

## Kumlisha Mtoto Baada ya Miezi 6

### Mlishe mtoto zaidi kadiri anavyokua



**Anza chakula cha nyongeza mtoto anapotimiza miezi 6**

**Aina ya chakula:**

Uji, chakula kilichopondwa vizuri

**Idadi ya milo:**

Mara 2 kila siku

**Kiasi cha kumlisha:**

Mlishe vijiko 2-3 vya chakula kila mlo.



**Umri wa miezi 7 – 8**

**Aina ya chakula:**

Chakula kilichopondwa

**Idadi ya milo:**

Mara 3 kwa siku

**Kiasi cha kumlisha:**

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



**Umri wa miezi 9 – 11**

**Aina ya chakula:**

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

**Idadi ya milo:**

Mara 3 kila siku pamoja na asusa 1

**Kiasi cha kumlisha:**

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

**Umri wa miezi 12 – 24**

**Aina ya chakula:**

Vyakula vinavyoliwa na familia, vikatwekatwe au kupondwa kama ikibidi

**Idadi ya milo:**

Mara 3 kila siku pamoja na asusa 2

**Kiasi cha kumlisha:**

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

### Kumbuka

☼ Kati ya umri wa miezi 6 na miaka 2 watoto wanaendelea kuhitaji maziwa ya mama kila siku, pamoja na vyakula vyenye virutubishi, kwa ajili ya nishati na afya. Kama mtoto hanyonyeshwi atahitaji vikombe 2 (500 ml) vya maziwa kila siku mpaka atimize miaka 2 au zaidi. Kama huwezi kupata maziwa, mwone mnasahi kwa ushauri. Wakati ukisubiri, kupata maziwa mpe mtoto mlo 1 hadi 2 zaidi kila siku.

☼ Epuka kumpa mtoto vinywaji visivyo na virutubisho kwa mfano chai, kahawa, soda au juisi bandia. Mpe mtoto maji ya matunda halisi kwa kiasi.

☼ Maziwa halisi ya wanyama na maji wanayopewa watoto lazima yachemshwe. Watoto wenye miezi 6 na zaidi wapewe maji safi na salama kila siku kukidhi kiu.

☼ Kila mara mlishe mtoto kwa kutumia kikombe safi kilicho wazi. Epuka kutumia chupa na chuchu kwa vile ni vigumu kusafisha, pia huweza kumsababishia mtoto maradhi.

☼ Kuongezeka uzito ni ishara ya afya bora na lishe nzuri. Endelea kumpeleka mtoto kwenye kiliniki kila mwezi ili kuchunguza afya, kupata chanjo na kufuatilia ukuaji na maendeleo yake.

☼ Mtoto akiwa mgonjwa mpe milo midogo mara kwa mara na vinywaji kwa wingi, maziwa ya mama au maziwa mengine. Mlishe mtoto vyakula vya aina mbalimbali anavyopendelea. Akipona ongeza kiasi cha chakula na idadi ya milo.



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

## Nahitaji kufahamu nini?



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

## Mtoto wako anapoanza kula

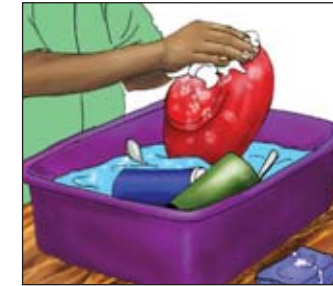
- \* Mpe mtoto kijiko 1 au 2 vya chakula laini, mara mbili kila siku. Ongeza kiasi, uzito na aina za vyakula taratibu kadri mtoto anavyokua. Kwa kuanzia, chakula cha mtoto kiwe laini, lakini kisiwe chepesi au majimaji sana.



