

Jinsi ya Kunyonyesha Mtoto



- Unapoanza kunyonyesha kwa mara ya kwanza, inawezekana ukahitaji kumsaidia mtoto kukaa vyema kwenye titi kuzuia kuumiza chuchu.
- Tumbo la mtoto lielekee tumbo lako. Gusisha midomo ya mtoto na chuchu. Mtoto akipanua midomo msogeze haraka kwenye titi ukilenga mdomo wa chini, chini ya chuchu.

- Chunguza kama mtoto ananyonya ipasavyo. Utaona yafuatayo:
 - Amepanua kinywa sawasawa
 - Midomo ya chini imebenuka nje
 - Kidevu kinagusa titi
 - Mashavu yawe mviringo
- Mtoto achukue kinywani sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu. Ulimi hujitokeza na kufunika ufizi wa chini. Kama mtoto amekaa vibaya, au ukisikia maumivu yoyote mtoe mtoto wako taratibu kwenye ziwa na jaribu tena kumweka vizuri kwenye titi.

- Mtoto wako anyonye taratibu na kugumia na kupumzika katikati, unaweza pia kumsikia akimeza maziwa.
- Mwache mtoto anyonye titi moja mpaka liishe maziwa au aachie mwenyewe, ndipo umpe titi la pili. Kuachia titi ni dalili kwamba mtoto amepata maziwa yote kutoka kwenye titi hilo, na pia virutubishi vyote vya kukidhi mahitaji yote.