

## Kumlisha Mtoto kwa Kutumia Maziwa ya Kopo

### Nitahitaji maziwa kiasi gani?

Tumia maziwa yale yaliyotengenezwa maalumu kwa watoto tu. Kwa miezi sita ya mwanzo, mtoto huhitaji jumla ya makopo 40 yenye uzito wa gramu 500 kila moja. Ikiwa makopo yana gramu 450 idadi inayohitajika ni 44, au makopo 51 yenye uzito wa gramu 400. Jedwali lifuatalo linaonyesha idadi ya makopo ya maziwa mtoto wako anayohitaji kulingana na umri.

#### Kiasi cha makopo yanayohitajika kila mwezi

Mwezi	Makopo ya gramu 500	Makopo ya gramu 450	Makopo ya gramu 400
1	4	5	5
2	6	6	8
3	7	8	9
4	7	8	9
5	8	8	10
6	8	9	10

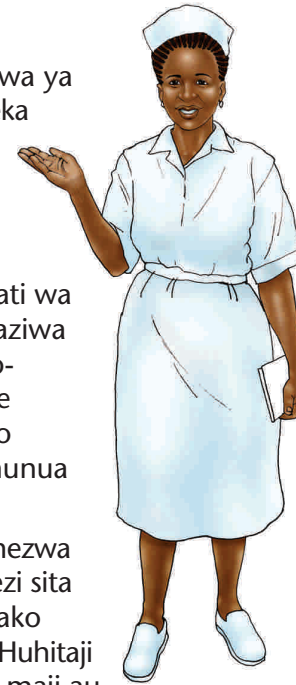
### Nitamlishaje mtoto wangu?

- \* Mlishe mtoto kwa kutumia kikombe safi kilicho wazi. Hata watoto wachanga hujifunza haraka jinsi ya kunywa kwenye kikombe. Epuka kutumia chupa au chuchu bandia kwa vile ni vigumu kusafisha na vinaweza kumsababishia mtoto maradhi.
- \* Kama mtoto hatamaliza maziwa yote yaliyotayarishwa, mwaga yale yote yaliyobaki kwenye kikombe au yapikiwe kwenye chakula. Kumpa mtoto maziwa yaliyobakia baadaye yanaweza kumsababishia mtoto maradhi.



### Kumbuka

- \* Maelekezo ya jinsi ya kuchanganya maziwa ya mtoto inabidi yafuatwe kwa makini. Kuweka kiasi kikubwa zaidi au kidogo mno cha maji huweza kuathiri afya ya mtoto wako.
- \* Iwapo umeishiwa maziwa ya kopo yaliyotengenezwa maalumu kwa watoto wachanga usiweke maji mengi zaidi wakati wa kuchanganya kwa lengo la kuyafanya maziwa yadumu kwa muda mrefu. Tumia maikro-nutrienti na maziwa mabichi ya ng'ombe yaliyoongezwa maji na sukari kwa vipimo vilivyoshauriwa mpaka utakapoweza kununua maziwa mengine ya kopo.
- \* Mtoto wako atahitaji maziwa yaliyotengenezwa maalumu kwa watoto wachanga kwa miezi sita ya mwanzo tu. Ukianza kumpa mtoto wako maziwa mbadala kamwe usimnyonyeshe. Huhitaji kumpa mtoto chakula kingine chochote, maji au vinywaji vya aina yoyote mpaka atimize umri wa miezi sita.
- \* Iwapo una maswali yoyote juu ya kumlisha mtoto wako, omba msaada kwa mnasahi.
- \* Wanawake wanaoamua kuacha kunyonyesha watoto wao hawapati ile faida ya kupanga uzazi inayotokana na kunyonyesha. Wanawake ambao hawanyonyeshi watoto wao inabidi kutumia ngono salama na 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



# Kutumia Maziwa ya Kopo

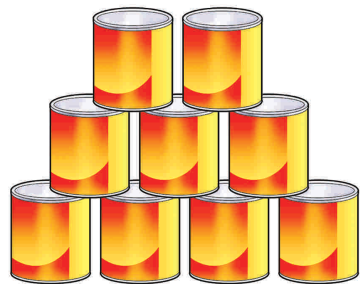
## Natakiwa kufahamu nini?



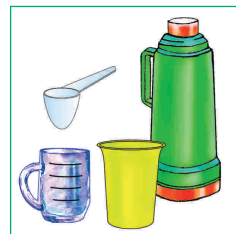
\* Kuna aina nyingi za maziwa ya unga yaliyotengenezwa maalumu kwa watoto wachanga katika soko. Kila mara hakikisha unatumia maziwa yaliyotengenezwa maalumu kwa ajili ya watoto wachanga. Ni muhimu pia kila mara kusoma kwa makini maelekezo yaliyoandikwa kwenye kopo.

\* Ni vyema kutengeneza maziwa ya kutosha kwa mlo mmoja. Unaweza kuchemsha maji mengi yanayotosha siku nzima na kuyahifadhi katika chupa ya chai. Ni vyema kuchanganya maziwa na maji kila unapohitaji kumlisha mtoto. Mlishe mtoto maziwa yakipoa.

\* Hakikisha una maziwa ya kumtoshia mtoto kila siku. Watoto huhitaji maziwa mengi zaidi kadiri wanavyoendelea kukua. Jedwali lifuatalo linaonyesha idadi ya makopo ya maziwa ya unga maalumu kwa watoto wachanga utakayohitaji kwa ajili ya mtoto wako kwa miezi sita ya mwanzo.



## Jinsi ya kutayarisha maziwa ya kopo ya watoto wachanga:



- \* Kila mara hakikisha unatumia maziwa yaliyotengenezwa maalumu kwa ajili ya watoto wachanga.
- \* Hakikisha wakati wote una maji safi na salama ya kuchanganyia maziwa ya mtoto. Ikiwezekana chemsha maji utakayohitaji kwa siku nzima na hifadhi maji hayo kwenye chupa ya chai.
- \* Kila mara osha kikombe cha kumlisha mtoto, kikombe cha kupimia maji, vijiko na vyombo vingine unavyotumia kutayarishia maziwa na kumlisha mtoto. Ni bora kuviosha na sabuni ukitumia maji safi.
- \* Ni vyema pia zaidi kuchemsha vyombo vinavyotumika kuhakikisha ni visafi.
- \* Nawa mikono yako kwa sabuni na maji yanayotiririka kila mara unapotengeneza maziwa na kabla ya kumlisha mtoto wako.
- \* Kusanya vyombo vyote utakavyohitaji. Kila wakati tumia kikombe au chombo kilichotiwa alama maalumu kupimia maji yaliyochemshwa. Makopo ya maziwa ya watoto huwa na kijiko cha kupimia ambacho hutumika kupimia kiasi cha maziwa yanayohitajika.

## Changanya maziwa ya mtoto kwa uangalifu sana



- \* Pima kiasi cha maziwa kwenye kile kikombe au chombo maalumu. Kila kijiko kiwe na ujazo mfuto. Idadi ya vijiko hutegemea kiasi cha maziwa unayotengeneza kwa wakati huo.
- \* Kwanza, weka kiasi kidogo cha maji yaliyopoa kwenye maziwa ya unga kisha koroga ili maziwa yasiwe na mabonge mabonge.
- \* Ongeza maji ya moto kwenye kikombe au chombo kufikia kipimo kinachotakiwa cha maji. Kiasi kingi zaidi au kidogo mno cha maji kinaweza kuathiri afya ya mtoto wako.