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



## Utayarishaji na uhifadhi salama wa chakula cha mtoto



- \* Mama au mlezi anawe mikono yake kwa sabuni na maji safi yanayotiririka kabla ya kutayarisha chakula, kabla na baada ya kumlisha mtoto. Ni muhimu kunawa mikono baada ya kwenda chooni au kumhudumia mtoto aliyejisaidia. Mikono ya mtoto ni lazima inawishwe pia.
- \* Vyombo vyote vinavyotumika vioshwe vizuri kwa maji safi na sabuni na vihifadhiwe vikiwa vimefunikwa. Epuka kutumia chupa na chuchu kwa vile ni vigumu kuzisafisha, pia huweza kumsababishia mtoto maradhi.
- \* Tayarisha chakula katika mazingira safi na kukihifadhi kikiwa kimefunikwa. Mtoto anapaswa kuwa na vyombo vyake vya kulia chakula. Mlishe mtoto chakula mara baada ya kukitayarisha. Usimpe chakula kilichobaki au kiporo.
- \* Mtoto ajifunze taratibu kula mwenyewe. Hata hivyo, inabidi asimamiwe na mtu mzima au mtoto mkubwa ili kuhakikisha amekula chakula cha kutosha bila kukichafua.

## 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.



❖ Hakikisha mtoto amepakatwa na kuwekwa vizuri kwenye titi na sehemu kubwa nyeusi inayozunguka chuchu imeingia kinywani mwa mtoto Mwone mnasihhi au mtoa huduma wa afya mara tu tatizo linapojitokeza 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 yaliyokamuliwa yanaweza kuhifadhiwa sehemu yenye joto la kawaida k wa saa 6-8; kwenye jokofu la kawaida saa 24 na saa 72 kwenye jokofu la kugandisha.

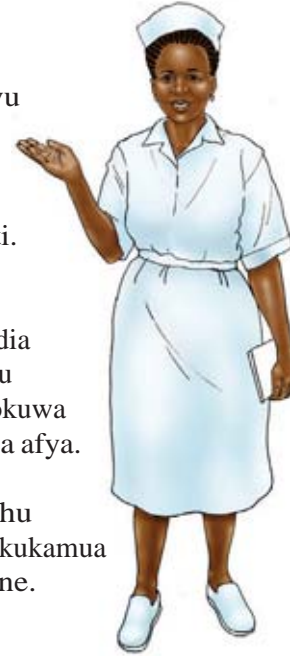


❖ Ulishaji wa mtoto unaochanganya maziwa ya mama na maziwa mengine, maji, vinywaji au vyakula vingine kabla ya mtoto kufikisha miezi 6 sio mzuri kwa afya ya mtoto wako. Hii inaweza kupunguza kiasi cha maziwa yanayotoka na pia huweza kusababisha mtoto kuugua. Ikiwa kuna matatizo yanayokufanya ushindwe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

❖ Mtoto akitimiza umri wa miezi 6 apewe vyakula vya nyongeza vya mchanganyiko kutoka katika makundi yote 5 ya vyakula vilivyotayarishwa kwa usafi na usalama. Mwone mnasihhi 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 hakisababishi 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 ameambukizwa VVU, na chuchu zina michubuko au zinatoa damu ni bora kukamua na kumwaga maziwa hayo mpaka titi lipone. Mama anyonyeshe titi lisilo na tatizo.

❖ Iwapo una maswali yanayohusu ulishaji wa mtoto wako, mwone mnasihhi 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.

❖ Maambukizi mapya ya VVU wakati wa kunyonyesha huongeza uwezekano wa maambukizi kwa mtoto. Fanya ngono salama kwa kutumia kondomu kila mara na kwa usahihi. Mwone mnasihhi wa uzazi wa mpango mara baada ya kujifungua.

# Kunyonyesha

## Mtoto Wako



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

# Kunyonyesha Mtoto Wako

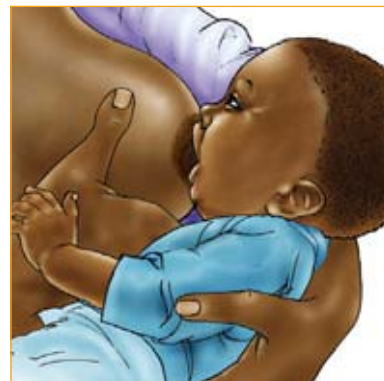
## Natakiwa kufahamu nini?



