



Lishe kwa Mtoto Mwenye Virusi vya UKIMWI

Umri wa Miaka 2 hadi 9



PAM
1x361
C5
L5



COUNSENUTH
Information series No. 11
Agosti, 2006



✓ 9/2014

LISHE KWA MTOTO MWENYE VIRUSI VYA UKIMWI

UMRI WA MIAKA 2 HADI 9

ISBN 9987-9017-4-3

© Counsenuth, 2006

**SOKOINE
NATIONAL
AGRICUTURAL
LIBRARY**

Lishe kwa mtoto mwenye
virusi vya ukimwi umri wa
miaka 2 hadi 9.

PAM

TX361

.05

15

2006

Lishe kwa mtoto mwenye virusi vya
Ukimwi:umri wa Miaka 2 hadi 9.

PAM

TX361

.05

15

2006

No.2

JUL 08

Kitabu hiki kimetayarishwa na:

Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH)

S. L. P. 8218, Dar es Salaam, Tanzania

Simu/Faksi: +255 222 152 705

Barua pepe: counsenuth@cats-net.com

Kimefadhiliwa na:

Rapid Funding Envelope for HIV/AIDS (RFE)

Wahariri

Fatma Mwasi

Mary G. Materu

Tuzie Edwin

SNAL - SUA / O

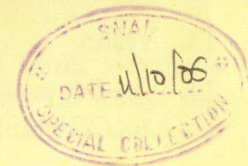


030793 4

Waliosimamia ubora

Prof. Karim Manji (MUCHS)

Dr. Benedicta Mduma (AMREF)



0 JUL 2006 Agosti, 2006

Sehemu yeyote ya kitabu hiki inaweza kunakiliwa kwa ajili ya matumizi yasiyo ya kibiashara ilimradi ionyeshwe kwamba taarifa hizo zimetoka kwenye kitabu hiki kilichoandikwa na COUNSENUTH.

YALIYOMO

Shukrani	iii
Farahasa	iv
1. Utangulizi	1
2. Athari za Virusi vya UKIMWI kwenye Hali ya Lishe ya Mtoto	3
3. Umuhimu wa Lishe Bora kwa Mtoto mwenye Virusi vya UKIMWI	5
4. Mahitaji ya Chakula na Lishe kwa Mtoto mwenye Virusi vya UKIMWI	7
5. Jinsi ya Kuboresha Mlo wa Mtoto mwenye Virusi vya UKIMWI	11
6. Ushauri wa Kumlisha Mtoto Kulingana na Umri na Hatua ya Ugonjwa	16
7. Usafi na Usalama wa Chakula na Maji	21
8. Jinsi ya Kukabiliana Kilishe na Matatizo Yanayoambatana na Virusi vya UKIMWI	24
9. Mwingiliano kati ya Dawa na Chakula	29
10. Ufuatiliaji wa Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto	31
11. Huduma Nyingine Muhimu	34
12. Kiambatanisho	36
13. Vyanzo	38
13. Orodha ya Vitabu Vingine Vilivyotayarishwa na COUNSENUTH	39

SHUKRANI

COUNSENUTH inatoa shukrani za dharti kwa *Rapid Funding Envelope for HIV/AIDS (RFE)* kwa ufadhli uliowezesha kitabu hiki kutayarishwa na kuchapishwa.

Shukrani za pekee kwa Taasisi mbalimbali zilizoshiriki kwa namna moja au nyingine katika hatua mbalimbali za utayarishaji wa kitabu hiki. Taasisi hizo ni pamoja na *National AIDS Control Program (NACP) - MoH, Sokoine University of Agriculture (SUA), Muhimbili University College of Health Sciences (MUCHS), SWAAT, Ministry of Agriculture, Food and Cooperatives (MAFC), na Tanzania Food and Nutrition Centre (TFNC)*.

Shukrani pia kwa uongozi na wafanyakazi wa vituo vilivyotumika katika kujaribu kitabu hiki na watu binafsi ambao wameshiriki kwa namna moja au nyingine katika hatua mbalimbali za kutayarisha kitabu hiki. Vituo hivyo ni pamoja na *Muhimbili National Hospital (MNH), Morogoro Regional Hospital na WAMATA*.

COUNSENUTH inapenda kuwatambua wafuatao kwa mchango wao katika utayarishaji wa kitabu hiki:

1. Tuzie Edwin (COUNSENUTH)
2. Mary Materu (COUNSENUTH)
3. Dr. Benett Fimbo (NACP)
4. Dr. Theobald Mosha (SUA)
5. Dr. Rodrick Kisenge (MUCHS)
6. Prof. Monica Lyimo (SWAAT/SUA)
7. Julieth Shine (COUNSENUTH/TFNC)
8. Sakina Lweno (Ministry of Agric., Food & Cooperatives)
9. Naomi Saronga
10. Restituta Shirima (COUNSENUTH)
11. Dr. Lunna Kyungu (COUNSENUTH)
12. Toligwe Kaisi (Bagamoyo District Council)

Watu wengi wamechangia kwa namna mbalimbali katika kufanikisha utayarishaji wa kitabu hiki hata hivyo si rahisi kumtaja kila mmoja wao. COUNSENUTH inatoa shukrani nyingi kwa wote na inawahakikishia kwamba inathamini sana mchango wao.

FARAHASA

- Asusa - Kiasi kidogo cha chakula ambacho sio mlo kamili, kinachoweza kuliwa bila matayarisho makubwa. Mara nyingi huliwa kati ya mlo mmoja na mwingine.
- CTC - Vituo vinavyotoa huduma na matibabu kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI ikiwa ni pamoja na dawa za kupunguza makali ya ugonjwa wa UKIMWI.
- Kafeini - Viini vya kikemia vilivyoko kwenye vinywaji kama vile chai, kahawa na soda ambavyo huchangamsha mwili; lakini huweza kuathiri ufanisi wa baadhi ya virutubishi.
- Kinga Kagaji -Dawa za kuzuia mtu asipatwe na maradhi fulani (prophylaxis).
- Kiporo - Chakula kilichokaa zaidi ya saa mbili baada ya kutayarishwa/kupikwa.
- Virutubishi - Viini vilivyoko kwenye chakula ambavyo mwili hutumia kufanya kazi mbalimbali.
- Nishati-lishe -Nguvu inayoweza mwili kufanya kazi mbalimbali.
- Sibiko - Kuingiliwa na vimelea vya maradhi (contamination).
- Umetaboli - Ujenzi na uvunjaji wa kemikali mwilini (metabolism).



1.0 UTANGULIZI

Lishe bora ni muhimu kwa watoto wote hususan wenye virusi vya UKIMWI kwa ajili ya ukuaji na maendeleo yao. Watoto wanakua kwa haraka hivyo wana mahitaji makubwa ya chakula ili kuwapatia virutubishi muhimu yaani nishati-lishe, protini, madini na vitamini.

Watoto wanaoishi na virusi vya UKIMWI na wenye UKIMWI wako katika hatari kubwa ya kupata utapiamlo kutokana na:

- Ongezeko la mahitaji ya virutubishi hasa nishati-lishe.
- Maradhi ya mara kwa mara.
- Ulaji duni.
- Uyeyushwaji na ufyonzwaji duni wa virutubishi mwilini.

Mengi ya maradhi yanayoambatana na kuishi na virusi vya UKIMWI na UKIMWI huathiri mfumo mzima wa ulaji wa chakula na kusababisha lishe duni. Lishe duni hudhoofisha mfumo wa kinga na hivyo humuweka mtoto katika hatari ya kupata maradhi mbalimbali kwa urahisi. Maradhi na utapiamlo kwa pamoja huhatarisha maisha ya mtoto mwenye virusi vya UKIMWI.

