ULISHAJI WA MTOTO ALIYEZALIWA NA MAMA MWENYE VIRUSI VYA UKIMWI:

Vidokezo Muhimu kwa Washauri Nasaha

COUNSENUTH
Information series No. 1
Toleo la Pili, January, 2004

UTANGULIZI

Kijitabu hiki kinatoa maelekezo ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye virusi vya UKIMWI. Hili ni toleo la pili ambalo limefafanua na kuboresha taarifa zilizopo kwenye kijitabu "Ulishaji wa Mtoto Mchanga kwa Mama mwenye virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu kwa Washauri Nasaha, COUNSENUTH Information series No.1".

Ni dhahiri kuwa mama anayeishi na virusi vya UKIMWI anaweza kumwambukiza mtoto wake kupitia maziwa yake. Lakini ni muhimu pia kuelewa faida za kunyonyesha maziwa ya mama. Taarifa ambazo zimewekwa kwenye sura hii kuhusu ulishaji wa mtoto wakati mama ana virusi vya UKIMWI ni za kumwezesha mtoa huduma kupata mwanga au kuelewa kwa kiasi hali hiyo ya ulishaji wa mtoto kama mama ana virusi vya UKIMWI.

Kijitabu hiki hakitoshi kumfanya mtoa huduma au mshauri nasaha kuwa na stadi na utaalamu wa kutosha utakaomwezesha kutoa huduma kamilifu kwa mama mwenye virusi vya UKIMWI kuhusu ulishaji wa mtoto. Mtoa huduma au mshauri nasaha anahitaji mafunzo zaidi kama itakavyokuwa imeelekezwa na sekta ya Afya. Aidha mtoa huduma ambaye hajapata mafunzo ya kutosha atahitaji kuwafahamu watoa huduma ambao wamepata mafunzo hayo, ili waweze kushirikiana kwa kutoa rufaa kwa mama ili apate huduma kamilifu.

Kwa wanawake ambao hawana virusi vya UKIMWI, wale ambao hawajui hali yao ya uambukizo na wale waliopima lakini hawakuchukua majibu, wanakuwa katika kundi moja la kushauriwa kumlisha mtoto kama kawaida na kufuata taratibu za kawaida za kunyonyesha.

UAMBUKIZO WA VIRUSI VYA UKIMWI KUTOKA KWA MAMA KWENDA KWA MTOTO

Kwa kawaida sio wanawake wote wenye virusi vya UKIMWI huambukiza watoto wao. Inakadiriwa kuwa kiasi cha asilimia 60 – 70 ya watoto wanaozaliwa na wanawake wenye virusi vya UKIMWI hawaambukizwi kabisa virusi vya UKIMWI na asilimia 30 – 40 ya watoto huambukizwa virusi vya UKIMWI.

Katika asilimia 30 - 40 ya watoto watakaoambukizwa virusi vya UKIMWI na mama zao:

- Asilimia 5 – 10 wataambukizwa wakati wa ujauzito;
- Asilimia 10 – 20 wataambukizwa wakati wa kujifungua; na
- Asilimia 5 – 20 wataambukizwa wakati wa kunyonyesha.

Mambo yanayochangia kuongeza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

- *Mama kuambukizwa virusi vya UKIMWI wakati wa ujauzito au wakati wa kunyonyesha*: Nyakati hizi mama ana virusi vya UKIMWI vingi kwenye damu na hivyo uwezekano wa kumwambukiza mtoto ni mkubwa;
- *Mama kuwa na UKIMWI:* Uwezekano wa kumwambukiza mtoto ni mkubwa kwani mama atakuwa na virusi vya UKIMWI vingi mwilini mwake;
- *Mama kuwa na maambukizi ya magonjwa ya ngono wakati wa ujauzito:*

Magonjwa ya ngono husababisha vidonda vidogo ukeni ambayo huongeza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI;

- *Taratibu zinazotumika wakati mama anapojifungua*: Kwa mfano kuongeza njia ya uzazi, uchanaji mapema wa utandu, kumnyonya mtoto uchafu baada ya kuzaliwa n.k;

- *Hali ya lishe ya mama:* Mama mwenye hali nzuri ya lishe ana mfumo thabiti wa kinga na hivyo kuchelewesha mama huyo kupata UKIMWI;

- *Hali ya matiti ya mama:* Matiti yenye vidonda au michubuko, chuchu zinazotoa damu na majipu ya titi huongeza hatari ya mama kumwambukiza mtoto wake iwapo mtoto atanyonyeshwa;

- *Muda wa kunyonyesha*: Hatari ya uambukizo huongezeka iwapo mama mwenye virusi vya UKIMWI atamnyonyesha mtoto wake kwa zaidi ya miezi sita;

- *Kuchanganya maziwa ya mama na vinywaji au vyakula vingine:* Kuchanganya maziwa ya mama na vinywaji kama maziwa mbadala, maji, chai, uji, maji ya matunda n.k. huweza kusababisha mikwaruzo kwenye utumbo wa mtoto na hivyo kutoa mwanya kwa maambukizi ya virusi vya UKIMWI;

- *Hali ya kinywa cha mtoto:* Vidonda vya kinywani au kooni na utandu mweupe kinywani kwa mtoto huweza kuongeza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kupitia sehemu hizo zenye vidonda.

