

Kumlisha Mtoto Baada ya Miezi 6

Kumbuka

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

Mlishe mtoto zaidi kadiri anavyokua
Anza chakula cha nyongeza mtoto anapotimiza miezi 6

Aina ya chakula:

Uji, chakula kilichopondwa vizuri

Idadi ya mlo:

Mara 2 kila siku

Kiasi cha kumlisha:

Mlishe vijiko 2-3 vya chakula kila mlo.



Umri wa miezi 7 - 8

Aina ya chakula:

Chakula kilichopondwa

Idadi ya mlo:

Mara 3 kwa siku

Kiasi cha kumlisha:

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



Umri wa miezi 9 - 11

Aina ya chakula:

Chakula kilichokatwa vipande vidogo au

kilichopondwa na kile ambacho mtoto

anaweza kushika mwenyewe

Idadi ya mlo:

Mara 3 kila siku pamoja na asusa 1

Kiasi cha kumlisha:

Mlishe robo tatu (3/4) ya kikombe kila

mlo. (Kikombe 1=ml 250)



Umri wa miezi 12 - 24

Aina ya chakula:

Vyakula vinavyoiva na familia, vikatwe-

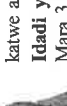
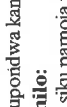
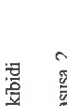
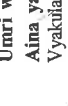
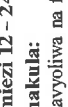
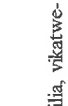
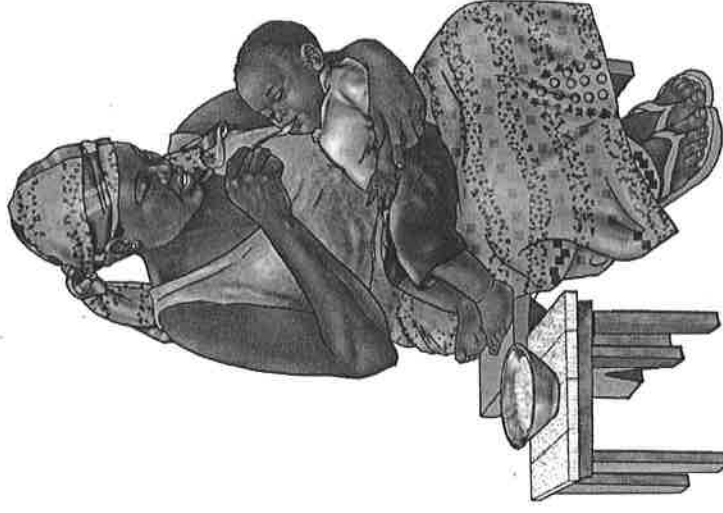
katwe au kupondwa kama ikibidi

Idadi ya mlo:

Mara 3 kila siku pamoja na asusa 2

Kiasi cha kumlisha:

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



Kipapanishi ni kimsayari shwa kutokana na taarifa ambazo awali zilivyayashwa na WHO/AED. Kimsayari shwa na Quality Assurance Project (QAP), inayongozwa na University Research Co., LLC

Baada ya Miezi 6

Nahitaji kufahamu nini?

- Maziwa ya mama ni chakula na kinywaji pekee kinachotosheleza mahitaji ya mtoto tangu anapozaliwa mpaka anapotimiza umri wa miezi 6. . Mtoto asipewe chakula kingine chochote hata maji katika kipindi hicho
- Baada ya miezi 6 maziwa ya mama pekee hayatoshelezi mahitaji ya mtoto ya lische. Mitoto anahitaji kuanza kulishwa taratibu vyakula mchanganyiko na vya kutosha ili akue vizuri.
- Maziwa ya mama huendelea kuwa seheru muhimu ya chakula cha mtoto mpaka atimize angalau umri wa miaka 2.
- Wakati wa kumlisha mtoto mwenye umri kati ya miezi 6 hadi 12, kila mara mpe maziwa kwanza kabla ya kumpa chakula kingine.
- Kwa mama aliyeambukizwa VVU ni muhimu kumwona mtoa huduma wa afya kupata unashi wa jinsi ya kumlisha mtoto na matumizi ya dawa za kuzuia na kupanguza makali ya VVU
- Watoto wajishwe mara kwa mara kwa sababu matumbo yao ni madogo na huweza kula chakula kidogo kwa mara moja.

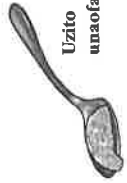


Mtoto wako anapoanza kula

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

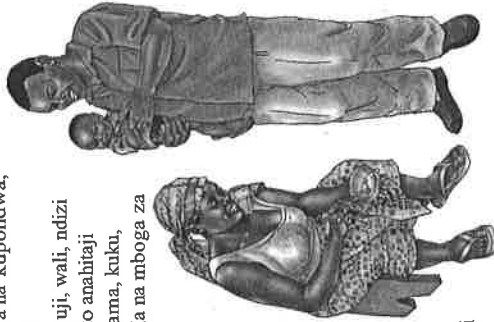


Chepesi au majimaji sana



Uzito unaofaa

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



Utayarishaji na uhifadhi salama wa chakula cha mtoto



- Mama au mlezi anawe mikono yake kwa sabuni na maji safi yanayotiririka kabla ya kutayarisha chakula, kabla na baada ya kumlisha mtoto. Ni muhimu kunawa mikono baada ya

kwenda chooni au kumuhudumia mtoto aliyejisaidia pia mikono ya mtoto ni lazima inawishwe pia.



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



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



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