Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH)

"Care is Our Duty"

VOICE
Toleo Na. 1 (Swah)
Novemba 2013

LISHE RUVUMA

Mutahasali wa matokeo ya tathmini fupi kuhusu Lishe wilayani Songea na Tunduru, Desemba 2012

Utangulizi

Tanzania imepiga hatua katika kupunguza tatizo la lishe duni kwa watoto wenye umri chini ya miaka 5. Tatizo la uzito pungufu limepungua kutoka asilimia 27 mwaka 1996 na kufikia asilimia 16 mwaka 2010; tatizo la udumavu limepungua kutoka asilmia 48 mwaka 1996 na kufikia asilimia 42 mwaka 2010. Hata hivyo tatizo la uzito pungufu na udumavu kwa watoto bado ni kubwa.
Kulingana na taarifa ya utafiti wa demografia na afya (2010) asilimia 42 ya watoto wenye umri chini ya miaka 5 wamedumaa, ambapo asilimia 5 ni wakondefu na asilimia 16 wana uzito pungufu. Takriban asilimia 40 ya wanawake walio katika umri wa kuzaa (miaka 15-49) na asilimia 53 ya wanawake wajawazito wana upungufu wa damu (*TDHS 2010)*

Ruvuma ni mkoa wenye utajiri wa chakula. Pamoja na kuwa na mazingira mazuri yanayoruhusu kilimo na ufugaji, asilimia 46 ya watoto chini ya miaka 5 wamedumaa na asilimia 59 wana upungufu wa damu. Asilimia 33 ya wanawake walio katika umri wa kuzaa wana upungufu wa damu.

Kwa ufadhili wa Irish Aid, COUNSENUTH inashirikiana na Halmashauri za wilaya na jamii mkoani Ruvuma kutekeleza afua zilizothibitika kuleta mafanikio makubwa katika kuboresha hali ya Lishe hususan udumavu wa utotoni.

Mnamo Disemba 2012, COUNSENUTH ilifanya tathmini ya masuala yanayohusiana na afya na lishe katika wilaya za Songea Vijijini na Tunduru, mkoani Ruvuma. Tathmini hiyo ililenga katika kuchunguza mambo yanayoathiri lishe ya wananchi katika wilaya hizo mbili. Ukusanyaji wa taarifa hizi ulikuwa ni hatua ya mwanzo katika kuandaa rasimu ya mradi wa kuongeza juhudi za kutekeleza afua zinazolenga kuleta mafanikio makubwa katika kupunguza utapiamlo, hasa udumavu kwa watoto mkoani Ruvuma. Tathmini hii ilitumia taarifa kutoka wilayani, kwa kufanya majadiliano na watu muhimu na wataalamu kutoka wilayani, na pia majadiliano katika vikundi ikiwashirikisha wanawake wajawazito na wale wanaonyonyesha.

Jedwali Na. 1: Taarifa za Demografia

	Tunduru	Songea (V)
Idadi ya watu	315,051	193,202
Wanawake katika umri wa kuzaa	77,906	46,948
Uzazi hai	12,372	7,156
Watoto chini ya umri wa miaka 5	54,303	31,269
Watoto chini ya umri wa miaka 2	17,854	10650
Vifo vya watoto chini ya miaka 5	30/1000	73/1000
Vifo vya wanawake wajawazito	193/100,000	89/100,000

Chanzo: Ofisi za Mkoa na Wilaya 2012

Jedwali Na.2: Sababu kubwa za vifo

	Tunduru	Songea
1.	Malaria	Asphyxia
2.	Upungufu wa damu	Malaria kali
3.	Magonjwa ya njia ya hewa	Upungufu wa damu
4.	Kuhara	Kutokwa na damu nyingi baada ya kujifungua
5.	Utapiamlo	Kifafa cha mimba