Ikumbukwe kuwa njia kuu ya kuzuia mtoto kupata virusi vya UKIMWI ni wazazi kuzuia wasiambukizwe virusi hivyo. Jukumu hili ni la baba na mama.

ULISHAJI WA MTOTO MCHANGA ALIYEZALIWA NA MAMA MWENYE VIRUSI VYA UKIMWI

Tamko rasmi lililotolewa na mashirika ya kimataifa (WHO/UNAIDS/UNICEF) linasisitiza mambo muhimu yafuatayo:

- Mama mwenye virusi vya UKIMWI aelekezwe kikamilifu kuhusu hatari ya kuambukizwa mtoto kupitia maziwa ya mama na njia nyingine;
- Wanawake wahimizwe na wapewe huduma za ushauri nasaha na kupima virusi vya UKIMWI kwa hiari (VCT);
- Mwanamke mwenye virusi vya UKIMWI apewe taarifa muhimu na zilizo sahihi, kumwezesha kufanya uamuzi wa njia ya kumlisha mtoto wake, iwe ni kunyonyesha kwa maziwa yake au kutumia maziwa mbadala.

Vipengele muhimu vya kuzingatia wakati wa kutoa ushauri nasaha

Ikumbukwe kuwa kwa kusoma kijitabu hiki tu, mshauri nasaha hawezi kuwa na stadi za kutosha kumsaidia mama mwenye virusi vya UKIMWI kuhusu ulishaji wa mtoto wake.

Mshauri nasaha azingatie vipengele vifuatavyo katika kumshauri mama mwenye virusi vya UKIMWI kabla ya kupata mimba, wakati wa ujauzito au akishajifungua:

- Ni vizuri mshauri nasaha awafahamu washauri nasaha waliopewa mafunzo ya kutosha kuhusu ulishaji wa mtoto kama mama ameambukizwa virusi vya UKIMWI ili washirikiane;
- Kila mama apewe ushauri nasaha peke yake;

- Mama aelezwe njia zinazoweza kumwambukiza mtoto ikiwa ana virusi vya UKIMWI, ikiwemo unyonyeshaji maziwa ya mama;

- Mama afahamishwe kiwango cha hatari iliyopo ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kupitia maziwa ya mama na njia nyingine;

- Mama ana haki ya kuelezwa kwa ufasaha njia zote ambazo zinaweza kutumika kumlisha mtoto mchanga katika hali kama hii; pia faida na athari za kila njia ya ulishaji;

- Mama afahamishwe pia kwamba watoto wasionyonya maziwa ya mama wana hatari kubwa zaidi ya kupata magonjwa kama vile ya kifua, masikio, kuharisha, mzio (allergies) na kupungukiwa kinga ambayo watoto wanaonyonya huipata kwenye maziwa ya mama;

- Mama asaidiwe ili aweze kujipima uwezo wake, kuona kama anaweza kumudu njia aliyoichagua kiuchumi (kama kununua maziwa na vifaa), kimazingira (upatikanaji wa maji safi na salama na hali ya usafi) na huduma za afya;

- Mama asaidiwe aweze kupima iwapo kutakuwa na athari zozote kwa familia yake kutokana na njia atakayoichagua;

- Ni muhimu kuendelea kumpima mtoto kliniki kama kawaida ili kufuatilia ukuaji wake na hali yake ya afya;

- Mama aelezwe umuhimu wa kuishirikisha familia yake hasa mume au baba wa mtoto kuhusu uamuzi wake, na ikiwezekana mume au baba wa mtoto ashirikishwe kwenye hatua zote za kufanya uamuzi huo;

- Mama aelekezwe mahali anapoweza kupata ushauri zaidi wa njia aliyoichagua, hasa kama kuna mama wengine wenye uzoefu zaidi;

- Mama asiyejua hali yake ya uambukizo wa virusi vya UKIMWI, ashauriwe kunyonyesha maziwa yake kama kawaida. Pia ashauriwe kwenda kupimwa ili ajue hali yake.

Ni muhimu kuhakikisha kwamba wanawake wasio na virusi vya UKIMWI wanaendelea kushauriwa kunyonyesha maziwa yao kama kawaida, na wasishawishike kutumia maziwa mengine kwa sababu tu ya kuwaona wengine wakitumia maziwa hayo.

