MALEZI BORA YA MTOTO

Kimetolewa na:
TAASISI YA ELIMU YA WATU WAZIMA
IDARA YA ELIMU KWA UMMA
S.L.P. 20679
DAR ES SALAAM.

MALEZI BORA YA MTOTO

Kimetolewa na:
IDARA YA ELIMU KWA UMMA.
TAASISI YA ELIMU YA WATU WAZIMA,
S.L.P. 20679,
DAR ES SALAAM.

Chapa (C) 1987 Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima

UTANGULIZI

Hapa Tanzania vifo vya watoto wadogo hasa wenye umri chini ya miaka mitano hutokea karibu kila siku.

Sensa ya 1978 inaonyesha kuwa watoto zaidi ya 240,000 wenye umri huo mdogo hufa kila mwaka. Asilimia sitini ya vifo hivyo hutokea kwa watoto kuanzia mama anapokuwa mjamzito hadi mtoto anapofikia mwaka mmoja.

Asilimia thelathini na tatu ya vifo huwapata watoto wenye umri kati ya mwaka mmoja hadi miaka miwili. Vifo hivyo hupungua hadi kufikia asilimia saba watoto wanapokuwa na umri wa miaka mitatu hadi minne. Hivyo, kipindi cha miaka ya mwanzo ni cha hatari sana kwa watoto.

Katika kukabiliana na hali hiyo, mashirika mbalimbali nchini na Ulimwenguni yamebuni mbinu mbalimbali za kuokoa maisha ya watoto hao. Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima kwa kushirikiana na Shirika la Kimataifa la kuhudumia Watoto (UNICEF) wana mpango wa kuandika mfululizo wa vitabu vyenye lengo la kuwaelimisha watu wazima kuhusu maandalizi ya kumpata mtoto na namna ya kumlea.

Kitabu cha pili katika mfululizo huu ni *Malezi bora ya mtoto.* Ni matumaini yetu kuwa kitabu hiki ambacho kimeandikwa kwa lugha rahisi kitasaidia kufanikisha ulezi bora na uhai wa watoto wetu, ambao ndio taifa la kesho.

Ili kupata mtiririko kamili wa vitabu hivi ni muhimu kusoma kitabu cha kwanza ambacho kinaelezea namna ya kujiandaa kupata mtoto.

E.N. Ntirukigwa
MKURUGENZI
TAASISI YA ELIMU YA WATU WAZIMA

SHUKRANI

Vitabu vya *JIANDAE KUPATA MTOTO* na *MALEZI BORA YA MTOTO* ni matokeo ya Warsha ya Uandishi iliyofanyika Dodoma kuanzia tarehe 20/8/1986 — 2/9/1986. Warsha hii ilijumuisha Wataalamu kutoka kwenye mashirika, Taasisi na Idara mbalimbali za Serikali.

Katika kuandika vitabu hivi, tunatoa shukrani kwa Shirika la Kimataifa la kuhudumia Watoto (UNICEF) kwa kugharamia kazi hii.

Pia tunatoa shukrani kwa Washiriki wa Warsha za Uandishi na Uhariri wa vitabu hivi. Sio rahisi kuwataja wote waliohusika katika nafasi hii. Hivyo, tunawaomba wote wazipokee shukrani zetu za dhati.

A. K. BUBERWA
NAIBU MKURUGENZI

TAASISI YA ELIMU YA WATU WAZIMA

WALIOSHIRIKI KATIKA WARSHA YA UANDISHI:

1.	Ndugu G.L. Mkunduge	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima
2.	Dr. E. K. Mnubhi	— Shirika la Afya Muhimbili
3	Bibi V.K. Mutashubilwa	— Kitengo cha Elimu ya Afya Muhimbili
4	Dr. D.N. Kimaro	— Dodoma Hospitali ya Mkoa
5	Bibi J.L. Mambo	— UMATI
6.	Ndugu P.A.N. Mwakusye	— Ustawi wa Jamii
7	Ndugu W.I. Mjema	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima - Dar es Salaam.
8.	Dr. J.K. Nguma	— Kitivo cha Tiba Chuo Kikuu Dar es Salaam
9	W. Lorri	— Lishe
10	S. I. Ngahyoma	— Wizara ya Afya

VIONGOZI WA WARSHA

1.	L.L. Kagaruki	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima.
2.	N. Mcharo	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima

WALIOSHIRIKI KATIKA WARSHA YA UHARIRI

1. Bibi E.R. Binagi	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima Dar es Salaam
2. Ndugu S.A. Kiluvia	— Kitengo cha Afya — Muhimbili
3. Bibi S.A. Kalole	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima Dar es Salaam.
4. Bi A. Ballart	— Chakula na Lishe — Dar es Salaam
5. Ndugu W.I. Mjema	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima Dar es Salaam
6. Ndugu A.G. Gibbe	— Shirika la Uchapishaji (TPH)
7. Ndugu J.A.P. Matulu	— Taasisi ya Elimu
8. Ndugu B.M. Ngwawasya	— Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima Dar es Salaam.
9. Ndugu S.M. Ismail	— Dar es Salaam
10. Ndugu P.G. Kimori	— Dar es Salaam.
VIELELEZO:	— Ndugu B.M. Ngwawasya — Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima — Dar es Salaam
MUAWANA:	— Shirika la Kimataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF)

YALIYOMO

Ukurasa

1. **SURA YA KWANZA:**
   MATUNZO YA MTOTO MCHANGA 1

2. **SURA YA PILI:**
   KINGA YA MTOTO (CHANJO) 8

3. **SURA YA TATU:**
   KULIKIZA NA KUACHISHA ZIWA 13

4. **SURA YA NNE:**
   UKUAJI WA MTOTO 18

5. **SURA YA TANO:**
   MALEZI YA MTOTO NA MATIBABU
   YA MAGONJWA 21

SURA YA KWANZA

MATUNZO YA MTOTO MCHANGA

Malezi bora ya watoto ni muhimu sana, kwa sababu watoto ndio walezi wa taifa la kesho. Wakati wa utoto ndio wakati ambao mwanadamu hukabiliwa na magonjwa mbalimbali kwa vile kinga yake ya mwili ni ndogo kuliko ya mtu mzima. Mtoto huhitaji chakula kingi zaidi kuliko mtu mzima ili akuwe haraka. Hukihitaji pia kwa ajili ya mahitaji ya kawaida kama vile kujikinga na magonjwa na kuongeza joto mwilini. Ubongo wake huwa haujakomaa vizuri, na huwa haelewi hatari na faida za vitu mbalimbali na hivyo ni rahisi kupata ajali.

