

MAFUNZO YA MAJADILIANO KWA WAJA KWA AJILI YA KUFANYA UNASIHI KUHUSU UNYONYESHaji WA MAZIWA YA MAMA PEKEE KATIKA MIEZI SITA YA MWANZO

UTANGULIZI

NAMNA YA KUTUMIA MUONGOZO HUU

Mwongozo huu ni kwa ajili ya msimamizi wa wahudumu wa afya ngazi ya jamii ili uweze kutumia matokeo ya utafiti uliofanywa na timu ya Mtoto Mwerevu kusaidia utoaji wa unasihi fasaha. Matumizi ya hatua zilizoainishwa katika mwongozo huu zitakusaidia uweze kuwasadia WAJA katika majadiliano(hatua ya 5 ya majadiliano ya kubadili tabia) na kupendekeza matendo(hatua ya 6) ambayo watu wanaweza kujaribu ili kuboresha hali ya lishe ya watoto. Jumbe hizi mpya na za kina kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee zimetokana na utafiti uliofanyika katika jami zinazofanana na zao na zitawasaidia WAJA waweze kuzisaidia familia kukabiliana na changamoto kama watoto wanapolia sana au vikwazo vinavyojitokeza wakati akina mama wanaponyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo. Ni muhimu kwa Msimamizi wa WAJA kusoma na kuelewa jumbe hizi mapema ili uweze kuwaeleza kwa WAJA kwa ufasaha.

Wakati wa mikutano ya kila mwezi, WAJA watafanya yafuatayo

- Kujadili uzoefu wao wenyewe,
- Kusikiliza ujumbe wa kina zaidi kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee,
- Kusikiliza hadithi za mafanikio kutoka kwa familia ambazo zipo katika jamii kama zao, na
- Kufanya igizo dhima la matembelo majumbani kwa kutumia hatua za majadiliano na baba/mama.

Unapaswa kutumia masaa mawili ya mikutano yako ya kila mwezi na WAJA kwa ajili ya shughuli hizi. Tumia muongozo ufuatao ili kuzisaidia familia

- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi sita ya mwanzo (Mada ya 1);
- Kutambua mambo ya kufanya endapo mtoto analia sana (Mada ya 2);
- Kuwapa watoto vyakula vya mchanganyiko (Mada ya 3);
- Kuhamasisha watoto kula (Mada ya 4);
- Kuwapa watoto asusa zinazojenga afya (Mada ya 5).

Wakati wa kufanya maigizo dhima, MJA moja ataigiza kwa nafasi yake mwenyewe kama MJA. MJA mmoja au wawili watakuwa na jukumu la kuigiza kama mama, baba na/au wanafamilia wengine. WAJA wengine waliobaki watakuwa

waangalizi wakati igizo likiendelea. Mwishoni, WAJA wanaweza kuuliza maswali juu ya igizo na kutoa maoni yao. Wakati igizo likiendelea, Msimamizi wa WAJA usionyeshe jinsi ya kufanya majadiliano ya kubadili tabia kwa kutumia jumbe hizi za kina zaidi. Badala yake, acha WAJA waoneshe wanavyofanya majadiliano kama ilivyoelezwa hapo chini, Unaweza kuchunguza na kutoa mrejesho kwa ajili ya kusaidia na sio kuhukumu.

Sasa, WAJA wawili wajaribu kufanya igizo dhima mbele ya wana kikundi wengine kwa kutumia mkasa uliopo sehemu ya 5 (Mtoto Aadila). MJA mmoja ataigiza kwa nafasi yake mwenyewe kama MJA, na MJA mwingine atakuwa na jukumu la kuigiza kama mama au baba. Baada ya igizo, unaweza kutumia maswali ya majadiliano yaliyoorodheshwa au mengineyo ambayo unafikiri yanaweza kuwa na manufaa ya kuibua majadiliano kwa WAJA.

Makundi madogo ya WAJA watatu yafanye igizo dhima kwa pamoja ili kutoa nafasi kwa kila MJA kujaribu kila jukumu kati ya majukumu matatu. Mara baada ya WAJA wawili au watatu kumaliza igizo dhima la kwanza na baada ya kila MJA kupata fursa ya kujadili, Toa nafasi kwa kila MJA kucheza igizo dhima, Katika makundi ya WAJA watatu

- MJA mmoja ataigiza kwa nafasi yake mwenyewe kama MJA,
- MJA mwingine atakuwa na jukumu la kuigiza kama mama au baba
- MJA mwingine atakuwa mwangalizi .

Katika hatua hii ya igizo, Tumia mkasa uliopo sehemu ya 5 (Mtoto Aadila), Kila MJA apate nafasi ya kucheza katika makundi ya watu watatu (MJA, Baba au Mama na Mwangalizi). Njia hii inawafanya WAJA kujifunza pamoja namna ya kuzisaidia familia. Huku ukiendelea kushiriki katika igizo dhima la makundi ya watu watatu, fikiria kuhusu mambo uliyogundua kwa MJA na kwa baba au MAMA. Mambo gani yalienda vizuri? Ni vitu gani vya kuboresha? Jaribu kuongeza na uliyojifunza kutoka katika igizo dhima la watu watatu ulioshiriki.



Baada ya igizo dhima, unaweza kutumia maswali ya majadiliano yaliyoorodheshwa au mengineyo ambayo unafikiri yanaweza kuibua majadiliano baina ya WAJA.