- ✿ Maziwa ya mama ni chakula bora kwa mtoto. Humpatia virutubishi vyote na maji anayohitaji kwa ukuaji 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) kwa miezi sita ya mwanzo 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 kufanya hivyo mpaka anapotimiza umri wa miezi 6.
- ✿ Mama aliyeambukizwa VVU anaweza kumuambukiza mtoto VVU kupitia maziwa yake, hata hivyo siyo watoto wote wanaambukizwa.

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

## Ni jinsi gani ninyonyeshe?



- ✿ Anza kunyonyesha 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 ligusane na tumbo lako. Hakikisha umepakata mwili mzima na sio kichwa tu. Gusisha midomo ya mtoto na chuchu yako. Mtoto akipanua mdomo, msogeze 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 yoyote, mtoe mtoto taratibu kwenye titi na jaribu tena kumweka vizuri.
- ✿ Utatambua kuwa mtoto ananyonya vizuri kwa kuona yafuatayo
  - amefungua kinywa sawasawa
  - midomo ya chini imebinuka nje
  - kidevu kinagusa titi
  - mashavu yako mviringo
- ✿ Mtoto wako anyonye taratibu na kupumzika katikati. Unaweza pia kumsikia mtoto akimeza maziwa.

## Kuendelea kunyonyesha



- ✿ Mwache mtoto anyonye titi moja mpaka aachie mwenyewe. Hii itahakikisha kuwa mtoto anapata maziwa yenye virutubisho vyote na maji pia, halafu mpe mtoto titi jingine iwapo atahitaji kuendelea kunyonya.
- ✿ Mnyonyeshe mtoto wako mara kwa mara usiku na mchana kadri 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.



## Nimlisheje mtoto maziwa yaliyokamuliwa?

Wewe au mlezi anaweza kumlisha mtoto wako maziwa haya kwa kutumia kikombe safi kilicho wazi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka kunywa kwa kikombe.



Epuka kutumia chupa na chuchu kwa vile ni vigumu kusafisha, pia huweza kumsababishia mtoto maradhi. Pia huweza kumchanganya mtoto na kumfanya akatae kunyonya.

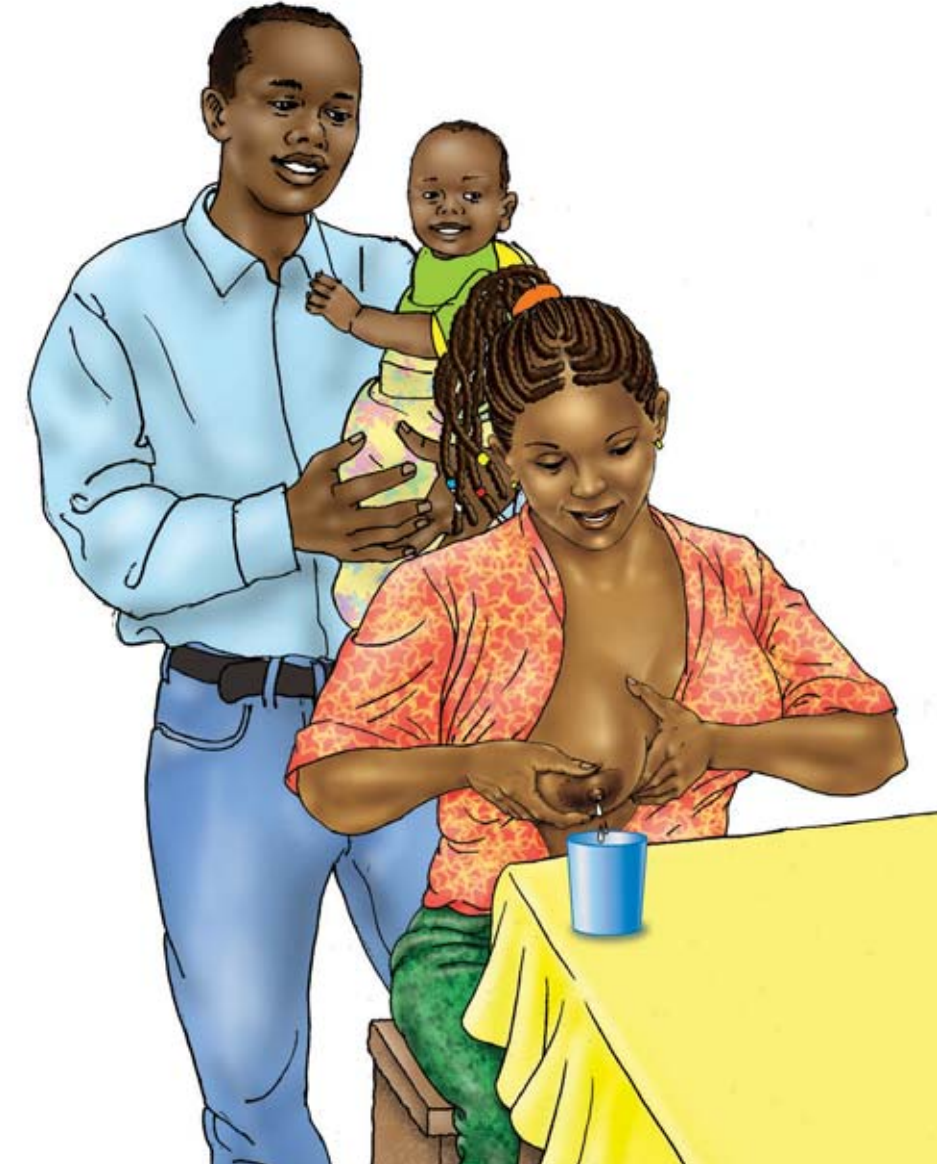
Kama mtoto hatamaliza maziwa yaliyokamuliwa kwa mlo mmoja, yaliyobaki kwenye kikombe yamwagwe.

