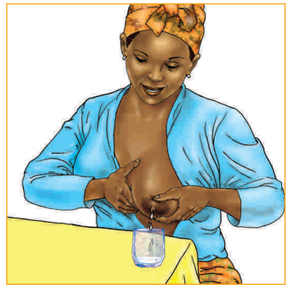
## Jinsi ya Kuzuia Matatizo



- Kila wakati chunguza kinywa cha mtoto kama kina vidonda au michubuko na atibiwe mara moja.
- Kama chuchu zina michubuko au maumivu au matiti yakijaa sana na kuuma au kuwa na alama ya mistari mwekundu hii inaashiria matatizo. Mwone mnasihi au mtoa huduma ya afya mara moja kwa ushauri na matibabu.
- Jitahidi usikose kunyonyesha kwani usiponyonyesha matiti yako yanaweza kujaa zaidi na kuuma hivyo kukuathiri wewe na mtoto wako. Ikibidi kuacha kunyonyesha basi yakamue matiti yako ili yabaki laini. Unaweza pia kukamua maziwa yako na kuyahifadhi sehemu yenye ubaridi ili mtu mwingine aweze kumpa mtoto wako kama haupo.

- Ulishaji wa mtoto unaochanganya maziwa ya mama na vyakula au vinywaji vingine sio mzuri kabla ya mtoto kufikisha miezi sita. Hii inaweza kupunguza kiasi cha maziwa yanayotoka na pia huweza kumfanya mtoto akaugua. Kama kuna matatizo yanayokufanya ushindwe kumpa mtoto maziwa yako pekee katika miezi 6 ya mwanzo basi onana na mnasihi akupe ushauri.
- Mtoto akifikisha miezi sita, ndiyo wakati muafaka wa kumpa vyakula vya nyongeza vilivyotayarishwa katika hali ya usafi. Onana na mnasihi akushauri kuhusu muda na jinsi ya kumwanzisha mtoto wako vyakula vya nyongeza.

## Kumbuka

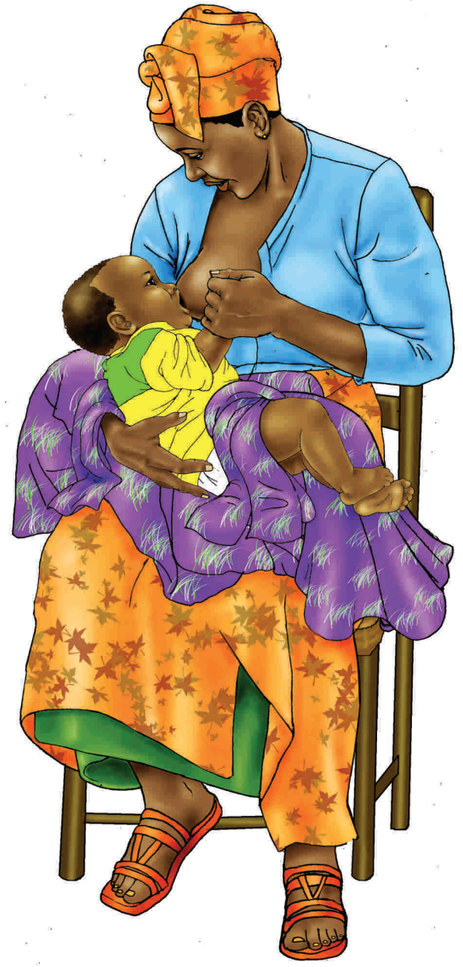
- Kama chuchu zina michubuko au maumivu mtoto wako hajawekwa vizuri kwenye titi lako. Kwa kawaida kunyonyesha hakusababishi maumivu. Utahitaji kuelekezwa namna ya kumweka mtoto kwenye titi.
- Ukipata michubuko kwenye chuchu paka maziwa yako na acha yakaukie hapo. Haya huponyesha michubuko hiyo. Usitumie kitu kingine chochote kama krimu au dawa isipokuwa pale ambapo daktari amegundua fangasi na kutoa matibabu husika.
- Kama mama ana Virusi vya UKIMWI na anamipasuko au michubuko kwenye matiti anashauriwa asimnyonyeshe mtoto wake. Ni bora kukamua na kumwaga maziwa hayo mpaka titi lipone.
- Ili kumkinga mwanao na maambukizo ya Virusi vya UKIMWI wakati wa kunyonyesha, inashauriwa wewe na mwenzi wako kufanya ngono salama, kwa maana kwamba wapenzi wawili hawa wawe waaminifu au waache ngono au watumie kondomu kila wafanyapo ngono. Muone mnasihi ili kupata ushauri kuhusu uzazi wa mpango.

