

CHUO KIKUU CHA AFYA NA SAYANSI SHIRIKISHI MUHIMBILI - MUHAS SKULI YA TIBA

MAZIWA YA MAMA PEKEE YATOSHA KATIKA MIEZI SITA YA MWANZO YA MTOTO.

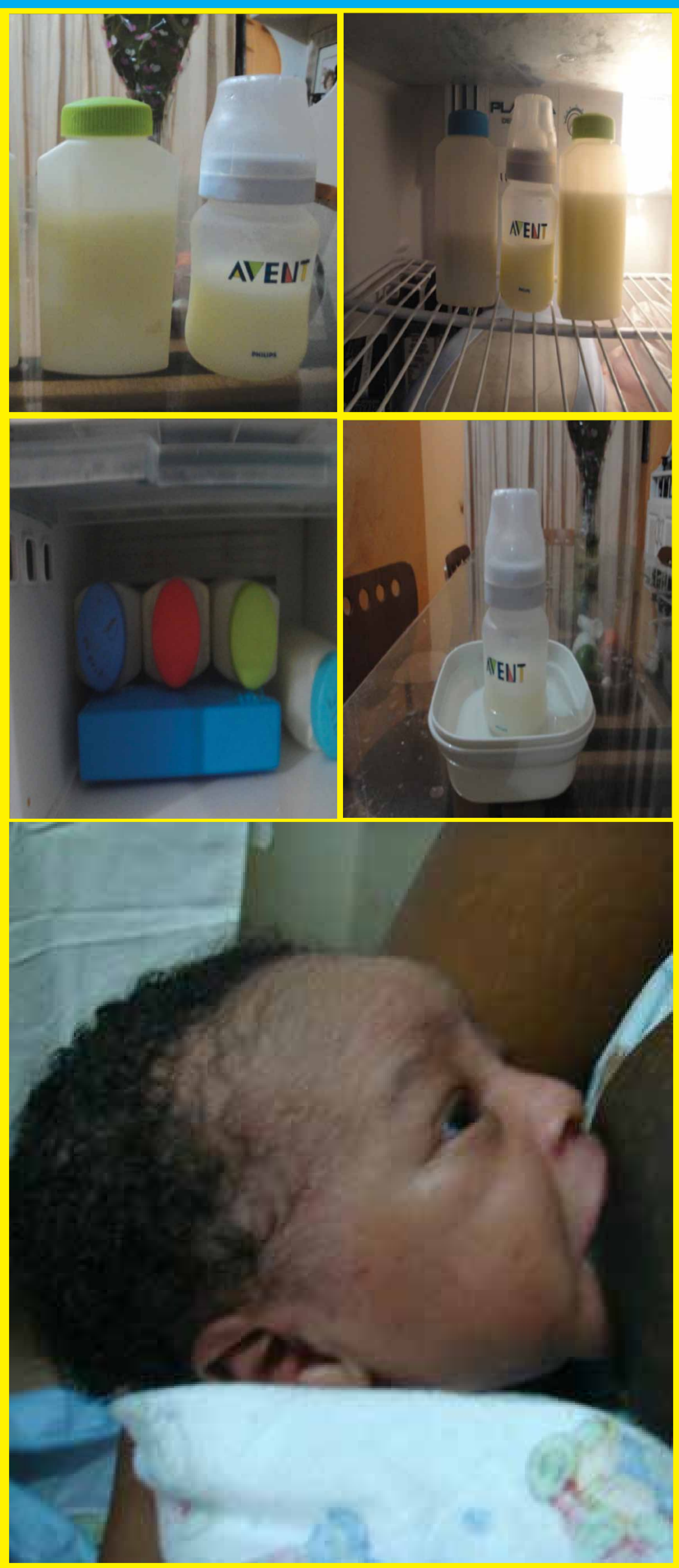


KINA MAMA WAFANYAKAZI JE?

Kuna njia ya hakika: ukamuaji na uhifadhi wa maziwa ya mama (expressed breast milk). Mama anaenyonyesha anaweza kukamua maziwa yake na kuyatunza vizuri kwa ajili ya mtoto wake wakati yeye anapokuwa kazini. Ukamuaji maziwa unaweza kufanywa kwa kutumia mikono au mashine maalum za kukamulia maziwa. Ni muhimu kuzingatia usafi.



DOKEZO MUHIMU KUHUSU UKAMUAJI NA UHIFADHI WA MAZIWA YA MAMA.



1. Maziwa ni lazima yakamuliwe na kuhifadhiwa katika hali ya usafi.
2. Maziwa haya yanaweza kuhifadhiwa kwenye jokofu (refrigerator) kwa muda wa siku nne. Yasipowekwa kwenye jokofu maziwa yatumike ndani ya masaa 4 mpaka 8.
3. Maziwa yanaweza kugandishwa kwenye 'freezer' na kuhifadhiwa humo kwa muda wa miezi 4 mpaka 6.
4. Unapohifadhi maziwa kwa kugandisha yatunze kwenye vyombo (containers) ndogo ndogo (200 – 350 mls) na hakikisha unabandika tarehe uliyokamua katika kila chombo.
5. Anza kutumia maziwa ya zamani kwanza kabla ya mapya kulingana na tarehe uliyobandika.
6. Maziwa yaliyoganda yakitolewa kwenye freezer na kuyeyushwa, yasigandishwe tena. Maziwa haya yanaweza kutunzwa kwenye jokofu kwa siku 4 zaidi.
7. Pasha maziwa kiasi anachohitaji mtoto kabla yakumpatia kwa kutumia maji ya moto. Maziwa haya hayahitaji kuchemshwa.
8. Maziwa haya ni bora kwa lishe ya mtoto sawa sawa na mtoto anaponyonya moja kwa moja kwenye ziwa la mama.
9. Njia hii ya lishe inaboresha afya ya mtoto na mama na hupunguza gharama za malezi (Pesa nyingi ambazo zingetumika kununua maziwa ya kopo ambayo ubora wake hauna uhakika).
10. Zingatia usafi wakati wa kukamua na kuhifadhi maziwa.
11. Pamoja na kwenda kazini/chuoni wewe pia unaweza kumnyonyesha mtoto wako maziwa yako tu mpaka miezi sita. Zingatia na tia nia.