## Kumbuka

- Kila mara osha vyombo vya kumlisha mtoto kwa kutumia maji safi na sabuni kisha vifunike.
- Nawa mikono yako kwa sabuni na maji safi yanayotiririka kabla na baada ya kukamua maziwa.
- Maziwa yaliyokamuliwa yanaweza kuhifadhiwa katika sehemu ya ubaridi kwa saa 6.
- Wewe au mlezi anaweza kumlisha mtoto wako maziwa haya kwa kutumia kikombe safi cha wazi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka kunywa kwa kikombe.
- Iwapo utapenda kufahamu zaidi jinsi ya kukamua maziwa ya mama au kama unahitaji taarifa zaidi kuhusu ulishaji wa mtoto wako, mwone mnasihhi.



## Kukamua Maziwa ya Mama



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

## Natakiwa kufahamu nini?

Kuna sababu nyingi muhimu na za manufaa za kukamua maziwa ya mama. Unaweza kukamua maziwa yako kwa sababu zifuatazo:



- ✿ Ili mtoto anywe maziwa yako wakati wewe uko mbali naye kwa muda.
- ✿ Iwapo matiti yamejaa sana, yanauma na mtoto anapata taabu kunyonya.
- ✿ Iwapo mtoto amezaliwa njiti au mdogo sana na hawezi kunyonya kutoka kwenye titi vizuri.
- ✿ Iwapo mtoto ni dhaifu au anakataa kunyonya.
- ✿ Kusaidia maziwa yaendeleo kutengenezwa iwapo mtoto au mama anaumwa.
- ✿ Kupakaa kama tiba kwenye chuchu zenye michubuko au mipasuko ili kuzisaidia zipone.

## Jinsi ya kukamua maziwa yako



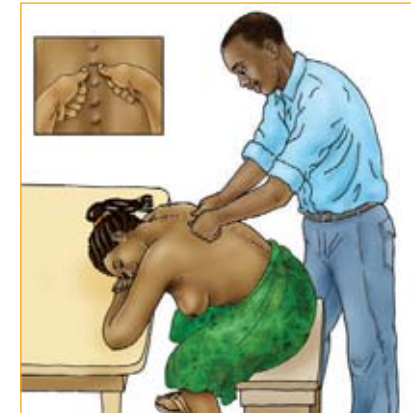
- ✿ Kila mara safisha vyombo vinavyotumika kwa maji safi na sabuni.



- ✿ Kila mara nawa mikono kwa sabuni na maji safi yanayotiririka kabla na baada ya kukamua maziwa.



- ✿ Inashauriwa kuchemsha vyombo hivi kila mara kuhakikisha kwamba ni safi na salama.