Chanzo: Ofisi za Mkoa na Wilaya 2012

Baadhi ya viongozi wa Halmashauri ya Tunduru na ujumbe kutoka COUNSENUTH na TFNC

Jedwali 3: Hali ya lishe ya wanawake na watoto na utumiaji wa huduma za uzazi mkoani Ruvuma ikilinganishwa na mikoa mingine inayozalisha chakula kwa wingi

Hali ya lishe ya watoto (%)	Kitaifa	Ruvuma	Iringa	Mbeya	Rukwa
Udumavu (miezi 0-59)	42.3	46.2	51.9	49.8	50.4
Ukondefu miezi (miezi 0-59)	4.6	4.8	3.5	1.2	3.8
Ukondefu mkali (miezi 0-59)	1.1	0.7	0.8	0.0	2.0
Uzito pungufu (miezi 0-59)	15.7	15.8	18.2	9.7	13.5
Upungufu wa damu- Hb (miezi 6-59)	58.3	58.9	45.6	54.6	41.7
Uzito pungufu wa kuzaliwa (kati ya wale walioripoti)	6.9	9.9	10.9	10.2	11.9
Hali ya lishe ya wanawake wa umri wa miaka 15-49 (%)					
Urefu < 145 sm	3.4	5.7	6.8	1.9	3.1
BMI %< 18.5	11.3	11.2	5.0	4.5	8.2
Upungufu wa damu – (Hb)	39.5	33.1	28.3	32.1	21.7
Upungufu wa damu kwa wajawazito	**52.7**	-	-	-	-
Utumiaji wa huduma za uzazi (%)					
Wajawazito waliomeza vidonge vya kuongeza damu (90+)	3.1	1.5	1.4	4.1	1.6
Wajawazito waliotumia angalau dozi moja ya SP/Fansidar 2+ walipohudhuria kliniki	25.7	24.4	23.7	14.1	20.5
Wanawake waliopata msaada wa kitaalamu wakati wa kujifungua	50.5	83.0	80.8	42.9	29.5
Wanawake ambao hawakupata huduma ya uchunguzi baada ya kujifungua	64.6	39.8	28.1	69.0	78.0

Chanzo: **Tanzania Demographic Health Survey 2010**

Sababu zinazoweza kuchangia lishe duni katika wilaya za Songea (V) na Tunduru

Matokeo ya tathmini

1. Unyonyeshaji duni wa maziwa ya mama

Ingawa inashauriwa kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee bila hata maji kwa miezi sita ya mwanzo, inaoneka kuwa wanawake wengi katika wilaya ya Songea (V) hawawezi kufanya hivyo kutokana na kuwa na kazi nyingi. Wanawake wanajishughulisha na kazi za kilimo na mara nyingi huanza kazi hizo mapema kuanzia siku 40 baada ya kujifungua huku wakiwaacha watoto wao nyumbani. Baadhi ya wanawake na watoa huduma ya afya katika wilaya ya Tunduru wanafikiri kwamba unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee ni changamoto na haitekelezeki, kwa sababu wanawake wana kazi nyingi mashambani na hawawezi kwenda na watoto wao.

Tabibu mmoja alinukuliwa akisema;

"…Kinadharia inawezekana, ila kwa bahati mbaya katika maeneo haya karibu wanawake wote wanashughulika na masuala ya kilimo, hivyo hawapati muda wa kutosha wa kula vizuri ili kutengeneza maziwa ya kumtosha mtoto."

Vilevile kuna fikra miongoni mwa wanawake na watoa huduma ya afya, kuwa maziwa ya mama pekee hayawezi kutosheleza mahitaji yote ya kilishe kwa mtoto.

UNICEF na WHO wanashauri, katika miezi sita ya mwanzo watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila kinywaji, chakula kingine au maji ili kuzuia utapiamlo. Kwa bahati mbaya, nchini Tanzania, hususan mkoa wa Ruvuma wanawake wengi hawanyonyeshi watoto wao maziwa pekee katika miezi sita ya mwanzo.