Baada ya kumaliza kushiriki igizo dhima katika kundi la watu watatu, Fanya igizo dhima la pili ambalo MJA atakuwa Mama au Baba, Mama au Baba atakuwa mwangalizi na Mwangalizi atakuwa MJA. Baada ya igizo dhima, fanya majadiliano kuhusu mambo yaliyoenda vizuri na vitu vya kuboresha. Wakati wa igizo dhima la tatu, badilisha majukumu ya waigizaji tena ili kila mmoja apate nafasi ya kujaribu kuwa MJA.

Angalizo: Baadhi ya WAJA wanaweza kupata shida kuelewa hatua za majadiliano ya kubadili tabia, Kama hali iko hivyo, jadili kila hatua ambayo ina changamoto kwao. Waambie WAJA waoneshe jinsi wanavyofanya majadiliano ya kubadili tabia wanapotembelea kaya majumbani, Toa mrejesho kulingana na mambo uliyoyagundua. Hatua ambazo zinaweza kuwa changamoto kwa WAJA ni kama zifuatazo;

- Kutumia muda wa kutosha kuuliza hali ya mlezi(hatua ya 2: Uliza) kabla ya kupendekeza matendo ambayo mlezi anaweza kujaribu (Hatua ya 4: Ainisha);
- Kupendekeza matendo machache ambayo mlezi anaweza kujaribu (Hatua ya 4: Ainisha na Hatua ya 6: Pendekeza) lisiwe tendo moja pekee;
- Kama sehemu ya hatua ya sita(Pendekeza),Kuuliza walezi jinsi wanavyoelewa kila pendekezo ili kuwa na uhakika kwamba wameelewa kila tendo lililowasilishwa kwao(Hatua ya 7: Kubaliana);
- Kupendekeza vitu ambavyo walezi wanaweza kujaribu(Hatua ya 6:Pendekeza) kabla ya kuuliza, kusikiliza na kujadili kuhusu hali za walezi;
- Kuhakikisha walezi wanakubali kutekeleza (hatua ya 7: Kubaliana) kabla ya kupanga miadi ya tembeleo linalofuata; na
- Kutumia muongozo unaolingana na umri wa mtoto. *Hii ni muhimu sana*

TULIJIFUNZA NINI KUTOKA KATIKA UTAFITI WA MAJARIBIO KATIKA KAYA

Nchini Tanzania, Akina mama wengi (8 kati 10) wananyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee katika miezi miwili ya mwanzo pekee, lakini kadiri mtoto anavyokua, ni wachache wanaoendelea kufanya hivyo. Katika miezi sita, chini ya akina mama 3 kati ya 10 hunyonyesha maziwa ya mama pekee. Ili kuelewa kwanini, tulikutana na akina mama na baba wa watoto wachanga kati ya umri wa miezi 0- 5 katika mikoa miwili karibu na ziwa Ziwa Victoria. Akina Mama na baba walipewa ushauri nasaha na wakaombwa wachague na wajaribu matendo mapya yanayohusiana na unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo. Kisha akina baba na mama walihojiwa juu ya uzoefu wao baada ya

kujaribu matendo mapya, motisha na wasiwasi wao ili tuweze kutambua vikwazo kwa ajili ya kuboresha unyonyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo.

Wazazi wengi wanafahamu kuhusu kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo lakini wanahitaji maelezo zaidi kuelewa kwamba inamaanisha *kutowapa chochote watoto isipokuwa maziwa ya mama pekee*. Kwa mfano, hata kama wazazi hawakuwapa chakula chochote isipokuwa kunyonyesha maziwa ya mama, baadhi yao waliwapa maji, walifikiri watoto wachanga walikuwa na kiu. Wazazi wengi waliwapa watoto maji ya kutibu watoto kulia(gripe water) na dawa za jadi za mitishamba na madawa kutoka katika maduka ya dawa, kwa kawaida ili kuzuia kilio cha mtoto au kwa sababu walihisi kwamba mtoto lazima alikuwa na maumivu ya tumbo au dalili nyingine zinazohusiana na mchango.

Wazazi wanahitaji mikakati ya kukabiliana na changamoto, kama vile njia za kumnyamazisha mtoto anaelia bila kumpa maji ya kutibu kulia (gripe water). Mtoto Mwerevu imegundua kwamba akina mama hawakuwa na muda na nguvu za kunyonyesha kikamilifu, kutokana na kuwa na kazi nyingi za kufanya ndani na nje ya nyumba. Wanaume hawakuwa na msaada kwa kazi za nyumbani au malezi ya watoto.

Akina mama wengi walikuwa tayari kujaribu mapendekezo ya kunyonyesha watoto mara nyingi zaidi na kutowapatia maji ya gripe water na dawa za jadi. Akina baba walikuwa tayari kutoa chakula kwa akina mama wanaonyonyesha. Akina baba pia waliwapa moyo akina mama waweze kunyonyesha na wengine walikuwa tayari kutoa msaada wa kazi za nyumbani au kwa kuwahimiza wanafamilia wengine kusaidia kazi.

Mtoto Mwerevu imegundua kwamba wazazi wanahitaji ushauri wa kina zaidi ili kuwasaidia kuondokana na vikwazo wakati wa kunyonyesha watoto wao. Kwa mfano:

- Akina Mama wanahitaji msaada wa kunyonyesha watoto wao mara nyingi na kwa kutosheleza. Akina baba wanaweza kusaidia kwa hili;
- Wazazi wanahitaji msaada kunyonyesha mtoto anaelia sana na ambae anaonekana kuwa na maumivu ya tumbo au *mchango*, ambayo wanaona kuwa ni matatizo makubwa ya afya; na
- Wazazi wanapaswa kujua ni kwa nini na jinsi ya kuepuka kuwapa watoto maji ya gripe na dawa za jadi ambazo hazijashauriwa na daktari

MADA YA 1: JINSI YA KUSAIDIA FAMILIA ZIWEZE KUNYONYESHA MAZIWA YA MAMA PEKEE KWA MIEZI SITA YA MWANZO. MWONGOZO KWA WAJA WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI.

