakula vya watoto wadogo vinayotengenezwa viwandani yasitumike Kueleza jinsi kuwahadaa walaji
- Kanuni za Kitaifa za Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula vya Watoto Wadogo pamoja na bidhaa nyingine zizingatiwe ili kulinda unyonyeshaji watoto maziwa ya mama.
- Kanuni ya Kitaifa za Kudhibiti Uuzaji na Usambazaji wa Maziwa na Vyakula vya Watoto Wadogo pamoja na bidhaa nyingine zizingatiwe katika maambukizi ya VVU na UKIMWI.
- Wataalamu wa afya na jamii kwa ujumla wasimamie kanuni ya Kitaifa za kudhibiti uuzaji na usambazaji wa maziwa na vyakula vya watoto na bidhaa nyingine husika.

Somo La 20:

Ulishaji wa Watoto Miezi 6- 24

Malengo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza maana ya ulishaji wa watoto vyakula vya nyongeza.
- Kujadili umri unaofaa kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza na mahitaji ya nishati.
- Kujadili vyakula vya nyongeza vinavyofaa kwa watoto.
- Kueleza makundi ya vyakula na virutubishi vinavyotokana na vyakula hivyo.
- Kueleza jinsi ya kumlisha mtoto.
- Kujadili ulishaji katika miezi 6 hadi 24 kwa watoto wasionyonya.
- Kupanga milo ya watoto wenye umri tofauti.

Mtiririko wa somo:		Dakika 90
I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Maana ya ulishaji vyakula vya nyongeza	Dakika 5
III.	Umri unaofaa kuwaanzishia watoto vyakula vya nyongeza na mahitaji ya nishati	Dakika 5
IV.	Vyakula vya nyongeza vinavyofaa kwa watoto	Dakika 15
V.	Kiasi cha chakula na idadi ya milo	Dakika10
VI.	Ulishaji katika miezi 6 hadi 24 kwa watoto wasioyonya	Dakika 15
VII.	Zoezi la vitendo (Kupanga milo ya watoto)	Dakika 30
VIII.	Hitimisho.	Dakika 5

Maandalizi

- Soma utangulizi wa muongozo wa wawezeshaji kuhusu jinsi ya kuwasilisha slaidi.
- Hakikisha kuwa slaidi 20/1 – 20/10 zipo kwenye mpangilio sahihi. Zisome slaidi hizo kwa makini pamoja na maelezo yake ili uwe tayari kuziwasilisha kwa ufanisi.
- Andaa vyakula vinavyowakilisha makundi mbalimbali vinavyopatikana katika eneo husika

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika masomo yaliyotangulia tulijadili kuwa katika miezi sita ya mwanzo chakula kikuu cha mtoto ni maziwa tu, yaani maziwa ya mama pekee au maziwa mbadala pekee. Mtoto anapoendelea kukua hujishughulisha zaidi hivyo mahitaji yake ya nishati huongezeka. Kwa sababu hiyo maziwa pekee hayawezi kutosheleza mahitaji yake kilishe. Ili kutosheleza mahitaji yake kilishe atahitaji kupewa vyakula vya nyongeza. Katika somo hili, tutajadili ulishaji wa mtoto mwenye umri wa miezi 6 – 24.
- Kipindi kinachoanzia miezi sita hadi miaka miwili ni cha muhimu sana katika ukuaji na maendeleo ya mtoto. Watoa huduma ya afya wana wajibu muhimu wa kusaidia familia katika kipindi hiki.
- Kuendelea kunyonyesha maziwa ya mama miezi 6 -12 huchangia asilimia hamsini ya mahitaji ya virutubishi vya mtoto na kuanzia miezi 12-24 huchangia angalau theluthi moja ya mahitaji ya

virutubishi vya mtoto.

- Pamoja na kutoa virutubishi muhimu, unyonyeshaji unaendelea kuimarisha kinga ya mwili dhidi ya magonjwa na uhusiano wa karibu ambao ni muhimu kusaidia ukuaji wa kisaikolojia.
- Watoto wasionyonya maziwa ya mama wanapaswa kupewa aina nyingine ya maziwa mbadala katika miezi sita ya mwanzo na wanahitaji uangalizi zaidi. Kuna mapendekezo maalum ya ulishaji watoto vyakula vya nyongeza kwa watoto wenye umri wa kuanzia miezi 6 -24.
- Vyakula vya nyongeza kwa watoto wanaonyonya maziwa ya mama na wale wanaotumia maziwa mbadala vinapaswa kuwa vya kutosha, salama na vyenye virutubishi vya aina mbalimbali.
- Kama unampa mama unasihi kuhusu ulishaji vyakula vya nyongeza utahitaji kufahamu aina ya vyakula, virutubishi vilivyomo kwenye vyakula hivyo pamoja na idadi ya milo anayopaswa kupewa mtoto huyo. Pia utahitaji kufahamu taratibu za ulishaji zinazopaswa kufuatwa wakati wa ulishaji vyakula vya nyongeza.

II. Maana ya ulishaji wa watoto vyakula vya nyongeza

Dakika 5

☐ Onesha slaidi 20/1 Maana ya kumlisha mtoto vyakula vya nyongeza

Maana ya kulisha watoto vyakula vya nyongeza
Ulishaji wa vyakula vya nyongeza ina maana ya kulisha watoto vyakula na vinywaji vingine pamoja na maziwa ya mama/ maziwa mbadala anapotimiza umri wa miezi sita. Vyakula hivyo vya ziada huitwa vyakula vya nyongeza”.

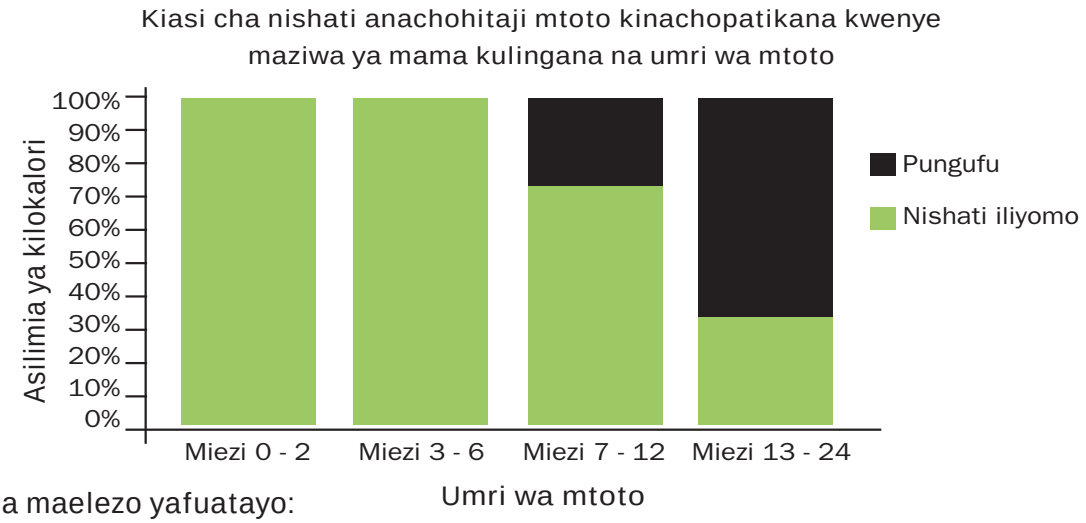
☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Maana ya ulishaji wa vyakula vya nyongeza ni tendo la kumpa mtoto vyakula na vinywaji vingine kama nyongeza ya maziwa ya mama/maziwa mbadala na siyo kwamba vinatumika badala ya maziwa ya mama/maziwa mbadala.
- Vyakula na vinywaji vingine anavyopewa mtoto kwa ujumla huitwa “vyakula vya nyongeza”.
- Vyakula vya nyongeza vinapaswa kuwa vya kutosha na vyenye virutubishi vya aina nyingi kumwezesha mtoto kuendelea kukua.
- Katika kipindi cha ulishaji wa vyakula vya nyongeza mtoto anazoeshwa kula vyakula vya familia taratibu. Ni muhimu vyakula vya nyongeza viwe vinapatikana katika mazingira anayoishi mtoto.

III. Umri unaofaa kuanzisha ulishaji wa vyakula vya nyongeza na

mahitaji ya nishati Dakika 5

☐ Onesha Slaidi 20/2 : Mahitaji ya nishati kwa umri na kiasi kinachotokana na maziwa ya mama



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika chati hii kila mhimili unaonyesha kiwango cha nishati kinachohitajika katika umri huo. Mhimili unaongezeka urefu kuonesha kuwa nishati inaongezeka kadri mtoto anavyokua kwa umri, umbo na kujishughulisha. Sehemu nyeusi inaonyesha kiasi cha nishati kinachotolewa na maziwa ya mama.
- Unaweza kuona kwamba kuanzia umri wa miezi sita na kuendelea kuna pengo kati ya nishati anayohitaji mtoto na kiasi kinachoweza kutolewa na maziwa ya mama. Pengo hili linaongezeka kadiri mtoto anavyoendelea kukua.
- Chati hii inawakilisha watoto na virutubishi vya maziwa ya mama wa kawaida katika jamii. Watoto wachache wanaweza kuwa na mahitaji makubwa zaidi na pengo litakuwa kubwa na wengine mahitaji madogo na hivyo pengo dogo.
- Kwa hiyo, watoto wote wanapotimiza umri wa miezi sita ni vizuri kuwaanzishia vyakula vya nyongeza huwasaidia kukua vizuri.
- Katika umri wa miezi sita kamili inakuwa rahisi kufanya ulishaji wa uji mzito au vyakula vya kuponda kwa sababu watoto:
  - Huonesha shauku kwa watu wengine wanapokula.
  - Wanapenda kuweka vitu mdomoni.
  - Wanaweza kutumia ulimi vizuri kusukuma chakula mdomoni.
  - Wanaanza kung'atang'ata chakula kwa kusukuma taya.
- Pamoja na hayo, katika umri huu, mfumo wa watoto wa umeng'enyaji wa chakula unakuwa umekomaa tayari kwa kuanza kumeng'enya vyakula mbalimbali.

☺ ***Uliza:*** *Kutatokea nini kama ulishaji wa vyakula utaanza mapema zaidi (kabla ya miezi sita)?*

✍ Andika majibu katika chati pindu.

☐ Onesha slaidi 20/3 Kuanza ulishaji wa vyakula vya nyongeza mapema

Slaidi 20/3 Kuanza ulishaji wa vyakula vya nyongeza mapema

Kuanza ulishaji wa vyakula vya nyongeza mapema kunaweza:

- Kuchukua nafasi ya maziwa ya mama.
- Kusababisha mtoto kupata milo yenye virutubishi vichache.
- Kuongeza uwezekano wa magonjwa:
  - Kiasi kidogo cha kinga mwili.
  - Vyakula vya nyongeza visivyo safi.
  - Ugumu wa kumeng'enya vyakula.
- Kuongezeka uwezekano wa mama kupata ujauzito.

☐ Rejea majibu ya washiriki unapoeleza vipengele hivi:

- Kuanza ulishaji wa vyakula vya nyongeza mapema kunaweza:
  - Kuchukua nafasi ya maziwa ya mama na kufanya kupata mahitaji ya virutubishi kuwa vigumu.
  - Husababisha mtoto kupewa mlo wenye virutubishi kidogo iwapo vyakula hivyo ni vyepesi kwa mfano uji mwepesi au supu
  - Kusababisha mtoto akose kingamwili zilizopo kwenye maziwa ya mama.
  - Kuongeza uwezekano wa mtoto kupata ugonjwa wa kuhara kwa sababu vyakula vya nyongeza vinaweza visiwe safi au rahisi kumeng'enywa kama maziwa ya mama.
  - Kuongezeka uwezekano wa mafua na mzio wa aina nyingine kwa sababu mtoto bado hawezi kumeng'enya na kufyonza vizuri protini ambayo haitoki kwenye maziwa ya mama.
  - Kuongeza uwezekano wa mama kupata ujauzito kama unyonyeshaji sio wa mara kwa mara.

☺ ***Uliza:*** *Kutatokea nini kama ulishaji wa vyakula vya nyongeza utacheleweshwa?*

✍ Andika majibu ya washiriki katika chati pindu.

☐ Onesha slaidi 20/4 Kuchelewa kumwanzisha mtoto vyakula vya nyongeza

Slaidi 20/4 Kuchelewa kumwanzisha mtoto vyakula vya nyongeza

Kuchelewa kuanza vyakula vya nyongeza kuna madhara kwa mtoto kwa sababu:

- Hawezi kutosheleza mahitaji yake kilishe.
- Atakua na kuongezeka polepole.
- Uwezekano wa kupata utapiamlo.

☐ Rejea majibu ya washiriki unapoeleza vipengele hivi:

- Kuchelewa kuanza vyakula vya nyongeza kuna madhara kwa mtoto kwa sababu:
  - Hawezi kupata vyakula vya nyongeza vinavyohitajika kutosheleza mahitaji ya virutubishi hasa nishati na hivyo kupata utapiamlo na
  - Atakua na kuongezeka taratibu.

IV. Vyakula vinavyofaa kwa watoto wa umri wa miezi 6 – 24

Dakika 15

☐ Eleza vyakula vinavyofaa kuandaa milo ya watoto

- Vyakula ambavyo vinavyofaa kuanza kumlisha mtoto ni vyakula vikuu vinavyoliwa katika jamii anayoishi mtoto. Kila jamii ina aina tofauti za chakula kikuu

☺ ***Uliza:*** *Ni aina gani za vyakula vikuu vinavyopatikana katika jamii yenu?*

✍ Andika majibu ya washiriki katika chati pindu

◘ Toa maelezo yafuatayo:

- Vyakula vikuu vimegawanyika katika aina zifuatazo:
  - Nafaka;
  - Mizizi, viazi au magimbi;
  - Ndizi za kupika; na
  - Matunda yenye wanga, mfano mashelisheli..
- Vyakula hivi lazima viliwe pamoja na aina nyingine za vyakula ili kupata virutubishi vya kutosha. Makundi mengine ya vyakula yanayoweza kuliwa pamoja na vyakula vikuu ni pamoja na:
  - Vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama;
  - Mboga-mboga;
  - Matunda; na
  - Mafuta, asali na sukari.
- Vyakula vimepangwa katika makundi haya kwa kuzingatia virutubishi vinavyopatikana kwa wingi kwenye vyakula hivyo.
- Makundi ya vyakula na virutubishi vinavyopatikana kwa wingi vimeorodheshwa katika jedwali 20/1.

❒ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 176 wasome jedwali hilo kwa kupokezana

Jedwali 20/1. Makundi mbalimbali ya vyakula na vitutubishi vilivyomo

Makundi mbalimbali ya vyakula na vitutubishi vilivyomo			
Na.	*Kundi la vyakula*	*Aina ya virutubishi vilivyomo kwa wingi kwenye kundi hilo*	*Mfano wa vyakula*
1.	Vyakula vya jamii ya nafaka, ndizi za kupika, viazi na mizizi	Nishati	Mchele, mtama uwele, ulezi, viazi vikuu, magimbi, viazi vitamu, viazi mbatata, ndizi za kupika na mashelisheli
2.	Vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama	Protini	Maharage, choroko, mbaazi, nyama, samaki, mayai, maziwa, dagaa, senene, kumbikumbi na kuku

3.	Mboga-mboga	Vitamini na madini	Mchicha, matembele, kisamvu, figili, karoti, nyanya na vitunguu
4	Matunda	Vitamini na madini	Embe, ubuyu, chungwa, papai, nanasi na parachichi na matunda yoyote yanayoliwa katika jamii
5	Mafuta, asali na sukari	Nishati kwa wingi	Mbegu za mafuta (kama za maboga, karanga, korosho, alizeti, kweme , nazi na mafuta ya kupikia; Asali, miwa, sukari ya mezani
Maji: *Ingawa maji hayana virutubishi, ni muhimu mtoto apewe kiasi cha kutosha cha maji safi na salama kwani husaidia umeng'enyaji wa chakula, ufyonzwaji, usafirishaji wa virutubishi mwilini pamoja na kuondoa viini visivyotakiwa nje ya mwili.*			

- Wakati wa kuandaa mlo wa mtoto pamoja na nafaka/mizizi na ndizi ongeza kundi la jamii ya kunde na asili ya wanyama pamoja na mboga mboga katika mlo wa mtoto.
- Kwa kawaida matunda hayapikwi na ni vizuri yaliwe kama sehemu ya mlo.
- Mfano wa mlo wa mtoto: Uji wa nafaka (mahindi/mtama/mchele) ulioongezwa maziwa, karoti, sukari na mafuta.

Njia za kuongeza nishati na virutubishi vingine kwenye chakula cha mtoto

- Tumia maji kidogo kutengeneza uji mzito

☐ Onesha slaidi 20/5: Uzito na ulaini wa vyakula

Chepesi au majimaji sana

Uzito unaofaa

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Chakula ambacho kina uzito wa kutomiminika kwa urahisi kutoka kwenye kijiko humpatia mtoto nishati zaidi.
- Ni muhimu kusaidia familia kuelewa umuhimu wa uzito wa chakula katika vyakula vya watoto wadogo.

Njia nyigine za kuongeza nishati ni:

- Ongeza mafuta/mbegu za mafuta kwa mfano karanga, kweme, korosho au tui la nazi.
- Ongeza sukari au asali.
- Tumia vyakula vilivyochachushwa kama togwa na maziwa.
- Tumia vyakula vilivyooteshwa kama uji wa kimea.
- Kaanga nafaka kabla ya kusaga unga

Kuongeza madini chuma

- Nyama nyekundu pamoja na kuku au samaki ni chanzo kizuri cha madini chuma hivyo ni muhimu chakula cha mtoto kiongezewe nyama laini.
- Mboga za majani zenye rangi ya kijani.
- Mtoto apewe matunda kwani yana vitamini C inayosaidia ufyonzwaji wa madini chuma mwilini.

Kuongeza Vitamini A

- Chakula cha mtoto kiliwe/kipikwe pamoja na maziwa/ mayai/ dagaa/ mboga za majani na matunda yenye rangi ya kijani au njano, kama embe, papai, karoti maboga na viazi vya njano.

V. Kiasi cha chakula na idadi ya milo Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wakati mtoto anapoanza kula vyakula vya nyongeza anahitaji muda kuzoea ladha na ulaini au ugumu wa chakula. Mtoto anahitaji kujifunza kula chakula. Wazazi na walezi wahamasishwe kuanza kumlisha mtoto vijiko viwili hadi vitatu, huku wakiendelea kuongeza kiasi na aina nyingine ya chakula taratibu kadri mtoto anavyokua.
- Mtoto anapofikia umri wa miezi 12 anaweza kuanza kulishwa chakula cha mchanganyiko kinachotokana na makundi yote matano ya vyakula kwa kutumia bakuli ndogo au kikombe kilichojaa katika kila mlo. Pia anaweza kupewa asusa kati ya mlo mmoja na mwingine. Hamu ya kula ya watoto hutofautiana kwa hiyo maelezo haya ni mwongozo tu.
- Kadri mtoto anavyoendelea kukua na kujifunza kula, huanza kula vyakula laini vilivyopondwa pondwa hadi kufikia uwezo wa kula vyakula vigumu vinavyohitaji kutafunwa ikiwa ni pamoja na chakula cha familia. Mara nyingine inabidi kuponda chakula cha familia ili mtoto aweze kula kwa urahisi.
- Uzito wa chakula, idadi ya milo na kiasi cha chakula kwa umri anachopaswa kupewa mtoto. vimeorodheshwa katika jedwali 20/2.

❒ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 178 na wasome kwa kupokezana jedwali la *uzito wa chakula, idadi ya milo na kiasi cha chakula kwa umri* anachopaswa kupewa mtoto.

Jedwali 20/2. UGUMU AU ULAINI WA CHAKULA, IDADI YA MILO NA KIASI CHA CHAKULA KWA UMRI

UGUMU AU ULAINI WA CHAKULA, IDADI YA MILO NA KIASI CHA CHAKULA KWA UMRI			
Umri wa mtoto	Ugumu au ulaini wa chakula	Idadi ya milo	Wastani wa kiasi cha chakula kinachoweza kuliwa na mtoto katika kila mlo mmoja
Anapotimiza miezi sita	Uji mzito, mboga za majani zilizoiva vizuri, nyama zilizosagwa na matunda yaliyopondwa pondwa	Mara 2 kwa siku. Mtoto aendelee kunyonyeshwa mara kwa mara	Vijiko vikubwa 2-3
Miezi 7-8	Vyakula vilivyopondwa pondwa	Mara 3 kwa siku. Mtoto aendelee kunyonyeshwa mara kwa mara	Ongeza taratibu kiasi cha chakula hadi kufikia theluthi mbili ($^2/_3$) kikombe chenye mililita za ujazo 250) katika kila mlo mmoja

Miezi 9-11	Vipande vidogo vidogo vya chakula au chakula kilichopondwa pondwa. Mtoto anaweza kuchukua chakula kwa kutumia mikono yake mwenyewe	Milo 3-4. Mtoto aendelee kunyonyeshwa kulingana na hamu yake ya kunyonya. Pia apewe asusa mara 1 -2	¾ kikombe/bakuli yenye mililita za ujazo 250
Miezi 12-24	Vyakula vinavyoliwa na familia, vikatwe katwe au kupondwa pondwa kama ni muhimu	Milo 3 – 4. Mtoto aendelee kunyonyeshwa kulingana na hamu yake ya kunyonya. Pia apewe asusa mara 2.	Kikombe /bakuli 1 iliyojaa yenye mililita za ujazo 250.
Kama mtoto hanyonyeshwi maziwa ya mama apewe vyakula hivi pamoja na vikombe viwili vya maziwa mengine kila siku (kikombe 1 = 250 mililita)			

VI. Ulishaji wasionyonya wa watoto miezi 6 hadi 24 Dakika 15

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ikiwa mtoto hanyonyi maziwa ya mama atahitaji maziwa mbadala yanayofaa katika miezi sita ya mwanzo. Baada ya miezi sita watoto wote wanahitaji vyakula vya nyongeza.
- Sasa tutajadili ulishaji unaofaa kwa watoto wachanga na wadogo kuanzia miezi 6-24 ambao hawapati maziwa ya mama.

Mfano wa kwanza: Kumlisha mtoto wa miezi tisa bila maziwa

☐ Onesha slaidi 20/6: Mtoto namba 1: Hakuna maziwa

☐ Elezea vipengele hivi na uoneshe sehemu ya vyakula katika picha:

- Huyu ni Rehema. Ana umri wa miezi tisa na uzito wake ni kilo sita ambao ni pungufu kwa umri wake. Hajawahi kunyonya. Mama yake alimlisha maziwa ya kopo mpaka alipofikisha umri wa miezi sita. Baada ya hapo, amekuwa akilishwa uji na vyakula vingine lakini siyo maziwa.
- Katika siku ya kawaida (Jumatatu) anakula:

Asubuhi (1): Robo tatu ya kikombe cha uji mwembamba wenye sukari kijiko kimoja kidogo na

mafuta kijiko kimoja.

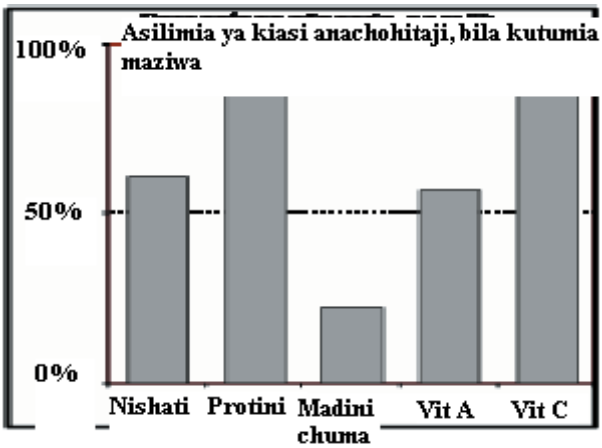
Asusa (2): Vijiko vitatu vya papai lililopondwa.

Mchana (3): Vijiko vitatu vya maharage yaliyopondwa, vijiko viwili vya viazi au nafaka nyingine, kijiko kimoja cha mboga za majani kutoka kwenye chungu cha familia na kijiko kimoja cha majarini.

Asusa (4): Kipande cha mkate wenye siagi kidogo.

Jioni (5): Robo tatu ya kikombe cha uji mwembamba uliotiwa kijiko kimoja kidogo cha sukari na kijiko kimoja cha mafuta.

☐ Onesha slaidi 20/7: Virutubishi katika mlo wa Rehema



- Katika chati hii, asilimia mia moja ni jumla ya kila kirutubishi anachohitaji mtoto mchanga kwa siku. Mihimili inaonesha kiasi cha asilimia cha mahitaji ya Rehema anayopata kutokana na vyakula anavyokula. Ili mtoto mchanga apate mahitaji yake yote, mhimili lazima ufike mwisho wa mraba.

☺ ***Uliza***: *Je, ni virutubishi vipi ambavyo* Rehema *hapati vya kutosha kutokana na mlo wake?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.

- Rehema hali vyakula vya kutosha vyenye nishati, protini, vitamini na madini - hasa madini chuma. Mama yake anamlisha mara tano kwa siku, na anampatia vyakula vingi vizuri; pia anaboresha chakula chake kwa kuongeza sukari na mafuta. Lakini hii haitoshelezi mahitaji ya Rehema

☺ ***Uliza***: *Je, ni nini kifanyike ili kuongeza nishati, protini, vitamini na madini katika mlo wa* Rehema*?*

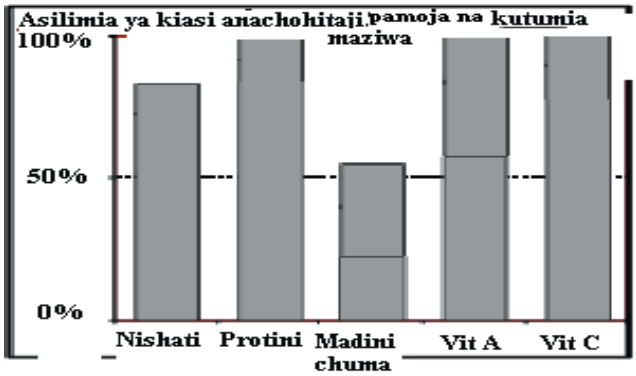
Subiri majibu washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.