2. Ulishaji duni wa vyakula vya nyongeza

Kutokana na kuwa na kazi nyingi za kilimo na kufikiri kuwa maziwa ya mama pekee hayawezi kutosheleza mahitaji ya mtoto kilishe, wanawake katika wilaya za Songea (V) na Tunduru wanawaanzishia watoto wao vyakula vya nyongeza mapema sana, wengine hata siku tatu baada ya kuzaliwa. Katika wilaya ya Songea (V), chakula cha nyongeza kinachotumika ni pamoja na uji uliotengenezwa kwa unga wa lishe, na wanawake wengine huongeza maziwa ya ng'ombe endapo wana uwezo wa kumudu gharama. Wilayani Tunduru, vyakula vinavyotumika ni uji wa muhogo uliochanganywa na chumvi au sukari kutegemea uwezo wa kumudu gharama. Baada ya miezi 5 watoto hupewa uji mzito wa muhogo unaojulikana kama *kondoole*. Karanga ndio chakula pekee chenye nishati-lishe kwa wingi kinachoongezwa kwenye chakula cha watoto na watu wengi wanaweza kumudu gharama yake. Mara nyingine mbogamboga huongezwa lakini matunda hutumika kwa nadra, na ni familia chache huweza kumudu gharama yake. Idadi ya milo pia haitoshi; mara nyingi mtoto hulishwa mara 2 au 3 kwa siku kwani mama zao huwa na kazi nyingi za shambani.

3. Upungufu wa chakula katika kaya

Familia nyingi huhifadhi chakula kidogo baada ya mavuno na huuza chakula kingi kama zao la biashara. Hali hii husababisha familia nyingi kutokuwa na

chakula wakati wa kiangazi na wakati wote wa kulima kuanzia Novemba hadi Aprili. Wakati wa kiangazi familia nyingi humudu kula milo miwili kwa siku, ukilinganisha na milo mitatu wakati wa mavuno. Wakazi wengi hawajishughulishi na kilimo cha mbogamboga na matunda pamoja na ufugaji, hivyo mara chache hula aina mbalimbali za matunda, mbogamboga na vyakula vya asili ya wanyama katika milo yao.

4. Ulaji usiofaa

Ulaji usiofaa unachangiwa na watu wengi kutokuwa na uelewa wa kutosha katika masuala ya msingi wa lishe, ikijumuisha mahitaji ya mwili kilishe na ulaji wa vyakula vya aina mbalimbali. Matayarisho ya vyakula mara nyingi husababisha upotevu wa virutubishi. Kwa mfano, muhogo na mahindi hulowekwa katika maji kwa siku moja au mbili kabla ya kutengeneza unga. Katika wilaya ya Tunduru kuna miiko katika ulaji wa vyakula mbalimbali wakati wa ujauzito ambayo huweza kusababisha ulaji duni.

5. Mwenendo katika masoko ya mazao

Muelekeo hasi katika masoko ya mazao unasababisha chakula kuuzwa ili kuleta kipato. Ukosefu wa bustani za nyumbani na vipaumbele kushindana umesababisha familia kuuza mazao ya chakula na kupata upungufu hasa wakati wa kiangazi ambapo familia nyingi hupunguza idadi ya milo kwa siku, ukilinganisha na wakati wa mavuno kwa sababu mavuno yanayohifadhiwa kwa ajili ya chakula ni machache kulinganisha na mahitaji ya kaya.

Makao makuu ya Wilaya ya Tunduru; Bango linaloonesha Dira na Mwelekeo wa Wilaya

6. Usafi usioridhisha

Pamoja na kuwa upatikanaji wa maji unaridhisha, familia nyingi hunawa mikono bila sabuni kabla ya kula na hawana mazoea ya kunawa baada ya kutumia choo. Wakazi wa Songea (V) wanatumia maji ya bomba na mara chache sana huyachemsha au kuweka dawa maji ya kunywa. Wakazi wengi wa Tunduru hutumia maji ya visima. Kaya nyingi katika wilaya zote zina vyoo vya shimo ambavyo vipo karibu na makazi na watoa huduma wa afya katika jamii wako katika mpango wa kuviboresha.

