

# Jinsi ya Kumnyonyesha mtoto wako

**Kunyonyesha:** chaguo la asili kwa mwanzo wenye afya

*Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama ndiyo njia ya asili ya kumlisha mtoto wako. Mwili wako unatengeneza maziwa na mtoto wako anatarajia kunyonya. Furahia wakati huu wa kipekee na mtoto wako!*



*Kwa wanawake wote wanaowapa watoto wao  
maziwa ya mama - kijitabu hiki kimetayarishwa  
kwa upendo kwa kukuzingatia.  
Kisome na ukirejeele mara kwa mara. Asante  
kwa kutufundisha mambo mengi kama  
tulivyokufundisha kuhusu zawadi muhimu  
ya kunyonyesha mtoto.*

# Jedwali la Yaliyomo:

🔥 Mwanzo Mzuri	ukurasa wa 2
🔥 Kubeba Mtoto Wako kwa ajili ya Kumnyonyesha	ukurasa wa 3
🔥 Hatua Nne za Kuhakikisha Mtoto Anashikilia Titi Ipasavyo	kurasa za 4-5
🔥 Kuongeza Kiasi cha Maziwa Unayozalisha	ukurasa wa 6
🔥 Ishara kwamba Mtoto Anahisi Njaa	ukurasa wa 7
🔥 Kupata Maziwa ya Kutosha	ukurasa wa 8
🔥 Nepi: Mambo ya Kutarajia	ukurasa wa 9
🔥 Jinsi ya Kuamsha Mtoto Anayelala	ukurasa wa 10
🔥 Ishara ya Mkono	ukurasa wa 11
🔥 Kufichua Uwongo	kurasa za 12-13
🔥 Unapokuwa Mbali na Mtoto Wako	ukurasa wa 14
🔥 Kutatua Matatizo	kurasa za 15-19
🔥 Maonyo ya Hatari Yasiyo ya Kweli	ukurasa wa 20
🔥 Kitabu cha Kumbukumbu za Kunyonyesha na Shajara ya Nepi	ukurasa wa 21
🔥 Je, Ninapaswa Kumnyonyesha Mtoto Wangu kwa Muda Gani?	kurasa za 22-23
🔥 Maelezo	ukurasa wa 24

# Mwanzo Mzuri

- 💧 Kila mtoto anahitaji muda wa kubebwa ili ngozi yake iguse ngozi ya anayembeba.
- 💧 Kwa angalau dakika 60-90 za kwanza baada ya kujifungua, mbebe mtoto wako kwenye kifua chako bila nguo.
- 💧 Mtoto anapaswa kuvaa nepi na kofia pekee.
- 💧 Mtoto atafurahia ikiwa ngozi yake inagusa ngozi ya wazazi wote wawili mara kadhaa kwa siku akiwa mtoto mchanga.



*"Kumbeba mtoto wangu ili ngozi yake iguse ngozi yangu kuliimarisha uhusiano wetu mno! Alikuwa mtulivu sana na alikuwa macho."*

*—Mshiriki wa WIC*

- 💧 Mweke mtoto wako karibu nawe ukiwa hospitalini na baada ya kufika nyumbani.
- 💧 Zingatia mahitaji ya mtoto wako kwanza. Punguza idadi ya wageni wakati unamjua mtoto wako.
- 💧 Huenda ukahisi kuwa matiti yako hayana maziwa mengi kwa siku chache za kwanza.
- 💧 Nyonyesha mtoto mapema na mara nyingi ili uzalishe maziwa mengi kwa ajili ya mtoto wako.
- 💧 Piga simu kwa WIC ukiwa na maswali au wasiwasi kuhusu kiasi cha maziwa unayozalisha.

