

# MATENDO WANAYOWEZA KUFANYA WANAKIKUNDI KWENYE FAMILIA ZAO KWA AJILI YA KUBADILI TABIA

Tembelea kikundi

Ongea na wanakikundi kama wanaweza kujaribu kufanya yafuatayo

## AFYA YA UZAZI

### Huduma ya uzazi

- Tambua dalili za mwazo za ujauzito
- Nenda kliniki mapema unapojihisi ni mjamzito
- Andaa usafiri na mahitaji mengine yanayohitajika wakati wa kujifungua
- Mume amsindikize mke wake Kliniki
- Hudhuria mahudhurio yote ya kliniki
- Pata huduma zote zinazotolewa na mhudumu wa afya katika mahudhurio yote ya kliniki
- Mama mjamzito , hakikisha unafuta maelekezo yote unayopewa kliniki

### Lishe wakati wa ujauzito

- Tumia vidonge vyakuongeza damu kabla na kipindi cha ujauzito kama ulivyoelekezwa na mhudumu wa afya
- Kula mlo mmoja wa ziada na kiasi cha ziada kwenye kila mlo
- Kula vyakula vyenye vitutubisho vyote vinavyohitajika mwilini
- Punguza kazi za nyumbani kwako kwa kuomba mume na wakwe zako wakusaidie baadhi ya majukumu
- Tafuta ushauri kuhusu lishe kwenye kituo cha afya

## AFYA YA MTOTO

- Mpeleke mtoto mgonjwa( Anayeharisha, kukohoa n.k) kwenye kituo cha afya mapema iwezekanavyo
- Mpe mtoto anayeharisha ORS , Zinc , au maji yaliyochanganywa na sukari na vimiminika vingine au chakula cha majimaji
- Kama upo mbali na nyumbani hakikisha unaenda kumuona mtoto mara kwa mara au umuache chini ya unangalizi wa mtu mzima

## LISHE

### Kuanzishwa mapema ya kunyonyesha

- Muweke mtoto kwenye kifua na matiti mara baada tu yakuzaliwa (ndani ya saa moja baada ya kujifungua)
- Muache mtoto anyonye hata kama maziwa hayatoki ( mnyonyeshe mtoto maziwa ya mama pekee)
- Mnyonyeshe mtoto maziwa ya njano ya mwanzo

### Maziwa ya mama pekee

- Chagua kumnyonyesha mtoto wako maziwa ya mama pekee
- Panga na wanafamilia ni jinsi gani utamnyonyesha mtoto wako maziwa ya mama pekee ukiwa mbali naye
- Hakikisha umemuweka mtoto vizuri kwenye matiti wakati wa kumnyonyesha
- Mpe mtoto maziwa ya mama pekee mchana na usiku pale mtoto anaposikia njaa (mara 8-12 ndani ya masaa24)
- Usimpe mtoto au usiwaruhusu watu wengine kumpa mtoto wako vimiminika vingine kama gripe water, dawa za kienyeji. Mpe dawa tu pale ambapo ameshauriwa na daktari
- Muache mtoto anyonye titi moja mpaka maziwa yaishe ndipo umhamishe kwenye titi lingine
- Omba ushauri kwa wataalam kama unapata matatizo yoyote kwenye matiti au kunyonyesha
- Waombe baba, wakwe na wanafamilia wengine wakusaidie kazi ambazo ulikua unafanya kabla ya ujauzito na kujifungua
- Mbembeleze mtoto anayelia kwa kulaza tumbo lake kwenye mapaja yako huku ukimsugua taratibu mgongoni
- Kama unazani mtoto analia kwa sababu ni mgonjwa muone daktari



## Vyakula vya nyongeza

- Hakikisha mtoto wako anakula vyakula mchanganyiko ikiwemo vile vitokanavyo na wanyama kama mayai, dagaa na aina yoyote ya samaki pamoja na matunda na mboga za majani
- Andaa chakula cha mtoto kwa uzito unaostahili kutokana na umri wa mtoto
- Mlishe mtoto wako idadi ya milo inayotakiwa kulingana na umri wake
- Mpe mtoto kiasi cha mlo kulingana na umri wake
- Andaa chakula cha mtoto kwa usafi
- Kuwa mvumilivu wakati unamlisha mtoto msisitize ale chakula
- Usimpe mtoto asusa na vinywaji nyenye sukari kama vile pipi, soda, biskuti, badala yake mpe matunda
- Badala ya kuuza kuku, wanyama wengine na mayai tumia kwanza na familia yako

## Vipimo vya ukuaji wa mtoto

- Unapoenda kliniki hakikisha urefu na uzito wa mtoto unarekodiwa na pia unapewa ushauri wa jinsi ya kuendeleza afya ya mtoto wako

## MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA

### Kunawa mikono na sabuni

- Jenga au nunua kifaa cha kunawia mikono (Mfano kibuyu mchirizi)
- Tumia sabuni na maji masafi
- Hakikisha sabuni na maji yapo sehemu ya kunawa mikono muda wote
- Weka maji na sabuni karibu na Choo
- Weka maji na sabuni karibu na sehemu ya kuandaa chakula
- Nawa mikono kabla ya kumlisha mtoto – Ikiwa ni mama anaemlisha mtoto au mtu mwingine
- Nawa mikono kwa kutumia sabuni na maji baada ya kumtawaza mtoto
- Nawa mikono kwa sabuni na maji baada kushika kinyesi cha wanyama
- Osha mikono ya mtoto mara kwa mara anaposhika uchafu na kabla ya kumlisha chakula

## USAFI

- Wafungia wanyama kwenye banda
- Waweke wanyama mbali na watoto
- Muweke mbali na uchafu
- Tafuta njia salama ya kuweka wanyama wako nje muda wa usiku
- Chakua kujenga au kutumia njoo
- Jenga au tumia choo bora
- Wakati wote tumia choo kwa haja kubwa ikijumlisha na choo cha mtoto
- Funika shimo la choo
- Hakikisha mazingira ya choo ni masafi

## Maji

- Weka maji kwenye chombo safi
- Beba maji kwenye chombo safi na chenye mfuniko
- Chemsha na kuchuja maji ya kunywa
- Hifadhi maji ya kunywa kwenye chombo safi chenye mfuniko na mbali na watoto
- Chota maji kwa kutumia kikombe safi chenye mkono
- Mpe mtoto maji ya kunywa kwa kutumia chombo safi

## MALEZI NA MAKUZI YA MTOTO

- Baba na mama anza Kuongea na watoto wenu wachanga mapema iwezekanavyo
- Baba na Mama msimulie mtoto wako hadithi tangu akiwa mdogo
- Baba na Mama tengeneza midoli naa vitu vingine vya kuchezea mtoto kwa kutumia vitu vinavyopatikana katika mazingira yako
- Cheza na mtoto wako
- Vipe majina vitu vinavyomzunguka mtoto mdogo ili aweze kijifunza kutokana na hivyo vitu
- Kama unaweza ama kuna kituo cha kujifunzia kama vile chekechea au sehemu ya uangalizi wa watoto karibu mpeleke mtoto mwako
- Mwimbie mtoto wako
- Chora picha na vitu mbalimbali na mtoto wako
- Hesabu namba na vitu na mtoto wako

## KUMPUNGUZIA MAJUKUMU MAMA

- Baba, Babu na Bibi, msaidieni mama kazi za nyumbani kama vile kubeba maji, kukata kuni na kufua
- Baba na wanafamilia hakikisha mnamsaidia mama mjamzito au anayenyonyesha kazi ili apate muda wa kupumzika