7. Kutokuwa na mikakati ya sekta mbalimbali kuunganisha huduma zinazotolewa kwa jamii

Hakuna mikakati thabiti ya kutoa taarifa kwa jamii kuhusu huduma na masuala yanayohusiana na lishe kwa wanawake na watoto. Wanawake hawapati taarifa za kutosha kuhusu masuala ya matumizi ya virutubishi vya nyongeza vya madini chuma na foliki asidi, unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo, ulishaji wa chakula cha nyongeza unaofaa na ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto.

8. Tofauti za kijinsia na uhusishwaji wa wanaume katika masuala ya afya na lishe

Wanawake wana uamuzi mdogo sana kuhusu masuala ya rasilimali za familia. Mimba za utotoni ni nyingi sana katika wilaya zote mbili, na hali hii ilisababisha kuundwa kwa sheria ndogo katika wilaya. Hata hivyo, hakuna hatua zilizochukuliwa ili kuwezesha kuwa na mawasiliano kuhusu masuala ya uzazi kati ya watoto na wazazi. Pia kuna tofauti kubwa za kijinsia katika mkoa wa Ruvuma. Wanawake wengi zaidi ukilinganisha na wanaume hawajui kusoma na kuandika (**wanawake 17%; wanaume 12%);** Vyanzo vingi vya habari haviwafikii wanawake wengi ukilinganisha na wanaume; kwa mfano wanaosoma magazeti angalau mara moja kwa wiki ni asilimia 11 ya wanawake ukilinganisha na asilimia 55 ya wanaume; radio (**wanawake 55%, wanaume 90%)** na ambao hawapati habari zozote kuhusu masuala ya afya na lishe (**wanawake 43%, wanaume 8%)**. Wanaume hawajishughulishi na masuala ya kijamii yanayohusiana na hali za wanawake na watoto. Kumekuwa na ongezeko la wanaume wanaowasindikiza wenzi wao kuhudhuria kliniki za uzazi na kupima hali ya maambukizi ya VVU. Hata hivyo, wanawake hawapati msaada wa kutosha wakati wa ujauzito au kunyonyesha. Uhamisishaji wa ushiriki wa wanaume katika masuala ya afya na lishe ya wanawake na watoto imeanza lakini inahitaji msukumo zaidi ili ifanikiwe.

9. Huduma duni za lishe

Kuna upungufu wa watoa huduma ya afya wilayani Songea , hasa katika kitengo cha huduma ya uzazi ya mama na mtoto, ambao unachangia kuelemewa kwa huduma za mkoba. Wilaya ya Tunduru pia ina upungufu wa watoa huduma waliopitia mafunzo na kuwa sifa stahiki, ambapo kliniki za huduma ya mama na mtoto 18 kati ya 57 zinaendeshwa na wauguzi wasaidizi bila ya usimamizi wa muuguzi au mganga. Miaka ya nyuma, mradi uliofadhiliwa na UNICEF uliwezesha watoa huduma ya afya vijijini kuwaunganisha wanawake na watoto na vituo vinavyotoa huduma ya afya Huduma hii haipo tena na imekuwa vigumu kwa vijiji vingi kuweza kuwaendeleza shughuli za mtoa huduma ya afya vijijini.

