

Maendeleo ya Awali ya Mtoto

Ikiwa unataka mtoto wako mchanga kukua vyema

Unapaswa kutafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya ikiwa mtoto wako mchanga:



Ana uzito mdogo kuliko kawaida



Ni mgonjwa na dhaifu



Si mchangamfu



Haongezeki uzito



Halali vizuri

Watoto wachanga wanapaswa kunyonyeshwa maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya kwanza kwa sababu:



Maziwa ya mama humkinga mtoto na maambukizi na magonjwa.



Maziwa ya mama hupunguza hatari ya mtoto kupata mzio (allergy).



Maziwa ya mama hutoa virutubisho vyote muhimu kwa ukuaji wa mtoto katika uwiano unaofaa.



Maziwa ya mama hubadilika kila wakati ili kukidhi mahitaji ya watoto.



Kunyonyesha ni bure.



Kunyonyesha kunaweza kujenga uhusiano mkubwa wa kihisia kati yako na mtoto wako.



Ladha ya maziwa ya mama hubadilika hivyo mpaka kufikia kipindi cha kumuanzishia vyakula vingine, mtoto mchanga anakuwa ameshazoea ladha mbalimbali.



Kumnyonyesha mtoto kunaweza kuzuia hedhi ambayo husaidia kuacha nafasi ya muda wa kuzaliwa kati ya mtoto na mtoto.

Unaweza kusaidia kufanikisha mtoto kunyonyeshwa kwa:



Kuhakikisha kuwa mama anayenyonyesha amekula vya kutosha ili mwili wake uweze kuzalisha maziwa ya kutosha kwa mtoto.



Kuhakikisha kuwa mama anayenyonyesha amekunywa angalau lita 2 za maji kwa siku.



Kutampa mtoto uji. Badala yake mpe mama anayenyonyesha ili aweze kutengeneza maziwa kwa mtoto.



Kuhakikisha kuwa mtoto yuko karibu na mama kila wakati na anaweza kunyonya, kwa sababu kadiri mtoto anavyonyonya maziwa ya mama ndivyo mwili wa mama utazalisha maziwa zaidi.