Njia zinazoweza kutumika kumlisha mtoto mchanga tangu anapozaliwa mpaka miezi sita

Kumbuka kuwa katika miezi sita ya mwanzo ya maisha ya mtoto, maziwa ndiyo chakula pekee na ni muhimu sana. Maziwa hayo yanaweza kuwa ya mama au maziwa mengine. Ikiwa mtoto hanyonyeshwi maziwa ya mama basi apate maziwa mengine kiasi cha ml. 150 za maziwa kwa kila kilogramu moja ya uzito wake kwa siku. Kwa mfano mtoto mchanga mwenye kilogramu tano anahitaji mililita (ml) 750 za maziwa (yaani ml. 150 x kilo 5) kwa siku, kiasi hiki kinaweza kugawanywa katika milo mitano au zaidi kwa siku. Ni muhimu kutumia kikombe kumlisha mtoto badala ya chupa ya kunyonya iwapo mtoto analishwa kwa njia ambayo sio kunyonya maziwa ya mama. Hii hupunguza hatari ya magonjwa ya kuhara kwani ni rahisi kusafisha kikombe kuliko chupa.

Kuna njia kuu mbili zinazoweza kutumika kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye virusi vya UKIMWI. Njia hizi ni kutumia

maziwa ya mama na matumizi ya maziwa mbadala.

KUTUMIA MAZIWA YA MAMA

Mama aliyeamua kuchagua kutumia maziwa yake tu ana njia kuu tatu ambazo anaweza kuamua ni ipi itakayomfaa yeye na mtoto wake. Njia hizi ni:-

- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee tangu mtoto anapozaliwa hadi miezi sita
- Kunyonyesha maziwa ya mama kwa muda mfupi
- Kutumia maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kuchemshwa

Kunyonyesha maziwa ya mama pekee tangu mtoto anapozaliwa hadi miezi sita

Tafiti zimeonyesha kuwa unyonyeshaji wa mtoto kwa maziwa ya mama pekee unapunguza uwezekano wa mtoto kupata maambukizi ya virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama yake ukilinganisha na kumnyonyesha mtoto na wakati huo huo kumpa maziwa mengine, vinywaji au vyakula vingine. Iwapo mama atachagua njia hii anashauriwa:-

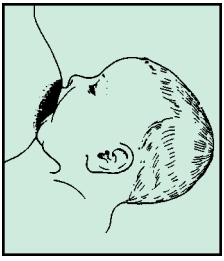
- Kumnyonyesha mtoto wake maziwa yake pekee kwa miezi sita ya mwanzo bila ya kumpa mtoto kitu kingine chochote hata maji. Kumpa mtoto maziwa mbadala, vinywaji au vyakula vingine kutaweza kuongeza hatari ya uambukizo wa virusi vya UKIMWI kwa mtoto. Vinywaji au vyakula hivyo huweza kusababisha michubuko kwenye utumbo wa mtoto na hivyo kuruhusu virusi vya UKIMWI kupenya kwa urahisi;

- Kuhakikisha anamnyonyesha mtoto kila anapohitaji, usiku na mchana;
- Kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili kuzuia matatizo ya matiti yanayoweza kujitokeza, kama chuchu kupata mipasuko au michubuko. Matatizo hayo huongeza hatari ya uambukizo wa virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto;
- Kuhakikisha matatizo kinywani kwa mtoto yanatibiwa mapema, kwa mfano utandu mweupe kwani huongeza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kwa mtoto;
- Kuacha kabisa kumnyonyesha mtoto baada ya miezi sita. Wakati huo mama anaweza kukamua na kuchemsha maziwa yake huku akimpatia mtoto vinywaji na vyakula vingine.

Picha (a):
Inaonyesha njia sahihi ya kumshika mtoto ili afikie titi vizuri. Tumbo la mtoto limemwelekea mama na uso umeangalia na umesogelea titi

Picha (b):
Inaonyesha njia ambayo si sahihi ya kumshika mtoto. Hapo mtoto hataweza kuingiza titi kinywani vizuri.

Chuchu yote, na sehemu kubwa ya eneo jeusi linalozunguka chuchu iingie kinywani kwa mtoto



Picha (a):
Inaonyesha mtoto ambaye titi limeingia vizuri mdomoni yaani chuchu pamoja na sehemu nyeusi inayozunguka chuchu imeingia kinywani. Midomo iko wazi na kidevu kimegusa titi. Mtoto atanyonya vizuri.

Picha (b):
Inaonyesha mtoto ambaye hakuingiza titi vizuri kinywani. Mtoto huyu ananyonya chuchu tu, midomo haikufunguka vizuri na kidevu kiko mbali na titi. Mtoto hataweza kunyonya vizuri.

