

JE, UNAPENDA KUWA NA MTOTO MWENYE AFYA NA AKILI ZAIDI?

WIKI YA UNYONYESHAJI: TAREHE 1-7 AGOSTI

MSAADA WA KUFANIKISHA UNYONYESHAJI: KUWA KARIBU NA MAMA

- ◆ Maadhimisho ya wiki ya unyonyeshaji hufanyika duniani kote kila mwaka tarehe 1 hadi 7 Agosti.
- ◆ Maadhimisho haya yanalenga kulinda, kuhamasisha na kusaidia kufanikisha unyonyeshaji bora wa maziwa ya mama.
- ◆ Mtoto anahitaji kunyonyeshwa maziwa ya mama pekee tangu kuzaliwa hadi kutimiza miezi 6.
- ◆ Watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama hukua vizuri kimwili na kiakili.
- ◆ Mama anayenyonyesha anahitaji kutiwa moyo, kusaidiwa kazi, kukumbushwa kufuata ushauri wa kitalamu, kupewa stadi za kumnyonyesha mtoto na kufuatiliwa kwa karibu ili aweze kufanikisha unyonyeshaji.
- ◆ Ili aweze kunyonyesha ipasavyo mama anahitaji msaada kutoka kwa watoa huduma, mume/mwenza, bibi, wanafamilia, majirani, marafiki na jamii inayomzunguka.

Kauli mbiu ya mwaka huu ni “MSAADA WA KUFANIKISHA UNYONYESHAJI: KUWA KARIBU NA MAMA”.

Ni jukumu letu sote kulinda, kuhamasisha na kusaidia kufanikisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama



Ili kumsaidia mama kufanikisha unyonyeshaji tumeazimia yafuatayo:

Mume au mwenzu

- ◆ Kumpunguzia mama kazi nyingi ili apate muda wa kutosha kumnyonyesha mtoto kama inavyoshauriwa
- ◆ Kuhakikisha mama anapata chakula cha kutosha na mchanganyiko ili kukidhi mahitaji ya utengenezwaji wa maziwa

Bibi na wanafamilia wengine

- ◆ Tunaacha mila na desturi zinazolingia au kuzuia kufanikisha unyonyeshaji kama vile kuwapa watoto maji, uji mwepesi au chai kabla ya kutimiza umri wa miezi 6
- ◆ Tunahimiza na kumtia moyo mama kuendelea kunyonyesha mtoto anapoanzishiwa vyakula vya nyongeza baada ya kutimiza miezi 6 hadi miaka 2 au zaidi

Watoa huduma ya afya katika ngazi mbalimbali

- ◆ Tunawatembelea wanawake waliojifungua ili kuwasaidia namna sahihi ya kumpakata mtoto na kumuweka kwenye titi ili kuzuia matatizo ya matiti
- ◆ Tunawasaidia wanawake waliojifungua kuanza kunyonyesha ndani ya saa moja baada ya kujifungua.

Kimetayarishwa na:

Tanzania Baby Food Action Network (TABFAN)

Kwa ufadhili wa:

[IBFAN-Africa](#)

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

TABFAN

C/o 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: tabfan@cousenuth-tz.org

COUNSENUTH ni mlezi wa TABFAN



TABFAN



COUNSENUTH



IBFAN-Africa