M A S W A L I   N A   M A J I B U

2. MAZIWA YA MAMA

TAASISI YA CHAKULA NA LISHE TANZANIA

UNICEF

MAZIWA YA MAMA

Kimeandikwa na:

P. Kisanga
O. Mella
R. Masako
D. Navetta

Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

SUA LIBRARY • SPECIAL COLLECTION

Haki zote zimehifadhiwa hairuhusiwi kuiga, kunakili, kutafsiri, kupigisha chapa au kukitoa kitabu hiki kwa jinsi yo yote ile bila idhini ya Shirika la Chakula na Lishe, Tanzania.

© Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

ISBN 9976 910 24 X

Chapa ya Kwanza 1992

P. Kisanga
O. Mella
R. Masako
D. Navetta

Kitabu hiki kinauzwa:-
Afrika Mashariki kwa US $ 3.0 pamoja na usafirishaji
Tanzania kwa shilingi 600/= pamoja na usafirishaji

Kimepigwa chapa na Shirika la Chakula na Lishe Tanzania,
S.L.P. 997, Dar es Salaam, Tanzania

UTANGULIZI

Kijitabu hiki cha maswali na majibu ni kimoja tu kati ya vijitabu kumi vinavyotolewa na Shirika la Chakula na Lishe Tanzania kutokana na barua za wasikilizaji wa vipindi vya redio vya "Chakula na Lishe".

Vijitabu hivi ni:

1. Ujauzito
2. Maziwa ya Mama
3. Ulikizaji
4. Ukuaji wa mtoto
5. Kuharisha
6. Surua
7. Anemia
8. Upungufu wa Vitamini A
9. Upungufu wa Madini ya joto
10. Muhogo

Kila kijitabu kina maswali 10 tu na kijitabu kitakachofuatia katika fani moja kitaendeleza idadi ya maswali.

Vijitabu hivi vinafaa sana kusomwa na wanafunzi wa shule za msingi na sekondari na watu wote vijijini na mijini wanaopenda kuelewa zaidi kuhusu Lishe bora.

Mara kwa mara Shirika la Chakula na Lishe litatoa zoezi katika redio au gazeti la kiswahili kwa ajili ya watu wa vikundi mbali mbali na atakayepata alama nyingi atazawadiwa.

F. P. Kavishe
Mkurugenzi Mtendaji
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

SHUKURANI

Shukurani nyingi ziwaendee wote waliouliza maswali kutokana na vipindi vya redio vya Chakula na Lishe na wote waliohusika kuyajibu maswali haya. Shukurani pia zimwendee Ndugu R. Masako aliyefanya jitihada kubwa za kuliwezesha Shirika kuyajibu maswali ya wasikilizaji katika muda unaotakiwa.

Shukurani pia ziwaendee watayarishaji wa kijitabu hiki.

P. Kisanga
Mkurugenzi wa Idara ya Elimu na Mafunzo
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

Maswali mengi zaidi yanakaribishwa.

KUNYONYESHA

SWALI NA. 1: Je maziwa yapi ni bora zaidi kwa mtoto wangu? Ni ya mama au ya kopo?

JIBU: Maziwa ya mama ni bora kuliko kitu kingine cho chote kwa kuwa:

- yana kinga za asili
- yana virutubisho vyote
- yanapatikana wakati wote hayahitaji kutayarishwa
- ni safi na salama
- yanamfaa mtoto mdogo
- huleta uhusianomzurikatiyamtotonamamayake
- kunyonyesha kunasaidia kurudisha tumbo la uzazi la mama katika hali yake ya awali
- katika miezi sita ya mwanzo mama anayenyonyesha mtoto wake kwa zaidi ya mara kumi kwa siku hapati siku zake za mwezi na hapati mimba mapema.

Maziwa ya kopo siyo sawa na ya binadamu. Ni kazi kuyatayarisha na hayana virutubisho kama maziwa ya mama. Ni chanzo cha magonjwa kama ya kuharisha.

MAZIWA YA MAMA NDIYO BORA KWA MTOTO WAKO

SWALI NA. 2: Je maziwa ya mama ya mwanzo ni mazuri kwa mtoto?

JIBU:

Ndiyo. Ni mazuri sana. Maziwa haya kwa lugha ya kizungu yanaitwa **Colostrum**. Maziwa haya ni mazito, yenye rangi ya njano. Ni muhimu mtoto anyonye maziwa haya kwani yamejaa kinga za asili zitakazosaidia kumzuia mtoto asipate magonjwa hasa ya kuharisha na kifua.