MIKAKATI YA KUHAKIKISHA MAMA ANAKUWA NA MAZIWA YA KUTOSHA KWA AJILI YA MTOTO: KUNYONYESHA MARA KWA MARA NA KWA MUDA MREFU

1. Nini wanachokifahamu WAJA?

Msimamizi wa WAJA, anza kwa kuwauliza WAJA mambo ambayo wameyasikia kutoka katika familia kuhusu unyonyeshaji.

Tunafahamu kwamba unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee unapendekezwa kwa watoto pindi wanapo zaliwa hadi kufikisha umri wa miezi 6. Uliza: familia huwa zinakuambia nini kuhusu changamoto wanazopata wakati wanawanyonyesha watoto maziwa ya mama pekee?

2. Tulijifunza nini kutoka katika utafiti?

Waambie WAJA: Wazazi wengi wanafahamu kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee lakini hawatekelezi kama inavyoshauriwa. Mazoea haya yanaweza kuboreshwa:

- Akina mama wanahitaji muda ili waweze kunyonyesha watoto kwa muda mrefu kila mtoto anapohitaji na kunyonyesha mara nyingi. Hii itawasaidia matiti yao kutengeneza maziwa mengi zaidi. Familia inaweza kusaidia kumpunguza kazi mama anaenyonyesha;
- Baadhi ya wazazi wanaamini kuwa wanawanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee kwa sababu hawawapi vyakula vingine, lakini huwapatia vimiminika kama maji, gripe water, dawa za jadi, au dawa ambazo hazijashauriwa na daktari; na
- Mara nyingi, watoto hupewa maji ya kunywa kwa sababu wazazi hudhani kuwa watoto walikuwa na kiu.

3. Familia zinahitaji kufahamu nini?

Waambie WAJA: Maziwa ya mama yana kila kitu ambacho mtoto anahitaji kula na kunywa ili aweze kukua vizuri. Maziwa ya mama pia husaidia kumlinda mtoto kutokana na magonjwa mengi.

Soma pamoja na kila MJA, kisha ueleze vizuri ujumbe na taarifa nyingine kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika jedwali namba 1. Zingatia hatua 8 za kujadiliana, hakikisha kuwa WAJA wanaelewa na wanaweza kujadili (hatua ya 5) jumbe na umuhimu wake, na pendekeza vitendo (hatua ya 6) kwa akina mama na baba. Taarifa hii itatumika katika igizo dhima lililojadiliwa hapa chini.

4. Uzoefu kutoka katika familia zilizoshiriki katika utafiti

Wasimamizi, Washirikishe WAJA hadithi za mafanikio zifuatazo kutoka kwa akina mama:

Katika utafiti wake, Mtoto Mwerevu iligundua kwamba baadhi ya akina baba na wanafamilia wengine walikuwa tayari kutoa msaada kwa kuwapunguzia kazi akinamama ili waweze kuwa na muda mwingi wa kunyonyesha. Baadhi ya wazazi waliripoti kuwa walikuwa na uhakika zaidi juu ya uwepo wa maziwa ya kutosha kwa ajili ya kunyonyesha. Familia nyingine ziliripoti kwamba watoto wao walilia kidogo na waliweza kulala vizuri pindi walipowanyonyesha ipasavyo.

Mama alisema: “Nilipendezwa na mapendekezo ya kunyonyesha kwa muda mrefu kila mtoto anaponyonya. Katika siku za nyuma, nilikuwa nikimwonyesha mtoto wangu kwa muda mfupi na maziwa hayakutoka. Sasa, ninamnyonyesha hadi atakapomaliza maziwa yote na kuhakikisha ametosheka.

Mama wa makamo alisema: “Binti yangu alikua hapati usingizi lakini sasa analala vizuri baada ya kumnyonyesha. Haya ni matokeo mazuri ... unaweza hata kufanya kazi zingine kwa raha.”

Zifuatazo ni hadithi za mafanikio kutoka kwa akina baba:

Baba wa makamo mwenye mtoto wa umri wa miezi 2 alisema: “Nimeamua kumsaidia mke wangu kazi za nyumbani ili apate muda wa kutosha kwa ajili ya kunyonyesha. Nilimpa moyo wakati wote aliohitaji kumnyonyesha mtoto. Alinisikiliza na kufanyia kazi. Sasa anamnyonyesha mtoto mara nyingi. Nilifanya hivyo kwa sababu ninataka kutimiza majukumu yangu ya kuhakikisha kuwa mtoto wangu ana afya njema. Nilihakikisha kuwa wakati wowote ninapokuwa nyumbani, mke wangu anapaswa kunyonyesha mtoto mara nyingi iwezekanavyo. Matokeo yalikuwa bora. Hata mke wangu alitambua kuwa kama mtoto akinyonyeshwa vizuri, mtoto hulala sana na hivyo kuboresha afya ya mtoto. Hii inanisaidia kunipa muda wa kutosha kufanya kazi nyingine.