# Kumshika Mtoto Wako kwa ajili ya Kumnyonyesha

Hakuna njia sahihi au mbaya ya kunyonyesha, mradi tu wewe na mtoto wako mnahisi sawasawa. Hapa kuna baadhi ya mifano ya njia za kumbeba mtoto wako kwa ajili ya kumnyonyesha:



*“Wakati mtoto wangu alipozaliwa,  
niliegemea mgongoni,  
nikamweka kwenye  
kifua changu, na  
alishikilia titi mwenyewe!”*



*Kunyonyesha Mtoto Ukiwa Umetulia  
huku Ukiegemea Nyuma*



*Kumbeba kama Mpira wa Miguu*



*Kumbeba kwa Mkao wa Kulala ukiwa  
Umeshikilia Mwili Wake Kwa Mkono Mmoja*



*Kumbeba kwa Mkao wa Kulala*



*Kumbeba Ukiwa Unaegemea  
Upande Mmoja*

# Hatua Nne za Kuhakikisha Mtoto Anashikilia Titi Ipasavyo

*Watoto wengi hushikilia titi vizuri.  
Fuata hatua hizi nne ili ashikilie titi ipasavyo.*

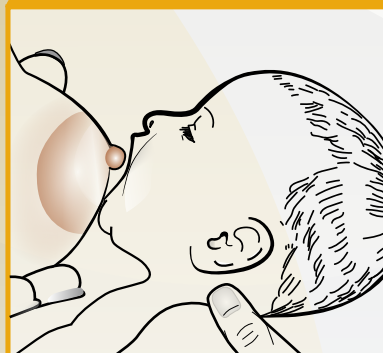
## HATUA YA 1



Mbebe mtoto ili tumbo lake liguse tumbo lako, huku sikio, bega na nyonga ikiwa katika mstari ulionyooka.

Elekeza chuchu yako kwenye pua ya mtoto.

## HATUA YA 2



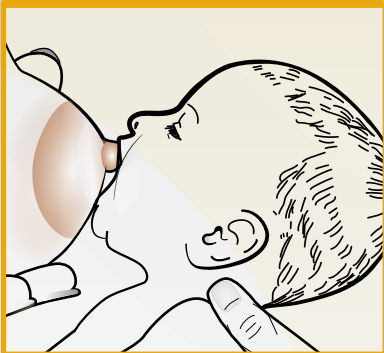
Mtoto anapofungua mdomo akihisi harufu ya maziwa yako, acha kichwa cha mtoto kirudi nyuma.

Sasa chuchu yako imeelekezwa juu ya mdomo wa mtoto. Weka mdomo wa mtoto kwenye titi, kwa kusogeza kidevu chake kwanza.

*“Matiti yangu yalikuwa na uchungu mara ya kwanza nilipoanza kunyonyesha. Nilimpigia simu mwenzangu katika WIC. Alimsaidia mtoto wangu kushikilia titi vizuri zaidi. Kila kitu kilikuwa sawa baada ya hapo!”*

*—Mshiriki wa WIC*

### HATUA YA 3



Kidevu cha mtoto na mashavu yanapaswa kuegemezwa kwenye kifua chako.

Pua ya mtoto haipaswi kugusa titi au itaigusa kidogo tu.

### HATUA YA 4



Utaona hiki wakati mtoto ameshikilia titi.

---

*Ikiwa una wasiwasi kutokana na jinsi alivyoshikilia titi, mwondoe mtoto kwenye titi kwa kuweka kidole chako katika kona ya mdomo kati ya fizi ili aache kunyonya, na ujaribu kumweka ashikilie titi tena.*

---





# Kuongeza Kiasi cha Maziwa Unayozalisha

*Kadiri mtoto wako anavyonyonya zaidi, ndivyo unavyozalisha maziwa zaidi ya mama. Maziwa ya kwanza, yanayoitwa dang'a, ni chakula bora cha kwanza. Huwa yanamlinda mtoto wako na yana kila kitu ambacho mtoto wako anahitaji.*

- 🔥 Kiwango cha dang'a ulicho nacho kinatosha tumbo dogo la mtoto wako.
- 🔥 Mtoto wako ananyonya mara nyingi na kwa muda mrefu kama inavyotakiwa, na angalau mara nane au zaidi katika saa 24.
- 🔥 Ikiwa unapanga kutumia chupa au titibandia, subiri hadi mtoto wako awe na umri wa angalau wiki tatu hadi nne. Chupa na matitibandia yanaweza kupunguza kiasi cha maziwa unayozalisha.