- Labda njia bora ya kuongeza nishati na protini kwenye mlo wa Rehema ni kumpa maziwa pamoja na vyakula vingine alivyo navyo. Ni vigumu kumlisha mtoto mchanga wa umri huu nishati ya kutosheleza bila aina yeyote ya maziwa.
- Mama wa Rehema aliongea na mhudumu wa afya, ambaye alimsifu kwa kumlisha mtoto wake

mara tano kwa siku na kwa kumpatia mboga za majani na uji. Alimweleza jinsi maziwa yanavyoweza kumsaidia Rehema kukua haraka.

- Mama yake Rehema alifanya kama mhudumu wa afya alivyopendekeza. Alianza kumpa Rehema milimita 500 za maziwa kila siku. Alichanganya maziwa mengine kwenye uji ili kuulainisha na mengine alimpatia kama kinywaji.
- Mlo wa Rehema baadaye ulikuwa kama ifuatavyo:

☐ Onesha slaidi 20/8: Mtoto 1 - Milita. 500 za maziwa zimeongezwa katika mlo wake.



- Unaweza kuona kwamba maziwa yanampatia Rehema nishati na protini. Ni vigumu sana kwa mtoto mwenye umri chini ya miaka miwili kupata nishati ya kutosha kutoka vyakula vingine pasipo maziwa. Hivyo ni muhimu katika utumiaji wa vyakula mbadala kuwapa watoto maziwa mpaka wafikiapo umri wa miaka miwili au zaidi.

☺ ***Uliza:*** *Je,* Rehema *anapata virutubishi vyote anavyohitaji sasa?*

Hapana - hapati madini chuma ya kutosha.

- Kukidhi mahitaji ya madini chuma ya mtoto mchanga, anahitaji kula nyama, maini au nyama nyingine za ndani, kuku au samaki.
- Vyakula hivi vya asili ya wanyama vinaweza kusaidia mlo wa mtoto, hata kama vikitolewa kwa kiasi kidogo.
- Hata hivyo, ili Rehema apate madini chuma na zinki ya kutosha kutoka kwenye chakula chake, anahitaji kula kiasi cha gramu 60 za maini, au ale kwa wingi aina nyingine za nyama, kila siku. Hii ni zaidi ya kile ambacho mtoto mchanga anaweza kula. Hivyo basi, mhudumu wa afya alipendekeza mtoto apewe vitamini na madini ya nyongeza.
- Kwa hiyo, mlo wa Rehema sasa una maziwa, matunda na mboga za majani, vilevile nafaka/ chakula kikuu na vitamini na madini ya nyongeza. Hii inamwezesha Rehema kupata virutubishi vyote, ili apate kukua vizuri na kuwa na afya nzuri.

Mfano wa pili; Kumlisha milo michache:

☐ Onesha Slaidi 20/9 - Mtoto namba 2: Idadi ya milo

Elezea vipengele hivi na onyesha sehemu za chakula katika picha.

- Deborah ana umri wa miezi 18 na ana uzito wa kilogramu. 8 ambao ni pungufu kwa umri wake.
- Alinyonyeshwa maziwa ya mama pekee bila kupewa kitu kingine chochote kwa miezi sita ya kwanza kisha akaachishwa. Anapewa milo mitatu kwa siku yenye vyakula mchanganyiko pamoja na maziwa.
- Deborah anakula:

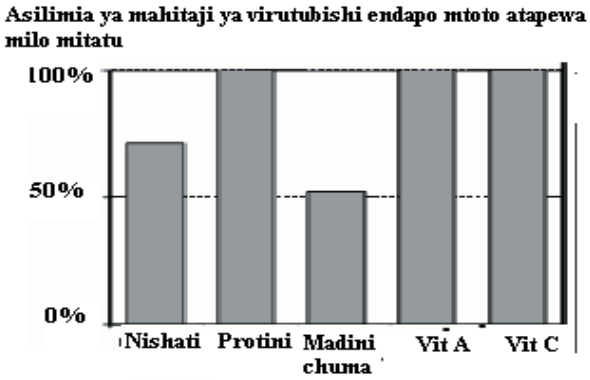
Asubuhi (1): Kikombe kimoja cha uji mzito uliotiwa kijiko kimoja kidogo cha sukari na kijiko cha mafuta, nusu chungwa na nusu kikombe cha maziwa.

Mchana (2): Nusu kikombe maharage yaliyopondwa. Nusu kikombe cha wali bokoboko na vijiko viwili vya mchicha.

Jioni (3): Nusu kikombe cha uji mzito pamoja na mchuzi wa samaki uliotiwa kijiko kimoja cha mafuta, pamoja na kipande cha papai na nusu kikombe cha maziwa.

☺ ***Uliza***: *Je, nini maoni yako kuhusu ulaji wa* Deborah?
Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.

☐ Onesha Slaidi 20/10 na elezea vipengele vifuatavyo:



- Deborah anapata chakula kinachofaa. Mama yake anampatia maziwa, tunda na mboga za majani pamoja na chakula kikuu. Anapata protini na vitamini za kutosha lakini hapati kiasi cha kutosha cha nishati wala madini ya chuma. Ikiwa Deborah ataendelea na mlo huu, atakua kwa taratibu.

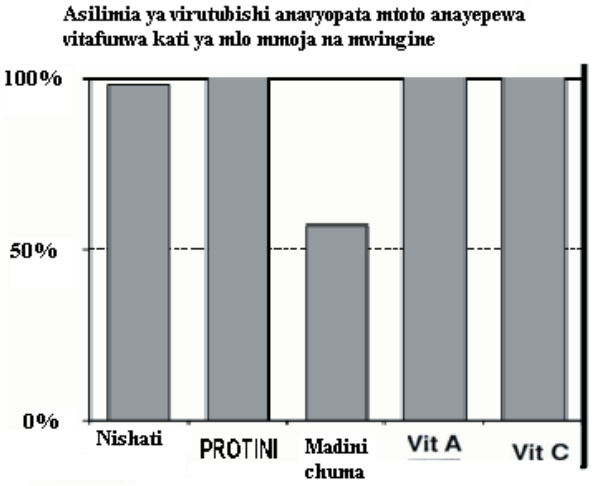
☺ ***Uliza***: *Kwa nini Deborah hapati nishati ya kutosha?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.

- Deborah analishwa milo 3 tu kwa siku. Mtoto mwenye umri huu hawezi kupata chakula cha kutosha ikiwa anakula mara tatu tu kwa siku - tumbo lake ni dogo sana. Anapaswa ale mara tano kwa siku ili apate chakula cha kutosha.
- Mhudumu wa afya alimshauri mama yake Deborah awe anamlisha mara nyingi zaidi. Hahitaji kupika milo ya ziada. Anaweza kumpatia asusa katikati ya milo.

☺ ***Uliza***: *Je, ni asusa gani zinazoweza kuwa rahisi kumpatia mtoto huyu?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea.

- Anahitaji asusa zenye nishati kwa wingi ambazo hazihitaji kupikwa na ambazo anaweza kula mwenyewe. Kwa mfano, mkate uliotiwa siagi/mchanganyiko wa karanga au asali, kiazi au muhogo wa kuchemsha au kuchoma. Hii ni nyongeza tu kwenye milo - na wala isiwe badala yake.
- Kumlisha mtoto mara kwa mara kunaweza kuwa kazi ngumu endapo mama au walezi wengine wanakuwa na kazi nyingine nyingi. Kuzungumza na mama kunaweza kumsaidia kutafuta njia nyingine ya kumpatia mtoto mahitaji yake bila kazi ya ziada.
- Mama yake Deborah aliamua kumpatia mkate uliopakwa siagi katikati ya mlo wa asubuhi na wa mchana na vivyo hivyo wakati wa mchana. Pia anaongeza kijiko cha siagi kwenye chakula chake cha mchana, sasa anapata virutubishi hivi:

☐ Onesha Slaidi 20/11: Mtoto 2: Milo mitatu na vitafunwa mara mbili vimeongezwa.



☺ ***Uliza***: *Je, unafikiri nini sasa kuhusu lishe ya Deborah?*
Subiri washiriki watoe machache mawili mpaka mitatu halafu endelea.

- Deborah anapata nishati ya kutosha, lakini bado hapati madini chuma ya kutosha. Bado anahitaji vitamini na madini ya nyongeza ili aweze kukua.
- Hivyo kwa kumsaidia mtoto apate nishati na virutubishi vya kutosha wakati sehemu kubwa ya mlo ni chakula cha familia, familia zinaweza :
  - Kumlisha mtoto mara kwa mara, sio chini ya mara tano kwa siku.
  - Kuongeza vyakula vingine vyenye virutubishi zaidi kwa mfano vyakula vinavyotokana na wanyama, mboga za majani, matunda, mafuta na sukari ili kuboresha mlo wa mtoto.
  - Kuongeza maziwa kwenye chakula cha mtoto. Maziwa pia yanaweza kunywewa katikati ya mlo.
  - Watoto wasionyonya maziwa ya mama wanahitaji kupewa vitamini na madini ya nyongeza.

Ulishaji shirikishi

☐ Onesha Slaidi 20/12 : Ulishaji shirikishi

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ulishaji shirikishi ni ule ambao mtoto anasaidiwa na kuhimizwa kula, mazingira ya kula ni ya furaha na upendo.
- 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 kuonesha malezi mazuri ni wakati wa kumlisha mtoto. Ulishaji mzuri ni ulishaji shirikishi.
- Mwangalizi anapaswa kuwa makini wakati wa kumlisha mtoto.
- Mtoto asilazimishwe kula iwapo ameshiba.
- Ni muhimu kuwaelimisha wanawake jinsi ya kuwalisha watoto wao kama ilivyo muhimu kuwashauri nini cha kuwalisha.

☺ Waambie washiriki wafungue kitabu chao na kisha wasome kwa kupokezana jedwali lililoandikwa mbinu za ulishaji shirikishi.

Jedwali 20/13. Mbinu za ulishaji shirikishi

Mbinu za ulishaji shirikishi
• Muoneshe mtoto ishara nzuri wakati wa kumlisha kwa mfano kutabasamu, kumwangalia usoni, na kumwambia maneno ya kumhimiza ale zaidi.
• Mlishe mtoto taratibu, kwa uvumilivu na kwa ucheshi.
• Jaribu kumlisha vyakula vya mchanganyiko, badilisha ladha, ulaini au ugumu wa chakula ili kumfanya ale zaidi.
• Mtoto anapokataa kula jaribu kumlisha wakati mwingine.
• Mpe mtoto chakula ambacho anaweza kushika na kula mwenyewe.
• Punguza vivutio ambavyo vitamfanya mtoto afikirie mambo mengine na hivyo kumfanya asiendelee kula.
• Kuwa pamoja na mtoto wakati wote anapokuwa anakula chakula na uwe makini.
• Mtoto mdogo asile pamoja na watoto wengine kwenye sahani moja kwa sababu kasi yake ya kula chakula ni ndogo na anaweza asipate chakula cha kutosha.
• Mtoto mdogo asilishwe chakula na mtoto mwenzake kwani hautaweza kufahamu kuwa amekula kiasi gani cha chakula.
• Usimlazimishe mtoto kula chakula; acha mtoto ale kulingana na kasi na hamu yake ya kula

VII. Zoezi la vitendo: Kupanga milo ya watoto kwa kuzingatia umri Dakika 30

❒ Weka katika meza vyakula mbalimbali vilivyoandaliwa kwa ajili ya zoezi

☐ Wagawe washiriki katika vikundi vya watu 4-5.

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Mtafanya zoezi la kupanga mlo katika kikundi. Katika zoezi hili mambo muhimu ya kuzingatia ni:
  - -Umri wa mtoto.
  - -Kanuni za msingi za kuandaa mlo kamili.
  - -Mtoto ananyonya maziwa ya mama au hanyonyi.

- Makundi ya watoto watakaopangiwa mlo ni watoto wenye umri wa:
  - -Miezi 8 Ananyonya maziwa ya mama.
  - -Miezi 10 " .
  - -Miezi 15 " .
  - -Miezi 9 na hanyonyi maziwa ya mama.

- Hatua ya kwanza; panga aina ya mlo kulingana na maelekezo yaliyotolewa

Wawezeshaji wazungukie kusaidia washiriki:

☐ Mshiriki mmoja katika kikundi achukue vyakula katika meza yenye vyakula mbalimbali.

☐ Eleza jinsi ya mlo utakavyoandaliwa na kupikwa.

❒ Ongoza majadiliano ya upangaji wa milo.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Unapowasilisha tumia mwongozo huu:
  - Jina la mlo;
  - Maandalizi na upishi (ulaini au uzito wa mlo kulingana na umri wa mtoto);
  - Makundi ya vyakula na virutubishi vinavyopatikana kwa wingi katika mlo huo;
  - Zingatia umri na kama mtoto ananyonya au hanyonyi maziwa ya mama;

❒ Kila kikundi kinapowasilisha kazi yao wahimize washiriki kutoa maoni yao juu ya mlo huo na kuujadili kwa kuzingatia mwongozo.

VIII. Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Katika somo hili tumejifunza kuwa;
  - Watoto wanapotimiza umri wa miezi sita maziwa peke yake hayatoshelezi mahitaji yao kilishe, hivyo wanahitaji kuanzishiwa vyakula vya nyongeza.
  - Vyakula hivi vinapaswa vitoke katika vyakula vya familia, ambavyo vina nishati ya kutosha na virutubishi vingine kwa ajili ya ukuaji na maendeleo ya mtoto.

- Maziwa yanaendelea kuwa sehemu muhimu katika mlo wa mtoto.Watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama waendelee kunyonyeshwa hadi wanapofikia umri wa miaka miwili au zaidi. Vilevile watoto wanaopewa maziwa mbadala, wanahitaji kuendelea kunywa maziwa angalau nusu lita kwa siku mpaka kufikia umri wa miaka miwili au zaidi.
- Watoto wanahitaji kula mara kwa mara ili kuhakikisha upatikanaji wa virutubishi vya kutosha.
- Idadi ya milo na kiasi cha chakula cha mtoto kiongezeke jinsi mtoto anavyoongezeka umri.
- Ulishaji unaweza kuwa wakati mzuri na wa furaha kati ya mzazi/mlezi na mtoto kama utakuwa shirikishi.

☺ Waulize washiriki kama wana maswali kisha jibu maswali yao.

Ujumbe Muhimu

- Watoto wanapotimiza umri wa miezi sita wanahitaji kuanzishiwa vyakula vya nyongeza ili kukidhi mahitaji yao yalishe.
- Pamoja na kuanzishiwa vyakula vya nyongeza Maziwa ya mama yanaendelea kuwa sehemu muhimu katika mlo wa mtoto.
- Vyakula vya nyongeza viwe na virutubishi vinavyohitajika katika lishe ya mtoto.
- Vyakula vya nyongeza viandaliwe kwa kuzigatia ugumu au ulaini wa chakula unaofaa kwa mtoto, idadi ya milo na kiasi cha chakula kwa umri.
- Wanawake waelimishwe jinsi ya kupanga milo ya watoto kulingana na umri jinsi ya kuwalisha watoto hasa ulishaji shirikishi.

Somo La 21:

Mpango wa Hospitali Kuwa Rafiki wa Mtoto

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza umuhimu wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto.
- Kujadili umuhimu wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto katika maambukizi ya VVU.
- Kujadili utekelezaji wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto katika huduma ya afya.
- Kueleza mchakato wa kutathmini hospitali rafiki wa mtoto.

Mtiririko wa somo		Dakika 75
I.	Utangulizi	Dakika 5
II.	Umuhimu wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto	Dakika 10
III.	Utekelezaji wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto katika huduma ya afya	Dakika 40
IV.	Mchakato wa kutathmini hospitali rafiki wa mtoto.	Dakika 15
V.	Hitimisho	Dakika 5

Maandalizi ya somo:
Kabla ya somo hili tayarisha:

- Slaidi 21/1 hadi 21/6.
- Bango ya Vidokezo Kumi vya Kufanikisha Unyonyeshaji.
- Mwongozo wa hospitali wa ulishaji wa watoto.
- Bango katita la ulishaji wa watoto wachanga na wadogo.
- Mkakati wa kitaifa wa ulishaji wa watoto wachanga na wadogo.
- Fomu ya tathmini ya ndani ya utekelezaji wa Mpango wa Hospitali rafiki wa mtoto.

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mpango wa Hospitali kuwa rafiki wa mtoto (BFHI) ambao upo duniani pote ulianzishwa na Shirika la Afya Duniani (WHO) na Shirika la Kuhudumia Watoto Duniani (UNICEF) mwaka 1991.
- Huduma na taratibu katika vituo vinavyotoa huduma ya afya inaweza kuwa na athari katika suala zima la unyonyeshaji. Huduma na taratibu duni huweza kuathiri unyonyeshaji na huweza kuchangia kumfanya mama kuamua kutumia ulishaji wa maziwa mbadala. Lakini huduma na taratibu nzuri huendeleza unyonyeshaji na kumfanya mama kunyonyesha mtoto wake kikamilifu na kwa muda mrefu zaidi.
- Mazingira mazuri katika wodi ya wazazi humsaidia mama aweze kuanza kunyonyesha mara tu baada ya kujifungua na kuendeleza unyonyeshaji baada ya hapo.
- Mpango wa hospitali rafiki wa mtoto unatambua huduma bora za uzazi ni muhimu katika kuendeleza unyonyeshaji. Vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji ni muhtasari wa taratibu

zinazosaidia kufanya hospitali 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 ili kufanikisha mpango wa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na kulinda uhai wa mtoto.

Chimbuko la hospitali kuwa rafiki wa mtoto

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mwaka 1989, Shirika la Afya Duniani (WHO) na Shirika la Kuhudumia Watoto Duniani (UNICEF) walitoa kauli ya pamoja ya kulinda, kuimarisha na kuendeleza unyonyeshaji kama jukumu maalumu katika utoaji huduma za afya kwa mama na mtoto.
- Kauli hii ya pamoja ilitolewa kutokana na kushuka kwa kiwango cha unyonyeshaji duniani ambacho kilisababisha kuongezeka kwa magonjwa na vifo vya watoto na wanawake.
- Mwaka 1990, tamko la Inocenti la kuwawezesha wanawake wote kunyonyesha maziwa ya mama pekee na kuendelea kunyonyesha pamoja na kuwalisha watoto vyakula vya nyongeza hadi wafikiapo umri wa miaka miwili lilitolewa.
- Mwaka 1991 mpango wa hospitali rafiki wa mtoto ulizinduliwa rasmi.
- Mwaka 2002 Mkutano wa Baraza la Afya la Duniani na UNICEF uliidhinisha mkakati wa kimataifa wa ulishaji wa watoto. Mkakati huo unaimarisha mpango wa hospitali rafiki wa mtoto.
- Tanzania imeridhia mkakati huu wa dunia na kutengeneza Mkakati wa Taifa wa Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo pamoja na mpango wake wa utekelezaji. Utekelezaji wa mkakati huu unalenga kuimarisha mpango wa hospitali kuwa rafiki wa mtoto.

II. Umuhimu wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto — Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kubadili taratibu za hospitali na sehemu zinazotoa huduma ya uzazi ziweze kusaidia unyonyeshaji maziwa ya mama.
- Kuondokana na taratibu za ugawaji wa maziwa mbadala ya bure na yenye punguzo la bei na hasa katika kipindi hiki cha maambukizi ya VVU.
- Huwasaidia wanawake ambao hawanyonyeshi watoto wao waweze kufanya uamuzi sahihi wa ulishaji wa watoto wao.
- Hupunguza tatizo la unyanyapaa kwa wanawake walioambukizwa VVU.

Vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji katika huduma za afya

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama ndio muhtasari wa tamko la pamoja la Shirika la Afya Duniani na Shirika la Kuhudumia Watoto Duniani. Vidokezo hivyo ndio msingi wa Mpango wa Hospitali Rafiki wa Mtoto.
- Kila kituo kinachotoa huduma za uzazi na afya ya watoto kinapaswa kutekeleza vidokezo hivyo ambavyo ni:

Jedwali la 21/1. Vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama vituo vinavyotoa huduma ya afya uzazi na mtoto katika.

1. Kuwa na mwongozo wa unyonyeshaji wa maziwa ya mama ambao unafahamika kwa wafanyakazi wote wanaotoa huduma za afya.
2. Kuwaelimisha wafanyakazi wanaotoa huduma za afya na kuwapa stadi muhimu za kutekeleza mwongozo wa unyonyeshaji.
3. Kuwafahamisha wanawake wote wajawazito manufaa na njia bora za kunyonyesha maziwa ya mama.
4. Kuwasaidia wanawake kuanza kunyonyesha watoto wao mara baada ya kujifungua (katika saa moja ya kujifungua)
5. Kuwaonyesha wanawake jinsi ya kunyonyesha, kudumisha na kuendelea kunyonyesha, hata kama watatengana na watoto wao
6. Kutowapa watoto wachanga vyakula au vinywaji 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 au chuchu bandia.
10. Kuhimiza kuanzishwa kwa vikundi vinavyosisitiza unyonyeshaji katika sehemu zinazotoa huduma ya afya na katika jamii.

III. Utekelezaji wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto katika vituo vinanyo toa huduma za afya. Dakika 40

Kidokezo cha 1: Kuwa na mwongozo wa unyonyeshaji wa maziwa ya mama ambao unafahamika kwa wafanyakazi wote wanaotoa huduma ya afya.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mwongozo huo:
  - Husaidia kutoa maelekezo ya kutoa huduma kwa ufanisi na kwa viwango vinavyokubalika.
  - Unaonyesha kiwango cha uwajibikaji wa kituo cha kutoa huduma.
  - Unawalinda watoa huduma za afya katika utekelezaji wa huduma za uzazi.
  - Unawawezesha wateja kufahamu huduma wanazostahili kupata na hivyo kudai haki zao.

☺ Uliza: *Ni mambo gani muhimu yanapaswa kujumuishwa katika Mwongozo wa hospitali?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili mpaka matatu halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mwongozo wa hospitali ujumuishe mambo yafuatayo:
- Vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama.
- Namna ya kutekeleza vidokezo kumi vya unyonyeshaji.
- Kukataza ugawaji wa maziwa ya bure au yaliyopunguzwa bei na utangazaji wa maziwa na vyakula mbadala vya watoto katika vituo vinavyotoa huduma ya afya.
- Utaratibu wa vituo vinavyotoa huduma ya afya kujifanyia tathmini ili kupima ufanisi wake.

- Huduma ya ushauri nasaha na upimaji wa hiari ili kuwasaidia wanawake kufanya uamuzi juu ya ulishaji wa watoto wachanga;
- Maelezo ya kuwasaidia wanawake walioambukizwa virusi vya UKIMWI kuamua na kutekeleza uamuzi wa jinsi ya kuwalisha watoto wao.

☐ Onesha mfano wa mwongozo wa hospitali wa ulishaji wa watoto

☺ ***Uliza:*** *Mwongozo huu uwekwe wapi?*
Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Mwongozo huu unapaswa kuwekwa katika sehemu zote zinazotoa huduma kwa mama na mtoto ambapo kila mtu anaweza kuuona, kwa mfano: Kliniki ya watoto na wajawazito, wodi ya watoto, wodi ya wazazi, kliniki ya huduma na matunzo ya watu walioambukizwa VVU; chumba cha kujifungulia na ofisi zote za wauguzi na waganga.

Kidokezo cha 2: Kuwaelimisha wafanyakazi wanaotoa huduma za afya na kuwapa stadi muhimu za kutekeleza mwongozo wa unyonyeshaji.

- Watoa huduma wa afya na wafanyakazi wote, wenye taaluma na wasio na taaluma za afya wanaofanya kazi katika hospitali au vituo vinavyotoa huduma ya afya wanapaswa kuwa na elimu na stadi za ulishaji wa watoto wachanga na wadogo.

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

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Watoa huduma ya afya wote wanapaswa kuwa na elimu na stadi za ulishaji wa watoto wachanga na wadogo katika hali ya kawaida na maambukizi ya VVU, ili waweze kuwasaidia wanawake kulisha watoto wao ipasavyo.
- Wanapaswa pia kutunza siri na kuheshimu uamuzi wa mama huku wakitambua kuwa uamuzi huo unaweza kubadilika
- 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[59] .

[59] Maelezo ya ziada
Maelezo muhimu:
Ni muhimu watoa huduma wote wa afya kuwa na uelewa wa taarifa muhimu na mpya juu ulishaji wa watoto na maambukizi ya virusi vya UKIMWI. Wanapaswa kutoa taarifa sahihi na zisizobadilika kwa wateja wote. Wanatakiwa waweze kutoa msaada juu ya ulishaji wa watoto au wampe mama rufaa kwenda kwa mnasihi wa ulishaji wa watoto.

Kidokezo cha 3: Kuwafahamisha wanawake wote wajawazito, kwa ujumla manufaa na njia bora za kunyonyesha maziwa ya mama

☐ Toa maelezo yafuatayo:

☐ ***Onesha slaidi 21/1***

Slaidi 21/1 Maandalizi ya Unyonyeshaji Wakati wa Ujauzito
Ukiwa na kundi la wanawake: • Eleza umuhimu wa unyonyeshaji • Toa maelezo jinsi ya kunyonyesha • Eleza kinachotokea baada ya kujifungua • Jadili hatari za maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto • Jadili jinsi kupata huduma ya unasihi na upimaji wa maambukizi ya VVU kwa hiari. Ukiwa na mwanamke mmoja mmoja • Jadili maswali ya mama • Uliza uzoefu wake wa kunyonyesha • Chunguza matiti ya mama • Mjengee mama kujiamini, muhakikishie kwamba utamsaidia • Jadili jinsi ya kupata huduma ya unasihi na upimaji wa maambukizi ya VVU kwa hiari. • Sisitiza juu ya umuhimu wa kumfuatilia mama kupata majibu ili kuhakikisha anapata unasihi baada ya kupokea majibu.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Ni muhimu kuzungumza na wanawake wote wajawazito kuhusu unyonyeshaji kila wanapohudhuria kliniki, waonyeshe kuwa unahamasisha unyonyeshaji na uko tayari kuwasaidia.
- Ni muhimu sana kuzungumza na wanawake wanaotegemea kupata watoto kwa mara ya kwanza, kwa sababu wao ndio wanahitaji msaada zaidi.
- Washauri wanawake wote wajawazito kupima maambukizi ya VVU ili kujua hali zao na kufanya uamuzi sahihi kuhusu ulishaji wa watoto wao.
- Waeleze wanawake wote wajawazito kuhusu maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na mpango wa kuzuia maambukizi hayo na njia mbalimbali za kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Waeleze kwamba hatari za maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto huongezeka kama mama atapata maambukizi mapya wakati wa ujauzito au wakati wa kunyonyesha.