Baba wa makamo wa binti mwenye umri wa miaka 3 alisema: “Mke wangu alifurahi wakati wanafamilia wengine walipoanza kumsaidia kazi ndogo ndogo kama vile kusafisha vyombo na kukunua mboga sokoni. Kiwango chake cha kutoa maziwa wakati wa kunyonyesha kimeongezeka na mtoto hunyonyeshwa wakati wowote anapohitaji. Ninachokipenda ni kwamba tangu wanafamilia wengine walipoanza kumsaidia mke wangu, mtoto hulilia kidogo kwa sababu huwa ananyonyeshwa mara kwa mara.

JEDWALI LA 1: MAPENDEKEZO YA KUSAIDIA AKINA MAMA KUNYONYESHA MAZIWA PEKEE, KWA KUTUMIA HATUA 8 ZA MAJADILIANO

Wakati wa majadiliano, *jadili* jumbe zifuatazo, *pendekeza* jumbe 2 au 3, na msaidie mama au mwanafamilia mwingine achague jumbe 1 au 2 na akubali kujaribu kutekeleza.

HATUA NAMBA 5 YA MAJADILIANO: JADILI		HATUA NAMBA 6 YA MAJADILIANO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWANINI NI MUHIMU	KWA AKINA MAMA	KWA AKINA BABA
<p>Nyonyesha mara nyingi, mchana na usiku.</p> <p>Waombe baba, mama mkwe, na wanafamilia wengine wakusaidie moja ya kazi ambazo kwa kawaida hufanya nje ya nyumba. Ni kazi ndogo ambayo familia au rafiki watakusaidia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jinsi mtoto anavyoendelea kunyonya, ndivyo maziwa huendelea kutengenezwa kwa wingi. Nyonyesha mara nyingi, mchana na usiku: <ul style="list-style-type: none"> Inasaidia mtoto kukua; Husaidia mwili wako kutengeneza maziwa mengi; Humpa mtoto chakula na maji kwa kiwango kinachohitajika. Mtoto anahitaji kunyonya mara kwa mara kwa sababu utumbo wake bado ni mdogo. Kunyonyesha mara kwa mara hupunguza matiti kuvimba na maumivu. 	<ul style="list-style-type: none"> Waombe wanafamilia wengine wakusaidie kazi za nje ili upate muda wa kukaa nyumbani na kumnyonyesha mtoto Muombe mume wako urudi nyumbani mapema kutoka shambani ili upate muda wa kunyonyesha kwa muda mrefu. Waombe wanafamilia wakusaidie kazi za nyumbani ili upate muda wa kupumzika na kumnyonyesha mtoto kadiri anavyohitaji Nenda na mtoto wako au muombe mtu yoyote amlete ulipo ili umnyonyeshe. 	<ul style="list-style-type: none"> Msaidie mke wako kazi kama vile kulima, kuchota maji na kufata/ kukata kuni ili apate muda wa kunyonyesha mara nyingi na kwa muda mrefu. Hii husaidia mtoto wako kukua vizuri na kuwa na furaha na afya. Mruhusu mke wako arudi nyumbani mapema ili upate na muda wa kunyonyesha kwa muda mrefu Nunua vyakula vyenye virutubisho kwa ajili ya mke wako na umhimize kula vizuri ili kumjengea ujasiri katika kutoa wa maziwa yake.
<p>Endelea kumnyonyesha mtoto kwa muda mrefu na kila mtoto anapohitaji na endapo kama mtoto bado anahitaji kunyonya.</p> <p>Acha mtoto amalize kunyonya maziwa yote katika titi moja kabla ya kumpa titi jingine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pindi mtoto anaponyonyeshwa kwa muda mrefu na mara kwa mara, mtoto hupata maziwa mengi yenye virutubishi. Mtoto anahitaji maziwa yote ya mwanzo na ya mwisho. Maziwa ya mwanzo (yana maji kwa wingi ili kukata kiu na sukari kwa ajili ya nishati na nguvu) na maziwa ya mwisho (yana mafuta ili kumfanya mtoto ashibe). 	<p>Angalia mapendekezo hapo juu. Pia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kula mlo kamili na kula mara kwa mara ili kuhakikisha kua unatoa maziwa ya kutosha. 	<p>Angalia mapendekezo hapo juu.</p>
<p>Usimpe mtoto vyakula au vinywaji vingine tofauti na maziwa ya mama, Mtoto apewe dawa endapo tu imeshauriwa na daktari au mtoa huduma za afya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maziwa ya mama pekee hulinda afya ya mtoto. Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kama ilivyoielezwa hapo juu) maana yake mtoto asipewe vyakula na vinywaji. Watoto ambao wanaonyonya maziwa ya mama pekee wana uwezekano mdogo wa kuhara na kupata magonjwa mengine kwa sababu maziwa ya mama ni masafi na humlinda mtoto dhidi ya maambukizi. Vyakula, maji na vinywaji tofauti na maziwa ya mama ambavyo hupewa mtoto kabla ya miezi 6 hupunguza nafasi katika tumbo lake kwa ajili ya maziwa ya mama hivyo mtoto hawezi kukua vizuri. Dawa ambazo hazijashauriwa zinaweza kumdhuru mtoto . Dawa za gripe water zina pombe ambayo inaweza kuathiri ubongo wa mtoto na dawa hizo hazitibu maradhi yoyote. Kumpa mtoto vimiminika kama maji ya kawaida, dawa za kutibu mtoto kulia, na dawa za jadi huongeza uwezekano wa mtoto wako kuumwa 	<ul style="list-style-type: none"> Ongea na wanafamilia wengine kuhusu umuhimu wa kunyonyesha maziwa ya mama pekee. 	<ul style="list-style-type: none"> Muhimizie mke wako kunyonyesha maziwa ya mama pekee. Mwambe mke wako asimpe mtoto uji au vyakula vingine ambae hajafikisha umri wa miezi sita. Usinunue dawa za gripe water

