

RAFIKI

Shost! Kumbe maziwa ya mama yana kinga, na mimi nitafanya hivyo hivyo!

Mimi nilimnyonyesha mwanangu maziwa yangu pekee kwa miezi 6 ya mwanzo hakupata mafua wala kuhara.

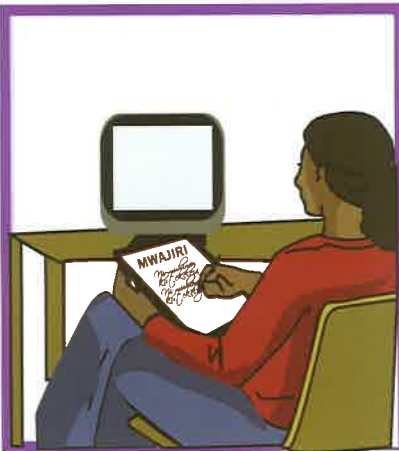


MWAJIRI

Mama anayenyonyesha ana haki ya kupata ruhusa ya saa 1 mara mbili kwa siku kwa ajiri ya kunyonyesha mtoto wake kwa miezi 6 ya mwanzo.

Ni muhimu kutekeleza sheria na miongozo inayolinda haki za wanawake wanaonyonyesha.

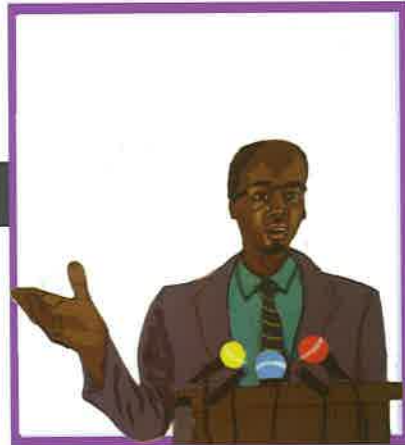
- Mama anayenyonyesha anastahili kupewa siku 84 za likizo ya uzazi pamoja na likizo yake ya mwaka.
- Mwenza wa mama aliyejifungua anastahili kupewa siku 3 za likizo ya uzazi.



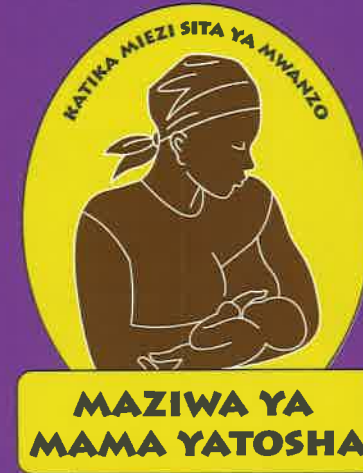
VIONGOZI

Tuna wajibu wa kuhamasisha, kulinda, na kusaidia unyonyeshaji wa maziwa ya mama katika jamii.

Ni muhimu kutekeleza sheria na miongozo inayolinda haki za wanawake wanaonyonyesha.



MAZIWA YA MAMA PEKEE YANATOSHA



... Katika miezi sita ya mwanzo

Ni muhimu

- Mtoto aanze kunyonya ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa
- Mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama ya mwanzo yenye rangi ya njano (colostrum)
- Mtoto anyonyeshwe kila wakati usiku na mchana
- Mtoto aendeleo kunyonyeshwa maziwa ya mama pekee bila hata maji katika miezi sita ya mwanzo

Kumbuka...

- Maziwa ya mama yana maji na virutubishi vyote anavyohitaji mtoto katika miezi sita ya mwanzo kwa afya na ukuaji bora
- Mama anaweza Kukamua maziwa yake na mtoto kulishwa wakati mama anapokuwa mbali na mtoto wake.

WATOA HUDUMA ZA AFYA

Kunyonyesha ndani ya saa moja baada ya mama kujifungua huanzisha utengenezaji na utokaji wa maziwa ya mama.

Watoa huduma za afya tunaowajibu wa kumsaidia mama kuanza kunyonyesha katika saa moja ya mwanzo.



MAMA

Mpe mtoto wako mwanzo mzuri, mnyonyeshe maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya mwanzo.

Kunyonyesha maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo ni msingi wa afya na lishe bora kwa mtoto.



BABA

Nina wajibu wa kumsaidia mwenza wangu amnyonyeshe mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo kwa afya bora ya mtoto.

Fahari ya mwaume ni kuwa na mtoto mwenye afya bora aliyenyonyeshwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo.



BIBI / WALEZI WENGINE

Maziwa ya mama yana maji ya kutosheleza kukata kiu ya mtoto wake kwa miezi 6 ya mwanzo.

Nimedhamiria kutompa mtoto wangu chakula au kinywaji kingine chochote hata maji katika miezi 6 ya mwanzo.