## Ukubwa wa Tumbo la Mtoto



SIKU YA 1  
takriban ukubwa wa  
gololi kubwa



SIKU YA 3  
takriban ukubwa wa  
mpira wa meza



SIKU YA 10  
takriban ukubwa wa yai





# Ishara kwamba Mtoto Anahisi Njaa

## Dalili za njaa ni:

- ♦ Kurambitia midomo au kutoa sauti za kunyonya.
- ♦ Kuweka mkono mmoja au mikono yote miwili mdomoni.
- ♦ Kusogeza kichwa kutoka upande mmoja hadi mwingine.
- ♦ Kukunja ngumi.
- ♦ Kufanya nyuso kama vile anataka kulia.
- ♦ Sauti kana kwamba anataka kulia.



*"Sasa kwa kuwa naweza kujua kwamba mtoto wangu anahisi njaa kabla ya kulia, anashikilia titi kwa urahisi zaidi."*

*—Mshiriki wa WIC*



*Hakikisha unaangalia dalili za njaa na kumlisha mtoto wako kabla aanze kulia.*

# Kupata Maziwa ya Kutosha

Baada ya siku chache za kwanza, unapaswa kuhisi kuwa matiti yako yamejaa maziwa. Mtoto wako ana njia za kukuonyesha kuwa anapata maziwa ya kutosha:

- 🔥 Mtoto huchafua nepi nne au zaidi kwa choo kikubwa na angalau nepi tano au sita kwa mkojo kila siku.
- 🔥 Mtoto ananyonya mara nyingi na kwa muda mrefu kama inavyotakiwa, na angalau mara nane au zaidi katika saa 24.
- 🔥 Kila baada ya kumnyonyesha huwa unahisi kuwa matiti yako ni laini zaidi.
- 🔥 Huenda mtoto wako akapunguza uzito mwanzoni, lakini anapaswa kuwa na uzito aliozaliwa nao kufikia siku 10-14.



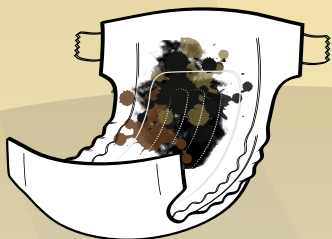
---

*Angalia ukurasa wa 21 kwa kitabu cha kumbukumbu za kunyonyesha na shajara ya nepi.*

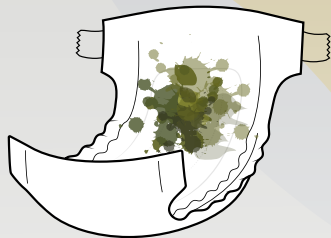
---

*Mpeleke mtoto wako kupimwa uzito kwenye WIC wakati wowote!*

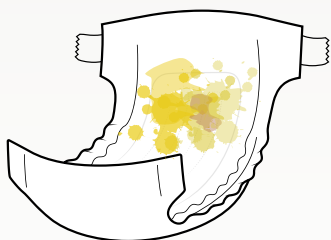
# Nepi: Mambo ya Kutarajia



Kinyesi cha kwanza cha watoto wote huwa cheusi na hunata. Mtoto anapaswa kuwa na nepi moja ya mkojo kwa siku.

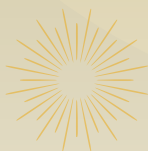


Kufikia siku ya tatu au ya nne, kinyesi cha watoto wanaonyonya maziwa ya mama hugeuka kuwa rangi ya kijani. Mtoto anapaswa kuwa na nepi tatu au nne za mkojo kwa siku.



Kufikia siku ya tano, kinyesi cha watoto wanaonyonya maziwa ya mama hugeuka kuwa rangi ya manjano na kinaweza kuonekana kuwa chakavu au chenye majimaji. Huku si kuhara. Mtoto anapaswa kuwa na nepi tano au sita za mkojo kwa siku.

- 🔥 Rangi ya kinyeshi cha mtoto mchanga inapaswa kubadilika ndani ya wiki ya kwanza.
- 🔥 Baada ya wiki nne hadi sita, mtoto wako anaweza kwenda haja kubwa mara chache, huku wakati mwingine akikosa kwenda haja kubwa kwa siku chache. Hii ni kawaida kwa mtoto anayekunywa maziwa ya mama tu.