5. Igizo dhima: Kutoa unasihi kwa familia kuhusu kunyonyesha maziwa ya mama pekee

Kwa kipengele cha igizo dhima, tafadhali kumbuka kuwa WAJA hujifunza kwa kutekeleza majukumu ya kama WAJA na kama wana familia, kuangaliana kila mmoja, na kushirikishana mawazo ili kuboresha majadiliano na familia juu ya mazoea wakati wa kunyonyesha. Wahimiza wanaoigiza kama wanafamilia waibue changamoto! Igizo dhima lazima liwe kama kweli kadiri iwezekanavyo.

IGIZO DHIMA NAMBA 1: MTOTO AADILA

MJA afuate hatua 8 za mabadiliko ya tabia:

1. Msalimie mama au baba kwa heshima;
2. Waulize wanafanya nini kuhusu malezi ya watoto wao, bila kujali kama wananyonyesha maziwa ya mama pekee au la;
3. Sikiliza matatizo na changamoto wanazokumbana nazo;
4. Ainisha jumbe chache za kuwasilisha kwa akina mama na baba kulingana na kile uchogundua kuwa ni chanzo cha tatizo (angalia Jedwali la 1);
5. Jadiliana matendo yatakayopelekea kubadili tabia (Jedwali la 1); Muombe mlezi akufundishe kile anachokielewa kuhusu matendo yanayopendekezwa. Ikiwa mlezi hajapata uelewa juu ya matendo, rekebisha lugha yako mpaka mlezi aweze kusema kwa ujasiri kile kinachokusudiwa kwenye tendo.
6. Pendekeza tabia mbili au tatu ambazo mzazi anaweza kujaribu (Jedwali la 1);
7. Waombe wazazi wakubali kutekeleza tendo moja au mawili ya tabia hizi; Uliza vitu vitakavyorahisha au kuwakawamisha kujaribu tabia hizo.
8. Weka makubaliano ya tarehe na muda kwa ajili ya tembeleo la kurudi ili kuuliza maendeleo yao.

WAJA:

Usisome kipengele cha igizo la baba na mama kabla ya kufanya igizo.

Katika majaribio ya kwanza, tafadhali rejea jedwali la 1. Utakapo hisi kuyazoea mapendekezo yaliyopo kwenye jedwali la 1, Hutakuwa na haja ya kurejea kwenye jedwali wakati wa kufanya maigizo dhima yanayofuata; na

Kumbuka kuhakikisha baba au mama wanaweza wa kukuelezea mambo waliyojifunza. Wanafalimia wote wakiwa na uwezo wa “kurudia kueleza matendo waliyojifunza”, unaweza kujiridhisha kwamba wameelewa matendo mapya na wako tayari kujaribu kuyatekeleza.

Baba na **mama** wasome kipengele chao na waigize kwa nafasi zao kama inavyotakiwa kwenye kipengele hapa chini.

Mtoto Aadila ana umri wa miezi 3. Mama Aadila anamnyonyesha mtoto maziwa yake pekee lakini ana wasiwasi kuhusu kutokuwa na maziwa ya kutosha kwa ajili ya mtoto. Baba na bibi yake Aadila wanasema sasa ni

wakati wa kumpa mtoto uji kwa sababu maziwa ya mama hayatoshi, na Mama Aadila ana kazi nyingi za kufanya. Wakati wa mchana, Mama Aadila huenda shambani na kumwacha mtoto nyumbani na watoto wengine wakubwa. Baba Aadila anafanya kazi ili kupata fedha kwa ajili kulisha familia na kwa kawaida hutumia siku kadhaa akiwa mbali kwenye kisiwa kwa ajili ya shughuli uvuvi. Anaporudi nyumbani, mara nyingi huwa amechoka.

Waangalizi: Angalieni jinsi MJA anavyoweza kubaini matatizo, changamoto na anavyojadilina ili kupata suluhisho.

Wasimamizi wa WAJA: Baada ya igizo dhima, ni muhimu kikundi kujadili mambo yote waliyojifunza. Fanya hili kwa njia ya kuunga mkono, wala usilaumu mtu yeyote kwa kufanya makosa. Wakumbushe WAJA kwamba kufanya igizo dhima ni njia tu ya kujifunza kwa matendo na kujifunza kutoka kwa kila mmoja anavyofanya!

Wasimamizi wa WAJA: Kwanza uliza maoni kutoka kwa wana kikundi. Baadhi ya maswali baada ya igizo dhima ni kama ifuatavyo

Kwa WAJA, Umejisikiaje jinsi ulivyotoa ujumbe mpya? Mambo gani yalienda vizuri? Ni mambo gani yalikuwa magumu? Kitu gani kitahitaji mazoezi zaidi? Je! Familia hiyo iliuliza maswali ambayo hukufahamu namna ya kuyajibu?

Kwa mama au baba, MJA Alifanya vizuri? Je! Ujumbe uli kuwa unaeleweka? Je, MJA aliweza kuelewa hali yako na aliweza kukusaidia kutatua changamoto zako? Je, umejisikia amani kuuliza maswali kwa MJA?