Wakati mwingine jamii imekuwa ikipata taarifa ambazo siyo sahihi na pengine za kupotosha au kutatanisha kuhusu lishe kwa

mtoto anayeishi na virusi vya UKIMWI. Ni vizuri kwa jamii au walezi kuelewa vidokezo muhimu kuhusu lishe ya watoto hususan wenye uambukizo wa virusi vya UKIMWI.

Watoto wenye umri chini ya miaka mitano wanapaswa kupelekwa kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo yao. Uzoefu unaonyesha kuwa wengi wa watoto hao hawapelekwi kliniki baada ya kumaliza chanjo zao za msingi. Kadhalika hali ni mbaya zaidi kwa watoto walio katika umri kuanzia miaka 6 hadi 9 kwani hakuna mfumo wa kufuatilia ukuaji na maendeleo yao kiafya, hivyo wanakosa huduma muhimu zinazolenga kuboresha ukuaji na maendeleo ikiwa ni pamoja na taarifa kuhusu lishe bora.

Taarifa zinazozungumziwa katika kitabu hiki zinahusu lishe kwa mtoto mwenye virusi vya UKIMWI kuanzia umri wa miaka miwili hadi tisa. Lengo la kitabu hiki ni kutoa vidokezo muhimu kuhusu lishe kwa mtoto mwenye virusi vya UKIMWI. Vidokezo hivyo ni pamoja na athari za virusi vya UKIMWI kwenye hali ya lishe ya mtoto, umuhimu wa lishe bora, mahitaji ya chakula ya mtoto, jinsi ya kuboresha chakula, usafi na usalama wa chakula na maji, jinsi ya kukabiliana na baadhi ya matatizo kilishe, mwingiliano kati ya dawa na chakula na ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto. Kitabu hiki kinaweza kutumiwa na wazazi, walezi, watoa huduma majumbani na watoa huduma katika vituo vinavyohudumia watoto.



2.0 | ATHARI ZA VIRUSI VYA UKIMWI KWENYE HALI YA LISHE YA MTOTO

Virusi vya UKIMWI husababisha athari mbalimbali ambazo humuweka mtoto katika hatari ya kupata utapiamlo. Athari hizo ni pamoja na:

- **Ongezeko la mahitaji ya virutubishi mwilini**

Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI huhitaji nishati-lishe kwa wingi zaidi ya mtoto asiye na virusi hivyo. Hii ni kwa sababu virusi vya UKIMWI husababisha ongezeko la matumizi ya nishati-lishe mwilini. Virusi vya UKIMWI pia hupunguza uwezo wa mtoto wa kula, chakula kuyeyushwa na virutubishi kufyonzwa. Vilevile virusi vya UKIMWI husababisha mabadiliko katika umetaboli (ujenzi na uvunjaji wa kemikali mwilini). Yote hayo huweza kusababisha mtoto kupungua uzito na kukonda.

- **Mwili kushindwa kutumia baadhi ya virutubishi**

Virusi vya UKIMWI hufanya mwili ushindwe kutumia kikamilifu baadhi ya virutubishi kama vile protini, mafuta na kabohaidreti.

- **Ulaji duni**

Hali hii husababishwa na mtoto kukataa kula au kushindwa kula chakula cha kutosha kutokana matatizo kama vile vidonda kinywani au kooni ambavyo mara nyingi humpata mtoto mwenye virusi vya UKIMWI.

- **Kuharisha au kutapika**

Hali hii hufanya mwili wa mtoto kupoteza virutubishi kwani chakula hakikai tumboni muda wa kutosha ili kuyeyushwa na virutubishi kufyonzwa.



3.0 | UMUHIMU WA LISHE BORA KWA MTOTO MWENYE VIRUSI VYA UKIMWI

Lishe bora ni hali ya mwili kupata na kutumia virutubishi vya kutosheleza mahitaji yote ya mwili kwa ajili ya afya bora ikiwa ni pamoja na kuujenga, kuupa nguvu, joto na kuulinda dhidi ya maradhi mbalimbali. Ukosefu wa lishe bora huathiri ukuaji na maendeleo ya mtoto, uwezo wa kujifunza, kuelewa na nguvu za kucheza au kufanya shughuli mbalimbali.

Ni muhimu mtoto mwenye virusi vya UKIMWI kuwa na lishe bora ili:

- Kuboresha kinga ya mwili dhidi ya maradhi mbalimbali.
- Kukidhi ongezeko la mahitaji ya nishati-lishe na virutubishi mwilini.
- Kuboresha ukuaji wa akili na mwili.
- Kurudishia vitamini, madini na virutubishi vingine vinavyopotea kutokana na maradhi kama vile kuharisha na kutapika.
- Kumpa nguvu za kucheza na kufanya shughuli mbalimbali.

- Kusaidia dawa zinazotumika kufanya kazi kwa ufanisi mwilini.
- Kuboresha afya na hivyo kuweza kurefusha kipindi cha kuishi bila kuugua UKIMWI tangu kuambukizwa virusi vya UKIMWI.



4.0

MAHITAJI YA CHAKULA NA LISHE KWA MTOTO MWENYE VIRUSI VYA UKIMWI

Ni muhimu kwa mtoto yeyote kupata chakula mchanganyiko na cha kutosha ili kukidhi mahitaji ya mwili. Mahitaji ya nishati-lishe kwa mtoto mwenye virusi vya UKIMWI asiye na dalili za UKIMWI huongezeka kwa asilimia 10. Mtoto mwenye dalili za UKIMWI bila kupungua uzito, mahitaji yake ya nishati-lishe huongezeka kwa asilimia 20 hadi 30. Kwa mtoto mwenye dalili za UKIMWI na anayepungua uzito, mahitaji huongezeka kwa asilimia 50 hadi 100 zaidi ya kiasi cha kawaida.

Kutokana na hayo, mtoto mwenye virusi vya UKIMWI anahitaji kuongezwa kiasi cha chakula, idadi ya mlo kwa siku na aina za vyakula anavyokula katika kila mlo. Kwa mfano mtoto mwenye magonjwa nyemelezi na anayepungua uzito anahitaji kuongezwa chakula takribani mara mbili ya mahitaji ya kawaida. Hata hivyo inaweza kuwa vigumu kwa mtoto mgonjwa kula chakula mara mbili ya kiasi ambacho angekula katika hali ya kawaida. Kwa hiyo ni muhimu sana kuongeza ubora wa chakula cha mtoto ili kukidhi mahitaji yake (angalia sehemu ya 5).

Inashauriwa mtoto apewe mlo kamili. Mlo kamili ni mlo wenye vyakula mbalimbali ambavyo vinapoliwa kwa pamoja na kwa

kiasi cha kutosha huupatia mwili virutubishi vyote muhimu kwa ajili ya lishe na afya bora. Ni vyema vyakula hivyo vyote viliwe katika mlo mmoja kwani virutubishi husaidiana katika kufanikisha kazi mbalimbali mwilini. Kila inapowezekana chakula cha mtoto kiwe na chakula chenye asili ya wanyama kama nyama, maziwa, jibini, kuku, mayai na samaki kwa sababu vyakula hivyo huongeza ubora wa mlo. Mlo kamili unatakiwa kuwa na angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula. Yafuatayo ni makundi ya vyakula yanayounda mlo kamili:

1. Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi

Vyakula hivi ndivyo vinavyochukua sehemu kubwa ya mlo na kwa kawaida ndivyo vyakula vikuu. Vyakula katika kundi hili ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, viazi mviringo, mihogo, magimbi, na ndizi.



