

Utayarishaji salama wa chakula

- ☛ Kila mara nawa mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka kabla ya kutayarisha na kula chakula.
- ☛ Weka vyombo na sehemu ya kutayarishia chakula katika hali ya usafi.
- ☛ Pika nyama, samaki na mayai mpaka viive kabisa ili kuepuka uambukizo.
- ☛ Osha mbogamboga kabla ya kuzikatakata, zipikwe mara moja kwa muda mfupi na kuliwa mara baada ya kupika ili kuhifadhi virutubishi.
- ☛ Osha vizuri matunda na mbogamboga zinazoliwa bila kupikwa.



Vidokezo vingine muhimu

- ☛ Anza kuhudhuria kiliniki ya wajawazito mara unapogundua kuwa mjamzito katika miezi 3 ya mwanzo ili kufuatilia afya yako na ukuaji wa mtoto wako.
- ☛ Usitumie pombe, dawa za kulevya au bidhaa za tumbaku.
- ☛ Tumia vidonge vya kutibu minyoo ili kuzuia upungufu wa damu.
- ☛ Pumzika mchana hasa miezi 3 ya mwisho ya ujauzito na miezi ya mwanzo baada ya kujifungua.
- ☛ Tumia dawa za kuzuia malaria na chandarua kilichowekwa dawa ili kuzuia malaria na upungufu wa damu.
- ☛ Ni vyema kusubiri miaka 3 baada ya kujifungua kabla ya kupata ujauzito mwingine ili kuwezesha mwili kurudi kwenye afya nzuri.



VVU na lische

- ☛ Ni muhimu wanawake wote kujua hali zao za maambukizi ya VVU, na hasa wajawazito au wanaonyonyesha.
- ☛ Ili kujua hali yako ya maambukizi ya VVU inabidi upime damu.
- ☛ Kama umeambukizwa VVU, mwone mtoa huduma kwa ajili ya uangalizi, tiba na upate ushauri wa jinsi ya kumlisha mtoto wako.
- ☛ Kama umeambukizwa VVU tumia dawa za ARVs kuanzia wiki ya 14 ya mimba kulingana na miongozo iliyopo.
- ☛ Kama umeambukizwa VVU, unahitaji chakula cha nyongeza kupata nguvu zaidi. Hali ya kuwa na VVU huongezea mwili wako mahitaji ya lische, pia huweza kupunguza hamu ya kula.
- ☛ Jikinge wewe na mtoto wako na maambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya ngono wakati wa ujauzito na kunyonyesha kwa kufanya ngono salama. Mwone mnasahi wa uzazi wa mpango mara baada ya kujifungua.



Kipeperushi hiki kimetayarishwa kutokana na taarifa ambazo awali zilitayarishwa na WHO/AED. Kimetayarishwa 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), kupitia mfuko wa Rais wa Marekani "President's Emergency Plan for AIDS Relief" (PEPFAR) July 2012.

Lische Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha



Linda Afya Yako

Zingatia Lishe Bora

Kula vyakula vya aina mbalimbali

Ukiwa mjamzito au unanyonyesha mwili wako unahitaji mlo kamili unaoatokana na vyakula vya aina mbalimbali. Kula vyakula mbalimbali kila siku husaidia kuhakikisha kuwa unapata nguvu na virutubishi vyote unavyohitaji wewe na mtoto wako.



Lishe bora hukusaidia

- Kuongeza uzito angalau kilo 12 wakati wa ujauzito kwa wastani wa kilo 1 kila mwezi.
- Kuzuia upungufu wa damu.
- Kuboresha ukuaji wa mtoto wako kimwili na kiakili.
- Kuutayarisha mwili kwa ajili ya kunyonyesha. Mahitaji ya chakula na virutubishi ni makubwa unaponyonyesha kuliko ukiwa mjamzito.
- Kupunguza uwezekano wa kupata mtoto mwenye uzito pungufu, kujifungua kabla ya wakati au kupata mtoto mfu.

Kula Mlo Kamili

Jinsi ya kupanga mlo kamili

Kula walau mlo 3 iliyo kamili na asusa (vitafulurwa) walau mara 2 kwa siku. Chagua vyakula kutoka kila kundi katika makundi yafuatayo:



Vyakula vya Nafaka, Viazi, Muhogo na Ndizi

kwa mfano: mahindi, mtama, mehele, ulezi, ngano, muhogo, ndizi za kupika, viazi vitamu, viazi vikuu na magimbi



Vyakula vya Jamii ya Kunde na vya Asili ya Wanyama

kwa mfano: maharage, njegere, karanga, mbaazi, kunde, nyama, mayai, mazwa, samaki, dagaa, kuku na wadudu wanaoliwa kama vile senene, kumbikumbi n.k



Matunda

kwa mfano: embe, ndizi mbivu, papai, pera, chungwa, ubuyu, nanasi, pesheni, parachichi na zambarau



Mbogamboga

kwa mfano: m'hicha, majani ya maboga, kisamvu, matembele, bambia, karoti, nyanya chungu, nyanya, matango, mlenda, boga na biringanya



Mafulata na Sukari

kwa mfano: mafuta ya alizeti, nazi, mawese, mbegu zitoazo mafuta, majarini, siagi, sukari na asali

Mafulata yakiongezwa kwenye mbogamboga na vyakula vingine huboresha

Linda Afya Yako

Wanawake wajawazito na wanaonyesha wanahitaji

- Kula chakula kingi katika kila mlo au kula mlo midogo midogo mara nyingi.
- Kula asusa kati ya mlo na mlo walau mara 2 kwa siku
- Kula matunda na mbogamboga kwa wingi katika kila mlo.
- Kunywa maji ya kutosha kila siku (glasi 8 au lita 1.5).
- Kupekua kunywa chai au kahawa pamoja na mlo kwani huzuia ufyonzaji wa madini ya chuma na huweza kusababisha upungufu wa damu. Ni vyema kunywa chai au kahawa saa moja kabla au baada ya kula.



Utahitaji virutubishi gani vya nyongeza?

- Kipindi chote cha ujauzito; hadi miezi 3 baada ya kujifungua unahitaji vidonge vya madini ya chuma na vya foliki asidi kuzuia upungufu wa damu. Ni vyema kumeza vidonge vya madini ya chuma pamoja na chakula ili kuongeza ufyonzaji na kupunguza maradhi madogo madogo, hasa kichefuchefu.
- Kila mara tumia chumvi yenye madini joto kuzuia upungufu wa madini joto mwilini.
- Kunywa matone ya vitamini A mara baada ya kujifungua au ndani ya kipindi cha wiki 8 za kujifungua kama utakavyoshauriwa na mtoa huduma. Hii itasaidia kujenga kinga ya mwili ya mtoto wako.
- Kila mara fuata maelekezo unayopewa na wahudumu wa afya.