☐ *Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 190 na wasome kwa zamu-* "Mambo muhimu ya kukumbuka unapozungumza na kundi la wanawake".

Mambo muhimu ya kukumbuka unapozungumza na kundi la wanawake:

Toa maelezo rahisi na muhimu kuhusu unyonyeshaji

- Maelezo yatakayotolewa yatategemea hali ya unyonyeshaji katika jamii husika na matatizo yanayoweza kujitokeza wakati mama anaponyonyesha. Mfano: inasaidia kumuelewesha mama kwamba unyonyeshaji wa mara kwa mara humuwezesha mama kuongeza kiasi cha maziwa anayotoa.

- Maelezo mengine ni pamoja na:
  - Unyonyeshaji maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo;
  - Faida za unyonyeshaji kwa mama na mtoto;
  - Jinsi ya kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi;
  - Umuhimu wa kuwa karibu na mtoto na kumnyonyesha kila anapohitaji;
  - Jinsi ya kukamua maziwa kwa mikono;
  - Jinsi ya kugundua utayari wa mtoto kunyonya;
  - Jinsi ya kupata huduma ya unasihi na upimaji wa hali ya maambukizi ya VVU kwa hiari; na
  - Kusisitiza juu ya umuhimu wa mama kuchukua majibu ili kuhakikisha anapata unasihi baada ya kupokea majibu.

Eleza nini hujitokeza baada ya kujifungua

- Waeleze wanawake umuhimu wa kunyonyesha mara tu baada 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 ili aweze kuanza kumnyonyesha; na hii itamwezesha kuanza kutengeneza maziwa ya mtoto wake.

Eleza kuhusu hali ya matiti na jinsi ya kuzuia na kukabiliana na matatizo ya matiti

- Toa maelezo rahisi ya jinsi ya kumpakata na kumuweka mtoto kwenye titi na kumnyonyesha kwa muda wa kutosha katika kila titi ili kuzuia matatizo ya matiti. . Eleza jinsi ya kutambua matatizo ya matiti mapema na jinsi ya kukabiliana nayo. Msaidie mama aliyechagua ulishaji mbadala jinsi ya kuzuia maziwa yake yasiendelee kutoka.

Eleza umuhimu wa ulaji unaofaa

- Washauri wanawake wote kula mlo kamili na asusa kati ya mlo na mlo pia kutumia vyakula vya aina mbalimbali ili wawe na hali nzuri ya lishe. Wakumbushe umuhimu wa kutumia vidonge vya madini chuma na foliki asidi. Wapatie na wahamasishe wanawake kutumia madini na vitamini za nyongeza kama inavyoshauriwa.

Jadili njia za uzazi wa mpango

- Jadili njia mbalimbali zilizopo za uzazi wa mpango huku ukisisitiza ngono salama. Sisitiza umuhimu wa kutumia kondomu katika kuzuia magonjwa ya kujamiiana na mimba.

Jadili maswali ya wanawake

- Washirikishe wanawake waweze kuamua nini ambacho wangependa kujua zaidi. Mfano wanawake wengine huogopa kuharibu maumbile yao wakinyonyesha, suala ambalo litasaidia sana likijadiliwa. Njia hiyo ya majadiliano huwapunguzia wanawake wasiwasi.
- Unapozungumza na mwanawake mmoja mmoja hakikisha amesikia na kuelewa mambo yaliyojadiliwa kwenye kikundi.

Mambo muhimu ya kukumbuka unapozungumza na mwanamke mmoja mmoja:

Uliza kuhusu uzoefu wa mama juu ya ulishaji 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.

Uliza kama mama ana swali lolote au wasiwasi kuhusu unyonyeshaji.

- Muhamasishe aweze kukueleza wasiwasi aliokuwa nao kuhusu unyonyeshaji au ulishaji mbadala na jaribu kujibu maswali yake.

Chunguza matiti ya mama kama ana wasiwasi.

- Ni muhimu kuchunguza matiti ya wanawake angalau mara moja wakati wa ujauzito. Hii inakupa fursa ya kuzungumza na mwanamke kuhusu unyonyeshaji. Mama anaweza kuwa na wasiwasi juu ya ukubwa wa matiti, umbile la chuchu ambazo zinaweza kuwa ndefu, fupi, zilizodidimia ndani au bapa. Mtoe wasiwasi juu ya hali hii.
- Kama mama ana tatizo la titi ambalo huna uhakika nalo kwa mfano, upasuaji wa titi siku za nyuma, jaribu kumsaidia kwa kumtumia mtu mwenye uzoefu. Kwa wakati huu inaweza kusaidia ukimueleza kwamba mtoto anaweza kunyonya kwenye titi lililofanyiwa upasuaji au kwamba mtoto anaweza kupata maziwa ya kutosha kwenye titi moja kama itabidi.

Mjengee mama kujiamini na mhakikishie kuwa utamsaidia.

- Mara nyingi utaweza kumhakikishia mama kuwa matiti[60] yake hayana tatizo lolote, kwa hivyo ataweza

Kunyonyesha mara tu atakapojifungua.

- Toa unasihi juu ya ulishaji wa watoto. Mjengee mama uwezo wa kujiamini, mueleze kwamba mhudumu wa afya yupo tayari kumsaidia.
- Endapo mama atagundulika kuwa ameambukizwa VVU sisitiza juu ya umuhimu wa kuanza kutumia dawa za ARV, kujifungulia kwenye kituo kinachotoa huduma ya afya ili kupata dawa za kupunguza makali ya VVU (ARV) zinazotolewa kwa ajili yake na mtoto na msaada kuhusu jinsi ya kumlisha mtoto wake. Mueleze mama juu ya utunzaji wa siri na anaweza kuwashirikisha watoa huduma wa afya kuongea na mwenzi wake au wanafamilia wengine wanaomtunza.

[60] Maelezo ya ziada
Kutayarisha matiti kwa ajili ya unyonyeshaji si lazima. Njia za asili za kutayarisha matiti zinaweza kumjengea mama uwezo wa kujiamini na kama unadhani zitamsaidia mama kisaikolojia hakuna haja ya kuzikataza, na kama mama ana chuchu bapa au zilizoingia ndani, kufanya zoezi ya kuzivuta au kuvaa kifaa maalumu wakati wa ujauzito, haisaidii. Mara nyingi chuchu hujitokeza hatua za mwisho za ujauzito, na katika wiki ya kwanza baada ya kujifungua. Chuchu inayokuwa na matatizo wakati wa ujauzito inaweza isiwe na matatizo baada ya mama kujifungua. Muda muhimu wa kumsaidia mama ni mara tu baada ya kujifungua. Kama mama ana wasiwasi kuhusu chuchu kubonyea mueleze kuwa zitakuwa katika hali nzuri baadae na atamsaidia aweze kunyonyesha. Eleza ni jinsi gani mtoto hunyonya titi na sio chuchu.

Kidokezo cha 4*: *Kuwasaidia wanawake kuanza kunyonyesha watoto wao mara baada ya kujifungua (katika saa moja ya kujifungua)

- Onesha slaidi 21 /2 Mtoto kugusana na mama mara baada ya kujifungua

- Toa maelezo yafuatayo

- Slaidi inaonesha mama amemkumbatia 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 wa mama na mtoto humrahisishia mtoto kuweza kunyonya mara anapohitaji kufanya hivyo.
- Mgusano huu wa awali, husaidia kujenga upendo na uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto hivyo humfanya mama aanze kunyonyesha mapema na kwa muda mrefu zaidi.
- Wanawake waliochagua ulishaji mbadala wanahitaji pia kugusana mwili na watoto wao na hii inasaidia kujenga upendo na uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto.

☺ ***Uliza:*** *Je ni jinsi gani kidokezo cha kuwasaidia wanawake kuanza kunyonyesha watoto wao mara baada ya kujifungua kinamhusu mama ambaye ameambukizwa VVU?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Watoto wote waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU wanahitaji kuwa na mgusano wa mwili na mama zao mara kwa mara ili kusaidia kujenga uhusiano wa karibu na upendo. Watoto hawa pia wanahitaji kulishwa mara baada ya kuzaliwa. Hakikisha wanawake ambao hawanyonyeshi wanasaidiwa jinsi ya kutengeneza milo ya watoto wao kwa usahihi na usalama.

☺ Uliza***:*** *Utafanyaje kuzuia mtoto asipate baridi?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mfute mtoto kisha mfunike pamoja na mama yake kwa blangeti moja. Hii ni njia bora ya kumpa mtoto joto kuliko ile ya kumuweka kwenye kitanda cha mtoto au chumba maalumu chenye joto.

- Onesha slaidi 21/3 Kunyonyesha kwa mara ya kwanza

Slaidi hii inaonesha mtoto akinyonya kwa mara ya kwanza. Mtoto huyo amezaliwa saa moja iliyopita.

☺ Uliza: *Unafikiri nini kuhusu mtoto alivyopakatwa na kuwekwa kwenye titi?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mtoto amepakatwa vizuri na anaonekana amewekwa vizuri kwenye titi.
- Mtoto huwa makini zaidi katika saa 1 – 2 za mwanzo baada ya kuzaliwa, huwa tayari kunyonya na huweka titi vizuri kinywani kwa urahisi. Watoto wengi hupenda kunyonya kati ya nusu saa hadi saa moja.
- Kama mtoto atachelewa kunyonya kwa zaidi ya saa moja huweza kuathiri tendo la unyonyeshaji, na huweza kusababisha mama kuacha kunyonyesha mapema.
- Ni vyema mtoto akakaa na mama yake kama slaidi 20/2 ilivyoonesha. Na mtoto anyonyeshwe kila anapohitaji. Msaidie mama kugundua mtoto wake anapohitaji kunyonya na dalili nyingine za kuonesha kuwa mtoto anahitaji kunyonya.

Mambo yanayoweza kuathiri unyonyeshaji mara baada ya mtoto kuzaliwa

- Toa maelezo yafuatayo:

- Kumtenga mtoto na mama . Kitendo hiki kinazuia kujenga na kuimarisha uhusiano mzuri kati ya mama na mtoto na hivyo kupunguza uwezekano wa kufanikisha unyonyeshaji
- Kumpa mama dawa za usingizi na za kupunguza maumivu wakati wa uchungu. Dawa hizo zinaweza kupenya kwenye mfumo wa damu wa mama na kumfanya mtoto asiweze kunyonya. Matumizi ya dawa hizo yafanyike pale inapobidi tu.
- Watoa huduma ya afya wasipotoa msaada kwa mama na wengi wao kutokuwa na stadi muhimu za jinsi ya kumsaidia mama kunyonyesha.

- Onesha Slaidi 21/4 Kumsaidia mama kunyonyesha mapema

- Toa maelezo yafuatayo:

- Slaidi hii inamuonesha muuguzi mkunga akimsaidia mama kumuweka mtoto kwenye titi.
- Mkunga au mtu mwingine mwenye stadi na uzoefu anapaswa kumsaidia mama anaponyonyesha kwa mara ya kwanza baada ya kujifungua. Ni muhimu mama aanze kunyonyesha mapema iwezekanavyo baada ya kujifungua ili kuanzisha utengenezaji wa maziwa.
- Wanawake wengi hawajui kama wanahitaji msaada wa jinsi ya kunyonyesha, ni vyema muuguzi mkunga amsaidie kila mama wakati wa kuanza kunyonyesha ili kuhakikisha kuwa unyonyeshaji unaendelea vizuri. Huu unapaswa kuwa utaratibu wa kawaida katika wodi kabla ya kumruhusu mama kurudi nyumbani.
- Mama anaweza kunyonyesha hata akiwa amelala kitandani kama inavyoonekana katika slaidi mama akisaidiwa na muuguzi.

☺ Uliza: *Utamshauri muuguzi afanye nini kumsaidia mwanamke aliyejifungua?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 - 3 halafu endelea

- Muuguzi:
  - Achunguze tendo la unyonyeshaji
  - Amwonyeshe mama kwa vitendo jinsi ya kumpakata mtoto na kumuweka vizuri kwenye titi
  - Ampe mama maelezo yatakayomwezesha kumnyonyesha mtoto wake maziwa pekee bila hata maji; na umuhimu wa kurudi kliniki baada ya siku saba
  - Amshauri kuhusu ulaji unaofaa

- Waambie washiriki wasome Jedwali lenye maelezo kuhusu jinsi ya kumsaidia mama kuanza kunyonyesha mapema ukurasa wa 196 katika vitabu vyao.

Jedwali 21/2. Jinsi ya kumsaidia mama kuanza kunyonyesha mapema

Jinsi ya kumsaidia mama kuanza kunyonyesha mapema
Usiwe na haraka wala kuongea kwa sauti kubwa Ongea taratibu kwa upole bila haraka hata kama una muda mfupi Muulize mama anavyojisikia na jinsi anavyoendelea na unyonyeshaji Mpe maelezo au ushauri baada ya kujua hali yake *Chunguza unyonyeshaji* Mchunguze mama anapomnyonyesha mtoto wake; angalia jinsi anavyofanya, kama anampakata na kumuweka mtoto vizuri kwenye titi, msifie kwa kufanya vizuri. Haupaswi kumuonyesha mama kitu cha kufanya kama anafanya vizuri. *Msaidie mama kumpakata mtoto wake kama ni lazima* Kama mama ana tatizo au kama mtoto wake hajawekwa vizuri kwenye titi mpe msaada anaostahili *Mpe mama maelezo yanayostahili* Hakikisha kuwa mama anaelewa kuhusu umuhimu wa kumnyonyesha mtoto kila mara anapohitaji, dalili anazoonyesha mtoto kwamba anahitaji kunyonya, jinsi ya kufanya maziwa yatoke na umuhimu wa kumnyonyesha maziwa yake pekee bila hata maji.. *Jibu maswali ambayo mama atauliza* Mama anaweza kuwa na maswali ambayo anataka kuuliza au wakati unazungumza nae unaweza kugundua ana wasiwasi au hana uhakika kuhusu jambo fulani. Mueleze kwa lugha rahisi na kwa ufasaha jambo analohitaji kujua.

☺ ***Uliza:*** *Unawezaje kujua kama mtoto yuko tayari kunyonya?*
Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mtoto
  - Anaweza kukataa kulala, hatulii na analia
  - Anaweza kupeleka mikono au vidole vyake mdomoni na kuvinyonya na kutafuta titi.

Kidokezo cha 5: Kuwaonesha wanawake jinsi ya kunyonyesha, kudumisha na kuendelea kunyonyesha hata kama watatenganishwa na watoto wao.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wakati mwingine mtoto hutenganishwa na mama yake kwa sababu ni mgonjwa au amezaliwa na uzito pungufu au anahitaji huduma maalumu
- Mama anahitaji msaada wa kutosha wakati ametanganishwa na mtoto wake. Atahitaji msaada wa kukamua maziwa. Hii ni muhimu katika kuanzisha na kuendeleza unyonyeshaji na pia kupata maziwa kwa ajili ya mtoto kama tulivyojifunza katika Somo la 6 Matatizo ya matiti.
- Mama atahitaji msaada ili aweze kujua kwamba maziwa yake ni muhimu sana kwa mtoto na atahitaji msaada wa kuanza kunyonyesha mara tu mtoto atakapoweza kunyonya.

☺ Uliza: *Je ni jinsi gani kidokezo cha Kuwaonesha wanawake jinsi ya kunyonyesha, kudumisha na kuendelea kunyonyesha hata kama watatengana na watoto wao kinamhusu mama ambaye ameambukizwa virusi vya UKIMWI?*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea

- Kama mama ameamua kunyonyesha, anahitaji msaada wa:
  - Kuanzisha na kuendeleza unyonyeshaji,
  - Kutumia stadi sahihi ili kuzuia matatizo ya chuchu na uambukizo wa matiti,
  - Apewe msaada ili aweze kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee bila hata maji kwa miezi sita ya mwanzo;
  - Apewe ushauri wa matumizi sahihi ya dawa za ARV na mtoa huduma ya afya; na
  - Aachishe kunyonyesha mtoto anapotimiza umri wa miezi 12.
- Mama aliyechagua ulishaji mbadala anatakiwa kutumia maziwa ya kopo maalum kwa watoto wachanga na aoneshwe jinsi ya kutayarisha kiasi cha maziwa cha kumtosha mtoto kwa usahihi na usalama.
- Aoneshwe kwa vitendo jinsi ya kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe, jinsi ya kusafisha na kutakasa vyombo vilivyotumika. Ili kuhakikisha mama au mlezi ameelewa ni vizuri arudie kufanya kama alivyoelekezwa.
- Endapo mtoto alipewa maziwa mbadala wakati alipotenganishwa na mama yake, mama aeleweshwe kwamba hawezi tena kumnyonyesha mtoto kwani atakuwa anafanya ulishaji wa kuchanganya ambao ni hatari kwa mtoto wake.

☐ *Sisitiza yafuatayo* :

- Mama aliyeambukizwa VVU ambaye amechagua kumnyonyesha mtoto wake ashauriwe jinsi ya kupunguza uwezekano wa kumuambukiza mtoto wake:
  - Amnyonyeshe mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo bila kumpa hata maji, vyakula au kinywaji chochote.
  - Atumie dawa za ARV kwa usahihi kama alivyoshauriwa na mtoa huduma ya afya
  - Kuzuia, na kutambua matatizo ya matiti mara yanapojitokeza na kutafuta matibabu mapema.
  - Kutambua dalili za matatizo katika kinywa cha mtoto kama vile vidonda au fangasi na kupata huduma ya matibabu mapema.

Kidokezo cha 6: 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 kunywaji mbali na maziwa ya mama yake mara baada ya kuzaliwa na kabla ya kutimiza miezi sita?*

Suburi washiriki watoe majibu 2au 3 halafu endelea

Athari ya kuwapa watoto vyakula vingine kabla ya kuanza kunyonya maziwa ya mama

- Husababisha mtoto asiweze kunyonya maziwa ya kwanza kutoka kwa mama
- Mtoto anaweza kupata maambukizo kama vile kuhara, uambukizo wa damu na uti wa mgongo.
- Mtoto anaweza kushindwa kustahimili protini zilizopo kwenye maziwa mbadala na kupata mzio kama vile matatizo ya ngozi
- Inaathiri uwezo wa mtoto kunyonya
- Mtoto hawi na njaa na hivyo ananyonya kidogo.
- Kama atapewa maziwa mbadala kwa kutumia chupa yenye chuchu anaweza kushindwa kuweka titi vizuri kinywani wakati wa kunyonya
- Mtoto hataweza kunyonya vya kutosha na hivyo atashindwa kuamsha hisia za utengenezwaji wa maziwa kwenye titi.
- Maziwa ya mama yatachelewa kutoka na hivyo kuchelewesha tendo la unyonyeshaji

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Endapo mama ameambukizwa VVU, mtoto akipewa vyakula kabla hajaanza kunyonyeshwa uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto huweza kuongezeka kwani ulishaji huo huweza kusababisha kuhara na kuharibu mfumo wa chakula.
- Kama mtoto amepewa kitu chochote kabla ya kuanza kunyonya, kuna uwezekano mkubwa kwa mama kupata uvimbe wa titi kwani hataweza kunyonya ili kuondoa maziwa yote katika titi kwa kuwa atakuwa ameshiba.

☺ Uliza: *Je, ni jinsi gani kidokezo hiki kinamhusu mama ambaye ameambukizwa virusi vya UKIMWI?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu kisha endelea,

- Kama mama amethibitika kuwa ameambukizwa VVU na amepewa unasihi kuhusu njia za ulishaji wa watoto na akaamua kutokunyonyesha, hii ni sababu ya kitabibu inayokubalika kumpa mtoto wake maziwa mbadala.
- Hata kama wanawake wengi wanawapa watoto maziwa mbadala, haizuii hospitali kutangazwa kuwa rafiki wa mtoto, iwapo wanawake wote wamepewa ushauri nasaha na kupimwa na wakafanya uchaguzi unaofaa.
- Maelekezo kwa vitendo jinsi ya kutengeneza maziwa mbadala yafanyike kwa siri na kwa mwanamke mmoja mmoja ili kuzuia unyanyapaa na kuenea kwa utumiaji wa maziwa mbadala.
- Wanawake wanaowalisha watoto wao maziwa mbadala wanahitaji msaada wa ziada wa jinsi ya kutunza matiti yao ili kuzuia matatizo ya matiti wakati wanasubiri matiti yaache kutoa maziwa.

Kidokezo cha 7: Kuwaweka mama na mtoto pamoja mara baada ya kujifungua na waendelee kuwa pamoja kwa muda wa saa 24 kila siku[61] :

- Kumtenganisha mama na mtoto huathiri unyonyeshaji, upendo na uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto.
- Watoto wote wakae na mama zao isipokuwa wale wenye matatizo ya kitabibu yanayolazimu kuwatenganisha na mama zao. Wanawake wasionyonyesha wanahitaji kuwa karibu zaidi na watoto wao.
- Watoto hulia zaidi wanapotenganishwa na mama zao na hii inaweza kusababisha wauguzi kuwapa watoto maziwa mbadala au vinywaji vingine ili kuwanyamazisha. Wanawake huweza kukosa kujiamini, kushindwa kunyonyesha na kuacha kunyonyesha mapema.

---

[61] Maelezo ya ziada
Kuna sababu kuu nne za kumtenganisha mama na mtoto hospitalini. Mara nyingi malengo yake ni mazuri lakini sababu zake sio za kuridhisha.
Angalia sababu zifuatazo
Kumruhusu mama apumzike
Mara baada ya kujifungua, mama na mtoto huwa macho na wanahitaji kuwa karibu. Baada ya hapo mama naweza kupumzika pamoja na mtoto bila tatizo.
Kukosa nafasi ya kuweka kitanda cha watoto kwenye wodi.
Viongozi wa hosipitali wanaweza kutafuta tatizo la nafasi kama wanatambua umuhimu wa mama kuwa karibu na mtoto. Katika hospitali nyingi watoto hulala na mama zao katika kitanda kimoja hivyo hakuna umuhimu wa nafasi za ziada
Kuzuia maambukizo
Hakuna ushahidi wowote kuwa kuweka watoto katika chumba cha watoto hupunguza maambukizo. Badala yake huweza kuongeza maambukizo kutoka kwa mtoto mmoja kwenda kwa mwingine kupitia watoa huduma ya afya.
Kuangalia mtoto kwa karibu
Watoa huduma ya afya wanaweza kuwaangalia watoto wakiwa na mama zao vizuri kama vile ambavyo wanafanya hivyo katika chumba cha watoto.Wanawake huwaangalia watoto wao kwa ukaribu zaidi na mara nyingi huweza kugundua tatizo kabla ya mtoa huduma ya afya. Hakuna sababu ya kumtenga mama na mtoto hata katika kipindi cha mama na mtoto kusubiri uchunguzi wa kidaktari

- Onesha slaidi 21/5 Mtoto kuwa pamoja na mama

- Toa maelezo yafuatayo:

- Katika slaidi hii mtoto yupo pamoja na mama yake. Mtoto kuwa pamoja na mama ni pale ambapo mtoto anakaa katika chumba na kitanda kimoja na mama yake muda wote, usiku na mchana tangu alipozaliwa.
- Mtoto katika picha hiyo amelala na mama yake katika kitanda kimoja. Hii husaidia unyonyeshaji na huleta uhusiano na upendo wa karibu kati ya mama mtoto. Mama anapaswa kuwa pamoja na wake hata kama hanyonyeshi.

- Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa..... wasome jedwali lenye faida za mama kuwa pamoja na mtoto wake muda wote kwa kupokezana

Faida za mama kuwa pamoja na mtoto wake muda wote.

Faida 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;
- Kuna uwezekano mkubwa kuwa mama ataendelea kumnyonyesha mtoto kwa muda mrefu hata baada ya kutoka hospitali.
- Mama asiyenyonyesha mtoto wake ataweza kutambua dalili za mtoto kuhitaji kulishwa maziwa mbadala hivyo ataweza kutayarisha na kumlisha mtoto wake kwa wakati.

Kidokezo cha 8: Kuwahimiza wanawake kunyonyesha watoto wao kila mara wanapohitaji kunyonya

- Toa maelezo yafuatayo:

- Ulaji wa mtoto mmoja na mwingine hutofautiana. Mahitaji ya kila mtoto ni vema yakazingatiwa kwa kunyonyeshwa au kupewa maziwa mbadala kila anapohitaji.
- Mama hashauriwi kumpangia mtoto muda wa kulishwa.
- Mama anatakiwa kujifunza dalili anazoonyesha mtoto anapokuwa na njaa, mfano mtoto kutafuta titi na asisubiri mpaka mtoto alie ndipo amlishe.
- Si vyema kumpangia mtoto muda maalumu wa kunyonya. Muache mtoto anyonye kadiri anavyohitaji.
- Baadhi ya watoto huweza kunyonya na kushiba kwa dakika chache, na watoto wengine hasa katika wiki ya kwanza au ya pili hunyonya kwa nusu saa ndio hushiba. Hii haimaanishi kwamba watoto hawa ni tofauti, bali hii ni hali ya kawaida tu.

☺ Uliza: *Je, utamshauri mama kunyonyesha titi moja au matiti yote mawili kila anaponyonyesha? Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea*

- Toa maelezo yafuatayo

- Si lazima kunyonyesha matiti yote mawili kila mara mama anaponyonyesha. Kama mtoto akikataa kunyonya titi la pili, mama aanze kumpa titi hilo atakapotaka kunyonyesha tena ili maziwa ya yaweze kutengenezwa katika matiti yote mawili.
- Kama mama atamtoa mtoto kwenye titi kabla hajamaliza kunyonya, mtoto anaweza asipate virutubishi vya kutosha na hivyo hataongezeka uzito ipasavyo. Kumtoa mtoto mapema kwenye titi kabla hajamaliza kunyonya husababisha mtoto kupata maziwa ya mwanzo yenye maji mengi na hivyo kukosa maziwa yale yanayotoka mwishoni ambayo yana mafuta mengi. Kwa kawaida mtoto akishiba huachia titi yeye mwenyewe.
- Mama amuache mtoto amalize kunyonya titi moja, ili apate maziwa yenye mafuta ambayo hushibisha, halafu mpe titi lingine.
- Endao mtoto atalala kwa muda wa saa mbili hadi tatu mama amuamshe ili aweze kunyonya, au kupewa maziwa mbadala kama hanyonyeshwi maziwa ya mama.