2. Vyakula vya asili ya wanyama na jamii ya kunde

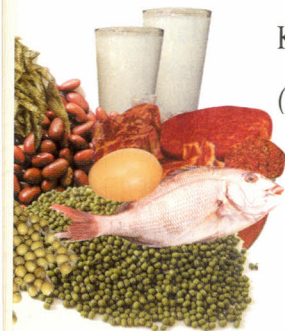
Kundi hili limegawanyika katika sehemu mbili.

(a) Vyakula vyenye asili ya wanyama

Kama vile nyama, samaki, dagaa, maziwa, kuku, mayai, jibini, maini, figo, na wadudu wanaoliwa kama senene, nzige, na kumbikumbi.

(b) Vyakula vya jamii ya kunde

Kama vile maharagwe, njegere, kunde, karanga, soya, njugu mawe, dengu, choroko na fiwi.



3. Mboga-mboga

Kundi hili linajumuisha aina zote za mboga-mboga kama vile mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi, mnafu, mchungu, mgagani, mlenda, karoti, pilipili hoho, biringanya, matango, maboga, nyanya chungu, bamia, bitiruti, kabichi na figiri.



4. Matunda

Kundi hili linajumuisha matunda ya aina zote kama vile papai, embe, pera, limau, ndimu, pasheni, nanasi, peasi, chungwa, chenza, zambarau, fenesi, stafeli, bungo, pichesi, topetope, na aina mbalimbali za matunda pori kama vile ubuyu, ukwaju, embe ng'ong'o, mavilu au mikoche.



5. Mafuta

Mafuta ni muhimu kwa afya ingawa yanahitajika kwa kiasi kidogo tu mwilini. Mafuta hupatikana kwenye mbegu mbalimbali zitoazo mafuta kama vile alizeti, ufuta, karanga, mawese, kweme na pamba. Mafuta mengine ni pamoja na siagi, samli na nyama za mafuta.



Sukari

Sukari ni muhimu ila inahitajika kwa kiasi kidogo mwilini. Sukari inaupa mwili nishati-lishe tu bila virutubishi vingine muhimu. Sukari huongeza ladha ya chakula na hivyo kuongeza hamu ya kula. Vyakula vyenye sukari ni pamoja na miwa, asali, sukari, kashata na jamu.

Maji

Maji hayahesabiwi kama kundi la chakula, lakini ni muhimu sana katika kuyeyusha chakula na kusafirisha virutubishi mwilini. Ili kukidhi mahitaji ya maji mwilini, inashauriwa mtoto anywe maji ya kutosha kila siku. Inashauriwa anywe maji mengi zaidi wakati wa joto kali ili kuzuia upungufu wa maji mwilini. Vilevile mtoto anaweza kuongeza maji mwilini kwa kunywa vinywaji kama madafu, togwa au juisi ya matunda mbalimbali.



5.0 JINSI YA KUBORESHA MLO WA MTOTO MWENYE VIRUSI VYA UKIMWI

Ni muhimu kuboresha vyakula anavyopewa mtoto mwenye virusi vya UKIMWI ili kuweza kukidhi mahitaji yake ya kilishe. Vyakula kwa ajili ya mtoto vitokane na vyakula vilivyopo kwenye familia au jamii. Ni vyema kuvitengeneza kwa namna ambayo mtoto ataweza kula na pia viwe na mchanganyiko unaofaa na kiasi kinachotosheleza mahitaji yake ya mwili. Zifuatazo ni baadhi ya mbinu zinazoweza kutumika kukifanya chakula kiwe bora zaidi, rahisi kula na kutumika mwilini:

- **Kutengeneza kimea (germination/sprouting)**

Vyakula vilivyooteshwa huyeyushwa mwilini kwa urahisi, na husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine. Vilevile kiasi cha virutubishi kinachochukuliwa na mwili huongezeka. Mbegu mbalimbali za nafaka na mikunde huweza kuoteshwa na kutumika kama chakula. Inashauriwa vyakula vilivyooteshwa pia viwe sehemu ya mlo wa mtoto.

Mbegu za nafaka zinazoweza kuoteshwa ni kama mahindi, mtama, ulezi, na uwele. Mbegu hizi zikishaoteshwa hutengenezwa unga. Mbegu kama maharagwe, njegere, choroko, au kunde hupikwa mara baada ya kuota na kutumiwa kama kitoweo.



JINSI YA KUTENGENEZA UNGA WA KIMEA

- Chambua na osha nafaka uliyoichagua kuondoa uchafu,
- Loweka nafaka kwenye maji mengi na acha kwa siku moja,
- Ondoa nafaka kwenye maji baada ya siku moja na weka kwenye mfuko, gunia au chombo safi kisha funika,
- Weka mfuko, gunia au chombo chenye nafaka mahali penye giza na joto la wastani kwa siku mbili hadi tatu,
- Baada ya nafaka kuota, ziondoe na anika juani mpaka zikauke,
- Saga nafaka zilizoota ili kupata unga wa kimea.

UJI WA KIMEA

Mahitaji: Unga wa kawaida, Unga wa kimea, Maji

Jinsi ya kutengeneza

- Tumia unga wa kawaida kupika uji mzito unaotosha mlo mmoja,
- Baada ya kuiva, ipua na uache mpaka uwe vuguvugu,
- Ongeza unga wa kimea kidogo kidogo na koroga hadi uji ulainike na kuwa majimaji. Kwa kila kikombe kimoja cha uji, ongeza kijiko kimoja cha mezani cha unga wa kimea,
- Rudisha uji jikoni na acha uchemke kwa muda mfupi,
- Ipuu, ukipenda unaweza kuongeza sukari au chumvi kidogo kuongeza ladha,
- Sasa uji ni tayari kwa kunywa.

Unaweza pia kutengeneza uji wa kimea kwa kutumia unga wa kimea peke yake. Uji huu hutayarishwa kama uji wa kawaida. Tofauti ni kwamba unga mwingi zaidi hutumika unapopika uji wa kimea kuliko unapopika uji wa kawaida kwani hauwi mzito mapema.

Kuchachusha vyakula (fermentation)

Vyakula vilivyochachushwa huyeyushwa kwa urahisi na husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine. Vilevile kiasi cha virutubishi kinachochukuliwa na mwili huongezeka. Baadhi ya vyakula hivyo ni maziwa ya mgando, uji uliochachushwa, togwa na vinywaji vingine vilivyochachushwa ambavyo havina kilevi. Inashauriwa kumpa mtoto vyakula vilivyochachushwa. Ni muhimu kuzingatia usafi na usalama wakati wa kutayarisha vyakula hivyo.

TOGWA

Zipo njia mbalimbali za kutengeneza togwa. Ifuatayo ni mojawapo ya njia hizo:

Mahitaji:

- Unga wa kawaida ambao sio wa kimea
- Kimea cha nafaka
- Maji

Jinsi ya kutengeneza

- Pika uji mzito kwa kutumia unga wa kawaida (mfano unga wa mahindi au muhogo),
- Uji ukiiva, ipua, acha mpaka uwe vuguvugu,
- Ongeza unga wa kimea kiasi cha kikombe kimoja cha chai kwenye lita tano za uji,
- Koroga uji mpaka kimea kichanganyike vizuri na uji kuwa majimaji,
- Funika na acha togwa ichachuke usiku kucha,
- Baada ya hapo togwa itakuwa tayari kunywewa na ni bora kwa mtoto.