- ✿ Mtu akikuchua sehemu ya juu ya mgongo inaweza kusaidia maziwa kutoka.



- ✿ Kaa sehemu yenye utulivu. Wakati mwingine inasaidia kukanda matiti kwa kitambaa cha uvuguvugu ili kulisimua maziwa kutoka.
- ✿ Weka kidole gumba juu ya sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu na kidole shahada kwenye sehemu nyeusi chini ya chuchu. Shikilia titi lako kwa vidole vilivyosalia.
- ✿ Bonyeza titi kuelekea kifuni kwa kidole gumba na shahada taratibu na kwa pamoja. Endelea kukamua maziwa kwenye titi. Njia hii haipaswi kukuumiza. Iwapo utasikia maumivu, ujue kuwa unavyokamua siyo sahihi.
- ✿ Bonyeza hivyo hivyo kuzunguka sehemu nyeusi ya titi ili kutoa maziwa katika sehemu zote za titi. Usikamue chuchu au kusugua vidole kwenye ngozi ya titi.
- ✿ Kamua titi moja kwa dakika 3 hadi 5 mpaka maziwa yanapopungua kutiririka halafu kamua titi la pili. Kisha rudia matiti yote.
- ✿ Badili mikono unaposikia kuchoka. Unaweza kutumia mkono wowote kwa titi lolote. Kwa kawaida huchukua dakika 20 mpaka 30 kutoa maziwa yote.
- ✿ Hifadhi maziwa haya katika chombo safi chenye mfuniko mpaka ukiwa tayari kumlisha mtoto. Maziwa haya yanaweza kuhifadhiwa katika joto la kawaida kwa saa 6- 8, saa 24 katika jokofu la kawaida na saa 72 kwenye jokofu la kugandisha.

## Utayarishaji salama wa chakula

- ❖ Kila mara nawa mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka kabla ya kutayarisha na kula chakula.
- ❖ Weka vyombo na sehemu ya kutayarishia chakula katika hali ya usafi.
- ❖ Pika nyama, samaki na mayai mpaka viive kabisa ili kuepuka maambukizi.
- ❖ Osha mbogamboga kabla ya kuzikatakata, zipikwe mara moja kwa muda mfupi na kuliwa mara baada ya kupika ili kuhifadhi virutubishi.
- ❖ Osha vizuri matunda na mbogamboga zinazoliwa bila kupikwa.



## Vidokezo vingine muhimu

- ❖ Anza kuhudhuria kiliniki ya wajawazito mara unapogundua kuwa mjamzito katika miezi 3 ya mwanzo ili kufuatilia afya yako na ukuaji wa mtoto wako.
- ❖ Usitumie pombe, dawa za kulevya au bidhaa zenye tumbaku.
- ❖ Tumia vidonge vya kutibu minyoo ili kuzuia upungufu wa damu.
- ❖ Pumzika mchana hasa miezi 3 ya mwisho ya ujauzito na miezi ya mwanzo baada ya kujifungua.
- ❖ Tumia dawa za kuzuia malaria na chandarua kilichowekwa dawa ili kuzuia malaria na upungufu wa damu.
- ❖ Ni vyema kusubiri miaka 3 baada ya kujifungua kabla ya kupata ujauzito mwingine ili kuwezesha mwili kurudi kwenye afya nzuri.



## VVU na lishe

- ❖ Ni muhimu wanawake wote kujua hali zao za maambukizi ya VVU, na hasa wajawazito au wanaonyonyesha.
- ❖ Ili kujua hali yako ya maambukizi ya VVU inabidi upime damu.
- ❖ Kama umeambukizwa VVU, mwone mtoa huduma kwa ajili ya uangalizi, tiba na upate ushauri wa jinsi ya kumlisha mtoto wako.
- ❖ Kama umeambukizwa VVU tumia dawa za ARVs kulingana na miongozo iliyopo.
- ❖ Kama umeambukizwa VVU, unahitaji chakula cha nyongeza kupata nguvu zaidi. Hali ya kuwa na VVU huongeza mwili wako mahitaji ya lishe, pia huweza kupunguza hamu ya kula
- ❖ Jikinge wewe na mtoto wako na maambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya ngono wakati wa ujauzito na kunyonyesha kwa kufanya ngono salama.. Mwone mnasihi wa uzazi wa mpango mara baada ya kujifungua.