Kwa waangalizi, Ni namna gani MJA alijaribu kujenga uhusiano wa mwazo na wanafamilia na Je alifanikiwa? Je, MJA aliweza kuelewa hali ya familia na kuwasaidia kwa kutatua changamoto zao? Kwa mfano, Je, MJA aliweza kugundua kuhusu wasiwasi wa mama kuhusu kuwa kama ana maziwa ya kutosha? Je, MJA aliuliza juu ya changamoto zozote wanazopata kipindi mama na baba wanapokuwa na mzigo mkubwa wa kazi? Je, una mapendekezo gani kwa WAJA? Je! Hali kama hii iliwahi kujitokeza ukiwa unatembelea kaya majumbani? Ulifanya maamuzi gani?

MADA YA 2: JINSI YA KUSAIDIA FAMILIA KIPINDI WATOTO WANAPOLIA SANA.MWONGOZO WA WAJA WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI.

Mikakati saidizi ya kuondoa wasiwasi Kwa wazazi pindi watoto wao wanapolia sana na kuwafanya wanyonyeshe watoto wao maziwa ya mama pekee

1.Nini wanachokifahamu WAJA

Msimamizi wa WAJA, anza kwa kuwauliza WAJA mambo ambayo wameyasikia kutoka katika familia kuhusu kulia kwa watoto au mchango? Je wanafamilia wanasema nini kuhusu kulia kwa mtoto au *mchango*? Ni kwa namna gani hii huathiri unyonyeshaji kwa mtoto?

2. Tulijifunza nini kutoka katika utafiti?

Waambie WAJA:

- Kuna baadhi ya wazazi walikuwa na wasiwasi kwamba ya maziwa ya mama hayamtoshelezi mtoto na kwamba walihisi kilio cha mtoto ni ishara ya njaa. Wazazi walisema dalili za mtoto kutaka kunyonya ni wakati mtoto akilia au akijoa, hasa usiku.
- Wazazi wengi walisema kitendo cha watoto wao kulia sana, walihisi kwamba mtoto alikuwa na maumivu ya tumbo au ugonjwa kama mchango kwa hiyo waliwapa maji ya kutibu mtoto kulia(gripe water) au dawa za mitishamba.
- Mara nyingine, watoa huduma za afya hushauri watoto wapewe gripe water (Ni vyema MJA kutokufanya hivyo!); na
- Wazazi wengi hawakutambua kuwa maji ya kutibu mtoto kulia(gripe water) yana pombe na ambayo sio nzuri kwa watoto wachanga. Baada ya kutoa ushauri, Baadhi ya wazazi waliweza kuwabembeleza watoto wao na kuacha kuwapa maji kutibu kilia. Wazazi wengine walihamasika kuacha kutumia maji ya kutibu kulia(gripe water) kwa sababu walitaka kulinda maendeleo ya ubongo kwa watoto wao.

3. Familia zinahitaji kufahamu nini?

Waambie WAJA: Kulia sana ni kawaida kwa watoto wachanga, hasa wakati wa miezi ya kwanza ya maisha. Watoto wanalia kwa sababu mbalimbali. Ni kawaida kwa watoto wengine kulia zaidi kuliko wengine. Kumnyonyesha mtoto ni jambo bora zaidi wakati mtoto anapolia. Lakini wakati mwingine kulia hakusababishwi na njaa, maumivu, au jambo ambalo wazazi wanaweza kulidhibiti. Watoto wengine hulialia sana wakati wengine wanalia kidogo. Watoto wengi hupunguza kulia wanapofikisha umri wa miezi 3 au 4.

Mwambie MJA: Mtoto kulia sana huweza kuharibu uhusiano kati ya mtoto na mama, na inaweza kusababisha mvutano na wanafamilia wengine. Njia muhimu ya kumsaidia mama kunyonyesha ni kumshauri yeye na familia yake kuhusu kilio cha mtoto. MJA na wataalamu wa afya wanaweza kuzisaidia familia ambazo zina wasiwasi juu ya mtoto kulia sana kwa kuwahakikishia na kuwapa wazazi njia za kukabiliana na kilio. Hakuna njia moja inayofanya kazi kwa watu wote hivyo ni

muhimu kuzisaidia familia ili kufahamu mambo yanayopelekea kuwatuliza watoto kulia na kujibu kwa usahihi.

Soma pamoja na kila MJA, kisha ueleze vizuri ujumbe na taarifa nyingine kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika jedwali namba 1. Kumbuka hatua 8 za kujadiliana, hakikisha kuwa WAJA wanaelewa na wanaweza kujadili (hatua ya 5) jumbe na umuhimu wake, na *pendekeza* vitendo (hatua ya 6) kwa akina mama na baba. Taarifa hii itatumika katika igizo dhima lililojadiliwa hapa chini.

4. Uzoefu kutoka katika familia zilizoshiriki katika utafiti wa kunyonyesha maziwa maziwa ya mama pekee

Wasimamizi wa CHW, shirikisha hadithi za mafanikio zifuatazo kutoka kwa akina mama:

Mama alisema hivi juu ya binti yake mwenye umri wa mwezi mmoja: “Wakati wowote ninapombembeleza mtoto, anaacha kulia na tumbo hukoma kuuma mpaka kufikia analala.”