MAZIWA YA MAMA HASA YA MWANZO YANA KINGAMWILI NA VIRUTUBISHO KWA WINGI

SWALI NA. 3: Je mama mjamzito akishajifungua tu mtoto wake ampe nini cha kumuonjesha hapa duniani, chumvi au sukari?

JIBU:

Mama mjamzito anapojifungua tu, cha kumuonjesha mtoto wake si chumvi wala sukari, bali ni maziwa yake mwenyewe. Maziwa ya mama yana kila kitu, yaani chumvi na sukari humo humo. Ni safi, ni **fresh**, yana usalama, yana viini vya kukinga mwili, yana joto linalomfaa mtoto na hayamletei mtoto kuharisha. Zawadi kubwa ambayo mama anatakiwa kumpa mtoto wake mchanga ni moja tu, nayo ni maziwa yanayotoka ndani ya ziwa lake mwenyewe. Na ampe ziwa hilo kuanzia mara tu anapozaliwa mtoto. Hakuna sababu yoyote ya kumchelewesha mtoto kunyonya ziwa.

MTOTO AKIZALIWA ASIONJESHWE VYAKULA VYA AINA YOYOTE ILA ZIWA LA MAMA YAKE

SWALI NA. 4: Je mtoto anatakiwa aanze kunyonyeshwa tangu lini? Mbona mimi maziwa yangu yalichelewa sana kuanza kutoka na nikamwonea huruma mwanangu nikampa maji? Je nina upungufu gani mwilini mwangu?

JIBU:

Mtoto anatakiwa aanze kunyonyeshwa maziwa ya mama mara tu anapozaliwa. Hakuna ulazima wowote wa kuchelewesha kitendo cha kumpa mtoto ziwa la mama yake.

Maziwa yako yalichelewa kutoka kwa vile hukumpatia mtoto ziwa mara tu alipozaliwa. Kitendo cha mtoto kunyonya huwa ndiyo msisimko kwa mama kutoa maziwa. Hakuna haja ya kumpa mtoto maji, kwani yatamfanya mtoto ajisikie kutosheka na hivyo asinyonye, na kutonyonya huko ndiko kunakosababisha maziwa yasitoke. Narudia tena, wewe huna upungufu wowote mwilini, ila huenda ulichelewa kumpa mtoto ziwa lako.

MTOTO AANZISHWE KUNYONYA ZIWA LA MAMA YAKE MARA BAADA YA KUZALIWA

SWALI NA. 5: Je mtoto mdogo anayenyonya maziwa ya mama tu anasikia kiu?

JIBU:

Mtoto mdogo anayenyonya maziwa ya mama tu yaani mtoto aliye na umri chini ya miezi 6 hahitaji maji ya kunywa. Maziwa ya mama yana maji ya kutosha hata wakati wa joto kali. Mtoto mchanga hahitaji maji ya kunywa mpaka afikishe miezi minne hata zaidi.

MTOTO ANAYENYONYA ZIWA LA MAMA TU HAHITAJI MAJI

SWALI NA. 6: Je kuna utaalam maalum wa kuwanyonyesha watoto wachanga?

JIBU:

Hakuna utaalamu maalum wa kuwanyonyesha watoto wachanga, kila mama anaweza kumnyonyesha mtoto wake. Hakikisha kuwa mtoto anapatiwa ziwa la mama yake mara tu anapozaliwa. Pasiwe na kisingizio cha mama kutokuwa na maziwa kwani kule kunyonyesha ndiko kunakomfanya mama atoe maziwa. Mtoto anyonye mara nyingi kiasi atakachopenda mwenyewe, asiwekewe vipimo. Hata wakati wa usiku mtoto asinyimwe kunyonya. Yote hayo ni mambo yanayoweza kuzingatiwa na mama yeyote na hatuwezi kusema kuwa yanahitaji utaalam maalum.

KUMNYONYESHA MTOTO KILA ANAPOHITAJI KUNAMWEZESHA MAMA AWE NA MAZIWA MENGI

SWALI NA.7: Mwanangu akinyonya maziwa yangu anaharisha, Je maziwa yangu yameharibika? Kama yameharibika nifanye nini ili yawe safi?