Jedwali 4: Huduma muhimu za afya zinazotolewa

	TUNDURU	SONGEA (V)
Idadi ya vituo vinavyotoa huduma ya afya	57	39
Vituo vinavyotoa huduma ya mama na mtoto	54	38
Vituo vinavyotoa huduma inayomlenga mjamzito (FANC)	41	36
Vituo vinavyotoa huduma ya uzazi (ANC)	55	38
Vituo vinavyotoa huduma ya uzazi wa mpango	55	26
Vituo vinavyotoa huduma ya chanjo	54	38
Vituo vinavyotoa huduma ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto (PMTCT)	43	37
Vituo vinavyotoa huduma ya kupima VVU kwa watoto wachanga (HIV early infants diagnosis)	**33**	**29**
Vituo vinavyotoa huduma ya kuzalisha	**51**	**38**

Mapendekezo

Yafuatayo ni mapendekezo yaliyotolewa ili kuwezesha utayarishaji wa rasimu ya programu ya lishe .

- Kuandaa na kuhamasisha mfumo unaounganisha juhudi za sekta mbalimbali zinazolenga mifumo iliopo kwenye jamii. Kamati za lishe za wilaya zinatoa fursa ya kuunganisha juhudi kutoka sekta mbalimbali kama kilimo, fedha, miradi ya jamii ya kujiongezea kipato na miradi kwa ajilli ya kuwawezesha wanawake.
- Kujengea uwezo uongozi katika ngazi mbalimbali na mfumo mzima wa jamii kuwawezesha kutafsiri sera na miongozo ya lishe katika utekelezaji kulingana na mazingira husika.
- Kuijengea jamii uwezo wa jinsi ya kukabiliana na changamoto za matumizi ya chakula baada ya mavuno na kuboresha njia za kuhifadhi, kusindika na kutayarisha chakula
- Kuhamasisha uzalishaji wa mbogamboga na matunda, ufugaji wa kuku na wanyama wengine wadogo wadogo, ili kuboresha upatikanaji wa vyakula vya mimea na asili ya wanyama katika jamii.
- Kubuni mikakati inayokidhi mahitaji ya jamii husika ya kuhamasisha hali nzuri ya lishe hususan kwa kuhamasisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo na ulishaji unaofaa wa chakula cha nyongeza kwa watoto na kuhudhuria mapema kliniki ya wajawazito.
- Kutafuta njia mbalimbali za kuongeza kipato ambazo zinaweza kuboresha kipato cha kaya na upatikanaji wa chakula katika kaya.
- Kuhamasisha mikakati iliyothibitishwa kuleta mafanikio katika kuwahusisha wanaume kwenye masuala ya lishe. Fursa zilizopo ni kama kuhamasisha ushiriki wa wanaume katika masuala ya uzazi, unyonyeshaji, ulishaji wa chakula cha nyongeza na lishe ya watoto
- Kutekeleza afua zilizothibitishwa kuleta mafanikio na viashiria vinavyotokana na utafiti wa awali; kwa mfano unyonyeshaji, virutubishi vya nyongeza kwa wajawazito na watoto; na afua nyingine zinazotekelezwa kwa ufanisi katika jamii ikiwa ni pamoja na stadi za maisha kwa wasichana.

Hitimisho

Wilaya za Tunduru na Songea (V) zina sifa za kipekee zinazoathiri hali ya lishe kwa njia tofauti. Wakazi wa wilaya zote mbili ni wakulima wadogo wadogo wanaotegemea kilimo kupata mahitaji yao ya chakula na kipato. Hata hivyo wanatofautiana katika uzalishaji wa chakula, ulaji, ulishaji na matunzo kwa watoto na wanawake na uhakika wa chakula. Tofauti kati ya wilaya hizi zitiliwe maanani wakati wa kubuni afua zinazotekelezeka kwa kila wilaya. Tofauti za kijinsia na mahusiano kati ya wanaume na wanawake na majukumu yao ni kati ya mambo muhimu yanayochangia kuwepo kwa utapiamlo katika wilaya hizi.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:
Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH)
44 Galu Street, Ada Estate, P.O. Box 8218 Dar es Salaam,
Tanzania | Simu: +255 22 2664756 | Nukushi: +255 22 2664757
Barua pepe:info@counsenuth-tz.org | Tovuti: www.counsenuth .tz.org

Imefadhiliwa na: **The Irish Aid**