

JE, NINAZALISHA MAZIWA YA



KUTOSHA?

Kunyonyesha hutumia muda na usaidizi mwingi. Kuwa mvumilivu kwako na kwa mtoto wako wakati nyote mnajifunza jinsi ya kufanikisha jambo hili. Pata msaada kutoka kwa marafiki, wanafamilia na timu yako ya huduma za afya ikijumuisha [ofisi ya WIC ya eneo lako](#). Kumbuka kuchukua siku moja baada ya nyingine. Mambo huwa rahisi baada ya siku na wiki kadhaa za mwanzo. Wazazi wengi huwa wanajiuliza kama wanazalisha maziwa ya kutosha kwa ajili ya watoto wao. Bila shaka jibu ni ndiyo! Kwa kadri unavyomnyonyesha mtoto wako, mwili wako hujiweka katika hali ya kuzalisha kiasi kinachofaa.

Wakati anapozaliwa, [tumbo la mtoto wako](#) ni dogo, kiasi cha ukubwa wa zabibu na linaweza kubeba ujazo wa kijiko 1. Maziwa ya kwanza ni dang'a au "majimaji ya rangi ya dhahabu," na mtoto wako anahitaji kiasi kidogo tu kila anaponyonya. Dang'a (colostrum) husaidia mfumo wa mmeng'enywa wa mtoto wako kukua na kufanya kazi vizuri. Kiasi cha maziwa unachozalisha na ukubwa wa tumbo la mtoto wako huongezeka pamoja; ndani ya wiki mbili, akina mama wengi wanakuwa wanazalisha karibu aunsu 24 (mililita 720) kwa siku, na tumbo la mtoto linaweza kushikilia takriban ounsi 2 hadi 3 kila anaponyonya.

Dalili kwamba mtoto wako anapata maziwa ya kutosha



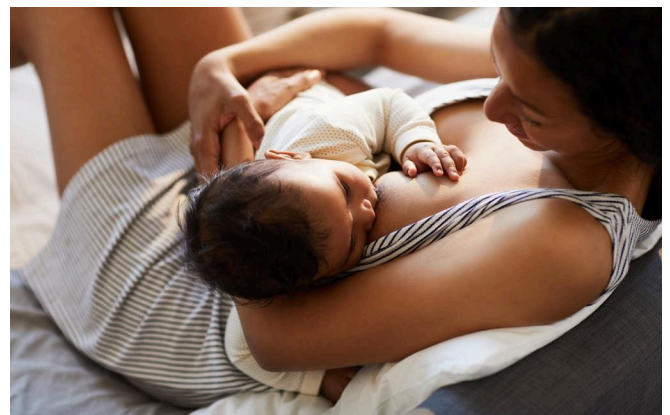
- ✓ Titi lako huwa laini wakati wa kunyonyesha.
- ✓ Mtoto hunyonya angalau mara 8 au zaidi ndani ya saa 24, ikijumuisha usiku.
- ✓ Mtoto huamka kunyonya.
- ✓ Anapofikisha umri wa wiki 2, mtoto anabadilishwa nepi 6 au zaidi zilizolowa mkojo kila baada ya saa 24.
- ✓ Mtoto anameza kwa njia ya kawaida.
- ✓ Mtoto anaonekana ameridhika na ametulia baada ya kunyonya, akiwa na mikono na miguu iliyolegea.
- ✓ Ukuaji wa mtoto unaeendana na umri wake.

Ishara za Uongo

Baadhi ya tabia za mtoto zinaweza kukufanya ujiulize kama unazalisha maziwa ya kutosha. Iwapo mtoto wako anakua vizuri, dalili hizi HAZIMAANISHI kuwa unazalisha maziwa kidogo.

x Unakamua kiasi kidogo cha maziwa.

- Wasiliana na ofisi ya WIC ya eneo lako ikiwa unahitaji kujifunza jinsi ya kutumia pampu ya maziwa.
- Japokuwa unaweza ukawa unakamua kiasi kidogo tu, bado unaweza kuwa na uzalishaji mzuri wa maziwa.
- Huhisi maziwa yako yakiachiliwa au "kuchuruzika".
- Baadhi ya akina mama huwa hawahisi maziwa yao yakichuruzika au wanaweza kuhisi hivyo mwanzoni tu.
- Matiti yako hayaonekani tena "kujaa" au kuvujisha maziwa.
- Baada ya wiki takriban 6 za kunyonyesha, uzalishaji wako wa maziwa hubadilika ili kuendana na mahitaji ya mtoto wako



na mwonekano wa matiti yako unaweza kubadilika.

X Mtoto wako anakuwa na hasira.

X Mtoto wako anataka kunyonya kila wakati

- Watoto wote hupitia vipindi vya ukuaji ambapo hula mara kwa mara zaidi kwa siku kadhaa.

X Mtoto wako halali kwa muda mrefu au anaamka kula usiku.

X Mtoto wako hunywa maziwa ya kwenye chupa baada ya kunyonya.

Ikiwa una wasiwasi kuhusu mtoto wako au jinsi anavyokua, wasiliana na ofisi yako ya WIC au daktari wa watoto wa mtoto wako kwa msaada.