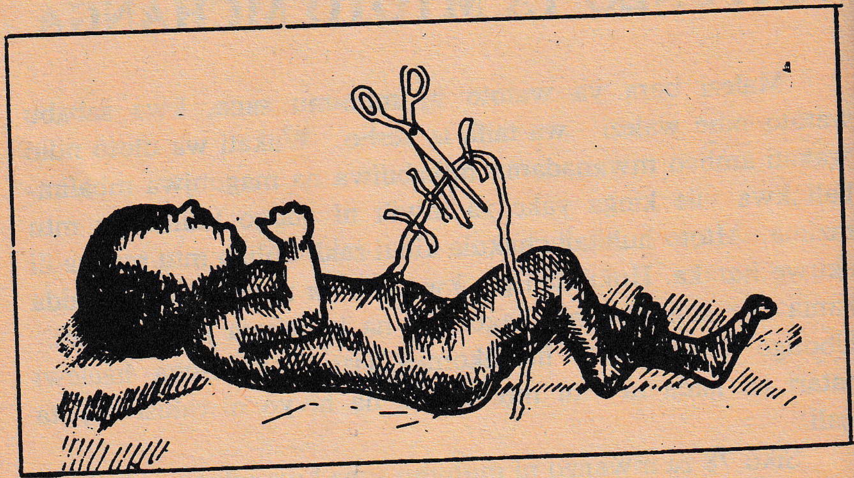
Siku 28 za mwanzo ni muhimu sana kwa mtoto mchanga. Wakati huu, mabadiliko mengi hutokea katika mwili wake, ili kuweza kukabiliana na maisha. Mabadiliko haya ni kuanza kufanya kazi kwa tumbo la mtoto, figo, ini, mapafu, kurekebisha joto la mwili kulingana na mazingira pamoja na kinga ya mwili ili kupambana na maradhi. Matatizo mengi ya mtoto hutokana na kushindwa kuyapata mabadiliko haya kikamilifu.

Baada tu ya kuzaliwa mtoto akichelewa kulia au kupumua, mkunga ampigepige mgongo ili alie na kupumua. Kama bado hapumui na kulia, mkunga amwondoe ute wote puani kwa kunyonya uchafu wote unaoziba njia za hewa.

Macho ya mtoto yasafishwe kabla hajayafungua. Wengine hufanya hivyo mara tu kichwa kinapotokeza chote yaani kabla mwili wote haujatoka. Mtoto afunikwe mara anapozaliwa kwa kutumia nguo safi na laini. Mtoto akipata baridi, joto la mwili

hushuka na kumletea mtoto madhara.

Kitovu kikatwe kwa kutumia wembe safi au mkasi, kisha kifungwe kwa kamba safi iliyochemshwa. Kitovu kihakikishwe kuwa hakitoki damu na kila siku kiendelee kuangaliwa.



Kitovu kikatwe kwa kutumia wembe safi au mkasi na kifungwe kwa kamba safi iliyochemshwa.

Kitovu huchukua muda wa siku saba kabla hakijadondoka. Kisishikweshikwe wala kulowanishwa na mtu yeyote ili kuepukana na uambukizo. Kiachwe wazi ili kikauke na kisipakwe kitu chochote.

Iwapo kitovu kitachelewa kupona au kuanza kutoa harufu mbaya, damu au usaha mganga wa zahanati aonwe.

Mahitaji ya Lazima kwa Mtoto Mchanga:

Mtoto mchanga anahitaji joto la kutosha, chakula, usafi na hewa safi.

Kupumua: Mtoto alazwe mahali penye hewa safi na asifunikwe pua. Baada ya kunyonyeshwa, asilazwe chali bali alazwe kifudifudi na kichwa upande ili kuzuia chakula kisiingie kwenye njia za hewa na kuziziba endapo atacheua.

Chakula: Chakula cha mtoto ni maziwa ya mama. Mtoto anyonyeshwe mara tu azaliwapo kwa sababu maziwa ya mwanzo ni muhimu kwake. Anyonyeshwe maziwa yote mawili mara kwa mara. Mama akae mahali patulivu na mtoto anyonyeshwe bila woga au wasiwasi.

Maziwa ya mama ni muhimu na yanafaa mtoto kuliko chakula kingine chochote. Hayawezi kumdhuru mtoto kwa namna yoyote ile. Mtoto aendelee kunyonyeshwa hata kama anaharisha kwa vile maziwa hayo ni tiba pia.

Maziwa ya mama ni chakula chenye virutubisho vyote vya kukuza mwili na kinga. (Yana joto la kawaida linalokubalika kwa chakula cha mtoto). Maziwa ya mama hayahitaji matayarisho, hayana gharama, na yako tayari wakati wote. Kitendo cha kumnyonyesha mtoto humsaidia mama kurudisha maungo ya uzazi katika hali yake ya kawaida. Ni rahisi kwa tumbo la mtoto kuyayeyusha maziwa ya mama kwa vile ndicho chakula chake halisi.

Joto la Mwili: Mtoto mchanga anahitaji joto zaidi kuliko mtu mzima. Afunikwe nguo za kutosha kulingana na hali ya hewa. Afunikwe nguo chache kama kuna joto, kama kuna baridi nguo nyingi zitumike. Ni vizuri mama alale na mtoto ili kumpa joto. Mtoto akipungukiwa joto mwilini anaweza kupata madhara.

Wakati wote mtoto afunikwe vizuri nguo safi na kunyonyeshwa mara kwa mara maziwa ya mama yake.

Usafi: Mtoto mchanga afutwe mwili mzima kwa kitambaa safi, kilicholowanishwa kwenye maji ya uvuguvugu, kuanzia siku ya kwanza baada ya kuzaliwa hadi kitovu *kitakapodondoka*. Baada ya kitovu kudondoka, mtoto aogeshwe kwa sabuni na maji safi mara moja kwa siku.

Nguo za mtoto zibadilishwe mara kwa mara anapokojoa au kwenda choo. Nguo hizi zifuliwe na kuanikwa juani kisha zipigwe pasi na kuhifadhiwa vizuri. Watu wote watakaomshika

mtoto wanawe mikono kwanza. Watu wenye magonjwa ya kuambukiza kama vile mafua, kifua kikuu na magonjwa ya ngozi wasimshike mtoto. Mama aoshe chuchu na ziwa kabla ya kumnyonyesha mtoto.

Matatizo Madogo Madogo na Jinsi ya Kuyakabili:

Watoto wachanga huwa na matatizo madogo madogo kama vile kufunga choo, kucheua, kwikwi, tumbo kuunguruma na kulialia. Ili kuepukana na matatizo hayo mama amuweke mtoto begani na kumsugua mgongoni kidogo kila baada ya kumnyonyesha ili upepo aliomeza wakati akinyonya utoke.

Matako ya mtoto yakibadilika na kuwa mekundu au kuwa na vipele, asifungwe winda au kitambaa chochote bali yaachwe wazi mpaka yatakapopona.

