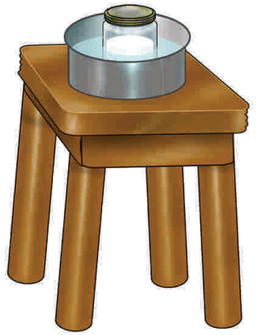
Jinsi ya kuchemsha maziwa ya mama kwa usalama



Kuchemsha maziwa

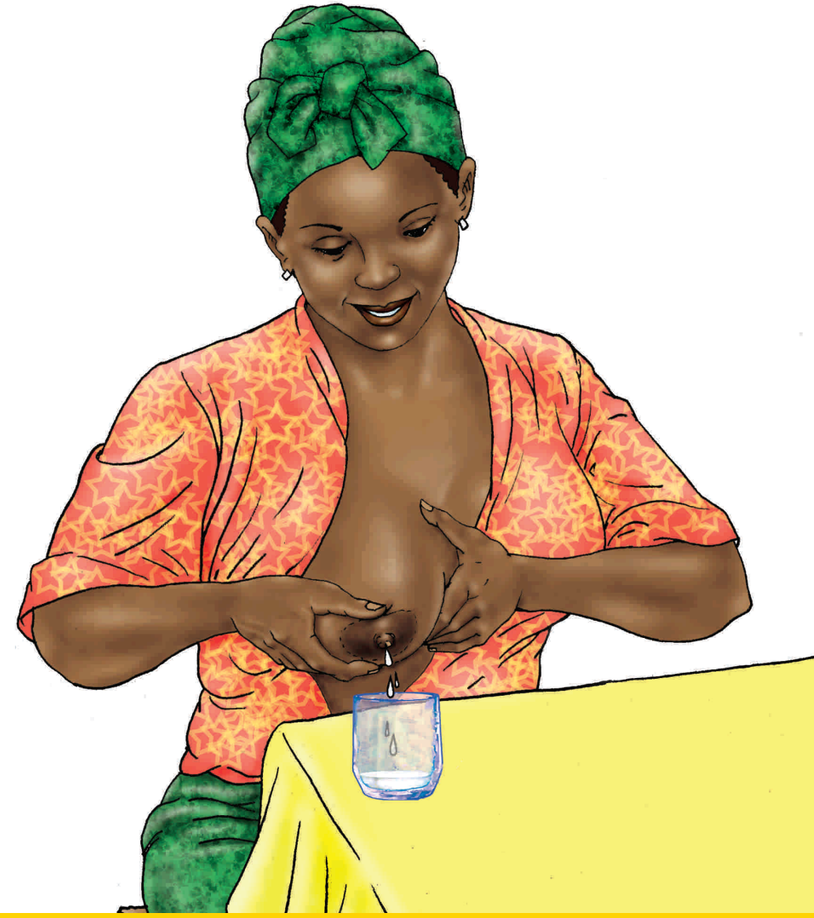
- Kamua maziwa yako na yaweke kwenye chombo kinachohimili joto au sufuria ndogo.
- Weka chombo chenye maziwa ndani ya sufuria yenye maji.
- Injika sufuria yenye maji na chombo cha maziwa kwenye moto, na yaache mpaka maziwa yaanze kuonyesha dalili za kuchemka halafu epua.
- Toa chombo chenye maziwa ndani ya maji yanayochemka.
- Weka chombo chenye maziwa ya moto kwenye maji ya baridi au yaache yapoe na kufikia joto la kawaida.
- Yafunike kwa mfuniko au kitambaa safi kuzuia maziwa yasichafuke.
- Baada ya kuchemsha, maziwa yatumike katika muda usiozidi saa moja.

Kumbuka

- Njia hii ya kumlisha mtoto inapunguza uwezekano wa maambukizo ya Virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kupitia maziwa ya mama katika kipindi cha mpito cha kuachisha ziwa na kuanza maziwa mbadala.
- Maziwa ambayo hayajachemshwa yanaweza kuhifadhiwa katika joto la kawaida kwa saa 8 na saa 24 katika jokofu.
- Usimpe mtoto wako maziwa kabla ya kupoa na kufikia joto la kawaida.
- Baada ya kuchemsha, maziwa yatumike katika muda usiozidi saa moja.
- Wewe au mtu mwingine anaweza kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe cha wazi kilicho safi. Hata watoto wachanga hujifunza haraka jinsi ya kunywa kwenye kikombe. Epuka kutumia chupa na chuchu bandia kwa vile ni vigumu kusafisha, na huweza kumsababishia mtoto maradhi.
- Wanawake wanaochagua kukamua na kuchemsha maziwa yao na kuwapa watoto wao hupoteza faida ya uzazi wa mpango unaotokana na kunyonyesha. Wanawake ambao huchagua njia hii ya kulisha watoto inabidi wafanye ngono salama na wafikirie njia ya kupanga uzazi mara tu baada ya kujifungua.