KUZALISHA MAZIWA ZAIDI

Njia BORA ya kuzalisha maziwa zaidi ni kuondoa mara kwa mara maziwa yote yaliyo kwenye matiti.

Kama unahitaji kuongeza uzalishaji wa maziwa, hapa kuna vidokezo kadhaa. Kuwa mvumilivu, mwili wako huchukua takriban wiki moja kuonyesha matokeo ya jitihada zozote za kuongeza uzalishaji wa maziwa.

Zingatia Ratiba

Kunyonyesha mara chache au kwa muda mfupi kunaweza kupunguza uzalishaji wa maziwa. Mlishe mtoto wako angalau mara 8 au zaidi ndani ya saa 24 kwa kadri anavyotaka kula.

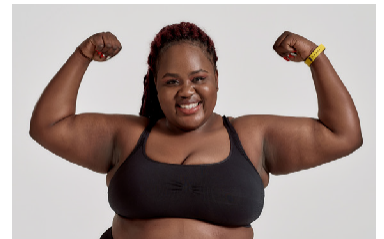
- Ni jambo bora kutompangia mtoto wako ratiba kali ya chakula.
- Ni kawaida kwa mtoto wako kuamka usiku ili ale.
- Mpatie matiti yote mara zote unaponyonyesha. Mwache mtoto wako amalize titi la upande mmoja, kisha mpatie titi la upande mwingine.

Kukanda Matiti

Kabla ya kumnyonyesha mtoto au kukamua maziwa, kanda matiti yako taratibu katika shina la titi huku ukishuka kuelekea kwenye chuchu. Kufanya hivi kiuhalisia husaidia kuhamisha maziwa kuelekea kwenye chuchu kwa ajili ya kunyonywa na mtoto au kuvutwa na pampu ya maziwa.

Ustawi wa Kihisia

Baadhi ya wazazi hugundua kwamba msongo hupunguza uzalishaji wa maziwa. Endelea kumnyonyesha mtoto au kukamua maziwa angalau mara 8 au zaidi ndani ya saa 24. Kadri kipindi cha msongo kinapoisha, ndivyo uzalishaji wako wa maziwa utakavyoongezeka. Wazazi wengi hugundua kwamba kupumzika dakika chache kwa siku kunaweza kusaidia ustawi wa kihisia na uzalishaji wa maziwa. Keti, lala chini, sikiliza muziki, tafakari, soma au fanya vitu vingine vinavyokufanya utulie.



Kumhudumia Mtoto kwa Kugusana

Ngozi

Tenga muda wa wewe na mtoto wako kugusana ngozi zenu. Mvue mtoto wako na abaki na nepi tu, kisha mlaze kifuaani kwako agusane na ngozi yako kwa dakika kadhaa. Tumia blanketi kama kuna baridi chumbani.

Muunganiko Kati ya Vipindi vya

Kunyonyesha

Ni kawaida kwa mtoto wako kutaka kuwa kwenye titi kati ya vipindi vya kunyonya au kukamua maziwa. Msisimko huu kwenye titi, hata kama ni wa muda mfupi au mtoto hanyonyi maziwa, husaidia kuboresha uzalishaji wako wa maziwa.

Kunyonyesha au Kukamua Maziwa Zaidi:

Kuongeza vipindi vya ziada vya kunyonyesha au kukamua maziwa hutoa taarifa

kwa mwili wako kuzalisha maziwa zaidi. Chaguo mbili ni:

- Kamua maziwa kwa vipindi vifupi vinavyopishana dakika 10 za kukamua na dakika 10 za kupumzika kwa saa moja kila siku.
- Panga masaa 24-48 ambapo unaweza kumnyonyesha mtoto wako (ikiwa mtoto atakubali) au kukamua maziwa kila baada ya saa 2 kwa uthabiti mchana na jioni na mara mbili usiku. Hiki ndicho atakachofanya mtoto wako wakati wa "kipindi cha ukuaji" ili kuongeza uzalishaji wa maziwa yako.

Kula na Kunywa

Hakikisha kwamba unajijali. Kila siku:

- Kunywa vikombe 8-10 vya vimiminika.
- Kula milo mitatu pamoja na vitafunwa.

Vyakula Maalum

Hakuna chakula kilichogunduliwa kuwa kinaongeza uzalishaji wa maziwa. Hakuna lishe maalum ya kufuata wakati wa kunyonyesha.

Dawa na Mitishamba/Virutubisho

Dawa zingine zimeonekana kupunguza uzalishaji wa maziwa (kama vile baadhi ya njia za uzazi wa mpango) na zingine zinaweza kusaidia kuongeza uzalishaji wa maziwa. Tafadhali zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili akusaidie kuamua ni nini kilicho salama na bora kwa afya yako na mtoto wako kabla ya kutumia dawa yoyote au bidhaa za dukani (mitishamba/virutubisho).



Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya NC • Kitengo cha Ustawi wa Mtoto na Familia • Sehemu ya Huduma za Lishe kwa Jamii
www.nutritionnc.com • Taasisi hii hutoa fursa kwa wote. 06/22