Matatizo Yanayohitaji Ushauri wa Mganga wa Zahanati:

- Kushtukashtuka au degedege
- Mtoto kuzaliwa kabla ya siku zake (Njiti)
- Mtoto akiacha kunyonya ghafla na kulegea
- Mwili kugeuka kuwa njano
- Mwili kuwa na joto (Homa)
- Kitovu kikitoa harufu mbaya, kikivimba au kutoa damu na usaha.

Mambo Muhimu:

1. Mchunguze mtoto mara tu azaliwapo.
2. Apatiwe joto la kutosha, alie, anyonye na kupumua vizuri mara azaliwapo.
3. Hakikisha kuwa mazingira na kitovu ni safi.
4. Maziwa ya mama ni muhimu na yanafaa zaidi kuliko chakula chochote.

5. Mtoto mchanga ni rahisi zaidi kupata maradhi kuliko mtu mzima.
6. Mama apate ushauri wa mganga wa zahanati kama mtoto anaonyesha dalili zisizo za kawaida.
7. Mtoto apate chanjo, asajiliwe kabla ya mwezi mmoja na aendelee kupelekwa kliniki.

Mahitaji ya Mama:

Usafi na matunzo ya mtoto tu havitoshi. Mama pia anahitaji matunzo na usafi ili aweze kumlea mtoto vizuri. Mama aoge kila siku hasa siku za mwanzo baada ya kujifungua. Avae nguo safi, malazi yawe safi na aishi katika mazingira safi. Anawe mikono na kuosha maziwa hasa chuchu kabla ya kumnyonyesha mtoto.

Mama ale zaidi ya milo miwili kwa siku. Chakula kiwe kingi na cha mchanganyiko ili apate maziwa ya kutosha. Anywe maji na uji mara kwa mara hasa mwezi wa kwanza baada ya kujifungua. Vinywaji vinasaidia kuongeza maziwa ya mtoto. Ni vizuri apumzike siku za mwanzo na afanye kazi ndogo ndogo tu za hapo nyumbani.

Mkunga akimchunguza mtoto mara baada ya kuzaliwa

SURA YA PILI

KINGA YA MTOTO (CHANJO)

Kinga (chanjo) ni njia ya kumpatia mtoto dawa za kuzuia magonjwa mbalimbali ambayo yanaweza kumpata wakati wa kukua kwake. Kinga hizo zinaweza kuwa katika hali ya sindano au matone ya kunywa.

Umuhimu wa Kinga

Magonjwa mengi yanayowapata watoto wadogo yanazuilika. Mtoto anapozaliwa anakuwa na kinga ya asili kutoka kwa mama yake. Kinga za asili hudumu kwa muda mfupi sana hivyo mama anapaswa awe na afya nzuri wakati wa ujauzito wake ili aweze kumpa mtoto wake kinga.

Mtoto aliyezaliwa nyumbani apelekwe kliniki mapema ili apate dawa ya kinga ya magonjwa.

Aina za Dawa za Kinga na Jinsi ya Kuzitoa:

Kuna aina nyingi za dawa za kinga ya watoto. Dawa hizo, ni zile za kuzuia ugonjwa wa kifua kikuu, donda koo, kifaduro, pepopunda, na surua. Dawa hizi hutolewa katika njia zifuatazo:

Sindano ya Kuzuia Pepopunda Anayopewa Mama Mjamzito:

Kinga ya kuzuia pepopunda hutolewa kwa njia ya sindano. Mama anapewa dawa hii akiwa na mimba ya miezi saba. Dawa hii hutolewa mara tatu kuanzia mwezi wa saba hadi wa tisa, kila mwezi sindano moja.

Kazi ya dawa hii ni kumlinda mtoto aliye tumboni mwa mama asipate ugonjwa wa pepopunda atakapozaliwa.

Sindano ya Kuzuia Kifua Kikuu:

Dawa ya kuzia kifua kikuu hutolewa kwa njia ya sindano siku ya kwanza mtoto anapozaliwa. Akizaliwa katika zahanati, kituo cha afya au hospitali, huchomwa sindano moja bega la kulia kabla ya kurudishwa nyumbani. Mtoto aliyezaliwa nyumbani apelekwe kliniki mapema ili apate dawa hii.

Sindano ya kuzuia Donda Koo, Kifaduro na Pepopunda:

Kinga ya kuzuia magonjwa ya Donda Koo, Kifaduro na Pepopunda hutolewa kwa njia ya sindano ambayo huwa na dawa inayokinga magonjwa yote matatu. Mtoto hupata sindano tatu, kila mwezi sindano moja kuanzia umri wa mwezi mmoja.

Dawa ya Matone ya Kuzuia Kupooza Viungo:

Dawa ya kuzuia kupooza viungo hutolewa kwa njia ya kumeza matone, ili kumlinda mtoto asipatwe na ugonjwa wa kupooza viungo kama vile, mikono, au miguu. Mtoto anapewa dawa hii mara tatu, kila mwezi hupata kuanzia umri wa mwezi mmoja.

Sindano ya Kuzuia Surua:

Dawa ya kujikinga na surua hutolewa mara moja tu. Dawa hii hutolewa kwa njia ya sindano kwa mtoto mwenye umri wa miezi tisa. Inaaminika kwamba, mama mjamzito anamrithisha mtoto kinga ya ugonjwa huu na kinga hiyo, hudumu hadi mtoto anapofikia umri wa miezi tisa. Watoto wachache hupata ugonjwa huu kabla ya kufikia miezi tisa, kwa sababu hawana kinga ya kutosha kutoka kwa mama zao. Vilevile baadhi ya watoto hupata ugonjwa huu licha ya kuwa wamepata dawa ya kinga ya hospitali. Watoto wanaougua kabla ya kupata dawa ya kinga, huzidiwa kuliko wale waliopata dawa ya kinga.

Dawa za Kinga za Marudio:

Mtoto anayefuata taratibu nzuri za kuhudhuria kliniki anapaswa kumaliza chanjo zake za awali katika kipindi cha miezi tisa. Dawa za kinga za marudio ni zile mtoto anazopata baada ya kumaliza chanjo zake za awali. Mtoto huyu anatakiwa apate tena dawa za kinga za donda koo, kifaduro, pepopunda na kupooza anapofikia umri wa mwaka mmoja na nusu. Vilevile apate tena dawa ya kuzuia kifua kikuu wakati wa kuanza shule. Dawa hizi hutolewa mara moja tu.

Jedwali lifuatalo linaonyesha aina za chanjo na wakati wa kuzitoa.

