

- Anyone taratibu akipumzika katikati, na huweza pia kumsikia akimeza maziwa (kugugumia);
- Anyone titi moja mpaka liishe maziwa au aachie mwenyewe, ndipo apewe titi la pili. Kuachia titi ni dalili kwamba mtoto amepata maziwa yote kutoka kwenye titi hilo, na pia virutubisho vyote vya kukidhi mahitaji yake; na
- Anyone mara kwa mara usiku na mchana kadiri anavyotaka, angalau mara 10 katika saa 24. Iwapo mtoto atahitaji kunyonya mara kwa mara nikawaida na inaashiria kuwa mtoto anakua.

Kunyonyesha mara kwa mara husaidia mwili kutengeneza maziwa ya kutosha na pia huzuia matiti kujaa sana, kuvimba na kuuma. Usiku mtoto alale karibu na mama ili iwe rahisi kumnyonyesha.



Hufaa kwa watoto wadago sana hii ni namna ya ku mkamata mutoto wakati ya ku nyonyesha.



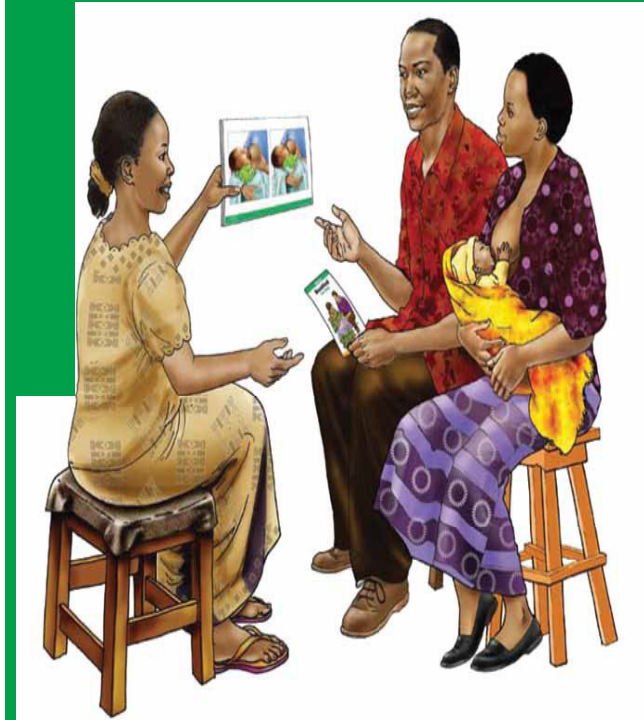
Mama anayenyonyesha mapacha Kushika vichwa vya watoto



Mama anayenyonyesha mapacha Kupishanisha miguu



ZONE DE SANTE DE BUTEMBO



**MWONGOZO WA MAFUNZO
YA ULISHAJI WA WATOTO
WACHANGA NA WADOGO**

UTANGULIZI

Unyonyeshaji wa maziwa ya mama una faida nyingi na unachangia kwa kiasi kikubwa, katika afya na maendeleo ya mtoto, pamoja na afya ya mama. Unyonyeshaji unaboresha afya ya mtoto kwa kumpatia chakula kinachohitajika kwa ukuaji na maendeleo yake.



Ulishaji sahihi huchangia katika kupunguza makali ya ugonjwa hasa maradhi ya kuhara na yale ya njia ya hewa, endapo mtoto ataugua. Kwa muda mrefu, mpango wa kuzuia magonjwa ya kuhara umetambua kuwa unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee bila kumpa mtoto hata maji kwa miezi sita ya mwanzo, kunapunguza kwa kiasi kikubwa maambukizo na vifo vitokanavyo na ugonjwa wa kuhara.

Mapendekezo ya unyonyeshaji unaofaa

Inashauriwa mtoto:

- Aanze kunyonya maziwa ya mama mara tu baada ya kuzaliwa katika saa moja ya kwanza;
- Anyonyeshwe kila anapohitaji, usiku na mchana;
- Anyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila hata maji mpaka atakapotimiza umri wa miezi 6;
- Aanzishiwe chakula cha nyongeza anapotimiza miezi 6;
- Aendelee kunyonyeshwa pamoja na kupewa chakula cha nyongeza mpaka atimize umri wa miaka 2 au zaidi.



• Ulishaji wa kuchanganya maziwa ya mama na vinywaji au vyakula vingine

Ulishaji wa mtoto unaochanganya maziwa ya mama na vyakula au vinywaji vingine. Mtoto hupewa maziwa ya mama pamoja na vyakula au vinywaji vingine kama maji, chai au maziwa ya kopo.

Jinsi ya Kunyonyesha mtoto Maziwa ya Mama

Mkao wa mama

Mama anaponyonyesha akiwa amekaa aegemeze mgongo wake kwenye kitu kwa mfano kiti, ukuta au tendegu la kitanda; na

- Kama atakuwa amelala anyonyeshe titi la upande aliolalia.



Tumbo la mtoto lielekee tumbo la mama. Midomo ya mtoto igusishwe na chuchu. Mtoto akiachama asogezwe haraka kwenye titi akilenga mdomo wa chini.

- Sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu liingie kinywani mwa mtoto. Ulimi wa mtoto hujitokeza na hufunika ufizi wa chini.
- Hakikisha unaona yafuatayo:

- Kichwa cha mtoto na mwili wake viko katika mstari ulionyooka;
- Uso wake uangalie titi la mama na pua yake iwe mkabala na chuchu;
- Mwili wa mtoto usogezwe karibu na mwili wa mama; na
- Iwapo ni mtoto mchanga sana, mama ashikilie makalio ya mtoto na sio mabega tu.