KUMBUKA

- Togwa nzuri ina ladha ya uchachu na sukari kwa mbali
- Togwa inaweza kukaa kwa siku nzima bila kuharibika hivyo inaweza kunywewa mara kwa mara

UJI ULIOCHACHUSHWA

Zipo njia mbalimbali za kutengeneza uji uliochachushwa. Ifuatayo ni mojawapo ya njia hizo:

Mahitaji:

- Unga (unaweza kuwa wa nafaka, ndizi, au mizizi kama muhogo)
- Maji

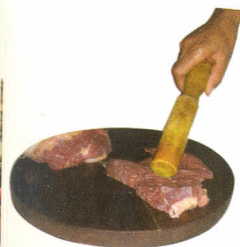
Jinsi ya kutengeneza

- Pima aina ya unga uliochagua, changanya na maji safi na koroga vizuri (vikombe vitatu vya unga na vikombe saba vya maji),
- Funika mchanganyiko huo kwenye chombo safi na uache uchachuke kwa siku mbili hadi tatu,
- Pika mchanganyiko huo kupata uji.

Vyakula vilivyochachushwa na vilivyooteshwa huongeza kwa kiasi kikubwa wingi wa virutubishi vinavyopatikana na vinavyofyonzwa na mwili

• Kuponda au kusaga chakula

Ni muhimu vyakula kwa ajili ya mtoto hasa vile vilivyo vigumu vitayarishwe kwa namna ambayo vitakuwa ni rahisi kwa mtoto kula na kumeza. Vyakula vinaweza kupondwapondwa au kusagwa kabla au baada ya kupikwa. Kwa mfano:



- Nyama inaweza kulainishwa kwa kutwangwa au kusagwa kabla au baada ya kupikwa.
- Viazi au ndizi vinaweza kupondwapondwa baada ya kupikwa.

• Kuongeza vyakula vyenye virutubishi kwa wingi

Ni muhimu kuongeza vyakula vyenye virutubishi na nishati-lishe kwa wingi kwenye vyakula vya mtoto hasa vile vya nafaka, mizizi na ndizi. Vyakula vyenye virutubishi kwa wingi vinavyoweza kuongezwa kwenye chakula ni pamoja na karanga, maziwa, jibini, siagi, mawese, kweme, alizeti, ufuta, mbegu za maboga, tui la nazi, n.k.

• Kupika vyakula kwa mvuke

Vyakula vya mtoto vinaweza kupikwa kwa kutumia mvuke. Chakula kilichopikwa kwa mvuke huwa ni rahisi kuyeyushwa na kufyonzwa mwilini. Vilevile kupika kwa mvuke husaidia kuhifadhi virutubishi vilivyoko kwenye chakula.

Zipo njia mbalimbali za kupika kwa mvuke zikiwemo za kutumia vifaa vya kisasa. Mboga-mboga za aina mbalimbali kama mboga za majani, karoti, bamia, biringanya na maboga vinaweza kufungwa kwenye jani la mgomba, gimbi au mfuko wa nailoni na kuwekwa ndani ya chombo cha kupikia chenye maji kidogo, kisha kufunikwa na kupikwa mpaka kuiva bila kugusa maji.

KUMBUKA

- Ili kuhifadhi virutubishi, osha mboga za majani kabla ya kukatakata. Tumia kisu chenye makali kukatakata hizo mboga. Pika mboga mara baada ya kukatakata na kwa muda mfupi na mboga iliwe mara baada ya kupikwa.
- Nyama ioshwe kabla ya kukatwa vipande vidogo vidogo.
- Shughuli nyingi za kuboresha chakula zinaongeza majukumu ya mama au mlezi, hivyo ni muhimu wanajamii hasa wanaume kushiriki kwenye shughuli za uboreshaji wa vyakula na malezi ya mtoto kwa jumla.



6.0

USHAURI WA KUMLISHA MTOTO KULINGANA NA UMRI NA HATUA YA UGONJWA

Ufuatao ni ushauri wa kumlisha mtoto kulingana na umri na hatua ya ugonjwa aliyofikia mtoto.

Umri wa miaka 2 hadi 5

Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI asiye na dalili za UKIMWI mwenye umri wa miaka 2 hadi 5

- Apewe angalau milo sita kwa siku, yaani milo mitatu iliyo kamili na asusa zilizo bora kilishe mara tatu.
- Apewe maziwa angalau nusu lita kwa siku.
- Apewe vyakula vya familia vilivyotayarishwa katika hali ya usafi na usalama.
- Apewe chakula katika chombo chake mwenyewe ili kuhakikisha anakula chakula cha kutosha.
- Apewe vyakula vilivyochachushwa kama vile mtindi, uji uliochachushwa na togwa kwani vyakula hivyo huyeyushwa kwa urahisi na husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine.
- Aongezewe vyakula kama vile karanga, mafuta, soya, siagi, jibini au maziwa kwenye milo yake.

- Apewe matunda na mboga-mboga katika kila mlo na pia kama sehemu ya asusa.
- Apewe vinywaji vilivyo bora kama vile juisi ya matunda halisi, supu za mboga-mboga, togwa, maziwa, na madafu.
- Apewe maji safi na salama.
- Ni vyema uji wa mtoto uongezwe unga wa kimea ili kuulainisha na kuuboresha.
- Chumvi inayotumika iwe na madini joto.
- Sukari inapotumika itumike kwa kiasi kidogo.
- Asipewe vyakula vyenye viungo vikali.

KUMBUKA

Mtoto apewe vyakula laini na ambavyo ni rahisi kutafuna na kumeza. Vyakula vya mtoto visiwe vya maji-maji sana, na ni muhimu kuviboresha kwa kuongeza vyakula vyenye virutubishi kwa wingi.

Mtoto mwenye dalili za UKIMWI mwenye umri wa miaka 2 hadi 5

- Ushauri wa kumlisha mtoto mwenye dalili za UKIMWI mwenye umri wa miaka 2 hadi 5 ni kama ilivyo kwa mtoto asiye na dalili, ila inashauriwa mtoto huyu apewe angalau milo saba kwa siku, yaani angalau milo minne iliyo kamili na asusa zilizo bora kilishe mara tatu.

Mtoto mwenye dalili za UKIMWI na anayepungua uzito mwenye umri wa miaka 2 hadi 5

- Ushauri wa kumlisha mtoto mwenye dalili za UKIMWI na anayepungua uzito ni kama ilivyo kwa mtoto asiye na dalili, ila inashauriwa mtoto huyu apewe milo midogo midogo

mara nyingi (isipungue mara saba kwa siku) kwani mara nyingi huwa ni mgonjwa na hawezi kula chakula kingi kwa mara moja. Milo hiyo iwe kamili.

- Milo hiyo iwe na vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi kama vile vyakula vilivyoongezwa karanga, mafuta, soya, kweme, ufuta, alizeti, mbegu za maboga, maziwa, jibini, samli na siagi. Pia mtoto apewe asusa zilizo bora kilishe kama vile karanga, mtindi, jibini, mayai, matunda, vitumbua na maandazi.

- Mtoto mgonjwa ambaye hawezi kula chakula cha kutosha, apewe milo midogo midogo mara nyingi kwa siku. Idadi ya milo kwa mtoto itategemea kiasi cha chakula anachokula. Iwapo mtoto anakula kiasi kidogo cha chakula inabidi apewe milo mingi zaidi kwa siku.
- Daima tumia vyakula mchanganyiko hasa vyenye virutubishi vingi kwenye mlo wa mtoto.
- Msaidie mtoto wakati wa kula. Ikibidi mlishe mtoto. Kaa na mtoto, mueleze uzuri na umuhimu wa chakula. Mbembeze, na usimharakishe mtoto kula.
- Mtoto apewe chakula wakati hajachoka.
- Usimpe mtoto vinywaji kwa wingi kabla na wakati wa kula.
- Epuka kumpa mtoto vinywaji vinavyoweza kuathiri afya na lishe yake kama vile chai, kahawa, soda au vinywaji vya rangi, ladha na sukari (juisi bandia).
- Epuka kumlazimisha mtoto kula chakula. Tumia mbinu mbalimbali za kumshawishi mtoto kula. Tafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya endapo mbinu hizo zitashindikana.