Aina za Dawa za Kinga na Namna ya Kuzitoa:

AINA YA CHANJO	KABLA YA KUZALIWA	MAPEMA BAADA YA KUZALIWA	MWEZI 1	MWEZI 2	MWEZI 3	MIEZI 9	MIEZI 18
PEPO PUNDA	Sindano anazopata mama mjamzito						
KIFUA KIKUU (B.C.G.)		Sindano moja					
DONDA KOO KIFADULO PEPOPUNDA			Sindano ya kwanza	Sindano ya pili	Sindano ya tatu		Sindano ya nne
POLIO			Matone mara ya kwanza	Matone mara ya pili	Matone mara ya tatu		Matone mara ya nne
SURUA						Sindano moja	

Matatizo madogo madogo yanayotokana na dawa za kinga

Uvimbe kutokana na kuchomwa sindano:

Mtoto akichomwa sindano huweza kupata uvimbe sehemu ile iliyochomwa. Hali hii ikitokea, mtoto akandwe sehemu hiyo kwa kitambaa chenye maji baridi au barafu asubuhi na jioni ili uvimbe upungue. Iwapo mtoto atapata homa, apelekwe zahanati.

Kutapika Baada ya kupewa Matone ya Kuzuia Polio:

Tatizo hili hutokea kwa baadhi ya watoto. Kwa kawaida; mtoto huacha kutapika baada ya muda. Kwa hiyo, mama aendelee kumnyonyesha. Iwapo ataendelea kutapika apelekwe hospitali.

Kupata Ugonjwa wa Surua Baada ya Kupata Kinga:

Watoto wachache hupata ugonjwa wa surua mara baada ya kupata dawa ya kinga ya hospitali. Surua ya aina hii, si ya nguvu sana na haina madhara makubwa. Homa yake siyo kali sana kuliko ya mtoto ambaye hajapata chanjo ya surua. Hali hii inapotokea, mtoto apelekwe hospitali.

Kidonda cha Sindano ya Kuzuia Kifua Kikuu:

Kidonda hiki kinatokea katika muda wa majuma sita tangu mtoto apate sindano ya kuzuia kifua kikuu. Kitu chochote kisiwekwe kwenye kidonda hiki. Kidonda hiki hupona chenyewe, lakini kikiendelea, mtoto apelekwe hospitali.

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA

Kuhudhuria Kliniki

Hili ni jambo muhimu sana. Mtoto apelekwe kliniki kila mwezi baada ya kuzaliwa au atakavyoshauriwa na mkunga. Afya ya mtoto itachunguzwa na ushauri juu ya malezi na kukua kwake utatolewa pamoja na kupatiwa dawa za kinga. Mtoto aendelee kuhudhuria kliniki mpaka umri wa miaka mitano.

Utunzaji wa Kadi ya Kliniki:

Maelezo yote ya afya ya mtoto yanatunzwa katika kadi ya kliniki. Kadi hii ichukuliwe kila mara mtoto anapopelekwa kliniki akiwa mzima au mgonjwa. Iwapo mzazi wa mtoto au mlezi wake atasafiri na mtoto ni lazima awe na kadi hiyo na aendelee kuhudhuria kliniki huko anakokwenda. Kadi hii itunzwe vizuri sana hata baada ya mtoto kufikia umri wa miaka mitano kwa sababu inahitajika katika maisha yote ya mtoto kama vile shuleni, kwani ni kielelezo cha afya yake.

Kumaliza Dawa za Kinga:

Mtoto hupata kinga kamili baada ya kukamilisha dawa zote za kinga. Kwa hiyo, wazazi na walezi wahakikishe mtoto amemaliza chanjo zote kwa wakati uliopangwa.

- *Mtoto apelekwe kliniki kila mwezi akiwa mzima au mgonjwa.*
- *Wazazi na walezi wahakikishe watoto wao wamemaliza chanjo zote kwa wakati uliopangwa.*

SURA YA TATU

KULIKIZA NA KUACHISHA ZIWA

Watu wengi huchanganya maneno haya mawili *KULIKIZA* na *KUACHISHA ZIWA*. Maneno haya yameelezwa hapo chini;

KULIKIZA ni kitendo cha kumpa mtoto chakula cha nyongeza mbali ya maziwa ya mama. Kwa walio wengi kitendo hiki kinachukua muda wa mwaka mmoja na nusu hadi miaka miwili.

Kulikiza

Mtoto anapozaliwa chakula chake kikuu ni maziwa ya mama. Kadiri umri unavyoongezeka ndivyo mahitaji yake kilishe yanavyoongezeka na maziwa ya mama yanavyopungua. Ili afya ya mtoto isidhurike, mtoto alikizwe katika umri unaofaa na kwa chakula kinachofaa. Mambo ya kuzingatia ni yafuatayo:

WAKATI NA NAMNA YA KULIKIZA MTOTO:

Matatizo Yatokanayo na Kulikiza:

Madhara ya kumlikiza mtoto kabla ya miezi mitatu ni kwamba, wakati huo tumbo lake bado haliwezi kuvumilia vyakula zaidi ya maziwa ya mama. Kumpa mtoto vyakula vya nyongeza wakati huu kutamfanya mtoto aharishe na kudhoofu mwili wake hali ambayo, itamfanya ashambuliwe na magonjwa kwa urahisi.

Chakula cha mwanzo kabisa cha mtoto ni maziwa, hivyo, mtoto mchanga alikizwe na vyakula vinavyofanana na maziwa.

Kwa mfano, maziwa ya ng'ombe, mbuzi au ya unga.

Siku ya kwanza ya kulikiza, mtoto apewe uji mwepesi au maziwa kidogo mpaka hapo atakapozoea. Mtoto aanze kupewa chakula cha aina moja mpaka azoee. Baada ya kuzoea, apewe vyakula vya aina nyingine. Iwapo mtoto atakataa chakula, kipya, asilazimishwe bali apewe kidogo kidogo mpaka atakapozoea. Zoezi hili, lifanyike polepole na taratibu.

Mtoto anapoanza chakula kipya apewe mara moja au mbili kwa siku. Anapofika umri wa miezi 6, apewe chakula cha kutosha kati ya mara nne hadi sita kwa siku.

Vyakula vya Kulikiza:

Mtoto alikizwe na chakula kikuu kinachopatikana kwa urahisi katika familia. Kwa mfano, ikiwa chakula kikuu katika familia ni mahindi, basi sehemu kubwa ya chakula cha mtoto kitokane na unga wa mahindi au kama ni ndizi, sehemu kubwa ya chakula cha mtoto kitokane na ndizi. Kufanya hivi, kunamzoesha mtoto vyakula ambavyo vinapatikana katika familia. Mtoto aendelee kunyonya mpaka hapo atakapoweza kula vyakula vingine vya kumtosheleza bila kutegemea maziwa ya mama. Umri ambao mtoto anaweza kuishi kwa vyakula vingine bila kutegemea maziwa ya mama ni kuanzia mwaka mmoja na nusu. Vyakula vya kumlikizia mtoto viwe ni vile:-

- Vinavyotoa nguvu kama mahindi, mtama ulezi, ndizi au mhogo.
- Vinavyojenga mwili, kama maharage , aina zote za kunde, karanga, vyakula vinavyotokana na wanyama kama vile maziwa, nyama au samaki.
- Vinavyotoa joto kwa wingi kama vile aina zote za mafuta, sukari au karanga.
- Vinavyolinda mwili kama vile mboga za majani na matunda.