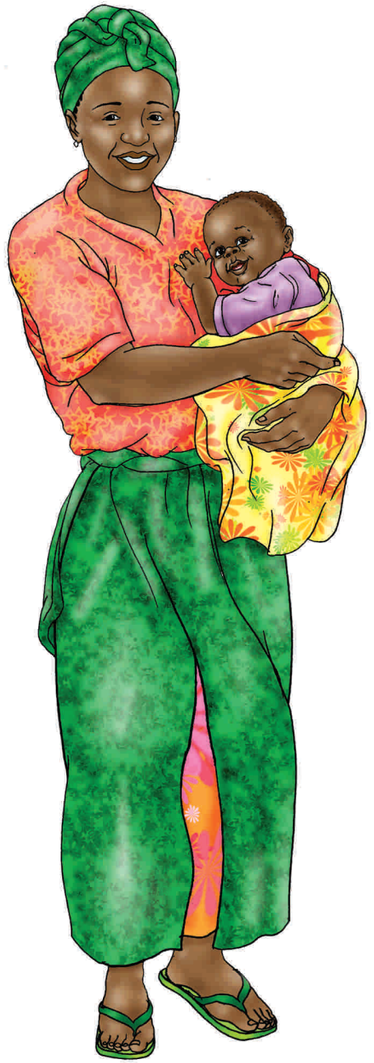
Kipeperushi hiki kimetayarishwa kutokana na taarifa ambazo awali zilitayarishwa na WHO/AED. Kimefadhiliwa na Quality Assurance Project (QAP), inayoongozwa na University Research Co., LLC (URC), chini ya mkataba Namba GPH-C-00-02-00004-00 wa Shirika la Misaada la Marekani (USAID). March 2005

Jinsi ya Kukamua na Kuchemsha Maziwa ya Mama



Kukamua na Kuchemsha Maziwa ya Mama

Natakiwa kufahamu nini?

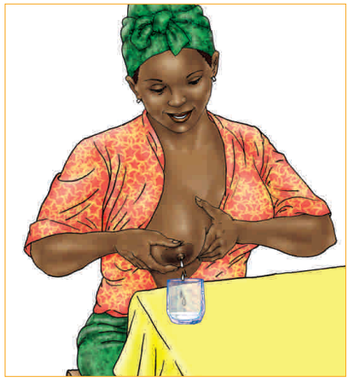


* Wanawake walioambukizwa Virusi vya UKIMWI (VVU) wanaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa kuwaambukiza watoto wao VVU kupitia maziwa yao kama wakikamua maziwa na kuyachemsha kabla ya kuwapa watoto wao.
* Njia hii huweza kutumika tangu mtoto anapozaliwa au wakati wa kumwachisha mtoto maziwa ya mama pekee na kuanza kumpa maziwa mbadala kama maziwa ya kopo au maziwa yanayotokana na wanyama.
* Utahitaji maji, nishati, chombo chenye mdomo mpana, mfuniko na kikombe cha wazi cha kumlishia mtoto.

Jinsi ya kukamua maziwa ya mama

* Safisha chombo cha kuchemshia pamoja na kikombe utakachomlishia mtoto kwa maji safi na sabuni, au vichemshe kwenye sufuria kubwa.

* Nawa mikono kwa sabuni na maji safi yanayotiririka.
* Kaa au simama kwa utulivu sehemu yenye ukimya. Wakati mwingine inasaidia kukanda matiti na kitambaa cha uvuguvugu, na kuyapapasa matiti ili kusisimua maziwa kutoka.



* Weka kidole gumba katika sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu na kidole cha kwanza (shahada) chini ya chuchu na sehemu nyeusi ya titi. Vidole vilivyosalia vinasaidia kushikilia titi.
* Bonyeza titi kuelekea kifuani kwa kidole gumba na shahada taratibu na kwa pamoja, ukibonyeza na kuachia kwa mtindo wa kunesanesa.
* Endelea kukamua maziwa kwenye titi. Njia hii haitakiwi kusababisha maumivu. 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 yapungue kutiririka halafu hamia kwenye titi la pili. Kisha rudia matiti yote. Badili mikono kama mmoja utasikia kuchoka. Unaweza kutumia mkono wowote kwa titi lolote. Kawaida huchukua dakika 20 mpaka 30 kutoa maziwa yote.

* Hifadhi maziwa yaliyokamuliwa katika chombo kisafi chenye mfuniko na katika sehemu yenye ubaridi kidogo mpaka utakapokuwa tayari kuyachemsha na kumpa mtoto wako.
* Mlishe mtoto kwa kutumia kikombe cha wazi kilicho safi. Hata mtoto mchanga hujifunza haraka namna ya kunywa kutoka kwenye kikombe.