Mama mwingine alisema alikuwa na uwezo wa kumbembeleza mtoto kwa kumbeba wakati wa asubuhi huku mama akiendelea kazi zake za nyumbani. Mama alisema: “Wakati mtoto akilia sana, ninambeba na kucheza naye ili nipate uhuru wa kukamilisha kazi zangu zingine. Nilipombembeleza mtoto, aliacha kulia mara kwa mara na alikula vizuri. Mume wangu na watoto wengine pia walinisaidia sana kumtuliza binti yangu. “

Mama mwingine alisema “wakati niliapoacha kumpa maji kutibu mtoto kulia(gripe water), nilikuwa ninamuweka mtoto wangu juu ya mapaja yangu na kumpapasa mgongo wake. Wakati mwingine napenda kumbeba na kumuweka karibu yangu. Kwa sasa, sina shida yoyote na hakukuwa na matatizo kwa mtoto wala kwangu mimi. “

Hadithi ya mafanikio kutoka kwa baba: Baba alisema: “Ushauri wa kumbembeleza mtoto ni mwema. Nilifanya makosa. Nilimshawishi mke wangu kumpa mtoto maji ya kutibu mtoto kulia(gripe water). Lakini mara tu niliposikia kwamba sio vizuri, nikamwambia mke wangu asiendele kumpa mtoto. Usiku, mtoto wetu aliendelea kulia lakini tuliendelea kumbembeleza mtoto na akalala. Mwanzoni, wanafamilia wenzagu waliniambia nimpe mtoto maji ya kutibu mtoto kulia lakini nilikuwa na uvumilivu na nikaendelea kumbembeleza mtoto. Majirani zangu walidhani nilikuwa wazimu. Lakini sasa wanaona kwamba kumbembeleza mtoto ni bora kuliko kumpa maji ya kutibu mtoto kulia.”

JEDWALI LA 2: MAPENDEKEZO YA KUZISAIDIA FAMILIA ZENYE WATOTO WANAOLIA SANA, KWA KUTUMIA HATUA 8 ZA MAJADILIANO

Wakati wa majadiliano, *jadili* jumbe zifuatazo, *pendekeza* jumbe 2 au 3, na msaidie mama au mwanafamilia mwingine achague jumbe 1 au 2 na akubali kujaribu kutekeleza.

HATUA NAMBA 5 YA MAJADADIANO: JADILI		HATUA NAMBA 6 YA MAJADADIANO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWANINI NI MUHIMU	UJUMBE	KWANINI NI MUHIMU
<p>Usimpe mtoto maji ya gripe water au dawa za mitishamba (zikiwemo dawa za mitishamba za kupaka kwenye matiti), dawa za mitishamba za kunywa au vinywaji vyovyote hata kama mwanafamilia, rafiki, mtoa huduma za afya au mtu mwingine yeyote anapendekeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kumpa mtoto maziwa ya mama pekee ndiyo njia bora ya kulinda afya ya mtoto. Maziwa ya mama yanamkinga mtoto dhidi ya magonjwa kama vile kuhara, magonjwa ya kupumua na magonjwa mengine; • Mara nyingi, hakuna njia ya kuwazuia watoto kulia, watoto wachanga hupunguza kulia wakati wanapofikisha umri wa miezi 3 au 4. • Mara nyingi, maji ya kutibu watoto kulia yana pombe ambayo inaweza kuharibu ubongo wa mtoto; • Wakati mwingine, kilio cha mtoto hakitokani na njaa, maumivu, au kitu ambacho wazazi wanaweza kudhibiti. Ni kawaida kwa watoto wachanga kulia na sio kwa mtoto wako tu pekee.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wakati mtoto wako akilia, jaribu kumnyonyesha au angalia kama mtoto amekojoa au kujisaidia. • Waombe wanafamilia wengine wasimpe mtoto maji ya kutibu kulia au vinywaji vingine vyovyote. Waelezee kwamba kunyonyesha ni njia bora ya kulinda afya ya mtoto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muombe mke wako na wanafamilia wengine wasimpe mtoto maji ya gripe water au vinywaji vingine vyovyote ambavyo havikushauriwa au kutolewa kutoka kwenye kituo cha afya. Waeleze kwamba kunyonyesha ni njia bora ya kulinda afya ya mtoto.
<p>Mtoto anapolia sana, jaribu kumnyonyesha mtoto na kumbembeleza mtoto alale au mshike mtoto kwenye tumbo lake au muweke kwenye mapaja yako na kumpapasa mgongo wake.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Kuzungumza na kumuambia mtoto kwa upole wakati unambembeleza inaweza kusaidia. • Waombe wanafamilia wengine wasaidie kumbeba na kumbembeleza mtoto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuwa na uvumilivu wakati mtoto analia na mhakikishie ilo pia mama. • Msaidie mama kumbembeleza mtoto (mchezeshe mtoto mpaka alale, mshike mtoto kwenye tumbo lake kwa kumpapasa kutumia mikono yako au sugua mgongo wa mtoto). • Waombe wanafamilia wengine wasaidie kumbeba na kumbembeleza mtoto
<p>Ikiwa una wasiwasi kuwa mtoto analia kwa sababu ya ugonjwa, jambo jema zaidi la kufanya ni kwenda kituo cha afya na kuonana na mtoa huduma za afya.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Watoto hulia kwa sababu mbalimbali, sio kosa lako. • Kama kilio kinaonekana sio cha kawaida na kikali, Tafadhali nenda kituo cha afya ili kuonana na mtoa huduma za afya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Watoto hulia kwa sababu mbalimbali, sio kosa la mke wako

5. Igizo dhima: Kutoa unasihi kwa familia kuhusu kunyonyesha maziwa ya mama pekee endapo watoto wanalia

Wakati wa kufanya igizo dhima, Tafadhali kumbuka kuwa WAJA hujifunza kwa kutekeleza majukumu ya kama WAJA na kama wana familia, kuangaliana kila mmoja, na kushirikishana mawazo ili kuboresha majadiliano na familia juu ya mazoea wakati wa kunyonyesha. Wahimiza wanaoigiza kama wanafamilia waibue changamoto! Igizo dhima lazima liwe kama la kweli kadiri iwezekanavyo.