- Onesha Slaidi 21/6: Faida ya kunyonyesha kila mara mtoto anapohitaji

Slaidi 21/6
Faida ya kunyonyesha kila mara mtoto anapohitaji ▪ Maziwa hutengenezwa na kujaa kwa muda mfupi; ▪ Mtoto huongezeka uzito kwa haraka; ▪ Matatizo ya unyonyeshaji ni machache mfano kujaa matiti; ▪ Inakuwa rahisi kuanzisha, kuendeleza na kudumisha unyonyeshaji; ▪ Hupunguza kulia kwa mtoto hata kwa yule anayelishwa maziwa mbadala.

- Wanawake wenye sababu za zinazokubalika kitabibu za kutowanyonyesha watoto wao, wanahitaji kuwajibika katika kutayarisha milo ya watoto hao na kuwalisha kwa kutumia kikombe. Ni wajibu wa watoa huduma ya afya kuwasaidia wanawake hawa ili waweze kutengeneza kila mlo kwa usahihi na usalama.

Kidokezo cha 9: Kutokuwapa watoto wachanga nyonyo au chuchu bandia.

☺ ***Uliza:*** *Kumpa mtoto nyonyo au chuchu bandia kuna madhara gani?*

Subiri washiriki watoe majibu 2 au 3 halafu endelea

- Athari za chuchu au nyonyo bandia:
  - Husababisha mtoto kushindwa kunyonya vizuri kwenye titi la mama yake. Hali hiyo inaweza kusababisha mtoto kukataa kunyonya maziwa ya mama mapema.
  - Chuchu, nyonyo bandia na chupa za kulisha watoto zinaweza kubeba vijidudu vinavyoleta uambukizo kwa mtoto hivyo visutumike hata kwa mtoto anayelishwa maziwa mbadala. Inashauriwa kutumia kikombe kumlishia mtoto kwa sababu ni rahisi kusafisha na pia mtoto anapakatwa na kuwa na katika uangalizi wa karibu wakati anapolishwa.
  - Kama mtoto akiwa na njaa na akipewa chuchu au nyonyo bandia anaweza asikue ipasavyo.
- Athari hizi huwapata watoto wote hata wale waliozaliwa na wanawake walioambukizwa VVU.

Kidokezo cha 10: Kuhimiza kuanzishwa kwa vikundi vinavyosisitiza unyonyeshaji katika sehemu zinazotoa huduma ya afya na jamii.

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Ni muhimu kuhimiza na kusaidia uanzishaji na uendelezaji wa vikundi na mfumo wa kusaidia unyonyeshaji na kuwaunganisha wanawake na vikundi hivyo ili kuendeleza utoaji wa huduma za ushauri na ufuatiliaji wa masuala ya ulishaji wa watoto.
- Sio rahisi kufahamu kama wanawake wote waliojifungua na kuruhusiwa wataweza kuendelea kuwapa watoto maziwa yao tu bila hata maji kwa muda wa miezi sita ya mwanzo.
- Ni vema kuwaelekeza wanawake wanaoruhusiwa kwenda nyumbani mahali ambapo watapata msaada zaidi ili kuweza kudumisha unyonyeshaji na ulishaji unaofaa wa watoto.

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

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Anaweza kupata matatizo ya unyonyeshaji kama vile matatizo mbalimbali ya matiti;
- Anaweza kupata ushauri potofu kuhusu ulishaji wa watoto kama vile kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza kabla hajatimiza umri wa miezi sita;
- Anaweza kuwa na kazi nyingi katika familia na hivyo kukosa muda wa kutosha wa kumnyonyesha au kumlisha mtoto wake ipasavyo;
- Anaweza kuhitaji ushauri wa kitaalamu kuhusu ulishaji wa mtoto ;
- Anaweza kutengwa na hivyo kukosa msaada;
- Anaweza kutakiwa kurudi tena kazini endapo ni mfanyakazi.
- Ili mama aweze kuendelea kunyonyesha ipasavyo atahitaji kupata msaada wa karibu kila mara.

☺ ***Uliza:*** *Je, mama atapata wapi msaada wa karibu na wa mara kwa mara ili aweze kufanikisha unyonyeshaji?*Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea.

Mama anayenyonyesha anaweza kupata msaada kutoka vyanzo vifuatavyo:

Msaada toka kwa familia na marafiki

- Msaada kutoka katika vikundi hivi ni muhimu sana endapo mila na desturi zinathamini unyonyeshaji, na pia kama familia yake inaishi karibu naye. Hata hivyo, kuna uwezekano wa kuwepo mila na desturi nyingine ambazo zinaweza kupotosha unyonyeshaji.
- Wanawake wengi wanaoishi mijini hupata msaada kidogo kuhusu kunyonyesha na marafiki au ndugu huweza kuwashawishi kutumia chupa na maziwa mbadala.

Msaada kutoka kwenye vituo vinavyotoa huduma ya afya

- Kila mhudumu wa afya anapokutana na mama na mtoto mwenye umri chini ya miaka miwili ni vema aendelee kujadili naye kuhusu unyonyeshaji na ulishaji unaofaa wa watoto.
- Huduma nyingine zinazotolewa kwenye vituo vinavyotoa huduma ya afya ni uchunguzi wa mama wiki moja baada ya kujifungua au kuruhusiwa kutoka hospitali na uchunguzi wa kawaida wa mama baada ya wiki sita toka kujifungua.

*Msa***ada kutoka kwa wahudumu wa afya waliopo katika ngazi ya jamii.**

- Wahudumu wa afya ya msingi wapo katika nafasi nzuri ya kuwasaidia wanawake kunyonyesha ukilinganisha na wale waliopo hospitalini kwa kuwa wanaishi na wanawake karibu. Ni rahisi kwao kuwaona wanawake mara kwa mara na kuweza kukaa nao kwa muda mrefu zaidi kuliko watoa huduma ya afya. Itakuwa ni msaada mkubwa kwa wanawake endapo wahudumu hao wa afya watapata mafunzo ya unasihi wa unyonyeshaji na ulishaji unaofaa wa watoto.

Msaada kutoka kwa makundi yanayotoa msaada juu ya unyonyeshaji.

- (Ili kuweza kujadili makundi yanayotoa msaada kwa mama, tumia vipengele vilivyopo kwenye kisanduku ”VIKUNDI VYA KUSAIDIA NA KUENDELEZA UNYONYESHAJI”.

☐ Jadili juu ya vikundi vinavyotoa msaada kuhusu unyonyeshaji.

☺ Waeleze washiriki wanaweza kusoma maelezo kuhusu vikundi vinavyotoa msaada juu ya unyonyeshaji kwenye vitabu vyao ukurasa wa 202. Wasome vipengele hivyo kwa kupokezana. Jadili kulingana na mazingira au uzoefu walio nao.

VIKUNDI VYA KUSAIDIA NA KUENDELEZA UNYONYESHAJI

- Vikundi hivi vinaweza kuanzishwa na watoa huduma ya afya, vikundi vya wanawake vilivyopo, kikundi cha wanawake wanaoona umuhimu wa unyonyeshaji, kundi la wanawake waliokutana kliniki au wodi ya wazazi na bado wanapenda kuendelea kukutana na kusaidiana.
- Kikundi cha wanawake wanaonyonyesha huweza kukutana pamoja kila baada ya wiki 1 hadi4 katika moja ya nyumba ya mwanakikundi, au mahali popote watakapoamua. Huweza kujadili chochote wapendacho kuhusu unyonyeshaji mfano, faida za unyonyeshaji, matatizo yanayoweza kujitokeza unaponyonyesha na jinsi ya kuyatatua.
- Wanawake wanapeana uzoefu wao na kutiana moyo pamoja na kutafuta mbinu mbalimbali na njia za kukabiliana na matatizo yanayoweza kujitokeza katika kipindi cha unyonyeshaji. Wanajifunza zaidi jinsi miili yao inavyofanya kazi.
- Vikundi hivi vinavyosaidia na kuendeleza unyonyeshaji vinahitaji mtu ambaye ana taarifa zilizo sahihi kuhusu unyonyeshaji ili aweze kuwafundisha wenzake, kuwasahihisha makosa madogo madogo, pia kuweza kutafuta ufumbuzi wa matatizo yanayojitokeza. Hii inasaidia kuimarisha vikundi na kuvipa mwelekeo.
- Mtu huyo anaweza kuwa mtoa huduma ya afya mpaka hapo mmoja wa wanakikundi atakapoweza kufanya kazi hiyo.
- Kikundi kitamhitaji mtaalamu wa kuwashauri wakihitaji msaada na awe ni mtu anayeweza kupatikana kwa urahisi. Pia kikundi kitahitaji machapisho mbalimbali ili kiweze kujiendeleza na kujielimisha kuhusu unyonyeshaji. Mtoa huduma ya afya anaweza kuwasaidia kupata machapisho hayo.
- Wanawake wanaweza kusaidiana kila wanapohitaji na siyo lazima wasubiri vikao. Wanaweza kutembeleana wakati wakiwa na wasiwasi au mashaka.
- Vikundi hivi kwenye jamii, vinaweza kuwa vya muhimu sana hasa kwa wanawake walio wapweke. Wanawake hawa wanaweza kujengewa kujiamini na kupata msaada wanaohitaji kutoka kwa wanawake wenzao ambao wasingeweza kuupata kwenye vituo vinavyotoa huduma ya afya.

Uliza: *Je, ni mambo gani yafanyike kabla ya kumruhusu mama aliyeambukizwa VVU kwenda nyumbani?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu, waeleze washiriki wafungue vitabu vyao na wasome- “Mambo ya kufanya kabla ya kumruhusu mama aliyeambukizwa VVU kwenda nyumbani

Mambo ya kufanya kabla ya kumruhusu mama aliyeambukizwa VVU kwenda nyumbani

- Kwa Mwanamke aliyeambukizwa VVU ambaye amechagua ulishaji mbadala hakikisha:
  - Amechagua aina ya maziwa yaliyotengenezwa maalum kwa watoto wachanga atakayotumia;
  - Umemuelekeza kwa vitendo jinsi ya kutayarisha maziwa mbadala aliyochagua kwa usahihi na usalama;
  - Umemuelekeza jinsi ya kutunza na kukabiliana na matatizo ya matiti;
  - Umemuelimisha juu ya hatari za kuchanganya ulishaji mbadala na unyonyeshaji;
  - Umemjulisha tarehe ya kurudi tena kwenye kituo kinachotoa huduma ya afya kwa ajili ya ufuatiliaji.
  - Umemuelekeza mahali ambapo anaweza kupata msaada wa ushauri kuhusu ulishaji wa mtoto katika jamii anayoishi.
- Kwa Mwanamke aliyeambukizwa VVU ambaye amechagua kunyonyesha maziwa ya mama hakikisha kuwa:
  - Umemuelimisha umuhimu wa kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo;
  - Amefahamishwa utaratibu sahihi wa kutumia dawa za ARV na mtoa huduma ya afya;
  - Umemuelimisha ili aweze kuzuia na kujua dalili na jinsi ya kukabiliana na matatizo ya matiti;
  - Umemuelimisha mbinu sahihi za kupakata na kumuweka mtoto kwenye titi wakati wa kunyonyesha.
  - Umemuelekeza jinsi ya kukamua maziwa yake kwa mikono ili kuepuka kujaa na kuvimba kwa matiti.
  - Endapo kama kuna kikundi cha kusaidia ulishaji wa watoto au huduma za afya nyumbani karibu na mama mwelekeze ili aweze kufuata huduma ya ushauri kama ataafiki.
  - Mama aelekezwe kwenda kwenye kliniki zinazotoa huduma na matibabu kwa watu walioambukizwa VVU.

IV. Mchakato wa kupima/kutathmini hospitali **rafiki wa mtoto** Dakika 15

☐ *Waambie washiriki wafungue vitabu vyao na waangalie jedwali la mchakato wa kutambua hospitali rafiki wa mtoto. Halafu toa maelezo haya ukirejea katika jedwali*

MCHAKATO WA KUTAMBUA HOSPITALI AMBAYO NI RAFIKI WA MTOTO

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kituo kinachotoa huduma ya uzazi na afya ya watoto kinaweza kupata hadhi ya kuwa rafiki wa mtoto kwa kutekeleza Vidokezo 10 vya kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama.

☐ ***Hatua za kufuata kuifanya hospitali kuwa rafiki wa mtoto***

- Baada ya watoa huduma ya afya kupata mafunzo na kuanza utekelezaji wa mpango wa hospitali rafiki wa mtoto kwa miezi sita, hospitali au kituo cha afya hufanya tathmini ya utendaji wake kwa kutumia fomu ya kujipima/kujitathmini wenyewe.
- Kama hospitali itafikia kiwango kinachotakiwa, kama inavyooneshwa kwenye fomu ya tathmini ya kujipima/kujitathmini asilimia 75 ya wanawake wananyonyesha maziwa ya mama pekee baada ya kujifungua hadi wanaporuhusiwa kurudi nyumbani ;
  - Hospitali itaomba kufanyiwa tathmini ya awali kwa kutumia mtathimini wa kitaifa ili kuhakiki na kutoa msaada wa kuboresha utendaji wao.
  - Baada ya hapo Kamati ya Kitaifa ya Lishe ya Watoto Wachanga na Wadogo inaweza kumwita mtathimini wa kimataifa kufanya tathimini kwa kutumia fomu ya tathmini ya kimataiafa.

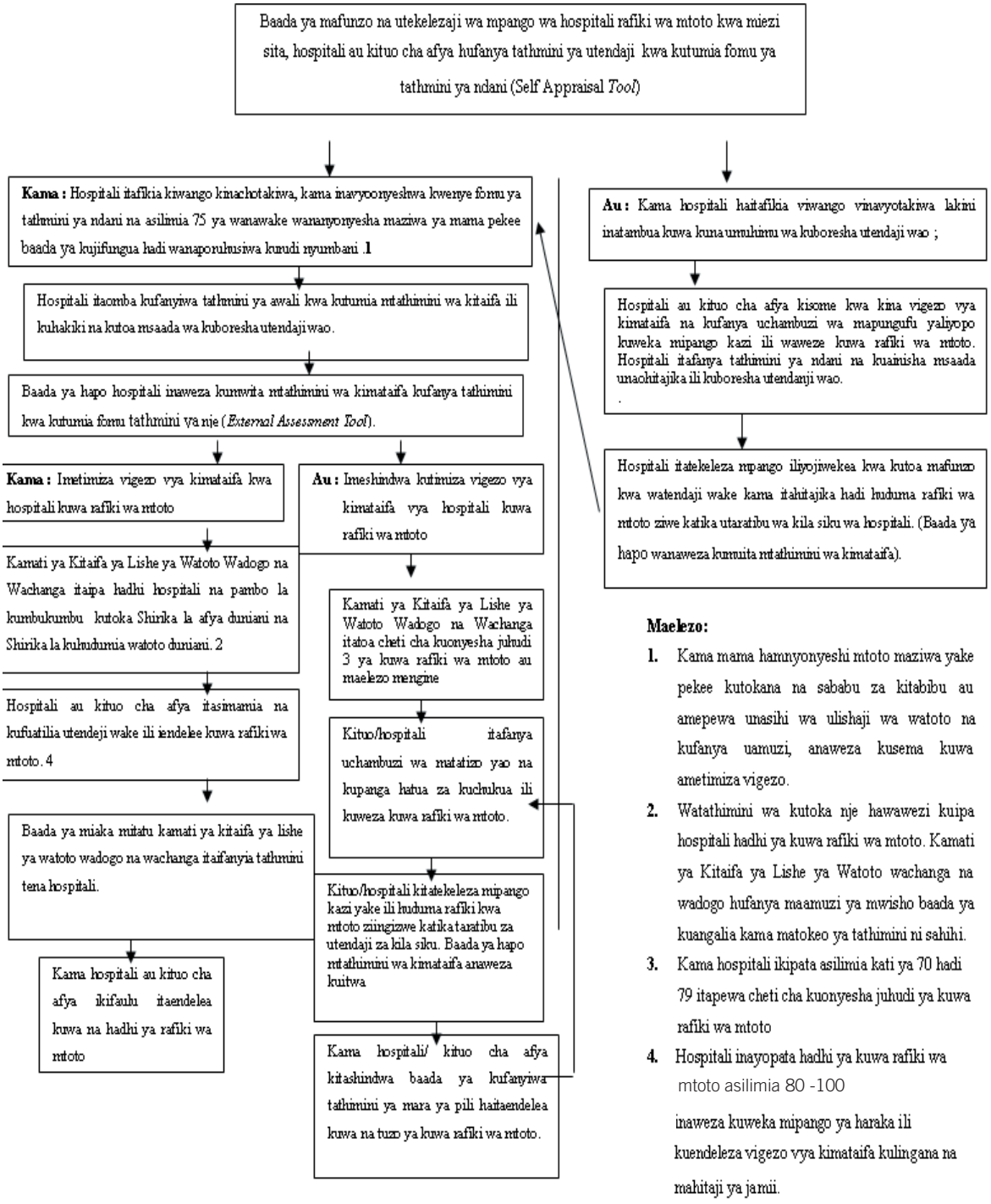
Kama : Imetimiza vigezo vya kimataifa vya hospitali kuwa rafiki wa mtoto:

- Kamati ya Kitaifa ya Lishe ya Watoto Wachanga na Wadogo itaipa hospitali hiyo nishani ya kutambua kuwa imepata hadhi ya kuwa rafiki wa mtoto kutoka Shirika la Afya Duniani na Shirika la Kuhudumia Watoto Duniani.
- Hospitali au kituo cha afya kitasimamia na kufuatilia utendaji wake ili kuendelea kuwa rafiki wa mtoto.
- Baada ya miaka mitatu Kamati ya Kitaifa ya Lishe ya Watoto Wachanga na Wadogo itaifanyia tathmini tena hospitali. Kama hospitali au kituo cha afya kitafaulu kitaendelea kuwa na hadhi ya rafiki wa mtoto.

Au: Imeonesha jitihada kwa kutekeleza vidokezo saba kati ya kumi vya kufanikisha unyonyeshaji:

- Kamati ya Kitaifa ya Lishe ya Watoto Wachanga na Wadogo itatoa cheti cha kuonesha kuwa hospitali hiyo imefanya juhudi ya kuwa rafiki wa mtoto.
- Kituo/hospitali itafanya uchambuzi wa utekelezaji wao na kupanga hatua za kuchukua ili kuweza kuwa rafiki wa mtoto.
- Kituo/hospitali itatekeleza mipango kazi yake ili huduma rafiki kwa mtoto ziingizwe katika taratibu za utendaji za kila siku. Baada ya hapo mtathimini wa kimataifa anaweza kuitwa ili aweze kufanya tathimini ya kimataifa.
- Kama hospitali/ kituo cha afya kitashindwa baada ya kufanyiwa tathimini ya kimataifa kwa mara ya pili haitaendelea kuwa na tuzo ya kuwa rafiki wa mtoto.

- Kama hospitali haitafikia viwango vinavyotakiwa yaani zaidi ya vidokezo vitano kati ya kumi vya kufanikisha unyonyeshaji;
  - Hospitali au kituo cha afya kisome kwa kina vigezo vya kimataifa na kufanya uchambuzi wa mapungufu yaliyopo kuweka mipango kazi ili waweze kutekeleza vidokezo hivyo kikamilifu na kuwa rafiki wa mtoto.
  - Baada ya kuanza utekelezaji wa vidokezo hivyo kwa kipindi cha miezi sita hospitali itajipima/itajitathmini yenyewe na kuainisha msaada unaohitajika ili kuboresha utendaji wao.
- Hospitali itatekeleza mpango iliyojiwekea kwa kutoa mafunzo kwa watendaji wake kama itahitajika hadi huduma rafiki wa mtoto ziwe katika utaratibu wa kila siku wa hospitali.



V. Hitimisho Dakika 5

- Toa maelezo yafuatayo:
- Katika somo hili tumejifunza:
  - Mpango wa hospitali rafiki wa mtoto ambao msingi wake mkuu ni utekelezaji wa vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama.
  - Tumeona utekelezaji wa vidokezo kumi katika vituo vinavyotoa huduma ya afya ya uzazi na mtoto unavyoweza kusaidia wanawake.
  - Tumejifunza jinsi ya kupima utekelezaji wa vidokezo kumi katika vituo vinavyotoa huduma ya afya ya uzazi na mtoto.
  - Huduma bora ya afya kwa mama aliyeambukizwa VVU ni muhimu sana ili kuhakikisha kuwa ulishaji wa watoto ni salama kwa watoto wote.
  - Utaratibu mzuri wa huduma ya afya unaweza kupunguza tatizo la unyanyapaa.
  - Taratibu nyingi zinazohimizwa na Mpango wa Hospitali Rafiki wa mtoto pamoja na vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji vinawanufaisha wanawake wote na watoto katika hali zote ikiwemo wanawake walioambukizwa VVU.

☺ *Waulize washiriki kama wana maswali kisha uyajibu kwa kuwashirikisha*

Ujumbe Muhimu

- Mpango wa hospitali na huduma rafiki kwa mtoto uboreshwe ili kujenga uhitaji na utumiaji wa huduma za afya.
- Tekeleza vidokezo kumi vya kufanikisha unyonyeshaji katika vituo vya kutolea huduma za afya
- Mwanamke aliyeambukizwa VVU anaweza kuchagua ulishaji mbadala kwa mtoto hivyo aelimishwe jinsi ya kumlisha mtoto kuama kwa usahihi na usalama:
- Mwanamke aliyeambukizwa VVU anaweza kuchagua kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama hivyo ni muhimu jinsi ya kumnyonyesha mtoto
- Kamati za kusaidia na kuendeleza unyonyeshaji vianzishwe na watoa huduma afya katika vituo vya ili vilete msukumo wa kuanzisha vikundi vya kusaidia unyonyeshaji ulishaji watoto wa unyonyeshaji maziwa ya mama katika jamii

Somo La 22:

Kuwapa Msaada Wanawake Waliojifungua Katika Jamii

Malengo:

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza jinsi ya kumuandaa mama aliyejifungua kwenye kituo cha afya kabla ya kuruhusiwa kurudi nyumbani
- Kujadili upatikanaji wa huduma za ufuatiliaji na msaada kwa wanawake baada ya kujifungua
- Kuorodhesha njia za kuendeleza na kulinda unyonyeshaji kwa wanawake wafanyakazi
- Kujadili kuhusu vikundi vya kusaidiana vya wanawake wanaonyonyesha
- Kujadili umuhimu wa kuendeleza unyonyeshaji kwa miaka miwili au zaidi baada ya kujifungua

Mtiririko wa somo	Dakika 60
I. Utangulizi	Dakika 5
II. Maandalizi ya mama aliyejifungua kabla ya kuruhusiwa kurudi nyumbani	Dakika 15
III. Huduma ya ufuatiliaji na msaada kwa wanawake baada ya kujifungua	Dakika 10
IV. Njia za kuendeleza na kulinda unyonyeshaji kwa wanawake waajiriwa	Dakika 10
V. Umuhimu wa kuendeleza unyonyeshaji kwa miaka miwili au zaidi baada ya kujifungua	Dakika 10
VI. Hitimisho	Dakika 10

Maandalizi ya somo:

- Tafuta taarifa za vikundi vya wanawake vya kusaidiana vilivyopo kwenye eneo la jirani au kliniki zinazotoa msaada kuhusu masuala ya ulishaji watoto.
- Tafuta nakala ya Sheria [namba 6 ya mwaka 2004] ya Taifa ya Ajira na Mahusiano Kazini.

I. Utangulizi — Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kidokezo cha 10 cha kufanikisha unyonyeshaji maziwa ya mama kinahusu: “Kuhimiza kuanzishwa kwa vikundi vinavyosisitiza unyonyeshaji katika sehemu zinazotoa huduma ya afya na jamii”.
- Vituo vya kutolea huduma ya afya vina wajibu wa kuanzisha, kulinda na kuendeleza unyonyeshaji watoto maziwa ya mama. Hata hivyo msaada utaendelea kuhitajika baada ya mama kuruhusiwa kurudi nyumbani.
- Katika baadhi ya jamii, wanawake waliojifungua hupata msaada wa kutosha kutoka kwa marafiki
- na familia zao. Hata hicyo vituo vya kutolea huduma ya afya vinapaswa kuandaa njia mbadala ya ufuatiliaji. Njia hiyo ya ufuatiliaji inapaswa kujadiliwa na mama kabla hajaruhusiwa kurudi nyumbani.

II. Maandalizi ya mama aliyejifungua kabla ya kuruhusiwa kurudi nyumbani Dakika 15

☐ Toa maelezo simulizi lifuatalo

- Fatuma na Mariamu wanajitayarisha kwenda nyumbani na watoto wao baada ya kuruhusiwa hospitalini.

☺ Uliza *:* Je, mama aliyejifungua hospitalini atahitaji nini kabla ya kuruhusiwa kurudi nyumbani?

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Kabla mama aliyejifungua hajaondoka hospitalini kwenda nyumbani anahitaji:
  - Kufahamu jinsi ya kumnyonyesha mtoto wake ipasavyo;
  - Kufahamu faida ya kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo;
  - Kutambua viashiria vinavyoonesha kuwa mtoto anaendelea kunyonya maziwa ya mama vizuri; na
  - Kujua mahali anapoweza kupata taarifa sahihi na msaada kuhusu unyonyeshaji.

☐ Endelea kueleza.