Umri miaka 6 hadi 9

Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI asiye na dalili za UKIMWI mwenye umri wa miaka 6 hadi 9

- Apewe angalau milo 6 kwa siku, yaani angalau milo 3 iliyo kamili na asusa zilizo bora kilishe mara tatu.
- Apewe vyakula vya familia vilivyotayarishwa kwa usafi na usalama.
- Apewe vyakula vilivyochachushwa kama vile mtindi, uji uliochachushwa na togwa kwani vyakula hivyo huyeyushwa kwa urahisi na husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine.
- Apewe vyakula vilivyoongezwa vyakula vyenye virutubishi kwa wingi kama vile karanga, mafuta, soya, siagi, jibini au maziwa.
- Apewe matunda na mboga-mboga katika kila mlo na pia kama sehemu ya asusa.
- Apewe vinywaji vilivyo bora kama vile juisi ya matunda halisi, supu za mboga-mboga, togwa, maziwa, na madafu
- Apewe maji safi na salama.
- Chumvi inayotumika iwe na madini joto.
- Sukari inapotumika itumike kwa kiasi kidogo.
- Asipewe vyakula vyenye viungo vikali.

Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI mwenye dalili za UKIMWI mwenye umri wa miaka 6 hadi 9

- Ushauri wa kumlishe mtoto mwenye dalili za UKIMWI ni kama ilivyo kwa mtoto asiye na dalili, ila inashauriwa mtoto huyu apewe angalau milo saba kwa siku, yaani milo minne iliyo kamili na asusa zilizo bora kilishe mara tatu.



Mtoto mwenye dalili za UKIMWI na anayepungua uzito mwenye umri wa miaka 6 hadi 9

- Ushauri wa kumlisha mtoto mwenye dalili na anayepungua uzito ni kama ilivyo kwa mtoto asiye na dalili, ila inashauriwa mtoto huyu apewe milo midogo midogo mara nyingi zaidi. Isipungue mara saba kwa siku.
- Milo hiyo iwe na vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi kama vile vyakula vilivyoongezwa karanga, maziwa, jibini, mafuta, soya, kweme, ufuta, alizeti, mbegu za maboga au siagi. Pia apewe asusa zilizo bora kilishe kama vile karanga, mtindi, jibini, mayai, vitumbua na maandazi.

Mtoto anayekwenda shule apewe kifungua kinywa kabla ya kwenda shule na afungashiwe asusa zilizo bora kilishe ili aweze kula anapokuwa shuleni. Mtoto anayenunua asusa, ashauriwe kununua asusa zilizo bora kama vile karanga, maziwa na matunda. Anaporudi nyumbani mtoto apewe mlo kamili.



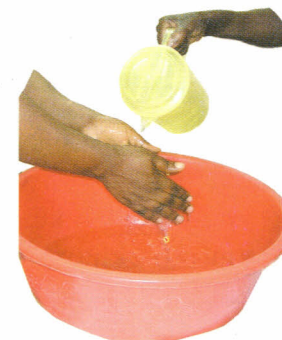
Kumbuka chakula chenye mchanganyiko wa vyakula mbalimbali ni muhimu sana kwa watoto wakati wote



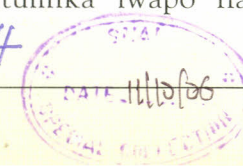
7.0 USAFI NA USALAMA WA CHAKULA NA MAJI

Chakula na maji vinaweza kuwa vyanzo vya maambukizo ya maradhi kwa mtoto iwapo usafi na usalama wake hautazingatiwa. Ni muhimu kufuata na kutekeleza kanuni za usafi wakati wa kutayarisha vyakula mbalimbali ili kupunguza hatari ya mtoto kupata maradhi. Ili kuhakikisha chakula na maji ni safi na salama ni muhimu kuzingatia yafuatayo:

- **Kuocha mikono kwa sabuni na maji safi na ya kutosha**
 - Kabla ya kutayarisha chakula
 - Kabla na baada ya kula
 - Baada ya kutoka chooni au kujisaidia
- **Usafi wa vyombo vya kupikia na kupakulia chakula**



Vyombo vya kupikia, kupakulia na kutengea chakula vioshwe sawawawa kwa maji safi na sabuni na kukaushwa vyema kabla ya kutumika. Majivu yanaweza kutumika iwapo hakuna sabuni. 0307934



- **Kutumia maji safi na salama**

Tumia maji safi katika kutayarisha chakula cha mtoto. Maji ya kunywa na ya kutengenezea vinywaji ni lazima yachemshwe. Maji ya kunywa yahifadhiwe katika chombo safi kilichofunikwa.

- **Kupika chakula kikamilifu**

Vyakula vibichi vyenye asili ya wanyama kama nyama, kuku, mayai na maziwa mara nyingi huwa na vimelea vinavyosababisha maradhi mbalimbali. Inashauriwa kupika vyakula hivyo kikamilifu ili kuua vimelea vya maradhi. Pia ni muhimu kuhakikisha hakuna mwingiliano kati ya vyakula hivyo vikiwa vibichi (nyama, kuku, samaki, mayai) na vyakula vilivyopikwa ili kuepuka sibiko (contamination). Inashauriwa kuacha mazoea ya kuwapa watoto mayai mabichi ili kumwepusha mtoto asipatwe na maradhi yanayoweza kutokana na vimelea vya maradhi vinavyoweza kuwepo kwenye mayai hayo.

- **Kuepuka kumpa mtoto viporo**

Ni vyema kupika chakula kinachotosha mlo mmoja ili kuepuka viporo. Viporo vina uwezekano mkubwa wa kuwa na vimelea vinavyoweza kusababisha maradhi kwa mtoto. Inapobidi kumpa mtoto kiporo, ni muhimu kuhakikisha kinachemshwa kikamilifu.

- **Kuhakikisha matunda na mboga-mboga ni safi**

Ni muhimu kuosha matunda na mboga-mboga kwa maji safi na ya kutosha hususan matunda na mboga-mboga zinazoliwa bila kupikwa. Pale inapowezekana maji yaliyochemshwa yatumike.

- **Kuhifadhi vyakula katika sehemu safi**

Inapobidi kuhifadhi chakula cha mtoto, kihifadhiwe kwa muda mfupi na katika vyombo safi na vilivyofunikwa. Vyakula vihifadhiwe sehemu kavu na yenye ubaridi iwapo hakuna jokofu. Ni muhimu kuhakikisha inzi, mende, panya, mbwa, wanyama na wadudu wengineo hawaleti vimelea vya maradhi kwenye vyakula.



- **Kuweka sehemu ya kutayarishia chakula katika hali ya usafi**

Mara nyingi mabaki ya vyakula huweza kuwa na vimelea vya maradhi na huvutia wadudu na wanyama waharibifu. Mabaki ya vyakula ni muhimu yahifadhiwe vizuri katika chombo kilichofunikwa na baadaye kutupwa kwenye shimo la taka. Pia usafi wa jiko au sehemu ya kutayarishia vyakula uzingatiwe.