Kunyonyesha maziwa ya mama kwa muda mfupi

Kumwachisha mtoto kunyonya maziwa ya mama yake mapema husaidia kupunguza uwezekano wa mtoto kuambukizwa virusi vya UKIMWI kutoka kwa mama kupitia maziwa kwani kwa kufanya hivyo muda wa mtoto kuwa kwenye hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI hupungua. Iwapo mama mwenye virusi vya UKIMWI atachagua njia hii anashauriwa:-

- Kuacha kumnyonyesha mtoto wake mapema iwezekanavyo kabla ya miezi sita. Muda halisi wa kuacha kumnyonyesha mtoto utaamuliwa na mama mwenyewe kwa kuzingatia uwezekano wa kupata maziwa mbadala;
- Kukumbuka kumnyonyesha mtoto maziwa yake pekee bila kumpa maziwa mbadala, vinywaji au vyakula vingine

vyovyote. Uchanganyaji wa maziwa ya mama na maziwa mbadala, vinywaji na vyakula vingine huongeza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kwa mtoto;

- Mama anapoamua kuacha kumnyonyesha mtoto wake ashauriwe kufanya hivyo mara moja. Ili kuweza kuzuia hatari ambazo zinaweza kujitokeza katika kipindi hicho cha mpito au kutokana na mabadiliko ya ghafla kama utapiamlo, mama ashauriwe kuanza kukamua maziwa yake katika wiki mbili kabla ya kumwachisha mtoto na kumnywesha mtoto maziwa hayo kwa kutumia kikombe. Hii itamwezesha mtoto kuweza kuzoea kutumia kikombe;

- Kumpakata na kumweka mtoto vizuri kwenye titi ili kuzuia matatizo ya matiti yanayoweza kujitokeza;

- Mtoto aliyeachishwa kunyonya maziwa ya mama yake kabla ya miezi sita apewe maziwa mbadala au mama akamue maziwa yake na kuyachemsha kabla ya kumpa mtoto. Mtoto anyweshwe maziwa hayo mara tano au zaidi kwa siku;

- Mama anayenyonyesha akiwa na hali mbaya, hasa anapopata magonjwa nyemelezi na akawa mgonjwa sana ni vyema aache kunyonyesha;

- Mama anayeamua kuacha kumnyonyesha mtoto wake mapema anapaswa kusaidiwa kufanya hivyo kwa ufanisi na usalama ili kuepusha madhara yoyote yanayoweza kutokea kwa mtoto.

Maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kuchemshwa

Virusi vya UKIMWI vilivyoko kwenye maziwa ya mama vinaweza kuharibiwa kwa kuchemsha maziwa hayo yaliyokamuliwa.

Tafiti zimeonyesha kuwa virusi vya UKIMWI vilivyoko kwenye maziwa ya mama hufa bila kuharibu kingamwili zilizopo kwenye maziwa iwapo yatapashwa moto kati ya nyuzi joto 56°C – 63°C kwa muda wa dakika 20. Lakini katika mazingira ya kawaida sio rahisi kupima nyuzi joto hizo hivyo inashauriwa kuacha maziwa hayo mpaka yachemke. Mara tu yakichemka yaipuliwe. Kwa kuchemsha maziwa hayo baadhi ya kingamwili na virutubishi vilivyomo huharibika. Ni muhimu mama apate ushauri wa daktari au mtaalamu wa afya kuhusu virutubishi vya nyongeza vya kumpa mtoto.

Iwapo mama ataamua kutumia maziwa yake aliyoyakamua na kuyachemsha ili kuua virusi vya UKIMWI, yafuatayo ni muhimu:

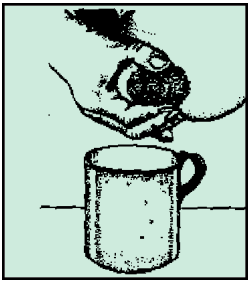
- Mama aelekezwe njia rahisi ya kukamua maziwa yake bila ya kusababisha maumivu kwa titi lake;
- Maziwa hayo yaipuliwe pindi tu yanapoanza kuchemka;
- Maziwa hayo yapoozwe kwa haraka aidha kwa kutumbukiza chombo chenye maziwa ndani ya maji baridi au kuweka ndani ya jokofu;
- Mtoto anyweshwe maziwa hayo kwa kutumia kikombe;
- Ikumbukwe kuwa maziwa ya mama yaliyokamuliwa yanaweza kukaa bila kuharibika kwa saa 8 kwenye joto la kawaida na saa 72 kwenye jokofu.
- Mama anapochagua njia hii kama ilivyo kwa njia nyingine anapaswa kupata ushauri nasaha na kusaidiwa.

Maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kuchemshwa bado ni bora kuliko maziwa mbadala.