1. Mama anapaswa kufahamu jinsi ya kumnyonyesha mtoto wake ipasavyo

- Mfanyakazi wa Afya aliyepata mafunzo ya unyonyeshaji anapaswa kuchunguza tendo la unyonyeshaji na kuhakikisha kuwa mama anafahamu mbinu bora za kumnyonyesha mtoto.
- Mama anapaswa kujua:
  - Ni wakati gani mtoto anahitaji kunyonya na umuhimu wa kumnyonyesha mtoto kila mara anapohitaji;
  - Dalili anazoonesha kuwa mtoto anataka kunyonya;
  - Jinsi ya kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi wakati wa kunyonyesha;
  - Dalili zinazoonesha kuwa mtoto ananyonya vizuri; na
  - Jinsi ya kukamua maziwa yake
- Kama mama hanyonyeshi, mfanyakazi wa afya aliyepata mafunzo ya kusaidia ulishaji mbadala anapaswa kufuatilia na kutambua kama mama anafahamu:
  - Aina ya vyakula mbadala atakavyovitumia. Vyakula hivyo viwe vinakubalika katika jamii, vinapatikana kwa gharama nafuu, upatikanaji wake ni endelevu na mama/mlezi anaweza kutayarisha na kumlisha moto kwa usalama; na
  - Jinsi ya kutayarisha na kumlisha mtoto maziwa mbadala kwa usalama.
- Mfanyakazi wa Afya pia anapaswa kumwelekeza mama/mlezi na kuhakikisha kwamba anaweza kutayarisha maziwa mbadala na kumlisha mtoto kwa usalama kabla hajamruhusu kurudi nyumbani.

2. Mama anapaswa kufahamu faida ya kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo

- Wakati mama anaporudi nyumbani anaweza kushauriwa na wanafamilia, marafki, majirani au watu

wengine kumpa mtoto wake vyakula au vinywaji vingine mapema kinyume na ushauri aliopewa na wataalamu wa afya. Kabla hajaondoka kwenye kituo cha kutolea huduma ya afya mkumbushe faida za kumyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo.

3. Mama anapaswa kutambua viashiria vinavyoonesha kuwa mtoto anaendelea kunyonya maziwa vizuri

- Mama ashauriwe kurudi tena kwenye kituo cha huduma ya afya kama ana tatizo. Mama aliyejifungua kwa mara ya kwanza anaweza kushindwa kutambua viashiria vinavyoonesha kuwa mtoto anaendelea kunyonya maziwa ya mama vizuri na viashiria vya kuwepo kwa tatizo kwa mtoto. Dalili zinazoonesha kuwa mtoto mchanga anaendelea vizuri ni pamoja na:
  - Mtoto anakuwa makini, mchangamfu, mtulivu na hupata usingizi;
  - Mtoto ananyonya angalau mara 8 katika saa 24;
  - Mtoto anapata haja ndogo mara 6 au zaidi katika saa 24;
  - Mtoto anapata haja kubwa mara tatu au zaidi kwa siku[62] ;
  - Matiti kujaa kabla ya kumnyonyesha mtoto ukilinganisha na baada ya kunyonyesha; na
  - Kutokuwa na maumivu ya matiti na chuchu.

III. Huduma ya ufuatiliaji na msaada kwa wanawake baada ya kujifungua Dakika 10

☐ Jadili jinsi mama anavyoweza kupata msaada anaohitaji kwa kutoa maelezo yafuatayo.

- Mama akirudi nyumbani anahitaji kusaidiwa na familia, marafiki, na mhudumu wa afya ili aweze kujiamini katika malezi ya mtoto wake. Mama anahitaji msaada zaidi wakati:
  - Anapojifungua kwa mara ya kwanza;
  - Anaposhindwa kumlisha vizuri mtoto wake;
  - Anapokuwa na kazi nyingi;
  - Anapofanya kazi mbali na nyumbani kwake; na
  - Endapo yeye au mtoto atapata matatizo ya kiafya.
- Mara nyingine mama anaweza kufikiria kuwa anaweza kufanya kila kitu bila ya kuhitaji msaada. Anaweza kufikiri kuwa endapo atatafuta msaada watu watafikiria kuwa ni mvivu au anashindwa kumlea mtoto wake.
- Inawezekana katika jamii anayoishi mama kuna huduma za msaada, hata hivyo hiyo pekee haitoshi. Jambo linalohitajika ni kumhamasisha mama kutafuta na kutumia msaada uliopo.
- Wakati unapoongea na mama mjamzito ni vizuri kuzungumzia suala la huduma za msaada zilizopo ili aweze kuzitumia endapo atapatwa na tatizo. Hii itamsaidia mama aweze kujiamini toka mwanzo.

☐ Endelea kutumia 'simulizi' la Mariamu na Fatuma kuelezea vikundi vya wanawake vya kusaidiana kwa kutoa maelezo yafuatayo.

- Mara kwa mara Fatuma na Mariamu hukutana na kukaa pamoja ili kuongea kuhusu watoto wao. Fatuma anapenda kusikiliza anachosema Mariamu kwa sababu ana watoto wawili hivyo ana uzoefu na uelewa mkubwa zaidi kuhusu malezi ya watoto.

[62] Hata hivyo ni jambo la kawaida kwa watoto wachanga kukosa haja kubwa kwa siku moja au zaidi, na hii inaonesha kuwa maziwa yote anayopata yanameng'enywa kwa ufanisi na hakuna mabaki.

☺ Uliza*: Nani anaweza kutoa msaada kuhusu ulishaji na malezi ya watoto katika jamii?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

1. Familia na marafiki

- Kwa ujumla wanafamilia na marafiki wanaweza kuwa chanzo kikuu cha msaada kuhusu unyonyeshaji. Hata hivyo familia nyingi hazitoi msaada unaomwezesha mama kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita na hivyo watoto wengi huanzishiwa vyakula vya nyongeza mapema.

- Pia wanawake wanaowalisha watoto wao vyakula mbadala wanahitaji msaada wa familia na marafiki. Mama mwenye maambukizi ya VVU anaweza kuhitaji msaada unaohusu kumlisha mtoto vyakula mbadala pekee, badala ya kuchanganya njia za ulishaji yaani kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pamoja na kumpa vyakula mbadala.

2. Watoa huduma ya afya walioko katika ngazi ya jamii

- Wahudumu wa afya katika ngazi ya jamii wako karibu zaidi na familia ukilinganisha na wahudumu wa hospitalini, hivyo wanaweza kutumia muda mrefu zaidi kusaidia familia. Ili kuongeza ufanisi, wahudumu wa afya katika jamii wanahitaji kupatiwa mafunzo ya ulishaji watoto ili waweze kuwasaidia wanawake kikamilifu .
- Vituo vya afya vilivyopo kwenye jamii vinaweza kuanzisha *'kamati za unyonyeshaji'*. Hii inamaanisha kuwa watumishi waliopewa mafunzo wataweza kuwasaidia wanawake wanaonyonyesha, badala ya kusubiri kumuona tabibu.
- Mtoa huduma ya afya anapokutana na mama mwenye mtoto mdogo ampe msaada unaohusu ulishaji na malezi ya mtoto. Endapo haiwezekani ampe mama rufaa ili amuone mtu mwingine anayeweza kumsaidia.
- Watoa huduma ya afya wanaweza kuwa mfano bora katika jamii wanazoishi endapo watawanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee na kisha kuwaanzishia vyakula vya nyongeza wakati wanapofikisha umri wa miezi sita.

3. Vikundi vya wanawake vya kusaidiana[63]

- Kwa kawaida wanawake wanakuwa na vikundi vya kijamii vya kusaidiana na hivyo wanaweza kusaidiana katika masuala ya ulishaji watoto. Mama mwenye uzoefu wa malezi ya mtoto anaweza

[63] Maelezo ya Ziada
Jinsi ya kuanzisha vikundi vya wanawake vya kusaidia masuala ya unyonyeshaji na ulishaji watoto
Katika jamii nyingi wanawake husaidiana vizuri zaidi wanapokuwa kwenye vikundi vyao vya kusaidiana. Vikundi hivyo sio lazima viwe vikubwa au viwe na mtu mwenye utaalamu wa hali ya juu aliyepata mafunzo maalumu. Vikundi hivyo vinahitaji kuwa na mwezeshaji mwenye upendo na ukarimu, anayefahamu masuala ya unyonyeshaji na anayeweza kuwasaidia wanawake wenzake. Endapo kwenye jamii ya karibu na kituo cha kutolea huduma ya afya hakuna kikundi cha namna hiyo, unaweza kuanzisha kikundi kimoja na kukilea hadi kiweze kujiendesha chenyewe. Kama unataka kujaribu kuanzisha kikundi cha aina hii unaweza kufanya yafuatayo:
- Mtafute mama mwenye uzoefu wa kunyonyesha ambaye wanawake wengine wanaweza kumkubali awaongoze kama "mwezeshaji mkuu" wa kikundi. Wanawake vijana wanaweza kusaidiana vizuri zaidi.
- Wafundishe wawezeshaji na kuwapa taarifa sahihi zinazohusu unyonyeshaji na ulishaji watoto na kisha waache waongoze kikundi.
- Wahamasishe wanachama wa kikundi kuanzisha utaratibu wa kukutana mara kwa mara nyumbani kwa mmojawao au mahali pengine panapofaa kwenye jamii. Wakati wa mikutano yao wanaweza kubadilishana uzoefu na hisia zao kuhusu unyonyeshaji na ulishaji watoto, matatizo wanayoyapata na jinsi wanavyoyatatua. Unaweza kupendekeza mada mbalimbali za kujadiliwa kwenye mikutano hiyo.
- Waelekeze wanawake au walezi wenye watoto wachanga na wadogo unaokutana nao kwenye kituo cha afya mahali kilipo kikundi cha wanawake na umtambulishe mwezeshaji wa kikundi hicho.
- Uwe tayari kuonana na wawezeshaji wa kikundi ili uwape taarifa sahihi na msaada kila wanapouhitaji.
- Wajumuishe wawezeshaji wa kikundi kwenye baadhi ya shughuli za mafunzo katika kituo cha afya au kliniki mbalimbali.
- Wawezeshaji wapatiwe mafunzo yanayohusu stadi za mawasiliano kama vile stadi za kusikiliza na kujifunza.

kumsaidia mwenzake ambaye amejifungua kwa mara ya kwanza.

- Kikundi hicho kinaweza kuanzishwa na wanawake wenyewe, au mfanyakazi wa afya, au mtoa huduma za afya katika ngazi ya jamii pia. Kunaweza kuwa na vikundi maalumu vya kusaidia wanawake wenye maambukizi ya VVU.
- Ni vizuri wanachama wa vikundi vya wanawake vya kusaidiana wapewe mafunzo ya ulishaji watoto ili waweze kuwasaidia wanawake wengine wenye matatizo kwa ufasaha.
- Katika vikundi vya kusaidiana:
  - Wanawake wana mfumo wao wa asili wa kupeana taarifa na kusaidiana kupitia kwa marafiki na ndugu.
  - Ni vizuri majadiliano katika vikundi yaongozwe na wanawake wenye uzoefu wa malezi kwani wanaweza kutumia uzoefu wao kutoa msaada. Wanawake wanapojadili na kushirikishana uzoefu wao kuhusu masuala ya unyonyeshaji na ulishaji watoto wanahisi kuwa wanapata taarifa za uhakika na hivyo wanaweza kujiamini zaidi.
  - Wanakikundi wanapaswa kuwakaribisha wajawazito na wanawake wenye uzoefu wa malezi ya watoto ili wajiunge na kikundi chao.
  - Pia wanawake wanaweza kusaidiana hata nje ya utaratibu wa kikundi na hivyo kuimarisha urafiki.
- Wanawake wenye uzoefu wanaoongoza au kuwezesha uendeshaji wa vikundi hivyo wanaweza kualikwa kwenye mafunzo ya wahudumu wa afya, kutembelea kliniki na sehemu nyingine za kutoa huduma ya afya ya uzazi na mtoto, ili wajitambulishe kwa wanawake wajawazito na wale waliojifungua kwa mara ya kwanza[64] .

☐ Toa maelezo kuhusu Jamii Rafiki wa Mtoto

- Jamii zinaweza kuanzisha na kutekeleza dhana ya "Jamii Rafiki wa Mtoto". Pia vituo vya huduma za afya vinaweza kusaidia uanzishaji na uendelezaji wa mpango huo.
- Ili jamii iwe Rafiki wa mtoto inapaswa ikidhi vigezo vifuatavyo:
  - Iwe na vituo vinavyotoa huduma ya afya vyenye wataalamu wenye ujuzi wa kusaidia wanawake kuanza unyonyeshaji mapema, kunyonyesha watoto maziwa ya mama pekee, na kuendeleza unyonyeshaji;
  - Iwe na taarifa sahihi zinazohusu taratibu sahihi za unyonyeshaji watoto maziwa ya mama na ulishaji wa watoto vyakula vya nyongeza kulingana na umri wao;
  - Itafute taarifa sahihi kuhusu masuala ya ulishaji watoto kwa kutumia simu, radio, runinga, magazeti, machapisho mbalimbali, tovuti na barua pepe kwenye baadhi ya maeneo.
  - Iwe na mfumo wa kusaidia na kuwapunguzia kazi wanawake wajawazito na wenye watoto wachanga na wadogo ili waweze kupata fursa nzuri ya kulea ujauzito, kuwanyonyesha na kuwalisha watoto wao vyakula vya nyongeza ipasavyo;
  - Ipige vita mila, desturi na imani zinazoathiri unyonyeshaji na ulishaji bora wa watoto wachanga na wadogo;
  - Ianzishe vikundi vinavyosaidia kulinda, kutetea na kuendeleza unyonyeshaji watoto maziwa ya mama na taratibu bora za ulishaji watoto wenye umri wa miezi sita na zaidi;
  - Ikomeshe vitendo vya uvunjaji wa kanuni ya kitaifa zinazodhibiti uuzaji na usambazaji wa maziwa ya watoto na vyakula vingine vya watoto; na

[64] Maelezo ya Ziada
Kama hakuna vikundi vya kumsaidia mama katika jamii jadiliana naye kuhusu msaada anaoweza kupata kutoka kwenye familia yake pia. Mpe mama jina la mtu wa kumuona kwenye hospitali au kliniki endapo atapata tatizo lolote la kiafya. Atapaswa kuhudhuria kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji na uchunguzi wa afya yake na mtoto wiki moja baada ya kujifungua. Ufuatiliaji na uchunguzi huo utahusisha kuchunguza tendo la unyonyeshaji. Pia atapaswa kufika kituoni wakati wowote endapo atapata tatizo au kuhitaji maelekezo yeyote kuhusu afya yake na mtoto.

- Serikali za Mitaa na Asasi za kijamii waanzishe na kusaidia utekelezaji wa mabadiliko yanayolenga kuwasaidia wanawake na familia zao ili kufanikisha taratibu bora za ulishaji watoto.

IV. Njia za kuendeleza na kulinda unyonyeshaji kwa wanawake walioajiriwa Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wanawake wengi huwaanzishia watoto wao vyakula vya nyongeza mapema kwa sababu wanapaswa kurudi kazini baada ya kipindi cha likizo au mapumziko ya uzazi kwisha. Wafanyakazi wa afya wana wajibu wa kuwasaidia wanawake hao kuendelea kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama kwa muda wote wanapokuwa kazini.

☺ Uliza*: Kwa nini ni muhimu wanawake waendelee kunyonyesha hata wanaporudi kazini?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea

- Mwanamke anayefanya kazi mbali na nyumbani aendelee kumnyonyesha mtoto wake kwa sababu:
  - Mtoto anayenyonya hapati maradhi mara kwa mara hivyo mama atapata muda wa kufanya kazi badala ya kutumia muda huo kumuuguza mtoto wake
  - Mama atapata fursa ya kuwa karibu na mtoto wake na hivyo kuimarisha upendo kati yao.

☺ Uliza*: Je, waajiri watafaidika vipi endapo watawasaidia wanawake waliojifungua kuendelea kunyonyesha watoto wao baada ya kurudi kazini?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Waajiri wanaowaruhusu wafanyakazi wao kunyonyesha pia hufaidika kwa sababu:
  - Watoto wa wanawake wanaonyonyesha hawaugui mara kwa mara hivyo muda wa kwenda kuwauguza watoto hupungua;
  - Wanawake wanaonyonyesha hufanya kazi kwa ufanisi na kuongeza tija kwa sababu hawana wasiwasi kuhusu afya za watoto wao;
  - Waajiri wataweza kuwabakiza wanawake wenye ujuzi ambao vinginevyo wangeacha kazi;
  - Wanawake hupendelea kufanya kazi za waajiri wanaowajali;
  - Waajiri wanaowajali wanawake wanaonyonyesha hukubalika zaidi na jamii na familia za wanawake hao; na
  - Watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama huwa na afya nzuri na hatimaye wataweza kufanyakazi kwa tija wakati wanapofikia umri wa utu uzima.

☺ Uliza*: Mambo gani unapaswa kujadiliana na mama anayejiandaa kurudi kazini baada ya likizo au mapumziko ya uzazi?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili hadi matatu halafu endelea;

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wiki chache kabla ya mama kurudi kazini jadiliana naye kuhusu mambo yafuatayo:

- Je, anaweza kwenda kazini pamoja na mtoto wake?
- Je, mtoto anaweza kulelewa karibu na eneo lake la kazi ili aweze kumnyonyesha wakati wa mapumziko au mlezi anaweze kumleta mtoto kazini kwa ajili ya kunyonya?
- Je, mama anaweza kufanya kazi kwa muda mfupi mpaka mtoto awe mkubwa?

▪ Kama mama hawezi kupata fursa ya kumnyonyesha mtoto wakati akiwa kazini pendekeza yafuatayo.
- Amnyonyeshe maziwa ya mama pekee mara kwa mara wakati wa likizo ya uzazi;
- Aendelee kumnyonyesha mtoto wake kila wakati wanapokuwa pamoja, usiku na mchana, na katika siku ambazo mama haendi kazini;
- Ajifunze kukamua maziwa yake na kumwachia mlezi ili ampe mtoto;
- Akamue maziwa angalao mara 3 wakati anapokuwa kazini ili maziwa yaendelee kutoka na kuzuia matatizo ya matiti;
- Amfundishe mlezi jinsi ya kumlisha mtoto kwa upendo na kwa kuzingatia usafi na usalama kwa kutumia maziwa ya mama aliyoyakamua;
- Atumie kikombe badala ya chupa ili mtoto asishindwe kuendelea kunyonya matiti ya mama yake wakati anaporudi nyumbani; na
- Ashirikishane uzoefu na wanawake wengine wafanyakazi wanaonyonyesha au waliofanikiwa kunyonyesha watoto wao[65] .

☺ Uliza*: Kituo chako cha kutolea huduma ya afya kinawezaje kusaidia wafanyakazi wanaonyonyesha?*

Subiri washiriki watoe majibu mawili au matatu halafu endelea

☐ Toa maelezo yafuatayo

▪ Kituo kisaidie kulinda afya ya mtoto na mama pamoja na ajira yake kwa kutekeleza Sheria [namba 6 ya mwaka 2004] ya Taifa ya Ajira na Mahusiano Kazini inayowapa wanawake wafanyakazi likizo ya uzazi ya siku 84 pamoja na siku 28 za likizo ya mwaka[66] .
▪ Wanawake wanaorudi kazini baada ya kwisha kwa likizo ya uzazi watapewa muda wa saa 2 kila siku kwa ajili ya kuwanyonyesha watoto wao.

V. Umuhimu wa kuendeleza unyonyeshaji kwa miaka miwili au zaidi baada ya kujifungua Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo

▪ Unyonyeshaji ni muhimu katika miaka miwili ya mwanzo ya maisha ya mtoto. Humpatia mtoto virutubishi muhimu kwa ukuaji na maendeleo na humkinga dhidi ya maradhi mbalimbali.
▪ Unyonyeshaji huchangia asilimia 50 ya mahitaji ya virutubishi vya mtoto aliye katika umri wa miezi 6-12 na theluthi moja kwa watoto wa umri wa miezi 12-24.
▪ Unyonyeshaji ni muhimu kwa mtoto mgonjwa kwa kuwa mara nyingi hukosa hamu ya kula vyakula vingine lakini huweza kunyonya maziwa ya mama ambayo humpatia virutubishi muhimu.
▪ Hivyo maziwa ya mama yanaweza kusaidia kuhakikisha kuwa mtoto anapata nishati ya kutosha na virutubishi vyenye ubora wa hali ya juu hadi mwaka wa pili au zaidi.Virutubishi hivi vinaweza

65 Maelezo ya Ziada
Maelekezo haya kuhusu kufanikisha unyonyeshaji kwa wanawake wafanyakazi yanawafaa pia wanafunzi wanawake wanaonyonyesha watoto wao.

66 Maelezo ya Ziada
Mama anayejifungua watoto mapacha hupewa likizo ya uzazi ya siku 100. Aidha mwanaume (baba) ambaye mwenza wake amejifungua mtoto hupewa likizo ya siku tatu ambayo ni lazima ichukuliwe katika siku saba za mwanzo baada ya mtoto kuzaliwa. Vigezo na masharti ya likizo hizi vinahusisha uzazi wa mpango kwa wanawake na wanaume. Kwa mfano, idadi ya juu ya likizo za uzazi kisheria ni nne tu.

visipatikane kwa urahisi katika chakula cha familia hivyo kuendelea kunyonyesha kunaweza kuzuia utapiamlo.

☐ Endelea Kutoa maelezo yafuatayo.

- Suala la kuhimiza unyonyeshaji watoto maziwa ya mama linaweza kusisitizwa kwenye huduma nyingine za kitaifa za afya na lishe ikiwa ni pamoja na:
  - *Mpango wa Uzazi Salama*: Wanawake hufuatiliwa tangu wanapokuwa wajawazito ili kuhakikisha kuwa wanajifungua kwa usalama;
  - *Mpango wa Kudhibiti Magonjwa ya Watoto kwa uwiano* [IMCI]: Watoto hupatiwa tiba sahihi ya maradhi mbalimbali;
  - *Mpango wa Chanjo wa Taifa* [EPI]: Watoto hupatiwa chanjo kwa kufuata mwongozo wa kitaifa na ratiba maalumu;
  - *Mpango wa Utoaji Vitamini* na Madini ya Nyongeza – hasa utoaji wa vitamini A madini chuma ya nyongeza na dawa za kutibu minyoo;
  - Mpango wa Kuchunguza na Kufuatilia watoto ambao wenye umri chini ya mwezi mmoja: Kwa kawaida ufuatiliaji na uchunguzi hufanyika siku ya 6-10 baada ya kuzaliwa, kipindi chenye umuhimu mkubwa katika kuhakikisha kuwa unyonyeshaji unaendelea vyema;
  - *Mpango wa ufuatiliaji ukuaji* na Maendeleo ya Mtoto: Maendeleo na ukuaji wa mtoto hufuatiliwa kupitia upimaji wa mara kwa mara kwa kufuata mwongozo na ratiba maalumu; na
  - *Uzazi wa Mpango*: Wanawake hupatiwa huduma ya kupanga uzazi kila mara, wanapohudhuria kliniki.

VI. Hitimisho Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Katika somo hili tumejifunza mbinu mbalimbali za kuwasaidia wanawake wenye watoto kuhusu ulishaji watoto wadogo baada ya kujifungua.
- Tumeona kuwa jukumu la kumsaidia mama sio tu la wafanyakazi wa afya pekee bali linajumuisha wanafamilia na jamii. Waajiri wanapaswa kutekeleza na kulinda haki ya uzazi ili kuongeza tija na kulinda afya ya mama na mtoto. Hivyo ni vyema kuzisaidia jamii zetu kutekeleza mpango wa Jamii Rafiki wa Mtoto.

☺ Uliza kama washiriki wana ma swali halafu yalibu kwa kuwashirikisha.

Ujumbe Muhimu

- Mama aliyejifungua hospitalini anahitaji kufahamu jinsi ya kumnyonyesha mtoto wake ipasavyo kabla hajaondoka kwenda nyumbani
- Mama aliyejifungua hospitalini anahitaji kufahamu faida ya kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo
- Mama aliyejifungua hospitalini anahitaji kufahamu viashiria vinavyoonesha kuwa mtoto anaendelea kunyonya maziwa ya mama vizuri au la
- Mama aliyejifungua hospitalini anahitaji kufahamu mahali anapoweza kupata taarifa sahihi na msaada kuhusu unyonyeshaji wa mtoto wake
- Wanawake wafanyakazi wafuatiliwe na kuhimizwa kuendelea kunyonyesha watoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo
- Wanawake wote wafuatiliwe na kuhimizwa kuendelea kunyonyesha kwa miaka miwili au zaidi baada ya kujifungua

Somo La 23:

Ufuatiliaji wa Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto

Malengo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza dhana ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto.
- Kueleza umuhimu wa kuoanisha masuala ya ulishaji wa watoto katika huduma ya afya.
- Kupima, kurekodi na kutafsiri vipimo vya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa usahihi.
- Kuainisha viashiria vya ukuaji na maendeleo ya mtoto.
- Kujadili wajibu wa jamii katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto.

Mtiririko wa somo Dakika 90

I. Utangulizi Dakika 5

II. Umuhimu wa kuoanisha masuala ya ulishaji wa watoto katika huduma ya afya Dakika 20

III. Jinsi ya kupima na kurekodi vipimo vya ufuatiliaji wa ukuaji wa mtoto Dakika 35

IV. Jinsi ya kutambua viashiria vya maendeleo ya mtoto Dakika 10

V. Wajibu wa jamii katika kufanikisha ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto Dakika 5

VI. Kazi za vikundi Dakika 30

VII Hitimisho Dakika 5

Maandalizi ya somo:

Kabla ya somo tayarisha:

- Slaidi 23/1 - 23/2
- Mizani (ya kuning'inia, ya kusimama, ya kupima uzito na urefu, inayotumia mionzi ya jua , au ya kulala)
- Futi kamba ya kupimia mzingo wa sehemu ya kati ya mkono wa juu *(MUAC tape)*
- Kadi ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto (RCH-1)
- Kadi rejea za uwiano wa urefu / kimo kwa uzito
- Kalamu ya risasi na vifutio kwa kila mshiriki
- Ubao wa kupimia urefu / kimo
- Mwanasesere.