JIBU:

Maziwa hayawezi kuharibika yakiwa ndani ya titi la mama. Kama mtoto wako anaharisha labda kuna sababu nyingine lakini siyo maziwa ya mama. Maziwa ya ng'ombe au ya kopo ndiyo yanayoweza kusababisha mtoto kuharisha. Vile vile mtoto akiwa na ugonjwa kama vile malaria anaweza kuharisha. Inafaa chanzo cha mtoto kuharisha kitafutwe kwa makini na ikiwezekana ushauri upatikane kutoka kwenye kituo cha afya. Ni muhimu ieleweke kwamba maziwa ya mama pekee hayamfanyi mtoto aharishe.

MAZIWA YA MAMA HAYAWEZI KUHARIBIKA YAKIWA NDANI YA TITI

SWALI NA. 8: Kama mtoto wangu ananyonya vizuri, ninatakiwa nianze lini kumpa vyakula vingine kwa mfano uji na kadhalika?

JIBU:

Umri wa kumpa mtoto vyakula vingine, yaani vyakula vya **Kulikiza** ni miezi minne. Kabla ya hapo mtoto awe ananyonyeshwa maziwa ya mama tu. Mtoto akifikisha umri wa miezi minne azoeshwe vyakula vya mchanganyiko, vilivyolainishwa kwa kiasi kidogo kidogo kwa muda wa miezi ya kwanza. Afikapo miezi sita awe ameanza kula vyakula vya familia vilivyopondwa pondwa, na taratibu kuongeza idadi ya milo kwa siku.

VYAKULA VYAKULIKIZA VIANZISHWE KATI YA UMRI WA MIEZI MINNE NA SITA

SWALI NA. 9: Nilipojifungua mtoto wangu wa mwisho titi langu moja lilivimba sana. Majirani wakanishauri nisimnyonyeshe mtoto wangu kutumia ziwa hilo. Nililiacha na kutumia titi moja tu. Je ni sahihi?

JIBU:

Siyo sahihi kuacha kumnyonyesha mtoto titi lenye uvimbe. Titi huvimba kama mtoto hakulinyonya vizuri na huendelea kuvimba hatimaye kuwa na jipu kama mtoto hatanyonyeshwa. Njia ya kupunguza uvimbe ni kuyakamua maziwa kwenye chombo ili kupunguza maziwa ndani ya titi lililovimba na kuendelea kumnyonyesha mtotokatika titi hilo. Uvimbe wa titi haudhuru maziwa ya mama na uvimbe hupungua haraka kama mtoto ataendelea kunyonyeshwa.

KUNYONYESHA KUNASAIDIA TITI LA MAMA LISIVIMBE

SWALI NA. 10: Ninatakiwa niendelee kumnyonyesha mtoto wangu mpaka awe na umri gani?

JIBU:

Ili mtoto wako awe na afya nzuri unatakiwa uendelee kumnyonyesha kwa muda wa miaka miwili au zaidi. Unashauriwa sana usimwachishe ziwa mtoto wako kabla ya umri wa miaka miwili hata kama amezoea vizuri chakula cha familia. Maziwa ya mama bado yana umuhimu mkubwa katika umri huo.

HATA BAADA YA MTOTO KUANZA KULA VYAKULA VINGINE MAZIWA YA MAMA BADO NI MUHIMU

MTOTO AENDELEE KUNYONYESHWA PAMOJA NA KULA VYAKULA VYA ZIADA MPAKA ATAKAPOTIMIZA UMRI WA MIAKA MIWILI

MAZIWA YA MAMA NDIYO BORA KWA MTOTO WAKO

- yana kinga za asili
- yana virutubisho vyote
- yanapatikana wakati wote hayahitaji kutayarishwa
- ni safi na salama
- yanamfaa mtoto mdogo
- huleta uhusiano mzuri kati ya mtoto na mama yake
- kunyonyesha kunasaidia kurudisha tumbo la uzazi la mama katika hali yake ya awali
- katika miezi sita ya mwanzo mama anayenyonyesha mtoto wake kwa zaidi ya mara kumi kwa siku hapati siku zake za mwezi na hapati mimba mapema.

U S I K O S E

KILA JUMATATU

SAA MOJA KASOROBO JIONI

Kimepigwa chapa na Shirika la Chakula na Lishe Tanzania,
S.L.P. 977, Dar es Salaam, Tanzania