IGIZO DHIMA #2: MTOTO EMMANUEL

MJA afuate hatua 8 za mabadiliko ya tabia:

1. Msalimie mama au baba kwa heshima;
2. Waulize wanafanya nini kuhusu malezi ya watoto wao, bila kujali kama wananyonyesha maziwa ya mama pekee au la;
3. Sikiliza matatizo na changamoto wanazokumbana nazo;
4. Ainisha jumbe chache za kuwasilisha kwa akina mama na baba kulingana na kile uchogundua kuwa ni chanzo cha tatizo(angalia Jedwali la 1);
5. Jadiliana matendo yatakayopelekea kubadili tabia (Jedwali la 1); Muombe mlezi akufundishe kile anachokielewa kuhusu matendo yanayopendekezwa. Ikiwa mlezi hajapata uelewa juu ya matendo, rekebisha lugha yako mpaka mlezi aweze kusema kwa ujasiri kile kinachokusudiwa kwenye tendo.
6. Pendekeza tabia mbili au tatu ambazo mzazi anaweza kujaribu (Jedwali la 1);
7. Waombe wazazi wakubali kutekeleza tendo moja au mawili ya tabia hizi; Uliza vitu vitakavyorahisha au kuwakawamisha kujaribu tabia hizo.
8. Weka makubaliano ya tarehe na muda kwa ajili ya tembeleo la kurudi ili kuuliza maendeleo yao.

WAJA

Usisome kipengele cha igizo la baba na mama kabla ya kufanya igizo.

Katika majaribio ya kwanza, tafadhali rejea jedwali la 1. Utakapo hisi kuyazoea mapendekezo yaliyopo kwenye jedwali la 1, Hutakuwa na haja ya kurejea kwenye jedwali wakati wa kufanya maigizo dhima yanayofuata; na

Kumbuka kuhakikisha baba au mama wanaweza wa kukuelezea mambo waliyojifunza. Wanafalimia wote wakiwa na uwezo wa “kurudia kueleza matendo waliyojifunza”, unaweza kujiridhisha kwamba wameelewa matendo mapya na wako tayari kujaribu kuyatekeleza\.

Baba na mama wasome kipengele chao na waigize kwa nafasi zao kama inavyotakiwa kwenye kipengele hapa chini.

Kipengele cha igizo: Mtoto Emmanuel ana mwezi mmoja. Mama Emmanuel anasema yeye anamnyonyesha maziwa

mtoto maziwa yake pekee lakini pia humpatia maji ya tutibu mtoto kulia. Anampa maji ya kutibu kulia ili kumzuia mtoto kulia sana kwa sababu anaamini anaumia na maumivu ya tumbo yanayotokana na mchango. Baba yake Emmanuel anasema ni anasikitika akimuona mtoto analia, na kumpa mtoto maji ya kutibu kulia ni vizuri kwa sababu husaidia mtoto kulala. Wote mama Emmanuel na baba Emmanuel humpa mtoto maji ya kutibu kulia ili waweze kukamilisha kazi zao bila kuzuiliwa na kilio cha mtoto Emmanuel.

Waangalizi: Angalieni jinsi MJA anavyoweza kubaini matatizo, changamoto na anavyojadiliana ili kupata suluhisho.

Wasimamizi wa WAJA: Baada ya igizo dhima, ni muhimu kikundi kujadili mambo yote waliyojifunza. Fanya hili kwa njia ya kuunga mkono, wala usilaumu mtu yeyote kwa kufanya makosa. Wakumbushe WAJA kwamba kufanya igizo dhima ni njia tu ya kujifunza kwa matendo na kujifunza kutoka kwa kila mmoja anavyofanya!

Wasimamizi wa WAJA: Kwanza uliza maoni kutoka kwa wana kikundi. Baadhi ya maswali baada ya igizo dhima ni kama ifuatavyo :

Kwa WAJA, Umejisikiaje jinsi ulivyotoa ujumbe mpya? Mambo gani yalienda vizuri? Ni mambo gani yalikuwa magumu? Kitu gani kitahitaji mazoezi zaidi ? Je! Familia hiyo iliuliza maswali ambayo hukufahamu namna ya kuyajibu?

Kwa mama au baba, MJA Alifanya vizuri? Je! Ujumbe uli kuwa unaeleweka? Je, MJA aliweza kuelewa hali yako na aliweza kukusaidia kutatua changamoto zako ? Je, umejisikia amani kuuliza maswali kwa MJA?

Kwa waangalizi, Ni namna gani MJA alijaribu kujenga uhusiano wa mwazo na wanafamilia na Je alifanikiwa? Je, MJA aliweza kuelewa hali ya familia na kuwasaidia kwa kutatua changamoto zao? Kwa mfano, Je, MJA aliweza kugundua kuhusu wasiwasi wa mama kuhusu kuwa kama ana maziwa ya kutosha? Je, MJA aliuliza juu ya changamoto zozote wanazopata kipindi mama na baba wanapokuwa na mzigo mkubwa wa kazi? Je, una mapendekezo gani kwa WAJA? Je! Hali kama hii iliwahi kujitokeza ukiwa unatembelea kaya majumbani? Ulifanya maamuzi gani?