Mama amlishe mtoto aina zote za vyakula vilivyotajwa hapo juu kwa kila mtoto mmoja. Iwapo havipatikani vyote kwa wakati mmoja, mtoto asikose kuwa na vyakula vya kujenga na kuupa mwili nguvu. Vyakula hivi vina viini vya kulinda (vitamini) na kuupa mwili joto.

Chakula cha mtoto kiwe katika hali ya uji au rojorojo ili kumrahisishia kula. Uyeyushaji wa vyakula rojorojo ni rahisi. Kwa mfano, uji wa mahindi, karanga na mboga za majani ni mlo kamili kwa mtoto au futari ya viazi vitamu au mviringo, maharage na mboga za majani ni vyakula bora na kamili kwa mtoto. Ni vizuri kuongeza mafuta ya ufuta au karanga katika kila mlo ili kuongeza joto mwilini. Kadri mtoto anavyokuwa chakula chake kibadilike kuwa kizito zaidi. Kwa mfano, badala ya kumlisha uji rojorojo sana, alishwe ugali laini au vyakula vingine laini.

Matumizi ya Kimea Kulainisha Uji Mzito Kuwa Mwepesi:

Sehemu kubwa ya uji wa mtoto mchanga, huwa ni maji. Ili mtoto aweze kupata mahitaji yake kilishe kutokana na uji wa kawaida (ambao una maji mengi) inabidi mtoto alishwe siyo chini ya mara kumi na nane hadi ishirini kwa siku. Mtoto anaweza kupewa uji mzito uliolainishwa kwa kutumia kimea. (Uji mzito ni ule ambao ni vigumu kumiminika wenyewe). Kuongeza unga kidogo wa kimea kwenye uji mzito kutaufanya uwe mwepesi baada ya kukorogwa na hivyo kuwa rahisi kwa mtoto kuunywa bila matatizo. Unga wa kimea huongeza thamani ya chakula cha mtoto kilishe.

(a) HATUA ZA MATAYARISHO YA KIMEA:

- Chagua nafaka ya aina ya mahindi, mtama, uwele au ulezi ulio bora na ondoa uchafu.

- Safisha na kuloweka katika chombo safi na funika.
- Acha kwa usiku mzima.
- Siku inayofuata safisha nafaka vizuri, itakate kisha loweka tena.
- Tandaza nafaka katika gunia, mkeka safi au katika majani mapana ya mgomba na funika.
- Angalia ukungu, kama umeota, safisha nafaka mpaka isitoe povu, kisha rudisha tena katika gunia.
- Acha ianze kuota.
- Ikishaota anika kisha saga au twanga na uhifadhi kwenye chombo safi.

Jinsi ya Kutayarisha Uji wa Kimea.

- Tayarisha uji mzito kwa kutumia unga wa kawaida kwa mfano uji wa mahindi na karanga au uji wa mtama na maharage.
- Ukishaiva, ipua na upoze kidogo.
- Ongeza unga wa kimea kiasi kidogo.
- Koroga kwa muda mpaka uji uwe maji maji ambao mtoto anaweza kuumudu kwa urahisi.
- Kama uji haukuwa maji maji, ongeza tena unga wa kimea, endelea kukoroga mpaka uwe maji maji.
- Ili kuepukana na madhara ya vimelea (bacteria) vinavyosababisha magonjwa, uchemshe tena uji wa mtoto.
- Epua na upoze kidogo na umlishe mtoto.

Tatizo kubwa linalosababisha utapiamlo katika nchi yetu, ni kutokuwalisha watoto mara kwa mara. Watoto wengi hulishwa mara mbili hadi tatu kwa siku. Hii haitoshi kwani inabidi tuwalishe watoto zaidi ya mara sita kwa siku.

KUACHISHWA ZIWA:

Ni kitendo cha kumwachisha mtoto kunyonya na kumfanya ale vyakula vingine katika familia. Kumwachisha mtoto ziwa, kufanyike taratibu na polepole kama kilivyo kitendo cha kulikiza. Mtoto afikapo umri wa miezi 18, (mwaka mmoja na nusu) atakuwa amezoea kula vyakula laini na vya mchanganyiko. Wakati wa umri huo, mama anaweza kumwachisha mtoto ziwa lakini isiwe ghafla. Kumwachisha mtoto ziwa ghafla, kunaweza kudhuru afya ya mtoto kwani huweza kukataa vyakula vingine kwa vile amekatizwa chakula chake kikuu (maziwa ya mama). Kwa mfano, ikiwa mama alikuwa anamnyonyesha mtoto wake mara tano kwa siku, anapoanza kumwachisha ziwa apunguze kumnyonyesha hadi mara nne kwa siku. Aendelee kupunguza vivi hivi mpaka mara moja kwa siku na hatimaye kumwachisha kabisa. Zoezi hili linaweza kuchukua wiki kadhaa.

Endapo mtoto anakula chakula kile kile kinacholiwa na familia yote, basi mtoto huyu, alishwe na mzazi wake na ikiwezekana awekewe chakula cha ziada ili ale baadaye. Wazazi wasidanganyike kuona mtoto anakula na wenzake na kuamini kwamba anashiba. Kila mtoto mdogo katika familia atumie chombo chake mwenyewe wakati wa chakula. Hii itasaidia wale watoto wadogo katika familia kupata chakula cha kutosha na kukidhi mahitaji yake kilishe. Mzazi ahakikishe kama mtoto anakula chakula sawa sawa.

SURA YA NNE

UKUAJI WA MTOTO

Kukua kwa mtoto kimwili na kiakili katika hatua mbalimbali hutegemea sana mazingira na matunzo mbalimbali kulingana na umri wake. Pia wakati mwingine mtoto huweza kuonyesha maendeleo pungufu au zaidi ya umri wake. Hali hii ikitokea, na hasa mtoto aonyeshapo maendeleo pungufu sana kuliko umri wake wazazi wampeleke hospitali.

Umri wa Maendeleo ya Mtoto:

Wazazi wawe na mazoea ya kuwashika watoto na kucheza nao mara kwa mara. Kufanya hivyo huwawezesha kuelewa tabia ya watoto wao na pia kuona maendeleo mbali mbali ya kukua kwao. Wazazi wachunguze maendeleo yafuatayo kulingana na umri wa watoto.