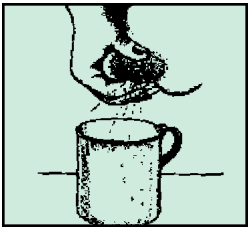
Jinsi ya kukamua maziwa ya mama

Ni muhimu kila mama ajifunze au aelekezwe njia rahisi ya kukamua maziwa bila ya kusababisha maumivu.

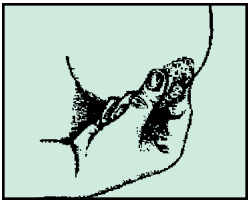
Yafuatayo ni maelezo muhimu:



- Shika sehemu nyeusi inayozunguka chuchu kwa kuweka vidole vinne upande wa chini na kidole gumba upande wa juu, kisha bonyeza kwa kugandamiza kifua.



- Bonyeza sehemu nyeusi ya titi kati ya vidole vinne na kidole gumba.



- Bonyeza pia sehemu za pembeni kuhakikisha maziwa yote yanatoka.

KUTUMIA MAZIWA MBADALA

Maziwa mbadala yanaweza kutumika kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama mwenye virusi vya UKIMWI. Maziwa mbadala ni pamoja na maziwa yaliyotengenezwa maalumu kwa watoto wachanga, maziwa yanayotayarishwa nyumbani kutokana na maziwa ya wanyama kama ng'ombe au mbuzi na maziwa yanayotayarishwa nyumbani kutokana na maziwa yaliyokaushwa (dried milk powder) au maziwa yaliyochevushwa (evaporated).

Wakati wa kumpa mama ushauri wa njia ya kumlisha mtoto wake, mshauri nasaha akumbuke, ili kutumia maziwa mbadala ni muhimu kuhakikisha kuwa hatari ya mtoto kufa kwa kutumia maziwa mbadala ni ndogo kuliko hatari ya mtoto kufa kwa UKIMWI kupitia maziwa ya mama.

Maziwa yaliyotengenezwa maalumu kwa watoto wachanga (Infant Formula)

Maziwa hayo hutengenezwa kutokana na maziwa ya ng'ombe, mbuzi au soya na yana virutubishi vinavyokaribiana sana na vile vilivyoko kwenye maziwa ya mama. Kwa kawaida huwa yameongezwa vitamini na madini.

Iwapo mama ataamua kutumia maziwa hayo kumlisha mtoto wake, ni muhimu kufahamu vipengele vifuatavyo:

- Mama anahitaji wastani wa makopo 40 yenye uzito wa nusu kilo (gramu 500) ili kuweza kumlisha mtoto wake kwa miezi sita ya mwanzo;
- Maziwa kwa ajili ya mtoto yanapaswa yachaguliwe kulingana na umri wake;
- Maelekezo yaliyoandikwa kwenye kopo yanapaswa kuzingatiwa na kufuatwa;
- Ni muhimu kutumia vikombe wakati wa matayarisho kwa vile uoshaji wake ni rahisi;
- Mama amlishe mtoto kwa kutumia kikombe huku akiwa amempakata karibu naye ili kujenga uhusiano wa karibu;
- Ni vizuri kuepuka matumizi ya Chupa.

- Usafi wa mtayarishaji, mazingira na vifaa vya kutayarishia uzingatiwe;
- Mama ahakikishe muda wa kutumika maziwa hayo haujamalizika (expiry date);
- Mama anapaswa kuwa mwangalifu sana na kupata msaada unaotakiwa ili mtoto asipate magonjwa ya kuambukiza hasa ya kuharisha;
- Maziwa yaliyokwishatengenezwa yasiwekwe kwa matumizi ya baadaye. Wapewe watoto wakubwa au yachanganywe kwenye chakula chao;
- Ni muhimu mtoto apelekwe kliniki ili kufuatilia ukuaji wake kwa karibu na aonwe na daktari pale inapobidi.

Maziwa ya ng'ombe au mbuzi

Iwapo mama ataamua kumlisha mtoto wake kwa kutumia maziwa ya ng'ombe au mbuzi vifuatavyo ni vipengele muhimu:

- Kila mililita (ml) 100 za maziwa ya ng'ombe au mbuzi ziongezwe ml. 50 za maji na sukari vijiko vidogo viwili visivyojazwa sana (kijae bapa);
- Mchanganyiko huo uchemshwe mpaka uchemke vizuri;
- Mtoto apewe maziwa hayo yaliyopoozwa kwa kutumia kikombe;

- Kwa siku mtoto apewe kiasi cha ml. 150 kwa kila kilo ya uzito wake;
- Mtoto huyo aonwe na daktari au mtaalamu wa afya atakayetoa ushauri wa madini na vitamini atakazohitaji mtoto kama nyongeza kwani maziwa hayo yanaweza kuwa na upungufu wa madini ya chuma, zinki, folic acid na vitamini A;

- Usafi wa vifaa vya kutengenezea maziwa, maji safi na salama pamoja na mazingira masafi ni muhimu sana.