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

# Lishe

## Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha



Linda Afya Yako

## Kula vyakula vya aina mbalimbali

Ukiwa mjamzito au unanyonyesha mwili wako unahitaji mlo kamili unaotokana na vyakula vya aina mbalimbali. Kula vyakula mbalimbali kila siku husaidia kuhakikisha kuwa unapata nguvu na virutubisho vyote unavyohitaji wewe na mtoto wako.



## Lishe bora hukusaidia

- Kuongeza uzito angalau kilo 12 wakati wa ujauzito kwa wastani wa kilo 1 kila mwezi.
- Kuzuia upungufu wa damu.
- Kuboresha ukuaji wa mtoto wako kimwili na kiakili.
- Kuutayarisha mwili kwa ajili ya kunyonyesha. Mahitaji ya chakula na virutubishi ni makubwa unaponyonyesha kuliko ukiwa mjamzito.
- Kupunguza uwezekano wa kupata mtoto mwenye uzito pungufu, kujifungua kabla ya wakati au kupata mtoto mfu.

## Jinsi ya kupanga mlo kamili

Kula walau milo 3 iliyo kamili na asusa (vitafunwa) walau mara 2 kwa siku. Chagua vyakula kutoka kila kundi katika makundi yafuatayo:



### Vyakula vya Nafaka, Viazi, Muhogo na Ndizi

kwa mfano: mahindi, mtama, mchele, ulezi, ngano, muhogo, ndizi za kupika, viazi vitamu, viazi vikuu na magimbi



### Vyakula vya Jamii ya Kunde na vya Asili ya Wanyama

kwa mfano: maharage, njegere, karanga, mbaazi, kunde, nyama, mayai, maziwa, samaki, dagaa, kuku na wadudu wanaoliwa kama vile senene, kumbikumbi nk.



### Matunda

kwa mfano: embe, ndizi mbivu, papai, pera, chungwa, ubuyu, nanasi, pesheni, parachichi na zambarau



### Mbogamboga

kwa mfano: mchicha, majani ya maboga, kismvu, matembele, bamia, karoti, nyanya chungu, nyanya, matango, mlenda, boga na biringanya



### Mafuta na Sukari

kwa mfano: mafuta ya alizeti, nazi, mawese, mbegu zitoazo mafuta, majarini, siagi, sukari na asali

Mafuta yakiongezwa kwenye mbogamboga na vyakula vingine huboresha ufyonzaji wa baadhi ya vitamini na huongeza nguvu mwilini.

## Wanawake wajawazito na wanaonyonyesha wanahitaji

- Kula chakula kingi katika kila mlo au kula milo midogo midogo mara nyingi.
- Kula asusa kati ya mlo na mlo walau mara 2 kwa siku
- Kula matunda na mbogamboga kwa wingi katika kila mlo.
- Kunywa maji ya kutosha kila siku (glasi 8 au lita 1.5).
- Kuepuka kunywa chai au kahawa pamoja na mlo kwani huzuia ufyonzaji wa madini ya chuma na huweza kusababisha upungufu wa damu. Ni vyema kunywa chai au kahawa saa moja kabla au baada ya kula.



## Utahitaji virutubishi gani vya nyongeza?

- Kipindi chote cha ujauzito, hadi miezi 3 baada ya kujifungua unahitaji vidonge vya madini ya chuma na vya foliki asidi kuzuia upungufu wa damu. Ni vyema kumeza vidonge vya madini ya chuma pamoja na chakula ili kuongeza ufyonzaji na kupunguza maudhi madogo madogo, hasa kichefuchefu.
- Kila mara tumia chumvi yenye madini joto kuzuia upungufu wa madini joto mwilini.
- Kunywa matone ya vitamin A mara baada ya kujifungua au ndani ya kipindi cha wiki 8 za kujifungua kama utakavyoshau riwa na mtoa huduma. Hii itasaidia kujenga kinga ya mwili wa mtoto wako.
- Kila mara fuata maelekezo unayopewa na wahudumu wa afya.