Kuzaliwa Hadi Miezi Mitatu:

Mtoto huweza kunyanyua kichwa wakati anapoinuliwa, na huweza kufuatilia kitu au mwanga kwa macho. Wazazi wachunguze dalili za kusikia kama vile mtoto kushtuka, mlango unapogongwa kwa nguvu au mtu anapoangusha kitu. Katika umri huu watoto wengi huweza kutabasamu.

Miezi Mitatu Hadi Sita:

Mtoto hukaza shingo, hufuatilia kitu kwa macho na huweza kucheza na mikono, pia huchezesha miguu yake. Katika umri huu mtoto huweza kukaa kwa kusaidiwa.

Miezi Sita Hadi Tisa:

Mtoto huweza kukaa bila kusaidiwa pia huweza kutambaa na kushika kitu kwa viganja vya mkono na kufanya sauti za kitoto. Mtoto huweza kuinukia kitu kama vile meza au vitu. Meno hutazamiwa kuota katika umri huu. Watoto wengine wanakuwa na uvimbe kwenye fizi ambao wazazi wengine wanauita meno ya *nailoni au plastiki.* Tabia ya wazazi hawa kuwapeleka watoto hawa kwa waganga wa kienyeji ili kuondoa uvimbe huo siyo nzuri kwa sababu ina madhara makubwa ya kuambukizwa magonjwa, kutunga usaha, kutoka damu mfululizo na watoto wengine hufa. Uvimbe huu unapotokea kwenye fizi za mtoto uachwe, kwani hauna madhara yoyote na sehemu hizo zenye uvimbe ndipo meno yanapoota baadaye. Uvimbe huu ukiondolewa, huharibu fizi za meno ya baadaye na mtoto hawezi kuota meno tena.

Miezi Tisa Hadi Kumi na Mbili:

Katika umri huu mtoto huanza kusema, huelewa maneno machache na kuyatumia. Mtoto huweza pia kusimama bila msaada na huweza kujifunza kutembea akiwa amejishikiza kwenye viti, meza au ukuta.

Mwaka Mmoja Hadi Miwili:

Umri huu mtoto hutembea, hushika vitu kwa vidole vyake kwa nguvu na huweza pia kuyatamka maneno na kusema sentensi fupi.

Miaka Mitatu:

Mtoto hucheza kwa bidii kama vile kupanda kwenye viti na vitandani vile vile mtoto husema vizuri na huwa mwenye maswali mengi na udadisi mwingi. Hufahamu rafiki na ndugu zake kwa majina na wakati mwingine huweza kuchora picha za kitoto na kuzipa majina. Mtoto huweza kwenda chooni peke yake au kumweleza mzazi nia yake ya kufanya hivyo.

Miaka Minne:

Mtoto hupenda kuiga na kufanya kila kitu anachofanya mzazi. Katika umri huu, wazazi waonyeshe tabia nzuri ili watoto wao waweze kuziiga. Watoto wengine wanakuwa wagomvi sana katika umri huu. Kama ikitokea hivyo, wazazi waichukulie tabia hiyo kama ya kupita lakini kila mara wawaeleweshe watoto wao kwamba, tabia hiyo si nzuri.

Miaka Mitano Hadi Sita:

Mtoto huanza kukomaa kiakili. Huwasalimu wazazi wake, wakubwa zake na majirani bila kuambiwa. Huwa na shauku kubwa ya kujifunza mambo kama vile kuhesabu, kutaja siku za juma, kuandika herufi, kuchora picha za kueleweka, kuimba na kucheza ngoma. Wazazi wamsaidie kwa kumpa ari ya kufanya mambo haya.

SURA YA TANO

MALEZI YA MTOTO NA MATIBABU YA MAGONJWA

Malezi bora ya mtoto yazingatie kukua kimwili, kiakili na kiutu.

Kukua Kimwili:

Ili mtoto akue kimwili anahitaji chakula bora cha kutosha hivyo, alishwe si chini ya mara tano kwa siku.

Chakula bora cha mtoto kinatakiwa kiive vizuri. Mboga za majani zipikwe kwa muda mfupi sana, kwani zikipikwa kwa muda mrefu, hupoteza ubora wake.

Ni bora kutunza vizuri chakula kilichobaki kwa kukifunika na kukiweka mahali palipo safi. Mtoto asipewe viporo au chakula kilichopoa sana na kukaa kwa muda mrefu kwani vyakula vya aina hii huingiwa na vimelea viletavyo magonjwa. Ikibidi mtoto apewe chakula kilichobaki basi ni lazima chakula hicho kichemshwe tena.

Matunda ni sehemu muhimu ya chakula bora. Hivyo, mtoto apewe matunda yaliyosafishwa kabla ya kuyala.

Maji ni sehemu mojawapo ya chakula bora. Ili kutunza afya ya mtoto, apewe maji mengi ya kunywa safi na salama. Maji safi na salama ni yale yaliyochemshwa na kufunikwa katika hali ya usafi. Maji machafu husababisha vifo.

Wakati wote mtoto apewe maji safi na salama ambayo yamechemshwa na kufunikwa vizuri.

Kukomaza viungo (Michezo):

Katika kukua kimwili, mtoto huhitaji kukomaza viungo kwa kucheza michezo mbalimbali. Ni jukumu la wazazi kuona kwamba, mtoto anapata nafasi ya kucheza.

Wazazi wamweleķeze mtoto kucheza michezo isiyo ya hatari kama vile kucheza juu ya miti, barabarani, kwenye moto, ndani ya maji, kuogelea peke yao, kuruka mashimo au kucheza porini peke yao.

Michezo ni muhimu kwa afya bora ya watoto

Kupumzika:

Ili mtoto aweze kukua vizuri, anahitaji sana kupumzika. Hivyo basi, mtoto azoezwe kulala mchana baada ya michezo na usiku alale mapema baada ya kula. Hewa safi ni kitu muhimu kwa mtoto, hivyo, chumba chake kiweze kuingiza hewa ya kutosha na mwanga. Vile vile, mtoto anapolala asifunikwe pua na mdomo.

Kukua Kiakili:

Kila mtoto huzaliwa na akili ambazo hukomaa kufuatana na umri na mazingira. Katika mazingira mtoto hujifunza mambo anayoyaona na kusikia. Pia hujifunza kwa kugusa, kuonja na kunusa.

Mambo ya Kuzingatia Ili Mtoto Aweze Kujifunza Vizuri:

Ni rahisi sana kwa mtoto kuiga lugha na matendo ya wazazi wake. Hivyo, wazazi wawe mfano wakati wa mazungumzo yao. Vile vile, wajitahidi kumfundisha mtoto lugha nzuri. Kama vile mtoto hupenda kudadisi na kuuliza maswali mengi, ni muhimu kwa wazazi kutoa majibu yaliyo sahihi kila wanapoulizwa maswali hayo.

