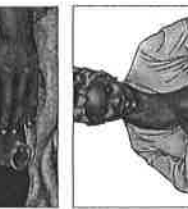


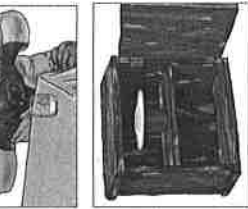
Jinsi ya kuzuia matatizo



* Kila wakati chunguza kinywa cha mtoto kama kina utando au vidonda. Ukigundua tatizo lolote mwone mtoa huduma wa afya mara moja ili atibiwe.



* Kama chuchu zako zina michubuko au maumivu au matiti yakijaa sana na kuuma, titi kuwa na joto zaidi au kuwa na alama ya mstari mwekundu hii inaashiria tatizo. Mwone mnasihii au mtoa huduma wa afya mara moja kwa ushauri na matibabu.

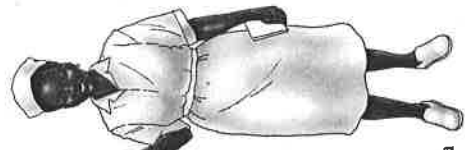


* Jitahidi usikose kunyonyesha kwani matiti yako yanaweza kujaa mno na mtoto anaweza kushindwa kunyonya. Kama utashindwa kunyonyesha basi kamua matiti yako kupunguza maziwa. Maziwa yaliyokamulwa yanaweza kuhifadhiwa sehemu yenye ubaridi na mtoto kulishwa ndani ya muda wa saa 6.

* Ulishaji wa mtoto unaochanganya maziwa ya mama na maziwa mengine, maziwa au vyakula vingine kabla ya mtoto kufikisha miezi 6 sio mzuri kwa afya ya mtoto wako. Hii inaweza kupunguza kiasi cha maziwa yanayotoka na pia huweza kusababisha mtoto kuugua. Ikiwa kuna matatizo yanayokufanya ushindwe kumpa mtoto maziwa yako pekee, mwone mnasihii.

* Mtoto akitimiza miezi 6 ni wakati unaojaa kumpa vyakula vya nyongeza vyenye lishe vilivyotayarishwa kwa usafi na usalama. Mwone mnasihii kwa ushauri kuhusu muda na jinsi ya kumwanzisha mtoto wako vyakula vya nyongeza.

Kumbuka



* Kama chuchu zina michubuko au maumivu inaashiria kuwa mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi. Kunyonyesha hakusababishi maumivu. Utahitaji kuelekezwa jinsi ya kumpakata na kumweka mtoto kwenye titi.

* Ukipata michubuko kwenye chuchu pakaa maziwa yako na yaache yakauke. Hii inasaidia kuponyesha michubuko hiyo. Usitumie kitu kingine chochote kama krimu au dawa isipokuwa pale utakaposhauriwa na mtoa huduma wa afya.

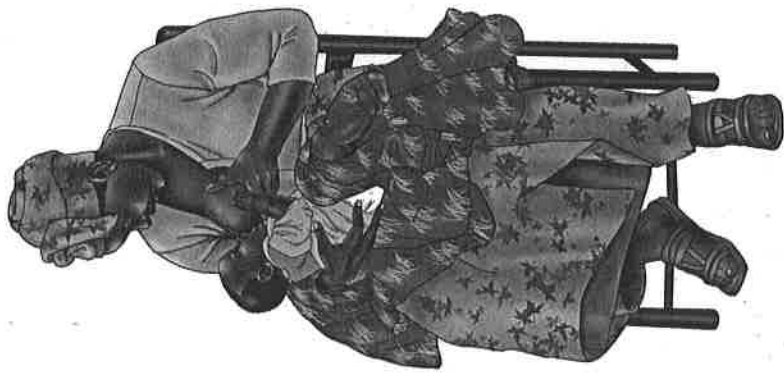
* Kama mama anaishi na WU, asimnyonyeshe mtoto kwenye chuchu zenye michubuko au zinazotoa damu: Ni bora kukamua na kumwaga maziwa hayo mpaka titi lipone.

* Iwapo una maswali yanayohusu ulishaji wa mtoto wako, mwone mnasihii upate msaada. Kuwa makini na dalili za kuhara, homa, kupumua kwa shida, au kukataa chakula. Unapogundua moja ya dalili hizi mpeleke mtoto katika kituo cha huduma za afya haraka.