I. Utangulizi Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Dhana ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto inahusisha kupima ili kupata viashiria vya ukuaji na maendeleo ya mtoto kila baada ya mwezi mmoja katika miaka mitano ya mwanzo ya mtoto na kujadiliana na mama / mlezi kuhusu hatua za kuchukua.
- Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto ni muhimu kwani husaidia kutambua mapema watoto wenye hali duni ya lishe na matatizo mengine ya kiafya au ulemavu. Hii husaidia wazazi, walezi na watoa huduma ya afya kuchukua hatua za kuboresha hali ya lishe ya watoto, kutibu matatizo mengine ya kiafya na kupata huduma maalumu kwa ajili ya watoto wenye ulemavu mapema.
- Vigezo vya ukuaji vinatokana na vipimo vya uzito, urefu / kimo wakati ambapo vigezo vya maendeleo vinahusisha hatua mbalimbali anazopitia mtoto kulingana na umri.
- Ili kuweza kufuatilia ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa ufanisi watoa huduma za afya wanahitaaji kupata elimu na stadi za kuwawezesha kuoanisha ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa umri. Ufahamu huu utawawezesha kutambua mtoto anayehitaji msaada au rufaa.
- Kadi ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto (RCH 1) ndiyo nyenzo muhimu ya kufuatilia ukuaji na maendeleo ya mtoto. Uelewa mzuri wa matumizi ya kadi hii ni muhimu ili itumike ipasavyo wakati wa kumshauri mama.

II. Umuhimu wa kuoanisha masuala ya ulishaji wa watoto katika huduma ya afya Dakika 20

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Sasa tuangalie sehemu zote za huduma ya afya ya uzazi na mtoto ambapo huduma za kupunguza maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na ufuatiliaji vinapaswa kuunganishwa.

☐ Onesha slaidi 23/1 Uoanishaji wa huduma za unasihi wa ulishaji wa watoto katika huduma za uzazi na afya ya mtoto ufanywe wapi na uisome kwa sauti

Uoanishwaji wa unasihi wa ulishaji wa watoto wachanga na wadogo katika huduma za uzazi na na afya ya mtoto ufanyike katika huduma zifuatazo

- Elimu ya Afya;
- Huduma ya ujauzito;
- Huduma ya baada ya kujifungua;
- Huduma za mara kwa mara za elimu ya afya na lishe kwa watoto;
- Matibabu ya UKIMWI;
- Uzazi wa mpango;
- Huduma rafiki wa vijana na
- Huduma zilizooainishwa za matibabu ya maradhi ya watoto (IMCI)

☐ Kila mshiriki aeleze kipengele cha huduma ya uzazi na afya ya mtoto. Jadili vipengele vilivyoainishwa kimoja kimoja na zingatia taratibu ambazo ni muhimu kwa wanawake wote na zile ambazo zinasaidia kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

☺ **Uliza:** *Elimu ya afya inajumuishe masuala gani ili kusaidia mapambano dhidi ya maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kupitia maziwa ya mama?*

Subiri majibu mawili hadi matatu kisha toa maelezo.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Elimu ya Afya inapaswa:
  - Itoe habari za maambukizi ya VVU kupitia njia ya maziwa ya mama;
  - Ieleze umuhimu wa maziwa ya mama;
  - Ihamasishe unyonyeshaji wa watoto maziwa pekee ya mama bila kuchanganya na kitu chochote kwa miezi sita ya mwanzo;
  - Ihamasishe unyonyeshaji wa watoto ndani ya saa baada ya kujifungua;
  - Ihamasishe unyonyeshaji wa watoto kila wanapohitaji;
  - Ielezee juu ya upakataji na uwekaji mzuri wa watoto kwenye titi;
  - Ihamasishe ngono salama katika kipindi chote cha mimba na kunyonyesha;
  - Ihamasishe unasihi na upimaji VVU ili kutambua wale wenye VVU na kuwasaidia; na
  - Ieleze njia mbalimbali za kujikinga na maambukizi ya VVU na kuepuka tabia zinazoweza kumuhatarisha mama katika kupata VVU.

- Wale walioaambukizwa VVU wanapaswa wapate elimu zaidi juu ya ulishaji wa watoto ili kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Elimu hii inapaswa ianze kutolewa wakati wa ujauzito, na ijadiliwe tena baada ya kujifungua na kipindi chote cha ufuatiliaji wa mtoto.

☺ Uliza: *Ni taarifa gani kuhusu ulishaji anapaswa kupewa mama wakati anapokuja kwenye ufuatiliaji baada ya kujifungua?*

Subiri majibu machache halafu endelea.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mama anahitaji:
  - Kupewa tarifa sahihi kuhusu ulishaji wa watoto katika vituo vya huduma za afya;
  - Kupata maelekezo kwa vitendo jinsi ya kumlisha mtoto na kusaidiwa endapo kuna matatizo;
  - Kuchunguzwa matiti ili kugundua matatizo na kupatiwa matibabu mapema;
  - Kumchunguza mtoto wake ili kutambua kama ana vidonda kinywani ili apate matibabu mapema;
  - Kumchunguza yeyé mwenyewe na mtoto wake ili kutambua kama wana dalili ya maradhi ili wapatiwe matibabu mapema; na
  - Kuhimizwa kuendelea kuhudhuria kliniki ya ufuatiliaji kwa kufuata ratiba aliyopangiwa.

☺ **Uliza:** *Ni taarifa gani mama anapaswa kupewa anapotaka kubadili njia ya ulishaji wa mtoto wake?*

Subiri majibu machache halafu endelea.

- Haishauriwi kubadili njia kabla ya miezi sita.

III. Jinsi ya kupima na kurekodi vipimo vya ufuatiliaji wa ukuaji wa mtoto Dakika 35

- ☐ Jadili jinsi ya kupima uzito
- ☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Katika kupima uzito kuna aina tatu za mizani:
  - Mizani ya kutundika mfano (*salter scale*)
  - Mizani ya kulala (*pan scale*)
  - Mizani ya kusimama mfano inayotumia betri, mwanga wa jua.
- Kabla ya kupima uzito wa mtoto mzani na mshale urekebishwe na usomeke "0".
- Mtoto apimwe uzito akiwa na nguo nyepesi. Hivyo avuliwe viatu na kupunguzwa nguo nzito kama vile jaketi au kofia.

1. Mizani ya kutundika

- Mizani hii inatumika kwa watoto wenye umri chini ya miaka miwili. Nguo maalumu ya kupimia hutumika.
- ☐ Onesha slaidi 23/1 Upimaji wa uzito kwa mzani wa kutundika.

- ☐ Toa maelezo yafuatayo:
- Mtoto avishwe nguo ya kupimia na kuwekwa kwenye mzani.
- Mpimaji asome uzito wa mtoto na kurekodi katika desimali pointi ya karibu (0.1). Aidha msomaji ahakikishe kuwa macho yake yapo sawa na mshale wa mzani, mzani ukiwa umetulia na mtoto awe ametulia.

2. Mizani ya kusimama

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Mizani ya kusimama hutumika kwa watoto wa umri wa miaka miwili na zaidi.
- Mtoto asimame juu ya mzani akiwa amenyooka
- Mpimaji asome uzito wa mtoto na kurekodi katika desimali pointi ya karibu (0.1).
- Iwapo mtoto 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.

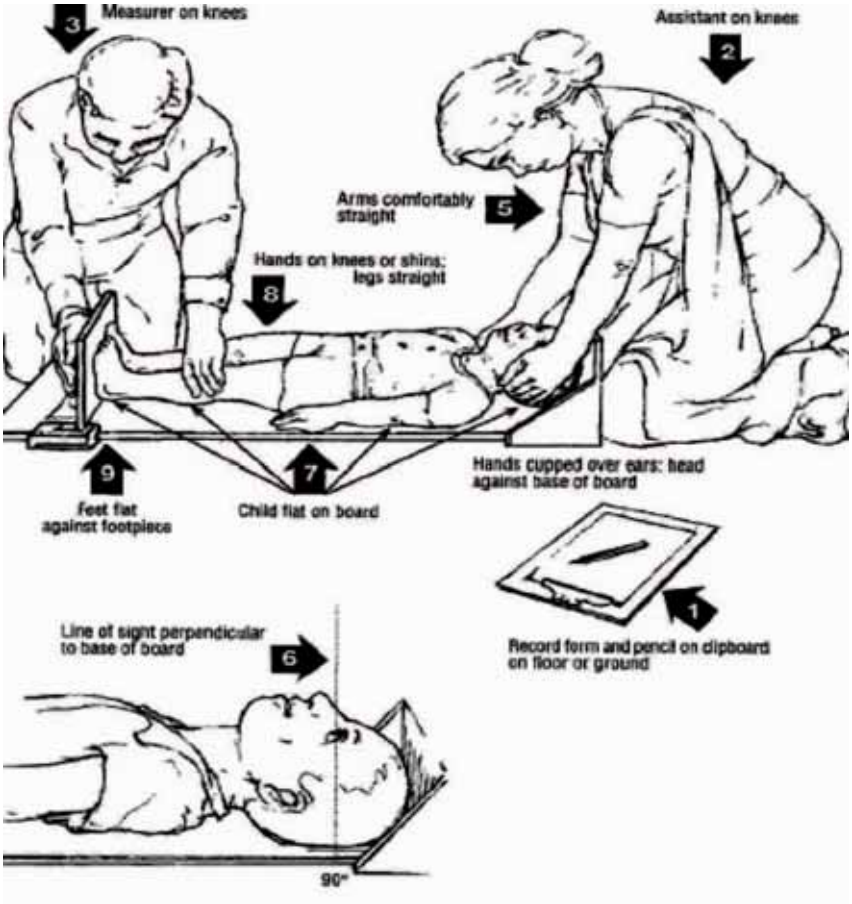
☐ Jadili jinsi ya Kupima urefu

Watoto wenye umri chini ya miaka miwili

- Kama mtoto ana urefu wa chini ya sentimita 87 au umri chini ya miaka miwili au hawezi kusimama, apimwe urefu akiwa amelala kwenye ubao wa kupimia. Kila unapopima urefu inabidi uwe na msaidizi.

☐ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 216 ili kuona mchoro 23/1 jinsi ya kupima urefu wa mtoto akiwa amelala

☐ Mchoro 23/1 Jinsi ya kupima urefu wa mtoto akiwa amelala



☐ Onesha washiriki jinsi ya kupima urefu kwa usahihi ukitoa maelezo yafuatayo;

- Mtoto avuliwe viatu na kofia kabla ya kupima.
- Laza ubao kwenye sakafu au sehemu iliyonyooka.
- Mtoto alazwe chali kwenye ubao, uso uelekee juu.
- Msaidizi ahakikishe kichwa cha mtoto kimegusa ubao kichwani, shingo imenyooka na macho yakiwa yameelekea mbele.

- Mpimaji anyooshe magoti ya mtoto kwa mkono mmoja, mkono mwingine usogeze kibao kiguse nyayo za miguu ya mtoto. Nyayo za mtoto ziwe zimenyooka na kugusa ubao wa miguu na kubana katika nyuzi 90.
- Mpimaji asome urefu wa mtoto na kurekodi kwenye sentimita katika desimali ya karibu (0.1) kwa haraka na kurekodi vipimo kwenye karatasi kabla hajasahau.

☐ Jadili jinsi ya kupima urefu wa mtoto akiwa amesimama

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Watoto wenye umri zaidi ya miaka miwili (zaidi ya miezi 24) wapimwe urefu wakiwa wamesimama.
- 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)
- Mpimaji asome urefu wa mtoto na kurekodi kwenye sentimita katika desimali ya karibu (0.1) kwa haraka na kurekodi vipimo kwenye karatasi kabla hajasahau.

☐ Jadili jinsi ya kupima mzingo wa sehemu ya Juu ya mkono wa juu wa mtoto

☐ Onesha salidi 23/2 Upimaji wa mzingo wa sehemu ya kati ya mkono wa juu wa mtoto

☐ Toa maelezo yafuatayo:

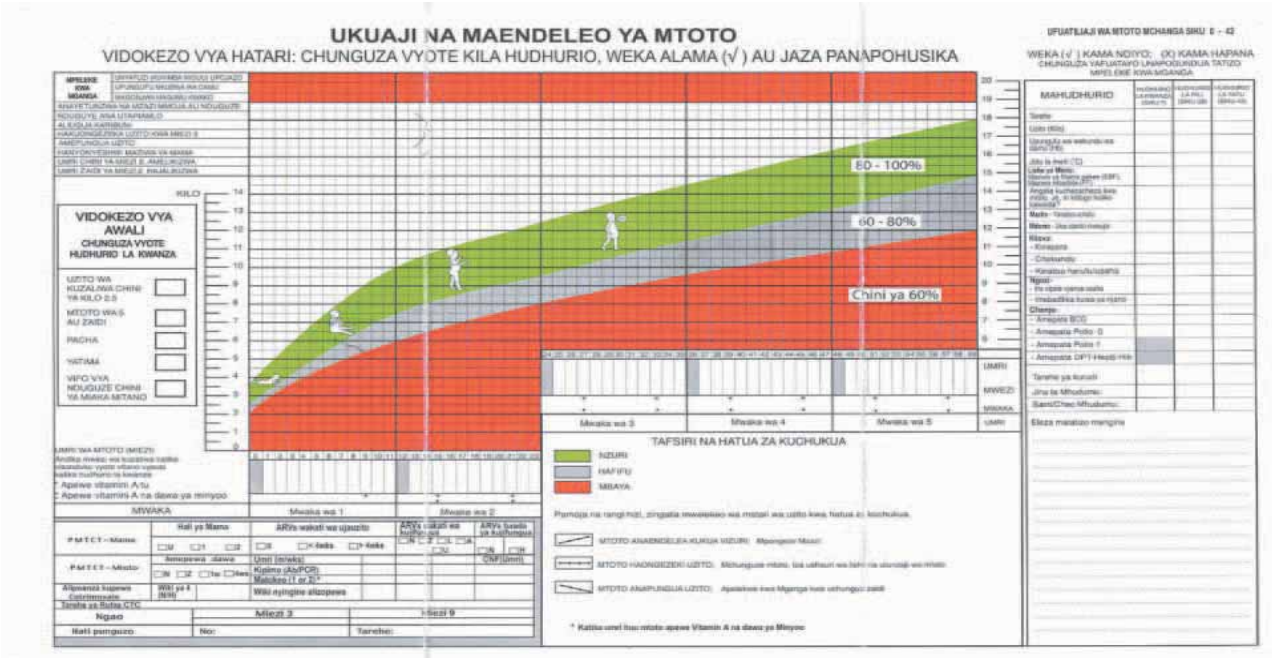
- Ili uweze kupima mzingo wa sehemu ya kati ya mkono wa juu wa mtoto utahitaji kuwa na utepe maalumu wa kupimia kulingana na umri wa mtoto.
- Hakikisha mtoto amevua nguo kwenye mkono wake wa kushoto.
- Mtoto akunje mkono ulale kwenye tumbo lake.
- Tafuta kifundo cha bega na kiwiko cha mkono wa mtoto.

- Pima urefu (kwenye utepe) kutoka kifundo cha bega na kiwiko. Tafuta nusu ya kipimo na weka alama.
- Chukua utepe na zungusha kwenye mkono sehemu iliyowekwa alama.
- Soma mzingo kwa kupishanisha utepe kwenye sehemu ya kati mkono ukiwa umeyooka kuelekea chini.
- Rekodi kipimo katika sentimita kwa desimali ya karibu (0.1) kabla hujasahau.

IV. Jinsi ya kutambua viashiria vya maendeleo ya mtoto

Dakika 10

☐ Onesha slaidi 23/3 Kadi ya kufuatilia ukuaji wa mtoto RCH-1



☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kadi ya ufuatiliaji wa ukuaji wa mtoto RCH-1 hutumika kutafsiri ukuaji wa mtoto kwa kutumia kiashiria cha uzito kwa umri. Uzito wa mtoto hurekodiwa kwenye kadi hii kwa kuweka alama ya nukta mahali ambapo msitari wa umri wa mtoto na uzito wake wa siku hiyo vinakutana.
- Alama za nukta huunganishwa kwa mstari kila mwezi mtoto anapopima uzito ili kupata mchirizi unaoonesha mwenendo wa ukuaji wa mtoto.
- Mchirizi wa mtoto anayekua vizuri unaonekana ukiwa unaongezeka na unakuwa kwenye eneo lenye rangi ya kijani. Rangi hii inamaanisha kuwa mtoto ana hali nzuri ya lishe na yupo kati ya asilimia 80 hadi 100 akilinganishwa na watoto wenye hali nzuri ya lishe kwa mujibu wa viwango vya kimataifa.
- Mchirizi unapokuwa katika eneo lenye rangi ya kijivu inamaanisha kuwa mtoto ana utapiamlo wa kadiri / (uzito pungufu wa kadri / wastani). Hali yake ya lishe inakuwa katika kiwango cha kati ya asilimia 60 hadi 80 akilinganishwa na watoto wenye hali nzuri ya lishe kwa mujibu wa viwango vya kimataifa.
- Mtoto ambaye mchirizi wake upo kwenye eneo lenye rangi nyekundu inamaanisha kwamba ana utapiamlo mkali (uzito pungufu uliokithiri). Hali yake ya lishe inakuwa katika kiwango cha chini ya asilimia 60 akilinganishwa na watoto wenye hali nzuri ya lishe kwa mujibu wa viwango vya kimataifa.

- Ni muhimu kuchukua hatua za haraka endapo:
  - Mchirizi wa ukuaji utakuwa kwenye rangi ya kijivu;
  - Mchirizi wa ukuaji utakuwa kwenye rangi nyekundu; na
  - Mwelekeo wa mchirizi wa ukuaji haubadiliki (yaani uzito hauongezeki) AU unaelekea chini (yaani uzito unapungua) hata kama upo kwenye rangi ya kijani.
- Endapo mtoto atakuwa na utapiamlo mkali ulioambatana na matatizo mengine ya kiafya kama vile kukosa hamu ya kula na uvimbe wa mwili unaobonyea *(oedema*) ni muhimu apewe rufaa ikiwa hawezi kutibiwa kwenye kituo cha afya husika. Hii ni kwa sababu mtoto mwenye tatizo hili anahitaji uangalizi wa karibu na wa kitaalamu ili kuboresha hali yake ya lishe.
- Mtoto akiwa na utapiamlo wa kadiri na hana matatizo mengine ya kiafya kama vile kukosa hamu ya kula na uvimbe wa mwili unaobonyea *(oedema*) anaweza kutibiwa akiwa anatokea nyumbani *(out patient)* endapo mama au mlezi wake anaweza kumhudumia kwa karibu wakati wote. Kama hakuna mlezi wa kumhudumia mtoto ni muhimu alazwe.
- Vilevile ni muhimu kuchukua hatua endapo:
- Mchirizi wa ukuaji upo kwenye eneo lenye rangi nyeupe. Hii inamaanisha kuwa mtoto ana uzito uliozidi (zaidi ya asilimia 100) ukilinganisha na watoto wenye hali nzuri ya lishe kwa mujibu wa viwango vya kimataifa. Mtoa hudumaya afya anapaswa kujadiliana na mama au mlezi ili kujua ulishaji wa mtoto au tatizo na jinsi ya kumsaidia.
- Mchirizi unapokuwa kwenye rangi ya kijani na uzito wa mtoto unaongezeka ni muhimu kumpongeza mama na kusisitiza aendelee kumlisha mtoto kwa kuzingatia ushauri aliopewa na mtoa huduma ya afya.

Jadili jinsi ya kutafsiri vipimo vya ukuaji wa mtoto kwa kutumia uzito kwa urefu/kimo.

☐ Waambie washiriki waangalie jedwali namba 23/1 ukurasa wa 219 Jinsi ya kutafsiri hali ya lishe ya watoto kwa kutumia uwiano wa urefu/Kimo kwa uzito (ukondefu)

Uzito kwa urefu/Kimo	Matatizo ya kiafya na hamu ya kula	Kuvimba miguu	Aina ya utapiamlo	Hatua ya kuchukua
80% au zaidi (>-2SD):	Hapana	Ndio	Utapiamlo mkali	Kulazwa Hospitali
Kati ya 60% - chini ya 80% (-2SD - <-3SD): Kadiri	Hapana	Hapana	Utapiamlo wa kadiri	Ushauri wa ulishaji wa watoto kwa kutumia kadi ya mama (IMCI)
	Hapana	Ndio	Utapiamlo mkali	Kulazwa Hospitali
	Ndio	Hapana	Utapiamlo wa kadiri Unaoambatana na matatizo ya kiafya	Kulazwa Hospitali
Chini ya 60% (<-3SD)	Hapana	Hapana	Utapiamlo mkali	Matibabu kwa kutumia Chakula dawa (RUTF) kama mgonjwa wa nje
	Hapana	Ndio	Utapiamlo mkali	Kulazwa Hospitali kwa matibabu
	Ndio	Hapana/ Ndio	Utapiamlo mkali Unaoambatana na matatizo ya kiafya	Kulazwa Hospitali kwa matibabu

☐ Jinsi ya kutumia Kadi rejea ya uwiano wa uzito na urefu kutafsri uwiano wa uzito na urefu.

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Kadi za uwiano wa uzito kwa urefu zinasaidia kutafsri vipimo vya uzito kwa urefu
- Kadi zimegawanyika kwa urefu/kimo na vilevile zinazingatia jinsi (KE/ME)
- Ili kupata uwiano wa uzito kwa urefu wa mtoto, tafuta urefu wa mtoto kwenye kadi rejea maalumu kwa watoto wanaopima urefu wakiwa wamelala (sentimeta 70).
- Kama mtoto ni wa kike soma uzito upande wa kulia wa kadi. Uzito wake unapatikana kuwa ni 7.5 kg.
- Soma juu ya kadi ili uone uwiano huo upo kwenye hali gani ya lishe. Utaona kwamba uwiano huo ni sawa na -1 SD. Hii ni zaidi ya -2 SD alama ambayo inaashiria hali nzuri ya lishe.

Mfano

- ☐ Swali: *Juma ana uzito wa kilo 2.9 na urefu wake ni SM 56. Je ana hali gani ya lishe?*
- ☐ Jibu: *-3SD/70% ya uwiano wa uzito kwa urefu). Anaelekea kwenye utapiamlo mkali*
- ☐ Waambie washiriki waangalie jedwali namba 22/1 Jinsi ya kutafsiri vipimo vya ukuaji wa mtoto kwa kutumia mzingo wa mkono kwenye vitabu vyao na wasome kwa kupokezana.

Jedwali 23/2 Jinsi ya kutafsiri hali ya lishe ya watoto kwa kutumia vipimo vya Mzingo wa mkono

Mzunguko wa mkono	Matatizo ya kiafya na hamu ya kula	Kuvimba miguu	Aina ya utapiamlo	Rufaa kwenda;
Zaidi ya sentimita 12.5 Hakuna ukondefu	Hapana	Ndio	Utapiamlo mkali	Kulazwa Hospitali kwa matibabu.
Kati ya sentimita 11.5 - 12.5 Ukondefu wa wastani	Hapana	Hapana	Utapiamlo wa wa kadiri	Ushauri wa ulishaji wa watoto kwa kutumia kadi ya mama (IMCI)
	Hapana	Ndio	Utapiamlo mkali	Kulazwa Hospitali kwa matibabu
	Ndio	Hapana	Utapiamlo wa wa kadiri na matatizo ya kiafya	Kulazwa Hospitali kwa matibabu
Chini ya sentimita 11.5 Ukondefu mkali	Hapana	Hapana	Utapiamlo mkali	Matibabu kwa kutumia chakula dawa kama mgojwa wa nje
	Hapana	Ndio	Utapiamlo mkali	Kulazwa Hospitali kwa matibabu
	Ndio	Hapana/Ndio	Utapiamlo mkali Na matatizo ya kiafya	Kulazwa Hospitali kwa matibabu

Zoezi la kikundi

Wagawe washirki katika vikundi vya watu 4-5 ili kufanya zoezi la kikundi;

i. Kuainisha hali ya lishe

1. Mtoto wa kiume mwenye umri wa miezi 42, uzito kilogramu 11.5 na urefu sentimita 97.
   Jibu: Kati ya -3SD na -2SD Utapiamlo wa kadiri
2. Mtoto wa kike mwenye umri wa miezi 39, uzito kilogramu 9.6 na urefu sentimita 86.
   Jibu: Kati ya -3SD na -2SD Utapiamlo wa kadiri

3. Mtoto wa kike ana uzito wa kilo 5.5 na urefu wa sm 65.uwiano wake wa uzito kwa urefu ni asilimia ngapi?
   Jibu: -2SD- Utapiamlo wa kadiri

Mtoto wa kiume ana uzito wa kilo 8.9 na ana urefu wa sm 88.2 mzunguko wa mkono wake ni sm 11.9 na miguu yake yote imevimba: Chini ya -3SD Utapiamlo mkali unaohitaji kutibiwa hosiptali kwa kulazwa

V. Viashiria vya maendeleo ya ukuaji wa mtoto Dakika 10

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- 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'
- Maendeleo ya mtoto hubadilika kadri anavyokua:

1. Umri wa Miezi 0-4

- Katika umri huu mtoto anaweza kuona, kusikia, kutambua sauti, harufu na sura ya mama yake.
- Anaweza kuangalia uso wa mama yake, kutabasamu wakati akinyonya, na kutoa sauti. Anaitikia akiguswa, anatabasamu na kujaribu kuwasiliana kwa kutoa sauti mbalimbali, kulia na kujisogeza pia anaweza
- kuchezesha mikono na miguu.
- Anajaribu kushika vitu na kuweka kinywani na kujifunza kuonja na kugusa.

2. Umri wa Miezi 4-6

- Katika umri huu mtoto anaweza kutabasamu, kuangalia usoni, kumng'ang'ania mama au mlezi wake na kuogopa watu ambao hajamzoea. Pia anafurahia kusikia sauti na kujibu kwa kutoa sauti, kuigiza sauti za watu Kwahiyo inasaidia zaidi endapo mama / mlezi ataongea na mtoto kwa kurudia au kuigiza sauti yake.
- Mtoto anaweza kukaa bila kushikiliwa, anataka kugusa na kuonja kila kitu, na anapenda kutupatupa vitu.

3. Umri wa Miezi 6- 12

- Katika umri huu mtoto hukataa kutengana na mama / walezi wao, anatambua na kuchukia pale anapokemewa, anajitegemea na kujiamini na anaweza kusikiliza na kujifunza.
- Anaweza kuchezea vyombo vya ndani kama vijiko, vikombe, mifuniko na anajifunza kutumia vidole vyake.