Kipeperushi hiki kimetayarishwa kutokana na taarifa ambazo awali zilitayarishwa na WHO/AED. Kimefadhiliwa 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). March 2005

Jinsi ya

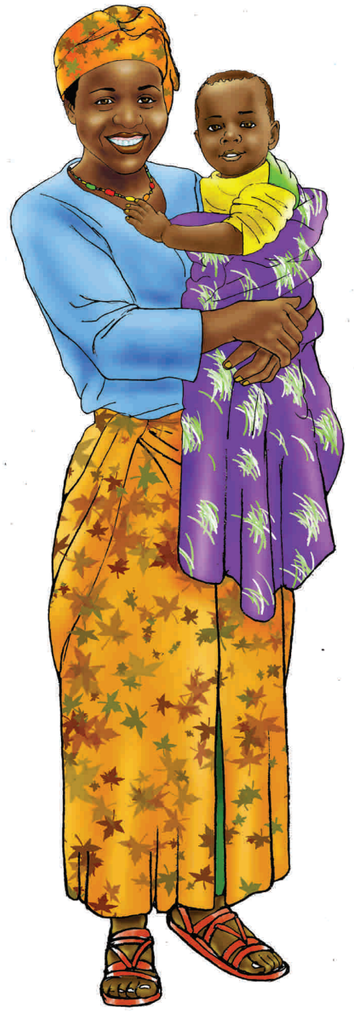
# Kunyonyesha

## Mtoto



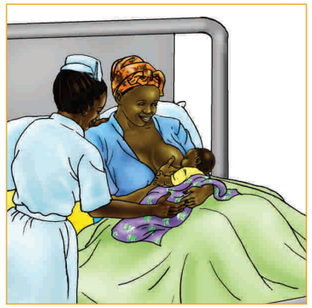
# Kunyonyesha Mtoto

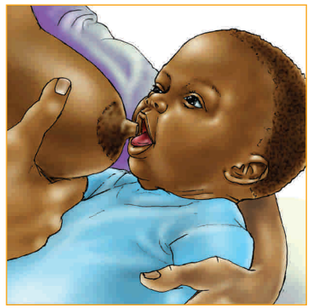
## Natakiwa kufahamu nini?



- Ni muhimu sana kunyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee mara baada ya kuzaliwa na kuendelea mpaka miezi sita.
- Kolostramu (maziwa majimaji ya njano yatokayo siku ya kwanza hadi ya pili) ni bora kwa mtoto wako. Humkinga mtoto wako dhidi ya maradhi mengi hasa kuhara na kichomi (pneumonia).
- Maziwa ya mama ni chakula bora kwa mtoto. Humpatia virutubishi vyote na pia maji anayohitaji katika miezi sita ya mwanzo.
- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee inamaanisha kumpa mtoto wako mchanga maziwa ya mama tu bila kitu kingine zaidi hata maji, bali dawa zilizoshauriwa na daktari au muuguzi.
- Maziwa ya mama yanaweza kuwa na virusi vya UKIMWI kama mama ameathirika.Virusi hivi vinaweza kwenda kwa mtoto kupitia maziwa ya mama. Kunyonyesha maziwa ya mama pekee hupunguza maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.

## Ni jinsi gani ninyonyeshe?





- Mweke mtoto kwenye titi katika muda wa saa moja baada ya kuzaliwa. 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.

## Endelea kunyonyesha

- 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.
- Mnyonyeshe mtoto wako mara kwa mara usiku na mchana kadri anavyotaka, angalau mara 10 katika saa 24.
- Kunyonyesha mara kwa mara husaidia mwili kutengeneza maziwa ya kutosha na pia huzuia matiti kujaa sana kuvimba na kuuma. Usiku mwache mtoto alale karibu na wewe ili iwe rahisi kwako kunyonyesha.
- Utafahamu kuwa mtoto anapata maziwa ya kutosha ikiwa anakojoa angalau mara sita kwa siku. Pia mkojo hautakua na rangi iliyokolea sana au harufu kali.