* Maambukizo mapya ya WU wakati wa kunyonyesha huongeza uwezekano wa maambukizo kwa mtoto. Fanya ngono salama kwa kutumia kondomu kila mara na kwa usahihi. Mwone mnasihii wa uzazi wa mpango mara baada ya kujifungua.



Kunyonyesha Mtoto Wako



Kunyonyesha Mtoto Wako

Natakiwa kufahamu nini?



- * Maziwa ya mama ni chakula bora kwa mtoto. Humpatia virutubishi vyote na maji anayohitaji kwa ukujaji katika miezi 6 ya mwanzo.
- * Maziwa mazito ya njano amabayo huitwa kolostramu yanayotoka siku chache za mwanzo ni muhimu sana, kwa sababu humkinga mtoto wako dhidi ya maradhi mengi.
- * Kunyonyesha maziwa ya mama pekee inamaanisha kumpa mtoto maziwa ya mama tu bila kitu kingine chochote (maziwa ya aina nyingine, maji, vinywaji au vyakula) isipokuwa dawa zilizoshauriwa na daktari au muuguzi.
- * Ni muhimu sana kuanza kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee mara baada ya kuzaliwa, ndani ya muda wa saa moja, na kuendelea kunyonyesha hivyo mpaka anapotimiza umri wa miezi 6.
- * Mama anayeishi na WU anaweza kumuambukiza mtoto WU kupitia maziwa yake, hata hivyo siyo watoto wote wanaambukizwa.

Kunyonyesha maziwa ya mama pekee hupunguza uwezekano wa mtoto kuambukizwa WU. Ili kumlinda mtoto, ni muhimu kupima na kutambua hali yako ya maambukizo ya WU.

Ni jinsi gani ninyonyeshe?



- * Anza kumnyonyesha mtoto mara baada ya kujifungua ndani ya muda wa saa moja. Unapoanza kunyonyesha unapaswa kumpakata na kumweka mtoto ipasavyo kwenye titi ili kuzuia kuumiza chuchu zako.

- * Tumbo la mtoto lielekee turbo lako. Hakikisha umempakata mwili mzima na sio kichwa tu. Gusisha midomo ya mtoto na chuchu yako. Mtoto akipanua mdomo, misogeze haraka kwenye titi, ukilenga mdomo wa chini wa mtoto kuwa chini kidogo ya chuchu.



- * Hakikisha sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu limeingia kinywani mwa mtoto. Ulimi ujitokeze na kufunika ufizi wa chini. Kama mtoto hajapakatwa vizuri, au ukisikia maumivu yo yote, mtoe mtoto taratibu kwenye titi na jaribu tena kumweka vizuri.



- * Utatambua kuwa mtoto ananyo-nya vizuri kwa kuona yafuatayo
 - amefungua kinywa sawasawa
 - midomo ya chini imebenuka nje
 - kidevu kinagusa titi
 - mashavu yako mviringo
- * Mtoto wako anyonye taratibu akigumia na kupumzika katikati. Unaweza pia kumsikia mtoto akimeza maziwa.

Kuendelea kunyonyesha



- * Mwache mtoto anyonye titi moja mpaka aachie mwenyewe. Hii ni ishara kwamba mtoto amepata maziwa yote kutoka kwenye titi hilo. Sasa mpe mtoto titi jingine. Hii itahakikisha kuwa mtoto anapata maziwa yenye virutubishi vyote na maji pia.
- * Mnyonyeshe mtoto wako mara kwa mara usiku na mchana kadiri anavyotaka, angalau mara 10 katika saa 24. Endapo mtoto analia na kuhitaji kunyonya mara kwa mara kwa kipindi fulani usiwe na wasiwasi. Hii ni kawaida na inaashiria kuwa mtoto anakua.

- * Kunyonyesha mara kwa mara husaidia mwili kutengeneza maziwa ya kutosha na pia huzuia matiti kujaa sana, kuvimba na kuuma. Mtoto alale karibu nawe ili iwe rahisi kwako kunyonyesha.

- * Utafahamu kuwa mtoto wako anapata maziwa ya kutosha ikiwa anapata haja ndogo angalau mara 6 kwa siku. Mkojo wake unatakiwa kuwa na rangi ambayo haikukolea na usiwe na harufu kali.