4. Umri wa Miezi 12 -24

- Katika umri huu mtoto anaweza kujitambua, anataka kusikilizwa na kupewa kipaumbele, kufanya vitu kwa namna yake mwenyewe na wakati mwingine anang'angania kile anachohitaji kufanya au kufanyiwa.
- Anaigiza kuwa kama mtoto na wakati mwingine kama mtu mzima, anajifunza kuongea. Ni muhimu kumsaidia kwa kuzungumza maneno mazuri yanayofaa na kuepuka matusi na lugha mbaya.
- Huanza kutumia mkono mmoja zaidi kuliko mwingine. Kwa hiyo mwache atumie mkono anaopendelea.

- Anajitahidi kufanya kazi za mikono akiweka na kutoa vitu kwenye chombo.

5. Baada ya miaka 2

- Katika umri huu mtoto anakuwa na juhudi ya kujifunza, anatambua kipi kizuri na kipi kibaya, anaweza kufundishwa namna ya kukaa na watu na tabia nzuri za kufuata, anaanza kuchora na kupaka rangi, anacheza michezo nje ya nyumba kama vile kukimbia, kucheza mpira na michezo mingine.

VI. Wajibu wa jamii katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Wajibu mbalimbali wa jamii katika kusaidia ufuatiliaji na maendeleo ya mtoto ni pamoja na:
  - Kutambua watoto wenye hali duni ya lishe na matatizo mengine ya kiafya au ulemavu. Hii inasaidia wazazi, walezi au watoa huduma za afya kuchukua hatua za kuboresha hali ya lishe ya watoto au kutibu matatizo mengine ya kiafya au kupata huduma maalumu kwa ajili ya watoto wenye ulemavu mapema.
  - Kutokomeza mila na desturi zinazoathiri ulishaji, ukuaji na maendeleo ya watoto na kuendeleza mila na desturi nzuri ili kufanikisha ukuaji na maendeleo ya watoto.
- Watoa huduma walio katika jamii wanapaswa kufanya kazi pamoja na vituo vya huduma za afya katika jamii husika ili kuendeleza ufuatiliaji wa huduma anazopewa mtoto.
- Ili kuimarisha maendeleo ya mtoto mazingira wanayokulia watoto yanapaswa kuwa na maeneo salama kwa ajili ya michezo, vifaa na miundombinu ya kuwawezesha kujifunza kwa vitendo na kukua kiakili. Ili kufanikisha hayo jamii inawajibika:
  - Kuanzisha vituo maalumu kwa ajili ya kutunza watoto wadogo;
  - Kutenga maeneo ya michezo yaliyo salama kwa watoto; na
  - Kuhamasisha wazazi kuwa na muda wa kuzungumza na watoto.

VII. Kazi za vikundi Dakika 30

☐ Wagawe washiriki katika makundi matano, kila kundi liwe na Mkufunzi mmoja. Kama idadi ya wakufunzi haifiki 5 unaweza kuwagawa washiriki kwenye makundi yanayolingana na idadi ya wakufunzi.

☐ Gawa Hadithi za ufuatiliaji A, B, C, D, E na kadi zake za ufuatiliaji wa ukuaji wa watoto (RCH – 1). Kila kundi liwe na Hadithi zote tano za ufuatiliaji na wazipitie hadithi zote.

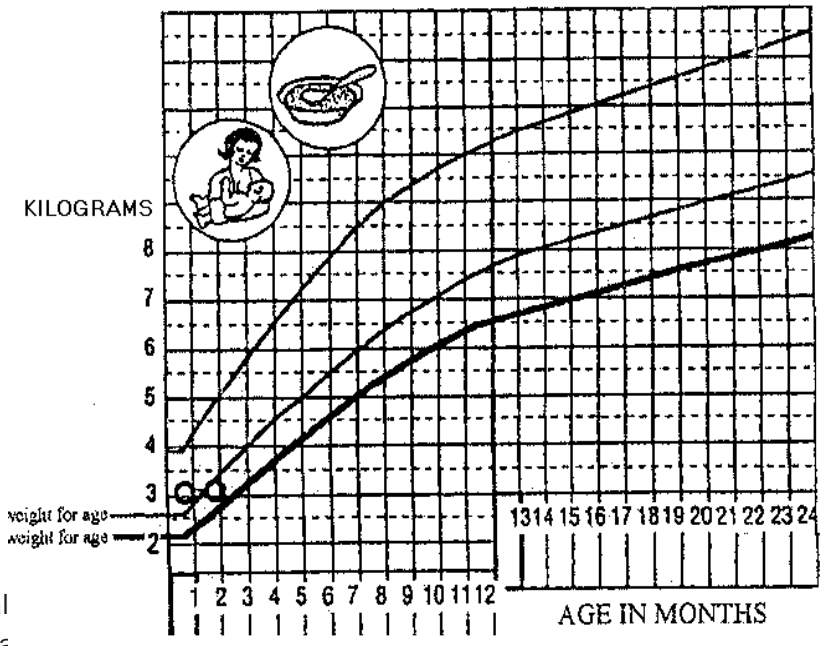
☐ Kila kundi litapewa fursa ya kuwasilisha hadithi moja ya darasani. Hivyo kila kikundi kichague mwenyekiti na katibu atakayewasilisha kazi ya kikundi kwa dakika zisizozidi tano.

☐ Maswali ya kujadili yameandikwa kwenye Hadithi inayohusika.

Hadithi ya ufuatiliaji A:

Sababu ya kuja kwa mnasihi: *Tumaini* ana wiki 6 tangu azaliwe.
Mama *Tumaini* amemleta mtoto wake kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa kuwaida. *Tumaini* analia sana na inaelekea hakui vizuri. Alizaliwa na uzito wa kilo 3 na alipopimwa leo bado anaonekana ana kilo 3.

Kadi ya ukuaji wa mtoto Tumaini



Mama *Tumaini* al a maelekezo ya utayarishaji wa maziwa hayo lakini bado amechanganyikiwa. Alipewa kopo moja la maziwa wakati *Tumaini* alipozaliwa ndiyo kwanza amelimaliza sasa. Bahati kopo hilo limekaa kwa muda mrefu kuliko mnasihi alivyosema.
Amempa milo 8 kwa siku kwa kipimo cha mililita 60 za maji alizoelekezwa na kijiko kimoja cha maziwa ya unga. Mnasihi alimwelekeza mama *Tumaini* atumie vijiko 2 vya maziwa ya unga kwa mililita 60 za maji, lakini mama *Tumaini* ana mashaka kuwa yatakuwa na nguvu sana. Jirani yake alimueleza kuwa maziwa mazito sana yanaweza kumdhuru mtoto. Anamlisha mtoto kwa kutumia kikombe, anatayarisha mlo kwa usafi, anasafisha vyombo kwa kutumia sabuni na kuvichemsha kila siku. Aliambiwa kurudi kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa *Tumaini* atakapofikisha umri wa siku 10, lakini aliona ni mbali sana kuweza kusafiri, na alikuwa hajisikii vizuri. Hata hivyo aliona ana maziwa ya kutosha kwa hiyo hakukuwa na haja ya kurudi. Mama *Tumaini* hawezi kusoma vizuri.

Maswali ya kujadili katika hadithi hii:

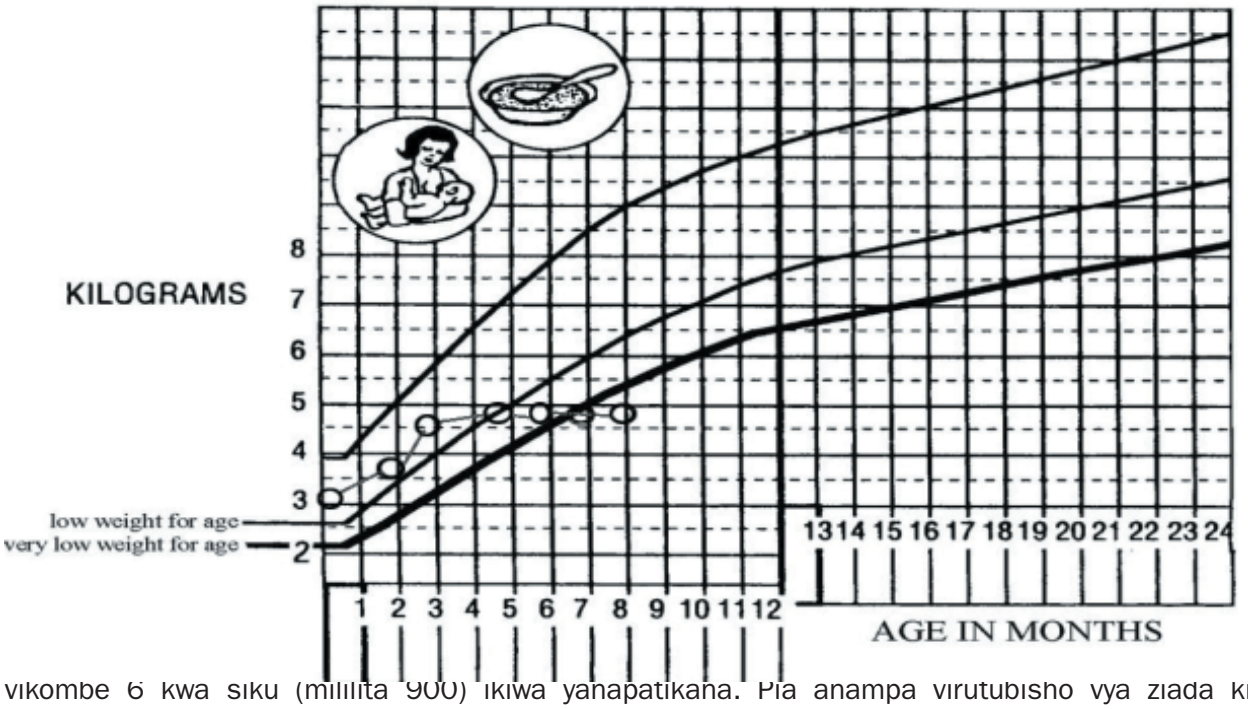
1) *Unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Tumaini?*
2) *Je, ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?*
3) *Je, utamwambia nini mama Tumaini*

.....

Hadithi ya ufuatiliaji B.

Sababu ya kuja kwako: Maisie ana umri wa miezi 8.
Alikua vizuri katika miezi 3 ya mwanzo lakini sasa hivi ukuaji wake umeshuka.

Kadi ya ukuaji wa mtoto Maisie itafsiriwe



ni vikombe 6 kwa siku (millilita 900) ikiwa yanapatikana. Pia anampa virutubisho vya ziada kila siku. Anatengeneza maziwa kwa uangalifu mkubwa kama alivyoelekezwa na kujifunza hospitalini wakati Maisie alipozaliwa. Siku nyingine anakosa maziwa ya ng'ombe kwa hiyo anampa mtoto uji mwembamba wa nafaka. Hampi chakula cha aina nyingine yoyote zaidi ya maziwa ya ng'ombe (na uji wa nafaka wakati anapokosa maziwa).
Anadhani kuwa Maisie ameambukizwa virusi vya UKIMWI hivyo anaogopa kumpeleka kliniki. Maisie hana dalili yoyote ya ugonjwa isipokuwa anaonekana mwembamba. Mama Maisie anapenda kujifunza zaidi na kujaribu mawazo mapya. Mama Maisie ana umri mdogo na haishi na wazazi wake, kwa hiyo hakuna mtu wakumpa maelekezo kuhusu matunzo ya mtoto.

Maswali ya kujadili katika hadithi hii:

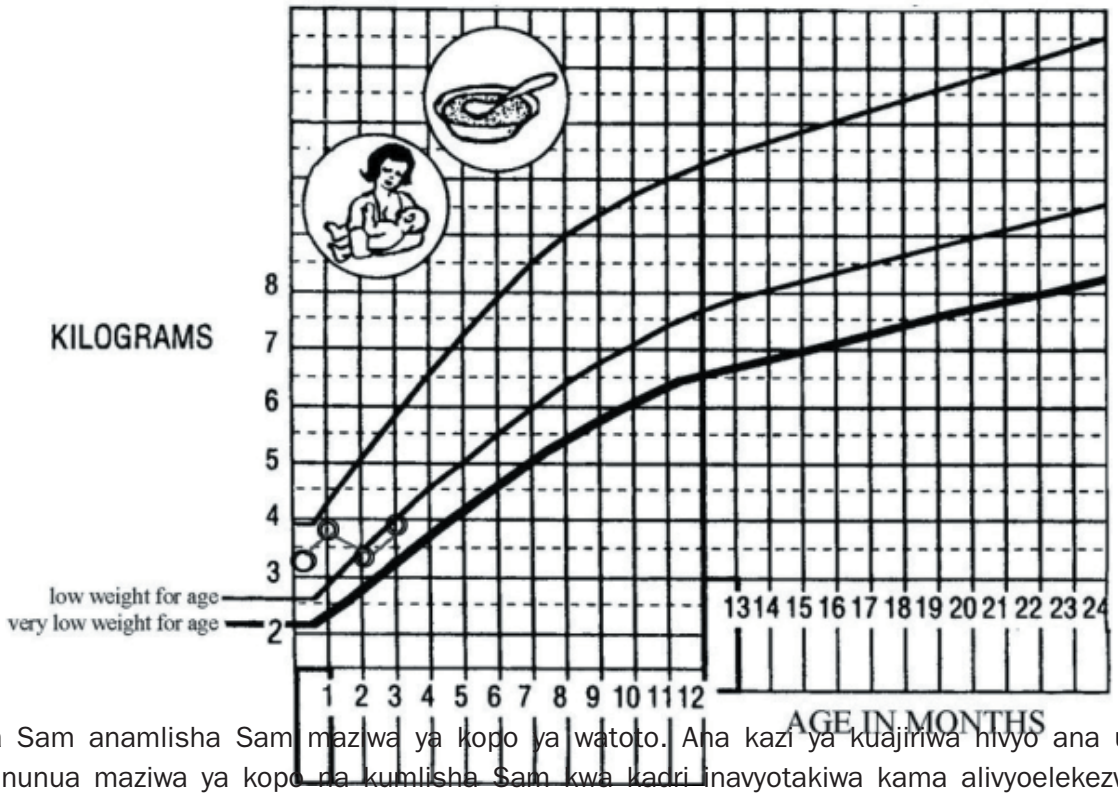
1) *Je, unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Maisie?*
2) *Je, ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?*
3) *Utamshauri nini mama Maisie?*
4) *Maisie ana tatizo gani la kilishe?*

.....

Hadithi ya ufuatiliaji C:

Sababu ya kuja kwako: Sam ana umri wa miezi 3 na huugua mara kwa mara.
Alipata ugonjwa wa kuharisha mara 4 na kifua mara moja. Alilazwa hospitalini mara 3 katika muda huu mfupi wa maisha yake. Alizaliwa na uzito wa kilo 3.4 na sasa ana kilo 4.

Kadi ya ukuaji wa mtoto Sam



Mama Sam anamlisha Sam maziwa ya kopo ya watoto. Ana kazi ya kuajiriwa hivyo ana uwezo wa kununua maziwa ya kopo na kumlisha Sam kwa kadri inavyotakiwa kama alivyoelekezwa na mnasihi. Mama Sam anafikiria kuwa ulishaji kwa kutumia kikombe unachukua muda mrefu. Asubuhi anatengeneza maziwa kwenye jagi kiasi cha mililita 700 kwa kutumia maji ya kunywa na anaweka vijiko 24 vya maziwa ya unga. Hii inatosheleza mlo wa mchana kutwa na usiku.Mama Sam hana jokofu la kutunzia maziwa haya, lakini hayaharibiki sababu kuna hali ya hewa ya baridi. Msaidizi wake anampa mtoto maziwa kwa chupa pale anapohitaji, kwa kuyaminina kutoka kwenye jagi. Mama Sam hana muda wa kuchemsha chupa kwa sababu nishati ni ghali, huwa anasuuza tu chupa kwa maji na sabuni wakati anapoosha vyombo vingine. Mama Sam ana mashaka kuwa Sam anaugua mara kwa mara, anafikiria kuwa aina maalumu ya maziwa ya kopo yanaweza kumsaidia mtoto mwenye matatizo ya kuhara. Pia Mama Sam amekuwa na mashaka kuwa Sam anaweza kuwa ameambukizwa VVU, lakini anaogopa kumueleza mhudumu wa afya kuhusu suala hili.

Maswali ya kujadili katika hadithi hii:

1) *Je, unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Sam?*
2) *Je, ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?*
3) *Utamshauri nini mama Sam?*

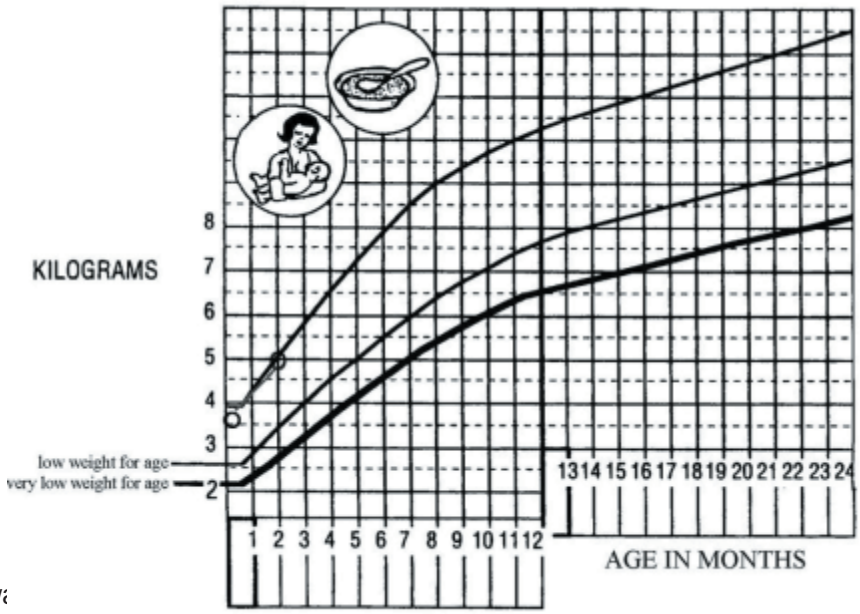
.....

Hadithi ya ufuatiliaji D:

Sababu ya kuja kwako: Husna ana miezi 2.

Mama Husna ameamua kumnyonyesha Husna. Na mpaka sasa amemnyonyesha maziwa yake tu bila kumpa kitu kingine chochote hata maji. Husna ana afya nzuri na anaongezeka uzito vizuri. Mama Husna anategemea kuanza kazi baada ya wiki mbili hivi, na anafikiria kumpa Husna maziwa ya kopo kwa kutumia chupa wakati ambao hautakuwepo.

Kadi ya ukuaji wa mtoto Husna



Husna ni mtoto wa toto. Wifi yake ambaye atakaa na mtoto amemshauri kuwa aanze kumpa Husna maziwa ya kopo kwa kutumia chupa. Mama Husna amechanganyikiwa na kuogopa kwa kuwa mtoa huduma ya afya alimueleza amnyonyeshe tu mtoto wake bila ya kumpa kitu kingine chochote ili kumkinga asiambukizwe VVU.

Maswali ya kujadili katika hadithi hii:

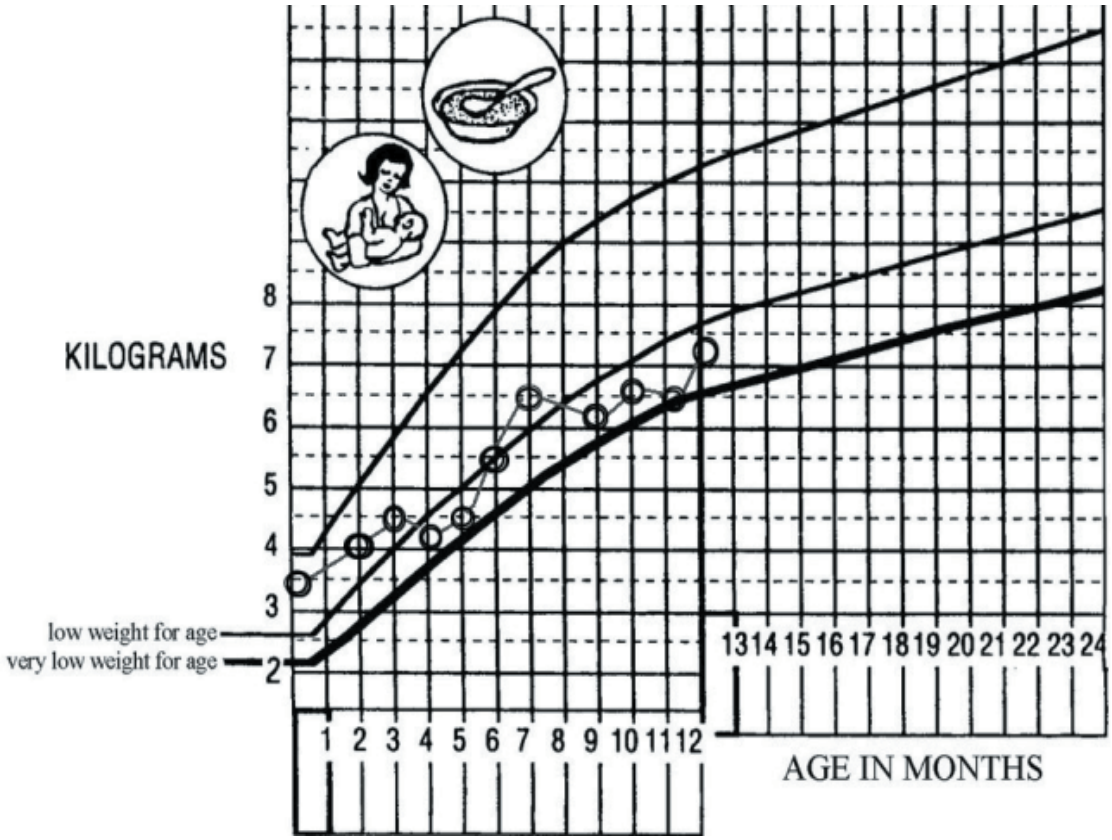
1) *Je, unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Husna?*
2) *Je, ulishaji wa mtoto Husna unaendeleaje?*
3) *Utamshauri nini mama Husna?*

.....

Hadithi ya ufuatiliaji E:

Sababu ya kuja kwako: David ana umri wa miezi 12.
Anasumbuliwa na maradhi ya mara kwa mara. Na unamleta kwenye kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa kawaida.

Kadi ya ukuaji wa mtoto David itafsiriwe Kiswahili



David a eneza
mlo kv David
maziwa pamoja na vyakula vya familia mara 5 kwa siku, ingawa mara nyingine David anakosa hamu ya chakula. David hupata ugonjwa wa kuhara mara kwa mara, ambapo huchukua muda mrefu kupona. Miezi miwili iliyopita alipatwa na kikohozi na matatizo ya kupumua. Daktari alimtibu. Mama David ana wasiwasi kuwa David ameambukizwa VVU.

Maswali ya kujadili katika hadithi hii:

1) *Je, unafikiria nini kuhusu ukuaji wa David?*
2) *Je, ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?*
3) *Utamshauri nini mama David?*

……

- ☐ Yafuatayo ni maelezo yatakayokusaidia kujadili Hadithi hizi.
- ☐ Usiwape washiriki maelezo haya kabla hawajawasilisha kazi zao.
- ☐ Unaweza kuwagawia nakala za maelezo haya baada ya kuwasilisha kazi za vikundi.

MAELEZO YA KUJADILI

Hadithi ya ufuatiliaji A; Ukuaji usioridhisha 0-4.

Unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Tumaini?

- Tumaini hakui vizuri kama ipasavyo. Ameongezeka uzito kidogo tangu azaliwe.

Je ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?

- Mama hana uhakika ni jinsi gani atatayarisha milo ya mtoto kwa usahihi. Mama anachanganya kiasi kidogo cha maziwa kwenye maji wakati anapotengeneza maziwa. Kwa hiyo maziwa anayotumia Tumaini yanakuwa na maji mengi hivyo mtoto hapati virutubishi vya kutosha kukidhi mahitaji yake kilishe. Hii inasababisha ashindwe kukua vizuri.

Je utamwambia nini mama Tumaini

- Unaweza kumsifia mama kwa jinsi anavyojitahidi kufuatilia ukuaji wa mtoto. Tumaini hajaugua ugonjwa wowote kwa hiyo chanzo cha tatizo ni utayarishaji wa chakula cha mtoto usiokidhi viwango.
- Unaweza kumuomba mama akuoneshe jinsi anavyoandaa chakula cha mtoto, hasa jinsi anavyopima maziwa na maji.
- Mpe maelekezo rahisi yamsaidie kukumbuka jinsi ya kutengeneza maziwa ya kopo. Mueleze tena anahitaji vijiko 2 vya maziwa ya unga kwa kila mililita 60 za maji. Muoneshe maelekezo yaliyopo kwenye kopo.
- Uliza maswali ya kuhakiki uone kwamba mama ameelewa kile anachotakiwa kufanya.
- Hivi karibuni Tumaini atahitaji milo 7 kwa siku ya mililita 90 kwa kila mlo, ikiwa ni vijiko 3 vya maziwa ya unga kwa kila mlo. Mueleze mama Tumaini atahitaji makopo mangapi kwa wiki 4 zinazofuata.
- Unaweza kumwomba arudi baada ya wiki moja au andaa utaratibu wa kumfuatilia ili kuona anaendeleaje na ulishaji wa mtoto (Mfano kumtumia mtoa huduma ya afya katika jamii aliye na ujuzi wa ulishaji wa watoto).

.....

Hadithi ya ufuatiliaji B: Uzito pungufu katika umri wa miezi 6-12

Je unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Maisei?

- Maisei hakui vizuri sasa. Alipokuja kupima uzito kwa miezi 3 ya kwanza alikuwa anaendelea vizuri. Katika umri wa miezi 5 uzito wake ulikuwa unapungua.

Je ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?

- Maziwa ya ng'ombe yaliyotumika kama mbadala wa maziwa ya mama hayakumfaa Maisie. Upatikanaji wa maziwa ya ng'ombe hauna uhakika na wakati mwingine hayapatikani kabisa. Maisie hapati chakula cha nyongeza cha kutosha kulingana na umri wake.

