Ijue hali yako ya HIV.

Kina mama walio na virusi vya HIV wanahitaji ushauri mahususi kuhusiana na jinsi ya kuwalisha watoto wao ili kuzuia watoto wao kuambukizwa na virusi vya HIV. Sema na mhudumu wako kuhusu njia bora za kumlisha na kumnyonyesha mtoto baada ya miezi sita.

Leta mtoto kwenye kituo cha afya kila mwezi ili apate vitamini A na chanjo na kuhakikisha ya kwamba ana afya njema na anakua vizuri.

Osha mikono yako pamoja na vyombo vya kupikia.

* Osha mikono yako kwa maji safi, yanayotiririka na kwa sabuni, kabla ya kupika chakula, kabla ya kumnyonyesha mtoto, na baada ya kuyapangusa makalio ya mtoto baada ya yeye kwenda choo.

* Osha vibakuli, vikombe na vyombo kwa kutumia maji safi na sabuni.

Hifadhi chakula vizuri.

Hifadhi chakula kilichopikwa katika chombo kilichofunikwa na ukitumie katika muda wa saa 1. Hakikisha kwamba unakichemsha chakula vyema ikiwa kilikuwa kimepoa.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

PATH

IYCN

unicef unite for children

MLISHE MTOTO WAKO VYEMA BAADA YA MIEZI SITA

Kulishwa vyema kunaweza kumfanya mtoto wako kuwa na afya bora!

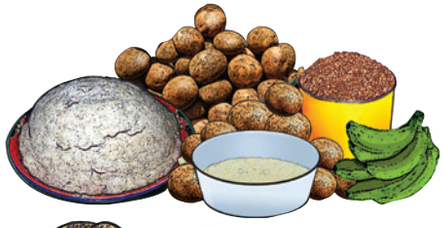
REPUBLIC OF KENYA
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH AND SANITATION

Malezi Bora

Baada ya miezi 6 mpe vyakula vya aina mbali mbali kila siku.

Baada ya miezi 6 watoto wanahitaji aina nyingine ya vyakula pamoja na maziwa ya mama ili kuwafanya kuendelea kukua vyema. Aina mbali mbali za vyakula vitamsaidia mtoto wako katika njia mbali mbali. Wape watoto wako mchanganyiko wa vyakula hivi mbali mbali kila siku. Vyakula hivi vinaweza kupikwa kulingana na mahitaji.

* Maharagwe, dengu, nyama, kuku, samaki, na kiiniyai husaidia kujenga mwili wa mtoto wako.



* Wali, viazi, ugali, mahindi, mtama, na matoke humpa mtoto wako nguvu.

* Matunda na mboga kama vile mboga za majani, karoti, malenge, machungwa, maembe, na mapapai, yatamkinga mtoto wako dhidi ya maradhi.

Mtengee mtoto kijiko na kisahani cha kutumiwa na yeye tu. Mtayarishie uji ambao ni mzito kiasi cha kuweza kukaa kwenye kijiko. Kila mara, mlishe mtoto uji pamoja na vyakula vingine. Watoto ambao hawatakula vizuri wakati huu huenda wakawa na afya mbaya na wapungufu katika werevu maisha yao yote.

Mtoto wako anapoendelea kuwa mkubwa, endelea kuongeza kiasi cha chakula unachompatia.

Akiwa na umri wa miezi 6, anza kumpa mtoto wako aina nyingine ya vyakula pamoja na kumnyonyesha. Endelea kumnyonyesha hadi atakapotimu umri wa miaka miwili au zaidi.

Fuata viwango vilivyopendekezwa:

Baada ya miezi 6

- Vijiko vya kula viwili au vitatu kila wakati wa chakula
- Mara mbili au tatu

Miezi 7-8

- Nusu ya kikombe kila wakati wa chakula
- Mara tatu kwa siku

Miezi 9-11

- Robo tatu ya kikombe kila wakati wa chakula
- Mara tatu kwa siku
- Chakula chepesi kimoja

Miezi 12-24

- Kikombe kimoja kila wakati wa chakula
- Mara tatu kila siku
- Chakula chepesi mara mbili kwa siku

Saidia mtoto wako kula lakini usimlazimishe kula. Mwangalie kwa makini, uwe mvumilivu na umpe mda kadri unavyo hitajika.