Akili ya mtoto hukomaa kutokana na aina ya michezo anayocheza. Ni jukumu la wazazi kumpatia mtoto vifaa vya kutumia katika kuigiza mambo ya watu wazima ili akili yake ikomae vizuri. Vitu hivyo ni kama vyungu, wanasesere, (watoto wa bandia) miti na vitu vingine.

Pia mtoto azoezwe shughuli za nyumbani kwa kupewa kazi ndogo ndogo.

Ni muhimu kumfundisha mtoto kuepukana na vitu kama moto, umeme, nyembe au visu ambavyo ni hatari akivitumia. Vile vile, wazazi wahakikishe kuwa mtoto hawezi kuvifikia vitu hivyo.

Kukua Kiutu:

Kukua kiutu, kunategemea sana tabia na imani ya wazazi. Wazazi wanatakiwa wakati wote kuonyesha upendo kwa mtoto. Kwa mfano, kumbembeleza mtoto anapolia na kumpokea kwa furaha anapowakimbilia. Pia ni muhimu kumpongeza mtoto anapofanya jambo zuri na kumkanya pale anapokosea.

Wazazi wamsaidie kujua na kuzifuata mila na desturi nzuri. Nyumba yenye upendo, amani, furaha na utulivu humwezesha mtoto kukua katika hali hizo. Hivyo basi, wazazi wahakikishe kuwa ugomvi, matusi na maneno mabaya hayafanyiki mbele ya mtoto.

Magonjwa Yawapatayo Watoto:

Magonjwa mengi yanayoua watoto yanaweza kuzuilika. Baadhi ya magonjwa hayo ni kuharisha na kutapika, surua, upungufu wa damu, utapiamlo, malaria na magonjwa ya kifua.

Kuharisha na Kutapika:

Mtoto anayeharisha na kutapika hupoteza maji mengi sana mwilini na hata huweza kufa. Dalili za mtoto anayeharisha sana ni kukosa nguvu, macho kuingia ndani na ngozi ya tumbo kusinyaa na kushindwa kurudi inapovutwa. Kwa hiyo, mtoto anapotapika na kuharisha, apewe maji safi na salama ya kunywa mara kwa mara na aendelee kulishwa kama kawaida yake. Wakati wote huo mtoto bado ananyonya na aendelee kunyonyeshwa.

Huduma ya Kwanza kwa Mtoto anapoharisha na Kutapika:

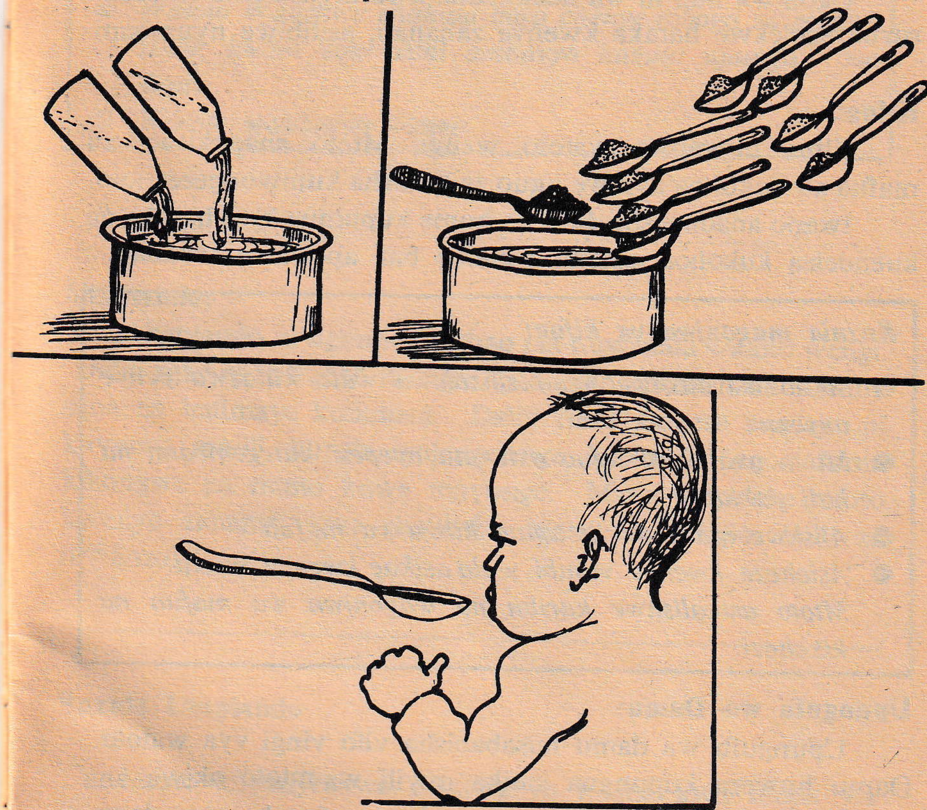
Kutengeneza maji ya chumvi na sukari:

- Chukua maji safi ya kunywa chupa mbili za bia.
- Ongeza kwenye maji hayo chumvi iliyosagwa kijiko kimoja cha chai.
- Ongeza tena kwenye maji hayo sukari vijiko vinane vya chai.

- Koroga mpaka chumvi na sukari vimeyeyuka kabisa.
- Mnyweshe mtoto maji hayo kila anapoharisha.

  Kama hakuna kijiko cha chai, tumia vipimo vifuatavyo:
- Chumvi: Mfinyo mmoja wa vidole vitatu
- Sukari: Fumbato moja la kiganja.
- Maji: Chupa mbili za bia.

Maji haya yasilale na kumpa tena mtoto kesho yake. Wakati wote huo mtoto aendelee kunyonyeshwa na kulishwa vyakula vyake vya kawaida. Ikibidi mtoto apelekwe haraka sana kwenye zahanati ili apate matibabu.



Maji safi yaliyo na mchanganyiko wa chumvi na sukari ni huduma ya kwanza kwa mtoto anayeharisha

Namna ya Kuzuia Kuharisha na kutapika

- *Usafi wa mwili, chakula, maji salama, mazingira na matumizi bora ya choo vizingatiwe*

Surua:

Surua ni ugonjwa unaoua watoto wengi sana. Dalili za mtoto mwenye surua ni kuwa na homa kali na mafua, kuharisha, kutapika na kukohoa. Macho na midomo huwa mekundu na vipele vidogo vidogo hutokea mwilini.

Ugonjwa huu ni wa hatari sana kwa hiyo, mtoto mwenye surua apelekwe haraka kwenye zahanati, asitibiwe nyumbani.

