

KULISHA MTOTO TONE-KWA-TONE

NJIA YA KUENDELEZA KUNYONYESHA KWA WATOTO



Labda hukuanza kunyonyesha ama uliacha kabla ya wakati uliotarajia: Tafuta usaidizi ili kunyonyesha tena/ kuanzisha kunyonyesha.

Kulisha mtoto tone-kwa-tone huhimiza watoto kunyonya kwenye titi. Inakusaidia kutoa maziwa zaidi na hufanya iwe rahisi kwa mtoto kuacha kutumia chupa za watoto na kuanza kunyonya kwenye titi .

Kila tone la maziwa ya mama lina thamani, hulinda mtoto wako dhidi ya vijidudu vinavyoweza kumfanya awe mgonjwa. Kunyonyesha huhifadhi maisha, hasaa wakati wa dharura.

Motisha, uamuzi, uvumilivu na usaidizi ni muhimu.

Titi linafaa kuwa mahali pa kutuliza mtoto na kumlea. Usimlishe mtoto kwa lazima.

Kamua maziwa yako, ama utumie maziwa kutoka kwa mama anayenyonyesha mwenye afya njema ama maziwa kutoka kwa benki za maziwa. Kama huna uwezo wa kupata maziwa haya, fomula za watoto hutumika kama chaguo la mwisho.

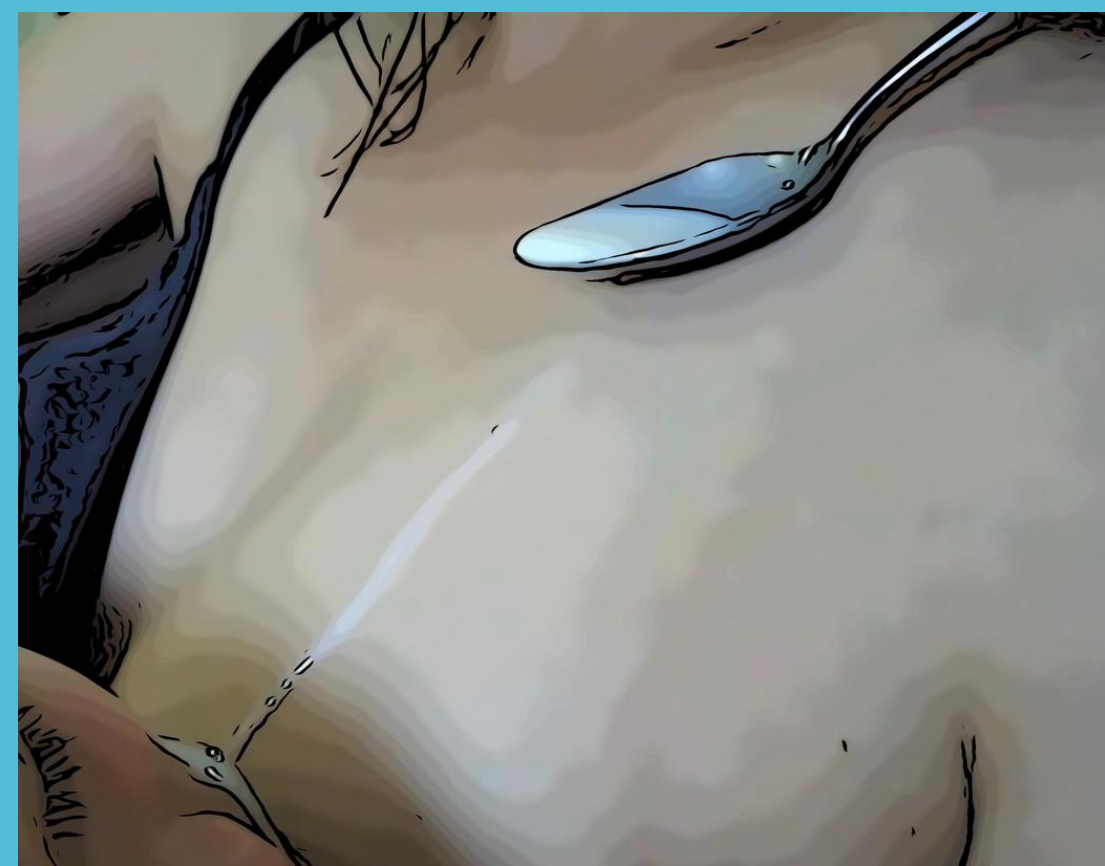
Kulisha mtoto tone-kwa-tone huhitaji mazoea na ni muhimu kuwa na usaidizi.

KULISHA MTOTO TONE-KWA-TONE NI RAHISI KAMA 1-2-3!

1 Tayarisha maziwa ya mtoto kwenye kikombe safi, kuwa na kijiko na kitambaa safi cha kupanguza maziwa yatakayomwagika. Tulia na uwe ngozi-kwa-ngozi na mtoto, jilaze ama uketi na mtoto huku tumbo lake likiwa juu ya tumbo lako na pua lake kando ya chuchu.

2 Chukua kikoko chenye maziwa na uyamwage upande wa juu wa titi ili yatiririke hadi kwa chuchu. Hakikisha kwamba maziwa yanatiririka vizuri. (Yakitiririka polepole sana, mtoto anaweza fadhaika).

3 Rudia mfulilizo huu kwenye titi hilo lingine. Mtoto anapaswa kunyonya na kuwekwa ngozi-kwa-ngozi kwa muda mrefu iwezekanavyo. Unaweza tumia kikombe ama kijiko kumpa mtoto maziwa yaliyosalia. (tazama tangazo la “Kulisha mtoto kwa kikombe”). Jiepushe na matumizi ya chupa za watoto.



Yonyesha mtoto mara 10-12 kwa siku na dakika 20-30 kwa kila kipindi cha kunyonyesha (kunyonyesha mara nyingi na kwa muda mrefu ni muhimu, hadi usiku na ubadilishe upande ambao mtoto anayonyesha mara kwa mara).

Yaweza chukua muda kabla ya kuanza kutoa maziwa, hivyo hakikisha maziwa yanatoka kwa wingi kabla ya kupunguza virutubisho vingine. Tafuta usaidizi wa mtaalam wa kunyonyesha ili akusaidie kuendeleza/kuanzisha kunyonyesha, akueleze wakati na kiasi kinachofaa, kupunguza virutubisho kwa upole na kufuatilia kilo za mtoto.