8.0

JINSI YA KUKABILIANA KILISHE NA MATATIZO YANAYOAMBATANA NA VIRUSI VYA UKIMWI

Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI mara nyingi hupata matatizo mbalimbali ambayo baadhi yake yanaweza kukabiliwa kilishe. Matatizo hayo ni pamoja na kushindwa kula, kichefuchefu, kutapika, kuharisha na vidonda kinywani au kooni. Matatizo mengine ni pamoja na upungufu wa damu, homa na magonjwa ya ngozi kama vile vipete, ukurutu, mabaka, vidonda, n.k. Pamoja na matibabu, mzazi au mlezi anashauriwa kumsaidia mtoto kukabiliana na matatizo hayo kilishe kwa kujaribu mbinu mbalimbali kama ifuatavyo:

Kutopenda kula au kukosa hamu ya kula

Ili kukabiliana na tatizo la kutopenda kula au kukosa hamu ya kula, mtoto:

- Apewe milo midogo ya mara kwa mara.
- Apewe vitu vya maji-maji kama vile juisi ya matunda halisi, togwa, uji wa kimea, mtindi na supu, mara nyingi zaidi ya kawaida.
- Apewe vyakula anavyopenda.
- Apewe vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi kama vile uji ulioboreshwa.
- Asipewe vyakula vyenye viungo vikali.

Kichefuchefu au kutapika

Ili kukabiliana na tatizo la kichefuchefu na kutapika, mtoto:

- Apewe kiasi kidogo cha chakula laini mara kwa mara.
- Anywe maji na vinywaji vya maji maji zaidi ya kawaida, kidogo kidogo na mara kwa mara.
- Ale au alishwe chakula wakati amekaa wima.
- Apumzike kati ya mlo mmoja na mwingine.
- Asipewe vyakula vyenye sukari nyingi.
- Asipewe vinywaji vyenye kafeini kama vile chai, kahawa au soda.
- Asipewe vyakula vyenye viungo vikali kama vile iliki, mdalasini, tangawizi, na karafuu.
- Asipewe chakula chenye mafuta mengi.
- Asilazwe mara baada ya kula.
- Apeleke hospitali iwapo mtoto anatapika kila anachokula.

Kuharisha

Ili kukabiliana na kuharisha, mtoto:

- Apewe maji na vitu vya maji-maji kwa wingi. Iwapo mtoto atatapika apewe kidogo kidogo na mara nyingi.
- Apewe milo midogo mara kwa mara.
- Apewe mchanganyiko wa maji, sukari na chumvi (ORS) kila wakati.
- Apewe vyakula vyenye dutu nyuzinyuzi (faiba) zinazoyeyushwa kwa urahisi tumboni kama vile ulezi, ndizi mbivu na njegere, ili kusaidia kuhifadhi maji mwilini.
- Apewe vyakula vyenye wanga kwa wingi kama vile wali, ugali, mkate, viazi au mihogo.

- Apewe vyakula vilivyochachushwa kama vile togwa au mtindi.
- Asipewe vinywaji vyenye kafeini kama vile soda, chai au kahawa.
- Asipewe vyakula vinavyosababisha tumbo kujaa kama vile kabichi, maharagwe na soda.
- Asipewe vyakula vilivyokaangwa au vyenye mafuta mengi. Ni vyema vvyakula vya mtoto vichemshwe au kupikwa kwa mvuke.
- Apelekwe hospitali haraka iwapo ataharisha damu au kama kuna kipindupindu katika eneo analoishi.

Kupungua uzito

Ili kukabiliana na tatizo la kupungua uzito, mtoto:

- Aongezewe aina ya vyakula katika mlo, kiasi na idadi ya milo kwa siku.
- Aongezewe vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi kama vile mafuta, sukari au asali kwenye milo yake.
- Apewe vyakula vyenye protini kwa wingi kama vile karanga, korosho, nyama, mayai na maziwa.
- Apewe vyakula vilivyochachushwa au kuoteshwa kama mtindi, togwa na uji wa kimea.
- Apewe asusa zilizo bora mara kwa mara.
- Afanye mazoezi kulingana na hali yake.

Vidonda kinywani au kooni

Ili kukabiliana na tatizo la vidonda kinywani au kooni, mtoto:

- Apewe vyakula laini visivyo na moto sana.
- Asukutue kinywa kwa kutumia maji ya uvuguvugu yenye chumvi kiasi, mdalasini au vitunguu saumu kwa kiasi.
- Apewe mtindi mara kwa mara.

- Apewe matunda na mboga-mboga kwa wingi.
- Asipewe vyakula vyenye sukari nyingi.

Upungufu wa wekundu wa damu

Ili kukabiliana na tatizo la upungufu wa wekundu wa damu, mtoto:

- Apewe vyakula vyenye madini chuma kwa wingi kama vile maini, nyama, samaki, mboga zenye rangi ya kijani kibichi, maharagwe, njegere, choroko, dengu, mbaazi, karanga na mbegu za aina nyingine.
- Apewe matunda yenye vitamini C kama vile mapera, ubuyu, ukwaju, machungwa, mananasi, mabungo, machenza na pesheni kwa wingi wakati wa mlo.
- Asipewe vinywaji vyenye kafeini kama vile chai, kahawa na soda.
- Apelekwe kwenye kituo cha afya kwa ajili ya matibabu ya malaria, minyoo au vimelea vingine vya maradhi mara anapogundulika kuwa na matatizo hayo.
- Apelekwe kwenye kituo cha afya ili kupata ushauri kuhusu matumizi ya virutubishi vya nyongeza kama vile madini ya chuma na vitamini inayoitwa folic acid.

Homa

Ili kukabilia na na tatizo la homa, mtoto:

- Apewe vitu vya maji-maji kwa wingi na mara kwa mara ili kupunguza joto la mwili.
- Apewe vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi.
- Apewe milo midogo mara kwa mara ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili.
- Aogeshwe kwa maji yenye uvuguvugu.
- Asivalishwe nguo nzito.

- Apelekwe hospitali mara moja iwapo atapata degedege au mshtuko.

Kifua kikuu

Ili kukabiliana na tatizo la kifua kikuu, mtoto:

- Apewe chakula cha mchanganyiko na cha kutosha.
- Apewe vyakula vyenye protini kwa wingi kama vile nyama, samaki, maziwa, jibini, mayai, wadudu wanaoliwa kama vile senene na kumbikumbi, pia jamii ya kunde kama vile soya, maharagwe, choroko, fiwi, mbaazi, njegere, njugumawe, n.k.
- Apewe vyakula vyenye vitamini B6 kwa wingi kama vile viazi vitamu, maharagwe, mahindi, maparachichi, nyama na samaki. Hii ni kwa sababu baadhi ya dawa za kutibu kifua kikuu zinaweza kuingilia matumizi ya vitamini hii mwilini.
- Apewe matunda kwa wingi.
- Apate muda wa kutosha wa kupumzika.

Magonjwa ya ngozi

Ili kukabiliana na matatizo ya ngozi, mtoto:

- Apewe vyakula vyenye vitamini A kwa wingi kama vile mboga zenye rangi ya kijani kibichi na manjano, mayai, jibini, maini, mawese, maziwa, papai, maembe, karoti na maboga.
- Apewe vyakula vyenye vitamini B6 kwa wingi kama vile maharagwe, mboga za majani za rangi ya kijani, karanga, mahindi, nyama na parachichi.



9.0 MWINGILIANO KATI YA DAWA NA CHAKULA

Watoto wanaoishi na virusi vya UKIMWI au wenye UKIMWI, mara nyingi hupewa dawa za aina mbalimbali kwa ajili ya kuzuia au kutibu kasi ya magonjwa nyemelezi, au kupunguza makali ya ugonjwa wa UKIMWI. Chakula na dawa huweza kuwa na mwingiliano ambao unaweza kuwa na faida au kuleta madhara.

