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.

Kula mlo wa ziada kila siku ikiwa wewe ni mja mzito au unanyonyesha.

* Mwili wako unahitaji chakula cha ziada wakati unapokuwa mja mzito au kunyonyesha. Kula chakula na vyakula vingine vidogo vidogo kila siku.

* Tembelea kliniki ya ANC angalau mara 4 wakati wa ujauzito wako.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

PATH

IYCN

unicef unite for children

MNYONYESHE MTOTO WAKO VYEMA KUTOKA KUZALIWA HADI MIEZI SITA

Kunyonyesha vyema kunaweza kumfanya mtoto wako kuwa na afya bora!

REPUBLIC OF KENYA
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH AND SANITATION

Malezi Bora

Mnyonyeshe mtoto wako katika dakika 30 za kwanza baada ya kuzaliwa.

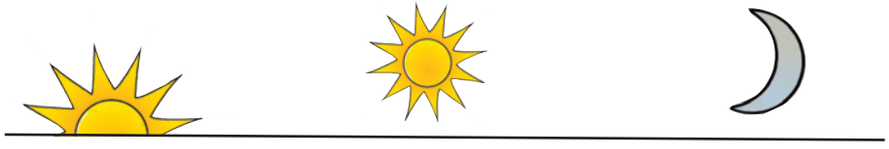
Maziwa ya mama ndicho chakula bora zaidi cha kwanza kwa mtoto. Anza kumnyonyesha mtoto wako katika dakika 30 za kwanza baada ya kuzaliwa. Hii itasaidia tumbo lako kujikaza na kusukuma nje kondo ya nyuma, na kupunguza hatari ya kutokwa na damu kwa wingi. Inahakikisha pia kuwa maziwa yanakuja na kumpa mtoto wako maziwa ya kwanza, ambayo yana wingi wa vitu vizuri vya kulinda afya ya mtoto wako. Usimpe mtoto vinywaji vya aina nyingine wakati anapozaliwa.

Mnyonyeshe tu mtoto wako bila ya kumlisha vyakula vingine kwa miezi 6 ya kwanza.

Watoto ambao hunyonyeshwa tu bila ya kulishwa vyakula vingine hukua vyema, na kuugua mara chache mno na kufanya vyema zaidi shuleni. Kwa miezi 6 ya kwanza, watoto hawahitaji aina zingine za vyakula au vinywaji vingine, si hata maziwa ya mifugo, maji, uji au matunda. Kumpa mtoto wako maziwa ya mfugo katika miezi 6 ya kwanza ni hatari sana na ni tendo linaloweza kumfanya mtoto wako kuwa mgonjwa.

Unaweza kutengeneza maziwa ya kutosha kumyonyesha mtoto wako.

Mnyonyeshe mtoto wako kila anapotaka kunyonya mchana na usiku. Hii itakusaidia kutengeneza maziwa ya kutosha. Unavyonyonyesha zaidi, ndivyo unavyozidi kutengeneza maziwa zaidi. Wanawake wote wana uwezo wa kutengeneza maziwa ya kutosha kuwanyonyesha watoto wao.



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 wa kiafya kwa habari na ushauri.

Kamua maziwa yako ikiwa utakuwa mbali na mtoto kwa muda.

- Zungumza na mhudumu wa afya na kina mama wengine ili kujifunza jinsi ya kukamua maziwa yako mwenyewe.
- Kamua maziwa kwa kutumia mikono yako mwenyewe baada ya kunawa kwa maji safi na sabuni.
- Maziwa yaliyokamuliwa yanaweza kuhifadhiwa mahali salama kwenye chombo kilichofunikwa kwa muda wa hadi saa 8.
- Maziwa ya mama yanafaa kupewa mtoto katika muda wa saa 8.
- Waonyeshe jamaa zako jinsi ya kumnywesha mtoto maziwa kwa kutumia kikombe.
- Usiwahi kamwe kutumia chupa.

Kwa kukamua maziwa yako unahakikisha kwamba mtoto wako atakuwa na chakula bora zaidi, hata ukiwa mbali naye.

Endelea kumnyonyesha mtoto wako hata wakati wewe au mtoto wako ni mgonjwa.

Ikiwa mtoto wako ataugua ugonjwa (wa kuharisha au wa aina nyingine), endelea kumnyonyesha mara nyingi. Baada ya yeye kupata nafuu, mnyonyeshe hata mara nyingi zaidi ili kumsaidia mtoto wako kurudisha afya. Hata ukiwa mgonjwa, bado unaweza kunyonyesha.