Je unaweza kumueleza nini mama Maisie?

- Kwanza msikilize vizuri wasi wasi alionao kuhusu mtoto wake. Mhakikishie kuwa Maisie siyo mgonjwa. Mpongeze kwa kumleta Maisie kwako.
- Mueleze kuwa hakuna dalili inayoashiria kuwa Maisie ameambukizwa virusi vya UKIMWI.
- Mueleze kuwa endapo atamlisha Maisie zaidi kuna uwezekano mkubwa wa kupata nafuu na kukua vizuri.
- Mueleze aongeze idadi ya milo ya Maisie. Amlishe milo 3 na kumpa vitafunwa mara 2 kila siku.
- Jadili jinsi ya kutumia chakula cha familia kumlisha Maisie wakati hakuna uwezekano wa kupata maziwa.
- Msaidie kufikiria ni vyakula gani vya familia vinaweza kuboreshwa vikatumika kumlisha Maisie. Ikiwezekana, aweze kuongeza vyakula vya kutia nguvu mfano, mafuta, siagi au karanga. Pia

amlishe maharage, mbogamboga na vyakula vyenye asili ya nyama, mfano samaki na mayai. Muelekeze jinsi ya kutayarisha vyakula hivyo ili Maisie aweze kula.

- Aendelee kumpa mtoto maziwa akiweza kuyapata. Maisie ni mkubwa na anaweza kunywa maziwa ya ng'ombe yasiyoongezwa maji.
- Uliza maswali ili uhakiki kuwa mama ameelewa maelekezo mapya uliyomshauri kuhusu ulishaji.
- Mwambie arudi baada ya wiki moja kwa ajili ya ufuatiliaji.

.....

Hadithi ya ufuatiliaji C: Mtoto mdogo anayeumwa

Je unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Sam?

- Anakuwa taratibu, labda kwa sababu anaugua kila mara.

Je ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?

- Mama yake anapata maziwa ya kutosha kutengeneza maziwa mbadala. Lakini hazingatii kanuni za usafi na usalama wa chakula wakati anapotayarisha maziwa mbadala. Hachemshi maji, anahifadhi maziwa zaidi ya saa moja baada ya kuyatengeneza, na hana jokofu la kuhifadhia. Hata kama maziwa yataonekana mazuri lakini vijidudu vitakuwa vimemea ndani yake. Chupa na chuchu siyo safi kwani havichemshwi ili kuua vijidudu.

Je utamwambia nini mama Sam?

- Mpongeze mama kwa kupata maziwa ya kutosha na kuyatumia kwa kiasi kinachotakiwa.
- Mueleze kuwa tatizo siyo aina ya maziwa bali ni taratibu duni za kuyatayarisha, kuyahifadhi na usafi wa chupa.
- Elezea athari ya kutumia maziwa yaliyohifadhiwa muda mrefu bila kutumia jokofu, kutoosha na kuchemsha vyombo vya kutayarisha chakula na kumlishia mtoto.
- Elezea umuhimu wa kutumia kikombe kwa kipindi hiki ambacho Sam amekua.
- Eleza umuhimu wa kutengeneza maziwa au chakula katika hali ya usafi na usalama.
- Pendekeza atengeneza mlo mmoja kila mara mtoto anapohitaji.
- Pendekeza apime kiasi cha maji na maziwa na kuviacha ili msaidizi wake aweze kuvichanganya pale wanapohitaji kumlisha mtoto.

Je anaweza kumfundisha msaidizi wake jinsi ya kuosha chupa kila baada ya mlo?

- Mhakikishie kuwa hakuna haja ya kunununa maziwa ya aina nyingine ambayo ni ya ghali. Itakuwa vizuri zaidi kutumia fedha za ziada kununulia nishati kwa ajili ya kuchemshia vyombo anavyotumia.
- Uliza maswali yakuhakiki ili uone kuwa mama ameelewa nini cha kufanya.
- Muombe mama aje kliniki baada ya wiki 1 ili uje kuangalia hali ya ukuaji na afya ya Sam.

.....

Hadithi ya ufuatiliaji D: Unyonyeshaji

Je unafikiria nini kuhusu ukuaji wa Husna?

- Husna anakuwa vizuri na ananyonyeshwa kikamilifu maziwa ya mama yake bila kupewa kitu kingine chochote hata maji.

Je utamwambia nini mama Husna?

- Mpongeze mama Husna kwa kumnyonyesha mtoto wake kikamilifu na mshauri aendelee hivyo.
- Mueleze karibu mtoto atahitaji vyakula vya nyongeza.
- Jadili naye uone nini atafanya atakapotakiwa kurudi kazini. Je kuna uwezekano wa kumnyonyesha mtoto wake katika muda wa mchana? Ikiwa hakuna uwezekano basi akamue maziwa na kuyaacha kwenye kikombe.
- Mpe mama maelezo zaidi juu ya ukamuaji wa maziwa, ulishaji kwa kutumia kikombe na kuweka vyombo katika hali ya usafi na salama.
- Hakikisha kama ameelewa maelekezo uliyompa.
- Muombe aje kwa ajili ya ufuatiliaji kabla hajarudi kazini. Anaweza kumleta wifi yake ili ajifunze jinsi ya kumlisha mtoto kwa kikombe na kupewa ufafanuzi wa jambo lolote atakalouliza.

.....

Hadithi ya ufuatiliaji E: Mtoto anayeugua mara kwa mara

Je unafikiria nini kuhusu ukuaji wa David?

- David alikuwa na uzito mzuri wakati alipozaliwa, lakini aliendelea kupungua uzito, na baadaye akaongezeka tena vizuri katika miezi michache, na sasa anaendelea kupungua.

Je ulishaji wa vyakula mbadala unaendeleaje?

- David anakuwa vizuri wakati mwingine kwa sababu labda familia ina chakula cha kutosha. Mama yake anajitahidi kumtengenezea chakula, kumpa maziwa na pia anafanya uchaguzi mzuri kutoka chakula cha familia.

Uliza: Je utamwambia nini mama David?

- Tambua wasiwasi na hisia zake, mpongeze kwa jinsi ambavyo anafanya vizuri kumlisha mtoto wake na mshauri aendelee kufanya hivyo.
- Jadili na mama juu ya uwezekano wa kumpima David ili kuona kama ameambukizwa virusi vya UKIMWI.
- Msaidie aweze kupata huduma ya kumtibu David akiwa mgonjwa.
- Jadili njia ya kumsaidia David aweze kula anapokuwa mgonjwa.
- Hakikisha mama ameelewa jinsi ya kupata matibabu na kupima maambukizo ya virusi vya UKIMWI kwa ajili ya mtoto wake David.
- Muombe aje kwa ajili ya ufuatiliaji baada ya wiki mbili.

IV. Hitimisho Dakika 5

☐ Toa maelezo yafuatayo:

- Katika somo hili tumejifunza:
- Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto ili kutambua watoto wenye matatizo mbalimbali ya afya na lishe, mambo muhimu ya kuzingatia wakati mama anahudhuria kliniki ya uzazi na afya ya mtoto, umuhimu wa kupima na kutafsiri kwa usahihi vipimo vya ukuaji na maendeleo ya mtoto mara kwa mara, na umuhimu wa ufuatiliaji kufanyika katika vituo vya huduma ya afya na katika jamii na kusisitiza ushirikiano wa karibu kati ya vituo hivyo na jamii.
- Ni wajibu wenu kuzingatia yote mliyojifunza ili kusaidia kuboresha afya ya watoto wa Tanzania.

☐ Waulize washiriki kama wana maswali na jibu maswali yao kwa ufasaha.

Ujumbe Muhimu

- Maendeleo ya mtoto kimwili, kiafya na lishe hubadilika kadri mtoto anavyokua
- Kufuatilia ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa kuzingatia mabadiliko yanayotokea kiumri ni njia muhimu ya kuhakiki afya na lishe ya mtoto.
- Kadi ya ukuaji ya mtoto itumike kwa usahihi wakati wa kupima, kurekodi na kutafsiri vipimo vya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto.
- Kadi ya ukuaji ya mtoto itumike kubaini viashiria vizuri au vibaya vya ukuaji na maendeleo ya mtoto.
- Ni muhimu kuoanisha masuala ya ulishaji wa watoto katika huduma zingine za afya.
- Jamii ina wajibu wa kushiriki kikamilifu katika ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto.

Somo La 24:

Stadi na Mbinu za Uwezeshaji

Malengo
Baada ya somo hili washiriki waweze:
- Kuandaa mafunzo ya watoa huduma.
- Kutumia mbinu shirikishi za uwezeshaji.
- Kufanya mazoezi ya uwezeshaji.

Mtiririko wa somo	Saa 8 na dakika 40
I. Utangulizi	Dakika 3
II. Jinsi ya kuandaa mafunzo.	Dakika 10
III. Stadi na mbinu shirikishi za uwezeshaji	Dakika 25
IV Zoezi la uwezeshaji	Saa 8
V. Hitimisho	Dakika 2

Maandalizi ya somo:
Chati pindu
Kalamu zenye wino mzito.

I. Utangulizi Dakika 3

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Mojawapo kati ya majukumu ya watoa huduma ya afya ni kutoa elimu ya masuala ya ulishaji watoto wachanga na wadogo kwa wengine.
- Ili kuweza kutekeleza jukumu hili kwa ufanisi watoa huduma ya afya wanahitaji kufahamu stadi na mbinu mbalimbali za uwezeshaji. Pia kwa kuwa walengwa wa elimu hii ni watu wa makundi mbalimbali wakiwemo watoa huduma ya afya, wazazi, walezi na jamii; wawezeshaji wa masuala ya ulishaji watoto wachanga na wadogo wanahitaji kufahamu mbinu zinazofaa kuelimisha watu wazima.
- Somo hili litawawezesha kufahamu jinsi ya kuandaa mafunzo, stadi na mbinu mbalimbali za uwezeshaji.

II. Jinsi ya kuandaa mafunzo Dakika 10

☺ Waulize washiriki: *Mambo gani yanapaswa kuzingatiwa wakati wa kuandaa mafunzo?*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea.

☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Kuandaa mafunzo mapema ni jambo muhimu. Kabla ya mafunzo ni muhimu uhakikishe kuwa:
  - Umeandaa mahali pa kufanyia mafunzo panapofaa kulingana na idadi ya washiriki. Mahali

hapo pawe karibu na huduma za kijamii kama vile chakula na malazi.

- Washiriki wapewe taarifa mapema ili waweze kujiandaa na kufika kwenye mafunzo kwa wakati. Vilevile ni muhimu kuhakikisha kuwa idadi ya washiriki inawiana na idadi ya wakufunzi. Inashauriwa darasa moja la mafunzo liwe na washiriki 20-25 na wawezeshaji wanne hadi watano. Ainisha sifa za washiriki wa mafunzo kulingana na aina na malengo ya mafunzo.
- Utahitaji fedha za kutosha za kuendesha mafunzo.
- Mahitaji mengine ni pamoja na vifaa mbalimbali kama vile madaftari, kalamu, chatipindu, karatasi na kalamu za wino mzito.
- Mratibu wa mafunzo akutane na wawezeshaji wenzake siku moja kabla ya mafunzo ili kuandaa ratiba ya mafunzo na kugawana majukumu.
- Vifaa mbalimbali vinavyohitajika kwa ajili ya kufundishia kama vile wanasesere, matiti bandia, maziwa ya kopo, maziwa ya ng'ombe, majiko, masufuria, vijiko na vikombe viandaliwe kabla ya mafunzo.
- Vitabu vya washiriki vya kutosha pamoja na vitabu vya wawezeshaji viandaliwe kabla ya mafunzo.
- Kituo cha kufanyia mazoezi ya vitendo ni muhimu kifahamike mapema na taarifa itolewe kwa uongozi husika ili kuhakikisha kwamba ruhusa ya kukitumia imepatikana.
- Andaa usafiri kwa ajili ya kupeleka na kurudisha washiriki wa mafunzo kwenye kituo cha kufanyia mazoezi ya vitendo.

III. Stadi na mbinu shirikishi za uwezeshaji Dakika 25

☺ Waulize washiriki: *Stadi gani hutumika katika kuwezesha mafunzo?.*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea.

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Kuna stadi mbalimbali za uwezeshaji ambazo zikitumika vizuri zinawezesha watu wazima kuelewa mafunzo kwa urahisi. Stadi hizo ni pamoja na:
  - Kuongea
  - Kutembea
  - Kushirikisha washiriki
  - Kutumia vielelezo

1. Kuongea

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Mwezeshaji anapaswa:
  - Kuongea kwa sauti inayosikika na kwa kasi ya wastani. Asiongee kwa kasi kubwa au taratibu.
  - Kubadilisha sauti pale anaposisitiza jambo.
  - Kuwasikiliza washiriki kwa makini
  - Kuheshimu mawazo ya washiriki
  - Kutambua na kusifu kile ambacho washiriki wanafanya kwa usahihi.
  - Kutumia lugha rahisi.
  - Kutumia kwa kiasi ishara za vitendo zinazoonesha kuvutiwa na majibu ya washiriki, majadiliano au kusisitiza jambo fulani.
  - Kupokea majibu yote yaliyotolewa na kusahihisha majibu ambayo si sahihi bila kuwadhalilisha washiriki.

2. Kutembea

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Wakati unawasilisha somo usisimame sehemu moja kwa muda mrefu. Jaribu kutembea sehemu mbalimbali kwenye darasa. Simama mahali ambapo unaweza kuwaona washiriki na uwaangalie. Usiwape mgongo.

3. Kushirikisha washiriki

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Wakati unapowasilisha somo hakikisha kuwa unawashirikisha washiriki wote kwa:
  - Kuwauliza maswali.
  - Kuwaelekeza wasome kwa kupokezana maelezo yaliyomo kwenye vitabu vyao.
  - Kuwapa kazi za vikundi.
  - Kuwapa mazoezi ya mshiriki mmoja mmoja.
  - Kuwaomba waeleze uzoefu wao.
  - Kuwaomba wajibu baadhi ya maswali yanayoulizwa na washiriki wenzao.
- Hata hivyo usiruhusu watu wawili au zaidi kuongea kwa pamoja na jaribu kuwashirikisha zaidi washiriki ambao hawapendi kuongea sana.

4. Matumizi ya vielelezo

☐ Toa maelezo yafuatayo

- Watu wazima huelewa kwa urahisi endapo utatumia vielelezo na vitu halisi kama vile picha, maziwa ya kopo, mabango, kadi za ukuaji na maendeleo ya mtoto, *projekta* zinazotumia *kompyuta*, chatipindu na kadhalika.
- Ni muhimu kutumia kwa usahihi vielelezo wakati wa kuwasilisha somo, na kuhakikisha kuwa kila mshiriki anaona vielelezo hivyo. Pia kumbuka kufunika au kuondoa vielelezo ambavyo havitumiki.

☺ Waulize washiriki: *Mbinu gani zinatumika katika kuwezesha mafunzo?.*

Subiri washiriki watoe majibu 2-3 halafu endelea

- Kuna mbinu mbalimbali za uwezeshaji zinazofaa kutumika katika kuwasilisha masomo au mada kwa watu wazima. Mbinu hizo ni pamoja na:-
  - Mhadhara;
  - Igizo dhima;
  - Maonesho kwa vitendo;
  - Maswali na majibu;
  - Kazi za vikundi;
  - Mijadala ya vikundi vidogo vidogo;
  - Mijadala inayohusisha washiriki wote;
  - Bungua bongo;
  - Mazungumzo kwenye vikundi vidogo vya washiriki wawili hadi watatu;
  - Mazoezi kwa vitendo; na
  - Kisa mkasa.

☺ Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 235 na wasome kwa kupokezana jedwali lenye maelezo kuhusu mambo mengine ya kuzingatia wakati wa kuwezesha mafunzo.

Jedwali namba 24/1 Mambo mengine ya kuzingatia wakati wa kuwezesha mafunzo.

Mambo mengine ya kuzingatia wakati wa kuwezesha mafunzo.

1. Tumia muda kwa uangalifu:

- Ni muhimu kuhakikisha kwamba somo linawasilishwa katika muda uliopangwa.
  - Usichukue muda mrefu wakati wa utangulizi wa somo.
  - Usiwasilishe somo kwa haraka au taratibu sana.
  - Epuka mijadala inayopoteza muda wakati somo likiendelea. Kama kuna jambo linalohitaji kujadiliwa zaidi waambie washiriki kuwa mjadala unaweza kuendelea wakati wa mapumziko.
  - Usipoteze muda kwa kusubiri hasa wakati wa mazoezi ya vitendo.
  - Jibu maswali ya washiriki kwa kifupi laikni kwa ufasaha.
  - Epuka majadiliano yaliyo nje ya mada.
  - Toa muda wa mapumziko lakini hakikisha kwamba muda mwingi haupotei wakati wa mapumziko ya chakula.

2. Vaa mavazi yanayokubalika:

- Ni muhimu wawezeshaji wavae mavazi yanayokubalika katika jamii husika. Si jambo jema kuvaa mavazi yanayosababisha washiriki wakuone kuwa upo tofauti, au waanze kujadili ulivyovaa badala ya kukusikiliza. Mavazi yawe ya heshima. Vilevile yanapaswa kuwa safi na muonekano wako uwe nadhifu.

3. Ushirikiano kati ya wawezeshaji:

- Ni muhimu wawezeshaji wote wafanye kazi kwa ushirikiano, wasaidiane wakati wa kutayarisha masomo na wakati wa kufundisha. Kila mwezeshaji ni lazima aelewe masomo ya siku lakini aelewe kwa kina somo analowezesha.

4. Kujiamini

- Wakati unapowezesha somo jenga hali ya kujiamini. Onesha kuwa unaelewa vizuri somo unalowasilisha. Endapo utaulizwa swali gumu, washirikishe washiriki wengine wajibu swali hilo. Pia unaweza kuwashirikisha wawezeshaji wenzako ili wakusaidie kujibu.

5. Tathimini uelewa wa washiriki:

- Wakati unapoendelea kuwasilisha mada jaribu kutathimini uelewa wa washiriki ili utambue kama wameelewa kwa ufasaha kile ulichowasilisha. Unaweza kutathimini uelewa wao kwa kuwauliza maswali mbalimbali yanayohusu somo unalowezesha. Kama wataweza kujibu kwa usahihi utafahamu kuwa wameelewa lakini kama hawawezi kutoa majibu sahihi itaonesha kuwa hawajaelewa vizuri.

5. Kufanya tathimini ya siku

- Ni vizuri wawezeshaji wafanye tathimini ya mafunzo kila siku baada ya somo la mwisho kuwasilishwa. Hii itawawezesha kutambua changamoto mbalimbali zilizojitokeza na kupanga mikakati ya kukabiliana nazo katika siku zijazo za mafunzo.

IV. Zoezi la uwezeshaji Saa 8

- ☐ Waambie washiriki kuwa kila mshiriki anapaswa kuchagua somo analotaka kuliwasilisha.

- ☐ Toa maelezo yafuatayo.

- Kila mshiriki amechagua somo analotaka kuliwasilisha darasani. Wakati wa kuwasilisha somo, mshiriki atumie stadi na mbinu mbalimbali za uwezeshaji tulizojifunza kwenye somo hili.
- Baada ya kuwasilisha somo washiriki wengine pamoja na wawezeshaji watampa mrejesho.
- Wakati wa mrejesho, mshiriki aliyewasilisha somo aanze kujitathimini yeye mwenyewe kwa kuwaeleza wenzake:
  - Zoezi la kuwasilisha somo lilikuwaje?
  - Je, ni stadi na mbinu gani za uwezeshaji aliweza kuzitumia vizuri na zipi hakuzitumia vizuri au hakuzitumia kabisa.
- Kisha washiriki wengine wampe mrejesho kwa mtazamo chanya kwa lengo la kumjengea uwezo zaidi.
  - Waeleze stadi na mbinu alizotumia vizuri na kutoa mifano wa kile alichofanya.
  - Waeleze stadi na mbinu ambazo hakuzitumia vizuri au hakuzitumia kabisa na kutoa mifano.
  - Wampongeze kwa kile alichofanya vizuri.

- ☐ Ongoza zoezi la uwezeshaji

- ☐ Toa muda kwa kila mshiriki kuwasilisha somo. Kama hakuna muda wa kutosha kwa mshiriki mmoja mmoja kuwasilisha somo, unaweza kuwapangia washiriki wawili wawezeshe somo moja kwa kushirikiana.
- ☐ Vile vile kama muda hautoshi unaweza kukatisha somo linalowasilishwa kabla ya kufika mwisho, ili mradi uwe umepata nafasi ya kuona jinsi mshiriki anavyowasilisha somo.
- ☐ Ongoza mrejesho baada ya washiriki kufanya zoezi la kuwasilisha masomo ya siku hiyo.

VII. Hitimisho Dakika 2

- ☐ Toa maelezo yafuatayo

- Katika somo hili tumejadili jinsi ya kuandaa mafunzo ya watoa huduma pamoja na stadi na mbinu za uwezeshaji na jinsi ya kuzitumia. Pia tumepata nafasi ya kufanya zoezi la vitendo la kuwasilisha somo kwa kutumia stadi na mbinu tulizojifunza.
- Mkipata fursa ya kuwezesha mafunzo kwa walengwa wa aina mbalimbali mtapata uzoefu wa kutumia stadi na mbinu za uwezeshaji na hivyo kuweza kuelimisha jamii kuhusu masuala ya ulishaji na lishe ya watoto wachanga na wadogo.

- ☐ Wape washiriki nafasi ya kuuliza maswali na jibu maswali yao kwa ufasaha

Ujumbe Muhimu

- Mafunzo ya watoa huduma hayana budi kuandaliwa na kuwasilishwa kwa makini ili kuwezesha washiriki kuelewa masomo na mada husika.
- Mbinu shirikishi za uwezeshaji zitumike katika kuwasilisha masomo na mada kwa wahiriki
- Mafunzo yafanyiwe tathmini ili kupima uelewa na kupata maoni ya washiriki kwa nia ya kuboresha mbinu za uwezeshaji

RATIBA YA MAFUNZO YA ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO KWA WAWEZESHAJI

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi
	S A LA 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)	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)	Mazoezi ya Stadi za uwezeshaji
Ufunguzi (3.00-3.15	Stadi za kujenga Kujiamini na kutoa msaada (3.20-4.35)			Lishe kwa mjamzito na mama anayenyonyesha (03.30 – 04-15)	Mazoezi ya Stadi za uwezeshaji
Maelezo kuhusu mafunzo (3.15-3.30					
Jaribio la awali (3.30-3.45					
Maelezo kuhusu seti ya vitendea kazi(3.45-4.15					
CHAI (4.15-4.45)	CHAI (4.35-5.00)	CHAI (4.30-5.00)	CHAI (4.30-5.00)	CHAI (04.15-4.45)	CHAI (04.15-4.45)
Masuala ya msingi kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama (4.45-6.00)	Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada – mazoezi (5.00-5.45)	Kuchukua historia ya ulishaji (5.00-5.50)	Ulishaji wa watoto wenye mahitaji maalum (5.00-6.15)	Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya watoto (4.45—6.15)	
Unyonyeshaji unavyofanyika 6.00-7.00	Matatizo ya matiti (5.45-6.30)	Mazoezi ya Kuchukua historia ya ulishaji (5.50-6.40)	Unasihi wa kuchagua njia ya kumlisha mtoto (6.15-7.00)	Uoanishaji wa ulishaji wa watoto katika huduma za uzazi na afya ya mtoto (6.15-7.15)	Mazoezi ya Stadi za uwezeshaji
	Mazoezi ya Matatizo ya matiti (6.30-7.15)				
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 (7.00-7.30)	Kanuni ya Kitaifa ya Kuthibiti Usambazaji wa vyakula vya watoto (07.15 – 08.15)	Mazoezi ya Stadi za uwezeshaji
CHAKULA (8.00-8.45)	CHAKULA (8.00-8.45)	CHAKULA (7.40-8.45)	CHAKULA (7.30-8.00)	CHAKULA (8.15-8.45)	CHAKULA (7.00-8.00)
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 nadharia na kwa vitendo (8.00 – 10.05)	Jaribio la mwisho (8.45-9.05)	Mazoezi ya Stadi za uwezeshaji
Stadi ya Kusikiliza na Kujifunza - Mazoezi (9.45 – 10.05	Njia mbalimbali za kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama alinayeishi na VVU (9.55-10.50)			Mwongozo wa kuandaa mipango ya hospitali ya kuboresha ulishaji wa watoto (9.05-10.00)	Tathmini ya mwisho Kufunga mafunzo
				Maelezo kuhusu stadi za uwezeshaji (10.00-11.00)	
CHAI (10.05-10.20)	CHAI (10.50-11.00)	CHAI (10.15-10.30)	CHAI (10.15-10.30)	CHAI (11.00- 11.30)	CHAI (11.00- 11.30)
	Maelezo kuhusu mazoezi kwa vitendo 1 (11.00-11.30)	Maelezo kuhusu mazoezi kwa vitendo 2 (11.00-11.30)			
Mkutano wa Wawezeshaji (10.20 -11.30)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.30-12.00)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.30-12.00)	Mkutano wa Wawezeshaji (10.30-11.40)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.30-12.00)	Mkutano wa Wawezeshaji (11.30-12.00)

MACHAPISHO YA REJEA

1. Tanzania HIV and Malaria Indicator Survey (THMI) (2011 -2012)
2. Tanzania Demographic Health Survey (TDHS) (2010)
3. National Guidelines on PMTCT (2012)
4. National Guidelines on IYCF (2013)
5. Unasihi kuhusu unyonyeshaji: Mwongozo wa mkufunzi na kitabu cha mshiriki toleo la kwanza vilivyotolewa na WHO na UNICEF mwaka 1993
6. Ushauri nasaha kuhusu ulishaji wa watoto wachanga katika maambukizi ya VVU: Mwongozo wa mkufunzi na kitabu cha mshiriki vilivyotolewa na WHO, UNAIDS na UNICEF mwaka 1998
7. Kijitabu cha maswali na majibu kuhusu ulishaji wa watoto wachanga katika maambukizi ya VVU kilichotolewa mwaka 2007
8. Kijitabu cha Ushauri wa lishe ya watoto wachanga na mama kilichotolewa na AED Linkages mwaka 1999