Chakula kinaweza kusaidia ufyonzwaji wa dawa, usambazwaji wake mwilini, na utoaji wa mabaki ya dawa. Baadhi ya vyakula huweza kusaidia dawa kufanya kazi vizuri na wakati mwingine chakula huweza kuathiri ufanisi wa dawa mwilini.

Kadhallika dawa huweza kuingilia ufyonzwaji wa virutubishi, matumizi ya virutubishi na utoaji wa mabaki mwilini. Athari zitokanazo na dawa kama vile mtoto kukataa kula, kutapika, na kuharisha huweza kumfanya mtoto ashindwe kupata virutubishi vya kutosha na hivyo kusababisha mtoto kuwa na lishe duni. Ili kukabiliana na athari zitokanazo na dawa, zingatia ushauri na maelekezo katika sehemu ya nane ya kitabu hiki.

Ni muhimu kuzingatia maelekezo yaliyotolewa na mtaalamu wa afya kuhusu matumizi ya dawa na chakula ili kuepuka kuathiri matibabu na hali ya lishe ya mtoto kwa kuzingatia yafuatayo:

- Dawa iliyoelekezwa kumezwa kabla ya kula chakula imezwe saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula.
- Dawa iliyoelekezwa kumezwa na chakula au baada ya kula imezwe wakati wa kula au katika muda usiozidi saa moja baada ya kula.
- Dawa iliyoelekezwa kumezwa mara tatu kwa siku, imezwe kila baada ya saa nane.
- Dawa iliyoelekezwa kumezwa mara mbili kwa siku, imezwe kila baada ya saa 12.
- Dawa iliyoelekezwa kumezwa mara nne kwa siku, imezwe kila baada ya saa sita.
- Mtoto atumie maji kumezea dawa na si vinywaji kama juisi, soda, chai au kahawa.
- Mtoto asipewe chai au kahawa muda mfupi baada ya kumeza dawa.
- Mtoto apewe maji ya kunywa yaliyo safi na salama kwa wingi ili kuondoa mabaki ya dawa mwilini.
- Mtoto aendelee kupewa dawa kama ilivyoelekezwa na mtaalamu wa afya, hata kama amepata nafuu.

Ni vizuri mzazi au mlezi kupanga utaratibu wa muda kumpa mtoto chakula na dawa ili dawa hizo ziweze kufanya kazi kwa ufanisi.



10.0

UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

Ni muhimu mzazi au mlezi kufuatilia ukuaji na maendeleo ya mtoto ili kuweza kugundua mapema dalili zozote za matatizo ya kilishe na kiafya. Vigezo vifuatavyo ni miongoni mwa vinavyotumika katika kufuatilia ukuaji na maendeleo ya mtoto.

• Chanjo

Mtoto anatakiwa kupata chanjo ya maradhi mbalimbali kama vile surua, kifua kikuu, kupooza, donda koo na pepopunda kama inavyoshauriwa na wataalamu wa afya.

• Uzito wa mtoto

Mtoto anatakiwa apimwe uzito angalau mara moja kwa mwezi au kama inavyoshauriwa katika kliniki. Mtoto anatakiwa kuongezeka uzito kadiri umri wake unavyoongezeka. Iwapo mtoto haongezeki au anapungua uzito inaashiria hali mbaya ya lishe na afya. Mtoto huyu alishwe kama ilivyoelekezwa katika sehemu ya sita ya kitabu hiki. Pia apelekwe kwa daktari kwa uchunguzi na huduma zaidi. Kwa watoto walio chini ya umri wa miaka mitano maendeleo yao ya lishe na afya yanaweza kuonekana kwenye kadi ya kliniki.



MTOTO ANAENDELEA KUKUA VIZURI
MTOTO HAONGEZEKI UZITO
MTOTO ANAPUNGUA UZITO

Watoto wenye umri wa miaka sita hadi tisa wenye virusi vya UKIMWI ni vizuri wapimwe uzito angalau mara moja kila mwezi katika vituo vya huduma na matibabu (CTC) au hospitali ili kujua maendeleo ya afya zao.

Ni muhimu kila mtoto awe na kadi ya kliniki na itunzwe kwa ajili ya ufuatiliaji. Mtoto chini ya miaka mitano aendelee kupelekwa kliniki hata kama amemaliza chanjo.

• Wekundu wa damu

Upungufu wa damu ni tatizo kwa watoto wengi na hasa wenye virusi vya UKIMWI na wenye UKIMWI. Mama anaweza kugundua upungufu wa damu kwa mtoto kwa kulinganisha kiganja chake na cha mtoto. Kama kiganja cha mtoto ni cheupe zaidi ya chake, ni vizuri mama ampeleke mtoto kituo cha afya kupima wekundu wa damu (haemoglobin).

Kiwango cha haemoglobin (hb) kinachoashiria upungufu wa damu

Umri	Kiwango cha haemoglobin chini ya:
Watoto kati ya miezi sita na miaka 5	11.0 g/dl
Watoto kati ya miaka 5 na miaka 11	11.5 g/dl

Chanzo: WHO Guideline The Population, Health and Nutrition Information, 2003

• Ulaji wa mtoto

Mama au mlezi ahakikishe anazingatia yafutayo katika ulaji wa mtoto:

- Aina ya chakula anachokula mtoto
- Kiasi cha chakula anachokula mtoto kulingana na umri na hali ya ugonjwa
- Idadi ya milo anayokula mtoto kwa siku
- Upatikanaji wa maji safi na salama ya kunywa

• Kuangalia maradhi yanayoingilia ulaji wa chakula

Mtoto achunguzwe kama ana magonjwa nyemelezi au maradhi mengine kama kuharisha, kutapika, homa, malaria, minyoo, na vidonda kinywani.

• Kufuatilia utumiaji wa dawa

Mama au mlezi ahakikishe anafahamishwa vyema na mhadumu wa afya kuhusu dawa anazotumia mtoto, jinsi zinavyotumika hususan uhusiano wa dawa hizo na chakula na pia athari zitokanazo na dawa hizo.



11.0 HUDUMA NYINGINE MUHIMU

- Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI anapaswa kupata matibabu mapema kwa ugonjwa wowote unaojitokeza kama vile kikohozi, kuharisha, homa, vidonda kinywani au kooni, magonjwa ya ngozi, n.k.
- Mtoto apelekwe kituo cha afya kwa ajili ya kupata nyongeza ya vitamini A kulingana na mpango wa kitaifa.
- Mtoto apewe kinga kagaji (prophylaxis) za maradhi ya kuambukiza zinazopatikana ili kumlinda asishambuliwe na maradhi hayo.
- Mtoto apewe dawa za minyoo kama itakavyoshauriwa kwenye kituo cha afya.
- Mtoto apelekwe kwenye kliniki zinazotoa huduma kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI (CTC).
- Mtoto akingwe na maradhi mbalimbali. Atumie chandarua kilichotiwa viuatilifu ili kuzuia malaria.
- Mtoto apelekwe kwenye huduma mbalimbali zinazotolewa kwenye jamii zinazolenga kuboresha maisha ya mtoto.
- Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI anastahili upendo na asibaguliwe au kunyanyapaliwa kwa namna yoyote ile.

Mtoto awezeshwe na ashiriki katika michezo mbalimbali kama vile kukimbia, kuruka kamba, mpira, bembea, kuendesha magari au baiskeli za watoto ili aweze kujenga misuli na kukua vizuri kimwili na kiakili.

KUMBUKA

Mtoto mwenye virusi vya UKIMWI apelekwe kliniki hadi anapotimiza umri wa miaka tano na aendelee kupelekwa kwenye kliniki zinazotoa huduma kwa watu wenye virusi vya UKIMWI kwa ajili ya ufuatiliaji na huduma nyinginezo.