Lifuatalo ni jedwali linaloonyesha mfano wa mahitaji ya siku kwa mtoto kwa kutumia maziwa ya ng'ombe au mbuzi.

Jinsi ya kutayarisha maziwa ya ng'ombe au mbuzi

Umri (miezi)	Mtoto ana mahitaji kwa kilo kwa mtoto wa mtoto kwa siku	Mahitaji ya mtoto mahitaji + mtoto mafji + g ml 1 kutaji (kujiko vya chai 40 ml 150			Jinsi kwa ujazo wa mahitaji kwa siku	Mafji ya mtoto
	Wastani wa mtoto	Maziwa	Mafji	Sukari		
1	5 kg	320 ml	150 ml	52 g	480 ml	6 x 60 ml
2	4 kg	420 ml	210 ml	49 g	630 ml	7 x 90 ml
3	5 kg	480 ml	240 ml	49 g	720 ml	5 x 120 ml
4	6 kg	480 ml	240 ml	49 g	720 ml	5 x 120 ml
5	6 kg	600 ml	300 ml	60 g	900 ml	5 x 150 ml
6	6kg	600 ml	300 ml	60 g	900 ml	5 x 150 ml

Maziwa ya unga yenye mafuta (dried full cream) au yale yaliyopunguzwa maji (evaporated)

Maziwa haya yanaweza kutumika kama maziwa ya aina nyingine hayapatikani. Iwapo maziwa haya yanatumika, yafuatayo ni muhimu:

- Maziwa yatengenezwe kwa kutumia maji yaliyochemshwa na kufuata maelekezo kwenye paketi au kopo lake. Hapo unapata maziwa kama ya ng'ombe. Baada ya hapo fuata maelekezo yaliyotolewa hapo juu ya kutengeneza maziwa ya ng'ombe ili kumfaa mtoto mchanga;
- Mtoto huyo aonwe na daktari au mtaalamu wa afya atakayetoa ushauri wa madini na vitamini za nyongeza atakazohitaji mtoto kwani maziwa hayo yanaweza kuwa na upungufu wa madini na vitamini;
- Usafi wa vifaa vya kutengenezea maziwa, maji safi na salama pamoja na mazingira masafi ni muhimu sana.

KUMBUKA

Maziwa ndiyo chakula pekee kwa mtoto chini ya umri wa miezi 6.

Namna ya kumlisha mtoto mchanga kwa kutumia kikombe

Kumlisha mtoto kwa kikombe kunapunguza hatari ya uambukizo ambao unaweza kutokana na kutumia chupa. Kikombe ni rahisi kuosha, na anayemlisha mtoto inalazimu ampakate vizuri, na hivyo kujenga upendo na ukaribu zaidi kati ya mtoto na mzazi au mlezi. Zingatia yafuatayo:

- Mpakate mtoto na muweke nusu wima (kama ameketi);
- Shikilia kikombe cha maziwa kwenye midomo ya mtoto mchanga;

- Kikombe kikae kwenye mdomo wa chini ya mtoto mchanga na kingo za kikombe ziguse mdomo wa juu. Kikombe kiinamishwe ili maziwa yatiririke polepole kwenye kinywa cha mtoto mchanga;

- Mtoto mchanga huonyesha kuwa tayari kwa kufungua mdomo na kuchangamka. Mtoto mchanga aliyezaliwa na uzito pungufu atachukua maziwa kwenye kinywa na ulimi, lakini yule aliyezaliwa na uzito wa kutosha atafyonza maziwa;

- Usimimine maziwa kwenye kinywa cha mtoto mchanga bali shikilia kikombe tu kwenye mdomo naye atafyonza;

- Kama mtoto mchanga amekunywa maziwa ya kutosha atafunga mdomo na hatakunywa zaidi. Ikibainika kuwa mtoto mchanga hakunywa maziwa kiasi cha kutosha, aidha atakunywa zaidi wakati mwingine au inashauriwa kumnywesha mara kwa mara. Unashauriwa kupima kiasi cha maziwa aliyokunywa mtoto baada ya saa 24 na siyo baada ya mlo mmoja.

Vyakula na maziwa yasiyofaa kumlisha mtoto mwenye umri chini ya miezi sita

- Maziwa yaliyotolewa mafuta (skimmed milk) na yale yaliyopunguzwa maji na kuongezwa sukari (sweetened, condensed milk);
- Maji ya matunda au maji ya sukari;
- Maziwa yaliyoganda (mtindi);
- Chai ya rangi au uji.

