

Maziwa Mabichi ya Ng'ombe



Nitahitaji kiasi gani?

- * Fuata maelekezo yaliyo kwenye Jedwali Na. 1

Jedwali Na. 1

Kiasi cha maziwa, maji na sukari inayohitajika kwa mlo mmoja

Umri wa mtoto (miezi)	Kiasi cha maziwa yanayohitajika (mls)	Kiwango cha maji yanayohitajika (mls)	Kiasi cha sukari
0 – 1	40 ml	20 ml	Kijiko cha chai mfuto
1 – 2	60 ml	30 ml	Kijiko cha chai mviringo
3 – 4	80 ml	40 ml	Vijiko vya chai 2 mfuto
5 – 6	100 ml	50 ml	Vijiko vya chai 2 mviringo

- * Kadiri mtoto anavyokua ndivyo mahitaji yake ya maziwa yanavyoongezeka. Jedwali Na. 2 linaonyesha idadi ya milo anayohitaji mtoto kwa siku, kiasi cha mahitaji kwa kila mlo na kiasi cha maziwa yote kwa siku. Watoto wengine wanaweza kula zaidi na wengine hula kiasi kidogo lakini huu ni mwongozo tu.

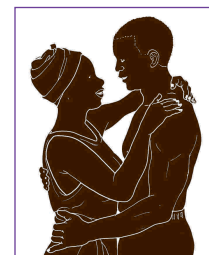
Jedwali Na. 2

Kiasi cha maziwa yanayohitajika kila siku

Umri wa mtoto (miezi)	Milo anayohitaji kwa siku	Maziwa anayohitaji kwa mlo (mls)	Kiasi cha maziwa kwa siku (mls)
0 – 1	8	60 ml	480 ml
1 – 2	7	90 ml	630 ml
2 – 4	6	120 ml	720 ml
4 – 6	6	150 ml	900 ml

Kumbuka

- * Maelezo ya kutayarisha maziwa mabichi ya ng'ombe lazima yafuatwe kwa uangalifu. Kuzidisha au kuweka kiasi kidogo cha maji au sukari inaweza ikahatarisha afya ya mtoto wako.
- * Iwapo mama ana Virusi vya UKIMWI, ni marufuku kunyonyesha mtoto baada ya kuanza kumpa maziwa ya ng'ombe. Hii itaongeza uwezekano mkubwa wa maambukizo ya Virusi vya UKIMWI kwa mtoto.
- * Mtoto wako atahitaji kupewa maziwa ya ng'ombe yaliyorekebisha kwa kipindi cha miezi sita ya mwanzo tu. Huhitaji kumpa mtoto wako chakula, maji au kinywaji kingine chochote hadi atimize umri wa miezi sita.
- * Kama una maswali yoyote kuhusu kumlisha mtoto tafadhali muone mnasih.



- * Wanawake wanaochagua kuwalisha watoto wao maziwa mabichi ya ng'ombe hupoteza faida ya uzazi wa mpango inayotokana na kunyonyesha. Wanawake ambao hawanyonyeshi watoto wao inabidi watumie ngono salama na njia ya kupanga uzazi mara tu baada ya kujifungua.



Kipeperushi hiki kimetayarishwa kutokana na taarifa ambazo awali zilitayarishwa na WHO/AED. Kimefadhiwa 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

Natakiwa kufahamu nini?



* Ili kuweza kumlisha mtoto wako maziwa mabichi ya ng'ombe kwa usalama, utahitaji maziwa ya kutosha kila siku. Hakikisha kwamba maziwa hayo yanapatikana kila wakati, ni salama na hayajaongezwa maji.

hajafikisha umri wa miezi sita, maziwa ya ng'ombe yanahitaji kuongezwa kwa uangalifu na kwa kipimo maji yaliyochemshwa, sukari na maikronutrienti. Iwapo maikronutrienti itakosekana mtoto apewe maltivitamini ya maji. Jedwali Na. 1 linaonyesha kiasi cha maji na sukari cha kuongeza.

* Ni vyema zaidi kutayarisha maziwa mabichi ya ng'ombe kwa mlo mmoja.

Utaweza tu kutayarisha maziwa zaidi kama unaweza kuyahifadhi kwenye chombo kisafi, kilichofunikwa na kuwekwa sehemu ya ubaridi au juu ya barafu au ndani ya jokofu. Usitumie chupa ya chai kuhifadhi maziwa ya ng'ombe kwa ajili ya kumpa mtoto baadaye kwa sababu maziwa yataharibika haraka sana.

* Hakikisha kila mara unayo maji safi na salama ya kuchanganya na maziwa mabichi ya ng'ombe. Kama unaweza tayarisha maji utakavyotumia kwa siku nzima. Yaache yachemke kwa muda mfupi angalau dakika mbili. Yaache yapoe halafu weka kwenye chupa ya chai, au chombo kisafi kilichofunikwa.



Hatua za kutayarisha maziwa mabichi ya ng'ombe:



* Kila mara osha vyombo utakavyotumia kumlisha mtoto kama vikombe, vijiko, vipima ujazo na vyombo au vifaa vyovyote vinavyotumika kutengeneza maziwa ya kumlisha mtoto wako. Ni vizuri zaidi kuviosha vyombo au vifaa hivi kwa sabuni na maji safi.



* Unaweza pia kuvichemsha ili kuhakikisha ni visafi.



* Hakikisha kila mara unanawa mikono yako kwa kutumia sabuni na maji safi yanayotiririka kabla ya kutayarisha maziwa mabichi ya ng'ombe na kabla ya kumlisha mtoto.



* Kusanya na panga vifaa vyote utakavyohitaji katika sehemu uliyochagua na iwe safi kila wakati.



* Pima maziwa na maji yaliyochemshwa kwa kutumia kikombe maalumu au chombo maalumu kilichowekewa alama ya kiasi cha maziwa na maji yatakayoongezwa.

Kuchanganya na kulisha maziwa mabichi ya ng'ombe:



* Changanya maji na maziwa kwenye sufuria safi. Chemsha kidogo tu kisha epua mara tu yanapoanza kuchemka. Acha mchanganyiko huo upoe ukiwa umefunikwa.



* Ongeza sukari kwa kijiko kilicho na ujazo maalumu kilichotayarishwa kwa ajili hiyo. Kiwango cha sukari kitakachohitajika kinategemea ukubwa wa kijiko, umri wa mtoto na kiasi cha maziwa ya ng'ombe yanayotayarishwa kwa wakati huo.



* Ongeza maikronutrienti katika mchanganyiko wa maziwa, maji na sukari. Kiasi cha kuongeza hutegemea na kiasi cha maziwa yaliyotayarishwa. Ikiwa hupati mahitaji yako dukani shauriana na mnasihia akusaidie. Kama maikronutrienti zikikosekana mpe mtoto wako maltivitamini ya maji.



* Mlishe mtoto kwa kutumia kikombe cha wazi kilicho safi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka namna ya kunywa kutoka kwenye kikombe. Epuka kutumia chupa na chuchu bandia kwa vile ni vigumu kusafisha, pia huweza kumsababisha mtoto maradhi.

* Kama mtoto hatamaliza maziwa yote yaliyotayarishwa, mwaga yale yote yaliyobaki kwenye kikombe au yapikiwe kwenye chakula. Kumpa mtoto maziwa yaliyobakia baadaye yanaweza kusababisha maradhi.