12. KIAMBATANISHO

Jina la dawa	Ushauri wa chakula	Baadhi ya athari zinazoweza kujitokeza
Rifampin	<ul style="list-style-type: none"> Itumike saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula Mtoto asipewe pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kuharisha, kukosa hamu ya kula
Isoniazid	<ul style="list-style-type: none"> Itumike saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula Ongeza ulaji wa vyakula vyenye vitamini B₆ kama maharagwe, viazi vitamu, mahindi, parachichi, kabichi, nyama na samaki Mtoto asipewe pombe 	Kukosa hamu ya kula, kuharisha
Fluconazole	<ul style="list-style-type: none"> Itumike na chakula Mtoto asipewe pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kuharisha
Nystatin	<ul style="list-style-type: none"> Itumike na chakula Mtoto asipewe pombe 	Kuharisha kunakotokea ghafla, kutapika, kichefuchefu
Efavirenz (EFZ)	<ul style="list-style-type: none"> Inaweza kutumika na chakula Isitumike na chakula chenye mafuta mengi Mtoto asipewe pombe 	Vipele, kizunguzungu, kukosa hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, kuharisha, kiungulia, tumbo kuuma, kuvimbiwa
Nevirapine (NVP)	<ul style="list-style-type: none"> Hazina masharti ya chakula Mtoto asipewe pombe 	Kichefuchefu, kutapika, vipele, kichwa kuuma, midomo kuvimba
Lamivudine (3TC)	<ul style="list-style-type: none"> Hazina masharti ya chakula Mtoto asipewe pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kichwa kuuma, kizunguzungu, kuharisha, tumbo kuuma, kikohozi, kuchoka, upungufu wa damu, vipele
Zidovudine (ZDV/AZT)	<ul style="list-style-type: none"> Ni vizuri itumike saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula Iwapo mgonjwa atakuwa ana tatizo la kuumwa tumbo atumie na chakula ambacho hakina mafuta mengi Mtoto asipewe pombe 	Kukosa hamu ya chakula, kichefuchefu, upungufu wa damu, kutapika, kichwa kuuma, kukosa choo, kiungulia, homa, kizunguzungu, vipele

Abacavir (ABC)	<ul style="list-style-type: none"> Hakuna masharti ya chakula (hazina mwingiliano na chakula) Mtoto asipewe pombe 	Kukosa hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, homa, maumivu ya tumbo, kuharisha, upungufu wa damu, vipele, kupumua kwa shida, ulegevu, kikohozi, na kichwa kuuma.
Didanosine (ddl)	<ul style="list-style-type: none"> Itumike wakati tumboni hakuna chakula yaani saa moja kabla ya kula au saa 2 baada ya kula kwani chakula hupunguza ufyonzwaji wa dawa hii Isimezwe na juisi Isimezwe pamoja na dawa yenye aluminiamu au magnesia Mtoto asipewe pombe 	Kichefuchefu, kuharisha, kukosa hamu ya kula, kutapika, kichwa kuuma, vipele, kinywa kukauka, kubadilika ladha, ulegevu, kutopata choo, stomatitisi, upungufu wa damu, homa, na kizunguzungu
Nelfinavir (NFV)	<ul style="list-style-type: none"> Itumike pamoja na chakula au asusa (katika kipindi cha saa moja baada ya kula) Ikimezwa pamoja na vyakula au vinywaji vyenye uchachu husababisha dawa kuwa chungu Mtoto asipewe pombe 	Kuharisha, kuvimbiwa, kichefuchefu, maumivu ya tumbo, vipele.

Imetafsiriwa na kutoholewa kutoka: FANTA, August, 2003

13. VYANZO

1. Anaemia Prevention and Control: What works, tools and resources. The Population, Health and Nutrition Information, 2003.
2. COUNSENUTH, Lishe kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI: Kitabu cha Mafunzo na Rejea. Novemba, 2004.
3. COUNSENUTH, Lishe na Ulaji Bora kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu katika Ununuzi na Usalama wa Chakula: COUNSENUTH information series No. 7. Juni, 2004.
4. COUNSENUTH, Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI. Kitendea Kazi kwa mtoa Huduma Nyumbani, COUNSENUTH, 2005.
5. FAO, Food and Nutrition Division, Family Nutrition Guide. Rome, 2004.
6. FAO/WHO, Living well with HIV/AIDS: A manual on nutritional care and support for people living with HIV/AIDS, Rome, 2002.
7. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), Food and Nutrition Implications of Antiretroviral Therapy in Resource Limited Settings, Academy for Educational Development, Washington DC, August, 2003.
8. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), HIV/AIDS: A Guide for Nutrition, Care and Support. 2nd Edition. Academy for Educational Development, Washington DC, 2004.
9. QAP/URC. Ulishaji wa Mtoto Baada ya Miezi Sita, September, 2005.
10. RCQHC, Food and Nutrition Counselling for PLWHA on Antiretroviral Therapy. A job aid for counselors and anti-retroviral therapy (ART) service providers, October, 2004
11. RCQHC/FANTA/LINKAGES, Nutrition and HIV/AIDS: A Training Manual, October, 2003.
12. The United Republic of Tanzania, Ministry of Health, A National Guide on Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS, TFNC December, 2003.
13. Ndungi, H.K., Food and Nutrition for Schools and Colleges, Nairobi, 1992.

ORODHA YA VITABU VILIVYOTAYARISHWA NA COUNSENUTH

1. Ulishaji wa Mtoto Aliyezaliwa na Mama Mwenye Virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu kwa Washauri Nasaha
2. Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu
3. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Majibu ya Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara
4. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Vyakula Vinavyoboresha Uyeyushwaji wa Chakula na Ufyonzwaji wa Virutubishi Mwilini
5. Unyonyeshaji Bora wa Maziwa ya Mama: Vidokezo Muhimu kwa Jamii
6. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Matumizi ya Viungo vya Vyakula katika Kuboresha Lishe na Afya
7. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu katika Ununuzi na Usalama wa Chakula
8. Ulishaji Bora wa Mtoto Kuanzia Umri wa Miezi Sita: Vidokezo Muhimu
9. Lishe kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Kitabu cha Mafunzo na Rejea
10. Kadi ya Kutathmini Hali ya Lishe kwa Kutumia Uwiano wa Urefu na Uzito
11. Zijue Haki za Uzazi katika Sheria Mpya ya Kazi Tanzania
12. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Kitendea Kazi kwa Mtoa Huduma Nyumbani

PAM
TX 361
CS
LS
copy 2

Kuhusu COUNSENUTH

Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH) ni asasi isiyo ya kiserikali yenye makao yake Dar es Salaam.

Dhumuni la COUNSENUTH ni kuboresha Afya na Lishe ya Watanzania kwa kutoa huduma mbalimbali za lishe na unasihi kwa kushirikiana na asasi na vikundi mbalimbali vilivyoko katika jamii

Kitabu hiki kimetayarishwa na:

Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH)
432 United Nations Road • S.L.P. 8218, Dar es Salaam, Tanzania
Simu/Fax: +255 22 2152705 au 0744 279145
Barua pepe: cousenuth@cats-net.com

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji
Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya
(COUNSENUTH)



ISBN 9987-9017-4-3

Kimefadhiliwa na:



Rapid Funding Envelope for HIV/AIDS (RFE)

Designed & Printed by:

DeskTop Productions Limited
P.O. Box 20936, Dar es Salaam, Tanzania
Contact: 0784 387899, Email: sales@dtptz.com

Printed: August 2006