

KULISHA MTOTO KWA KIKOMBE

WAKATI MTOTO HANYONYI ANAWEZA LISHWA BILA KUTUMIA CHUPA ZA WATOTO

Vikombe vinaweza kutumika kuanzia mtoto anapozaliwa. Ni njia bora ya kumpea maziwa ya mama yaliyokamuliwa ama fomula za watoto. Unaweza kutumia kikombe chochote safi na chenye pande laini.

Hakuna tofauti kwa muda unaotumika kumlisha mtoto kwa kutumia kikombe ama chupa za watoto.

Vikombe ni salama zaidi kuliko chupa. Titi za chupa na vifuniko hunasa uchafu na vijidudu ambavyo vikichanganyika na maziwa vinaleta madhara kwa afya ya mtoto. Ni rahisi kuosha vikombe kwa maji moto na sabuni, na havihitaji kuchazwa na kutwahirishwa kama chupa.

Wakati wa dharura, tumia vikombe vya matumizi ya mara moja.



Wakati wa lishe ni wakati wa upendo: kumbatia mtoto, mtazame, ongea naye, tabasamu naye na umuimbie.

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

Weka mtoto akiwa wima kwenye paja lako na ushikilie mgongo na shingo yake. Watoto wachanga wanapaswa kufunikwa kwa kitambaa ili wasigonge kikombe.

1

Shikilia kikombe kidogo chenye maziwa huku mdomo wa kikombe ukiwa umewekelea kwenye mdomo wa chini wa mtoto. Inamisha kikombe na uhakikishe kwamba maziwa yanafika tu hadi kwa mdomo wa chini wa mtoto. Mtoto anapaswa kuwa ameamka na kufungua mdomo na macho.

2

Usiwe na haraka. USIMWAGE maziwa kwenye mdomo wa mtoto. Wacha mtoto anywe maziwa, ameze na kupumzika. Endelea kuwekelea maziwa kwenye mdomo wa kikombe. Mtoto akishiba, atafunga mdomo na kuacha kunywa maziwa.

3

Watoto watanyonya haya maziwa ama kuyanywa kwa utaratibu, wanaweza pia tumia ulimi kuchukua maziwa kama picha iliyo kwa kushoto.

Kutumia kikombe huwezesha watoto kusongesha ulimi kwa njia yenye ni sawa na wanaponyonya.

Je, wajua kwamba unaweza kuanzisha kunyonya tena kwa mtoto aliyekuwa ameacha kunyonya?

Kunyonyesha huokoa maisha, hasa kwa wakati wa dharura.

Wasiliana na mtaalam wa kunyonyesha ili kujua zaidi.



Adapted from The World Health Organization - Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers and UNICEF/WHO 20-hour Baby Friendly Hospital Initiative Course by Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) and Julie Fogarty (BFA, GradDipTchg), January 2020 (updated April 2020). Poster endorsed by the following: International Baby Food Action Network (IBFAN, defending breastfeeding), Safely Fed Canada, Breastfeeding Advocacy Australia, La Leche League International (LLL).