FAIDA ZA MAZIWA YA MAMA

Maziwa ya mama ndiyo bora kwa mtoto mchanga kuliko maziwa mengine yoyote. Kunyonyesha maziwa ya mama kunampa mama pamoja na mtoto faida nyingi, kama inavyoelezwa hapa chini:

- Humpatia mtoto virutubishi vyote anavyohitaji kwa uwiano sahihi kwa ukuaji wake kiakili na kimwili kwa miezi sita ya mwanzo;

- Humpatia mtoto kinga dhidi ya maradhi mbalimbali kama kuharisha, magonjwa ya njia ya hewa na masikio;

- Maziwa ya mama humeng'enywa (huyeyushwa) kwa urahisi tumboni mwa mtoto na hivyo husharabiwa (hufyonzwa) na kutumiwa mwilini kwa ufanisi;

- Ni safi, salama na hupatikana muda wote katika joto sahihi kwa mtoto na hayahitaji matayarisho;

- Gharama yake ni ndogo ikilinganishwa na maziwa mbadala;

- Hayaharibiki ndani ya titi na hata yakikamuliwa huweza kukaa saa 8 katika joto la kawaida na saa 72 kwenye jokofu bila kuharibika;

- Hayaleti matatizo ya mzio (allergies) kama pumu na magonjwa ya ngozi;

- Huleta uhusiano mzuri na wa karibu kati ya mama na mtoto na pia imeonekana kwamba watoto walionyonyeshwa

maziwa ya mama huwa na mwenendo mzuri kitabia;

- Kwa mama, kunyonyesha husaidia tumbo la uzazi kurudi katika hali ya kawaida mapema;
- Kunyonyesha pia humsaidia mama kupunguza damu inayotoka baada ya kujifungua, hivyo huzuia upungufu wa wekundu wa damu;
- Kunyonyesha hupunguza uwezekano wa mama kupata saratani ya mfuko wa uzazi na matiti;
- Kunyonyesha hupunguza uwezekano wa mama kupata ujauzito katika miezi sita ya mwanzo iwapo mama atamnyonyesha mtoto maziwa yake tu kwa zaidi ya mara 10 kwa siku na pia kama hajapata hedhi katika miezi sita ya mwanzo.

KUMLISHA MTOTO WA MIEZI SITA HADI MIAKA MIWILI

Mtoto anapofikisha umri wa miezi sita anahitaji vyakula vingine ikiwa ni pamoja na maziwa. Iwapo mama ana virusi vya UKIMWI yafaa mtoto huyo asiendelee kunyonyeshwa na yafuatayo ni muhimu:-

- Mtoto apewe maziwa ya aina nyingine yoyote angalau mara tano kwa siku na wakati huu maziwa ya ng'ombe au mbuzi hayahitaji kuchanganywa na maji.
- Maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kuchemshwa yanaweza pia kutumika.
- Pamoja na maziwa, mtoto pia apewe chakula cha familia kilicholainishwa, mara tano au zaidi kwa siku.
- Chakula cha mtoto kiwe na mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika makundi yafuatayo:

- Nafaka na vyakula vitokanavyo na mizizi na ndizi (mahindi, ulezi, mchele, mtama, viazi vya aina zote, mihogo, ndizi n.k).

- Vyakula vitokanavyo na wanyama na mikunde kama mayai, maziwa, samaki, maini, nyama, dagaa, maharagwe, kunde, karanga, njegere, choroko, dengu, mbaazi n.k.

- Mboga-mboga kama mboga za kijani, karoti, maboga n.k.

- Matunda kama mapapai, machungwa, maembe ndizi, nanasi n.k.

- Mafuta na sukari. Mafuta ni pamoja na mbegu zitoazo mafuta kama; alizeti, ufuta, karanga n.k. Sukari ni pamoja na asali na sukari.

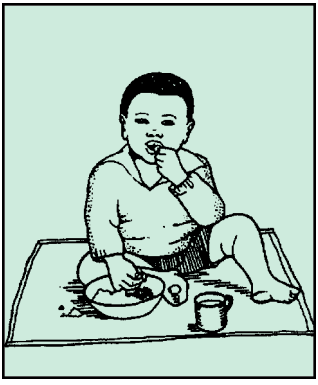
• Vyakula vya mtoto viwe laini ila visiwe vyepesi sana. Ongeza vyakula kama mafuta, sukari, siagi, asali, mbegu zitoazo mafuta kama karanga au korosho, kweme, tui la nazi au maziwa ili kufanya chakula kiwe laini. Kimea pia chaweza kutumika kulainisha uji ulio mzito.

• Mtoto aanze kwa kupewa chakula cha aina moja katika mlo na si kuchanganya vyakula vingi kwa mara moja. Hii itasaidia kuzoea kwa urahisi na kujua vyakula vinavyoweza kumletea mtoto matatizo ya mzio (allergies).

• Mtoto aongezewe kiasi cha chakula taratibu kadiri anavyoendelea kukua.