Kifua:

Kifua huwapata watoto wengi, Mtoto anapokuwa na mafua au kukohoa avikwe nguo za kutosha kumwongezea joto.

Iwapo anaonyesha dalili za homa kupumua kwa haraka na kuendelea kukohoa asikatwe kimeo bali apelekwe zahanati.

Kuzuia magonjwa ya kifua:

- *Mtoto asivalishwe nguo zilizolowa wala kulazwa penye unyevu*
- *Mtoto avalishwe nguo nzito au nyepesi kutegemeana na hali ya hewa*
- *Alishwe matunda ili apate kinga ya mafua*
- *Asicheze kwenye vumbi wala asikae kwenye moshi. Mtoto asikalishwe karibu na wagonjwa wa mafua na kikohozi.*

Upungufu wa Damu:

Upungufu wa damu husababisha vifo vingi vya watoto. Damu huweza kupungua katika mwili wa mtoto akiwa ana malaria, safura, majeraha ya muda mrefu, kuhara damu, ukosefu wa chakula bora, upungufu wa damu wa mama

wakati wa uja uzito na kama mtoto alikatwa kimeo.

Dalili za Upungufu wa Damu:

Mwili wa mtoto huwa mweupe kuliko kawaida. Ulimi, macho, viganja na midomo huwa vyeupe.

Mzazi ampeleke mtoto kwenye zahanati mara moja.

Kuzuia Upungufu wa Damu:

- *Mama ale chakula bora anapokuwa mjamzito*
- *Watoto Walishwe chakula bora chenye mboga za majani zaidi, kwani zina viini ambavyo huzuia upungufu wa damu.*
- *Watoto wasikatwe vimeo.*

....

Utapiamlo:

Utapiamlo ni ugonjwa ambao pia huwapata watoto wengi. Dalili zake za mwanzo ni kupungua uzito, kukua kwa taratibu sana na hatimaye kudumaa. Dalili zinazojitokeza baadaye ni kuvimba mwili, kupata malengelenge, kusinyaa ngozi kama kikongwe na mtoto kuwa mnyonge. Mzazi ampeleke mtoto kwenye zahanati kwa matibabu mara tu aonapo dalili za mwanzo.

Kuzuia Utapiamlo

Mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama kwa muda wa miaka miwili, apewe chakula bora cha kutosha na apate dawa za kinga za kuzuia maradhi mbalimbali.

Homa ya Malaria:

Malaria ni ugonjwa uletwao na mbu ambao huwapata watoto wengi na husababisha vifo vingi. Dalili za ugonjwa huu ni: mtoto kuwa na homa kali, kuharisha na kutapika na wakati mwingine kupata degedege.

Degedege:

Degedege hutokana na homa kali. Mtoto anapokuwa na degedege apelekwe zahanati kwa matibabu. Kamwe asitibiwe kienyeji, kwani kufanya hivyo kutahatarisha maisha ya mtoto.

Mtoto mwenye homa huwa na joto sana hivyo apewe maji mengi safi ya kunywa au maji ya matunda na asivikwe nguo nyingi.

Kuzuia Malaria:

- *Mazingira ya nyumba yawekwe katika hali ya usafi kwa mfano, nyasi zikatwe, makopo, vigae na vishimo vinavyoweka maji vifunikwe ili kuzuia mbu kuzaliana.*
- *Mtoto alale ndani ya chandarua.*
- *Mtoto apelekwe kliniki mara kwa mara, apatapo homa kali apelekwe hospitali.*

Ajali:

Kuna ajali mbalimbali zinazoweza kumpata mtoto ambazo, mara nyingine, husababishwa na wazazi kutomwangalia mtoto. Hivyo, wazazi au mtu mzima amwangalie mtoto wakati wote.

Baadhi ya ajali husababishwa na magari, baiskeli, moto, sumu, kuanguka kwa nguvu au kuzama maji.

Tahadhari za Kuzuia Ajali:

- *Dawa zote, mafuta ya taa, pombe, dawa za kilimo na mbolea viwekwe mahali asipofikia mtoto.*

- Mtoto asiruhusiwe kucheza barabarani, kwenye miti, maji, mashimo, kuchezea vitu vya moto kama vile viberiti, umeme au majiko ya kupikia.
- Mtoto asichezee vitu vidogo kama vile pini, misumari gololi, mbegu za mahindi au maharage.

Huduma ya Kwanza:

Kuungua Moto:

Sehemu iliyoungua itumbukizwe kwenye maji baridi. Sehemu hiyo ifunikwe kwa nguo safi.

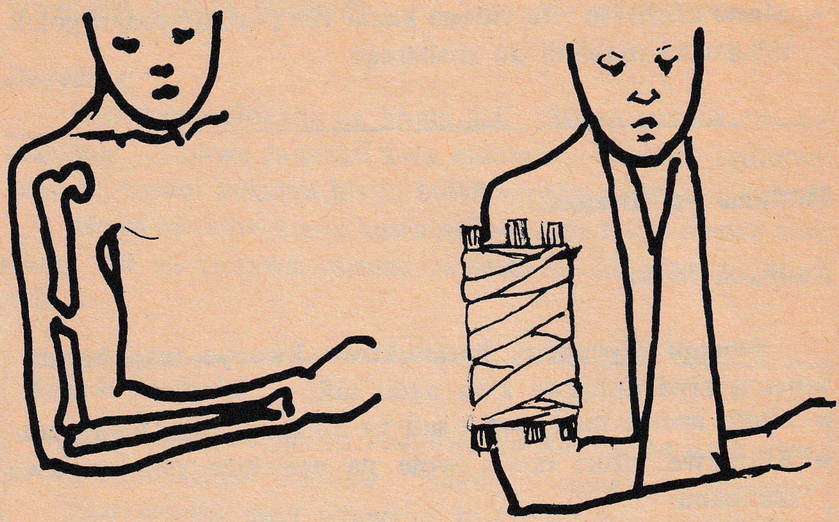
- Mtoto apewe maji mengi safi ya kunywa mara kwa mara.
- Afunikwe vizuri mwili wote na apelekwe zahanati kwa matibabu.
- Kama nguo za mtoto zimeshika moto, zifunikwe mara moja na blanketi ili moto uzimike.

Akishika Umeme:

- Umeme uzimwe mara moja.
- Mtoto aliyenaswa na umeme asukumwe kwa mti mkavu.
- Mtoto afunikwe vizuri na kupelekwa zahanati.

Kuvunjika:

- Mtoto akivunjika, sehemu iliyovunjika isivutwe.
- Afungiwe mti ili sehemu hiyo isichezecheze.
- Apelekwe kwenye zahanati mara moja.



Mtoto aliyevunjika akipatiwa huduma ya kwanza.