• Mtoto mwenye umri zaidi ya miezi 6 anaweza kutumia maziwa mengine yoyote yakiwemo maziwa ya mgando (mtindi).

• Chakula cha mtoto kinaweza kutayarishwa kutoka katika chakula cha familia.



Watoto wadogo hula pole pole na kiasi kidogo. Ni muhimu mtoto atengewe chakula chake mwenyewe ili kujua kama amekula vyakula vyote muhimu na kiasi cha kutosha.

Mara nyingi, mtoto mdogo anahitaji kulishwa au kusaidiwa ili aweze kula chakula cha kutosha

HITIMISHO

Inasisitizwa kwamba, mshauri nasaha atumie mbinu zake za msingi za kusikiliza kwa makini na kutafuta taarifa zilizo sahihi kutoka kwa mteja na pia kumpa mteja taarifa zilizo sahihi. Njia yoyote mama atakayochagua kutumia kumlisha mtoto, apewe msaada unaowezekana au kupatikana ili aweze kufanikisha njia hiyo kwa usahihi na usalama iwezekanavyo.

LISHE BORA KWA MAMA MJAMZITO NA ANAYENYONYESHA

Mama mjamzito na anayenyonyesha ni muhimu kuwa na lishe bora. Inashauriwa mama huyo:

- Ale mlo kamili angalau mara tatu kwa siku na asusa (snack) kati ya milo hiyo;
- Ale vyakula mbalimbali vya mchanganyiko vipatikanavyo kwa urahisi sehemu anayoishi;
- Ale matunda na mboga za majani kila siku, ikiwezekana katika kila mlo;
- Matunda ya njano na mboga za kijani au njano ni bora zaidi;
- Anywe maji ya kutosha kila siku, sio chini ya lita moja na nusu (glasi 8);
- Ajiwekee muda wa kupumzika kila siku wakati wa mchana angalau saa moja;
- Asinywe chai au kahawa wakati wa mlo ili kuwezesha madini chuma yatokanayo na mimea kusharabiwa (kufyonzwa) vizuri;
- Asitumie pombe au sigara wakati wa ujauzito na kunyonyesha kwani hivi huathiri mtoto.

VYANZO

1. UNICEF/UNAIDS/WHO/UNFPA, HIV and Infant Feeding: A Guide for Health Care Managers and Supervisors (Final Draft), September, 2003.

2. IBFAN Africa, Infant Feeding Options in HIV/AIDS: Information for Health Workers. Mbabane, Swaziland, May, 2002.

3. FAO/WHO, Living well with HIV/AIDS: A manual on nutritional care and support for people living with HIV/AIDS, Rome, 2002.

4. UNICEF/UNAIDS/WHO/UNFPA, HIV and Infant Feeding: Guidelines for Decision Makers (Final Draft), September, 2003.

5. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), HIV/AIDS: A Guide for Nutrition, Care and Support. Academy for Educational Development, Washington DC, 2001.

6. COUNSENUTH, Unyonyeshaji bora wa maziwa ya mama: Vidokezo muhimu kwa jamii. COUNSENUTH Information Series No. 5, June, 2003

7. COUNSENUTH, Nutritional Care for PLHA: Training and Reference Manual (DRAFT), September, 2003.

SHUKRANI

COUNSENUTH inatoa shukrani kwa WAMATA, SHDEPHA+, MATI-Uyole, SUA na watu binafsi ambao wameshiriki katika kuboresha kijitabu hiki.

Shukurani za pekee kwa RFE kwa ufadhili.

VIJITABU VINGINE KUHUSU LISHE NA VIRUSI VYA UKIMWI VILIVYOTOLEWA NA COUNSENUTH:

1. Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: "Vidokezo Muhimu" COUNSENUTH information series No. 2, Toleo la Pili, January, 2004.

2. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: "Vyakula vinavyoboresha uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini": COUNSENUTH information series No. 4, March, 2003.

3. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: "Majibu ya Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara" COUNSENUTH information series No. 3, Toleo la Pili, January, 2004.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:
Mkurugenzi
Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya
(COUNSENUTH)
S.L.P. 8218, Dar es Salaam,
Tanzania
Simu: (22) 2152705 au 0744 279145
Fax: (22) 2152705

Kijarida hiki kimetolewa na:
The Centre for Counselling, Nutrition and Health Care
(COUNSENUTH)
United Nations Rd./ Kilombero Str.
Plot No. 432, Flat No.3
P.O. Box 8218, Dar es Salaam Tanzania.

ISBN 9987-8936-4-3

Kimefadhiliwa na:

Rapid Funding Envelope for
HIV/AIDS (RFE)

Designed & printed by:

Desktop Productions Limited
P.O. Box 20936, Dar es Salaam, Tanzania
Contact: 0748 387899, Email: sales@dtptz.com