*"Sipati ugumu kubadilisha nepi ya mtoto wangu anayenyonya maziwa ya mama kwa sababu hainuki vibaya!"*

—Mshiriki wa WIC



*Ikiwa huoni mabadiliko haya, piga simu kwa WIC.*

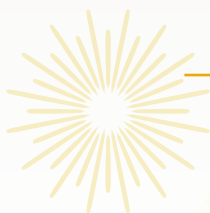
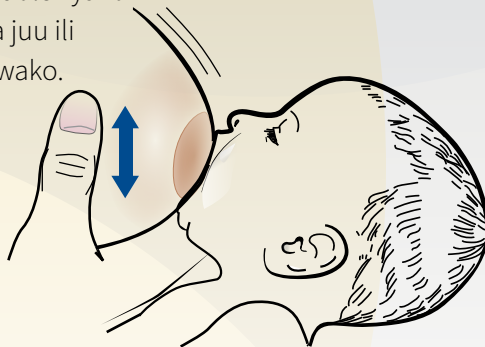
# Jinsi ya Kuamsha Mtoto Anayelala

Mtoto mchanga anayelala sana na asiyelia si ishara nzuri kila wakati Mwanzoni, watoto watahitaji kula mara nyingi ili kuwasaidia kupata lishe ya kutosha kukua. Ikiwa mtoto wako huwa haamki mara nyingi vya kutosha ili uweze kumnyonyesha angalau mara nane katika saa 24, au angalau kila baada ya saa tatu, unapaswa kumwamsha mtoto wako kwa:

- 🔥 Kumvua nguo na kubadilisha nepi yake.
- 🔥 Kumbeba mtoto ili ngozi yake iguse ngozi yako kwenye kifua chako.
- 🔥 Kusugua, kugonga kwa upole au kupitisha vidole vyako kwenye mgongo au miguu ya mtoto.

*Ikiwa mtoto wako atalala huku akinyonya titi, kufinya titi kunaweza kusaidia kumfanya mtoto wako asilale.*

- 🔥 Wakati mtoto ananyonya titi, weka vidole vyako chini ya titi lako na kidole cha gumba juu ili kutengeneza umbo la C kwa mkono wako.
- 🔥 Wakati huoni au husikii tena akimeza mara kwa mara, finya titi taratibu lakini kwa uthabiti. Hii inaweza kusababisha mtoto anyonye na ameze tena.



*“Mtoto wangu alikuwa analala wakati wa kunyonyeshwa, kwa hivyo msaidizi mwenzangu alinifundisha jinsi ya kufinya matiti. Ilisaidia kumzuia kulala!”*

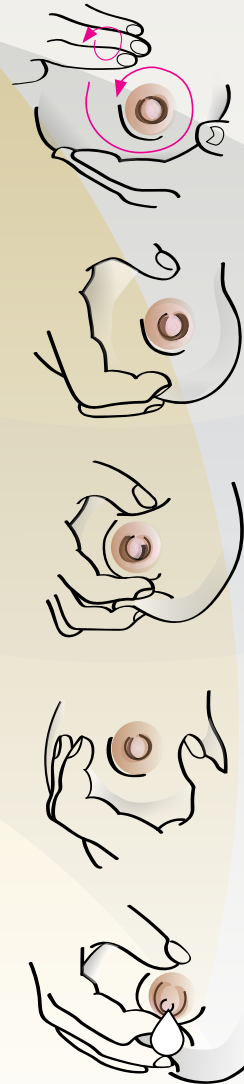
—Mshiriki wa WIC

# Kukamua kwa Mkono

Unaweza kukamua kwa mkono badala ya kutumia pampu ili kupunguza shinikizo, kusaidea mtoto kushikilia titi na kukusanya maziwa.

## Jinsi ya kukamua kwa mkono:

1. Kaa na uegemee mbele kidogo.
2. Chua titi lako taratibu kwa dakika chache.
3. Weka kidole chako cha gumba na kidole cha shahada umbali wa inchi moja mbali na chuchu yako kwa umbo la C.
4. Finyanyuma kwenye titi lako. Kamua taratibu na kwa uthabiti ukielekea kwenye chuchu, achilia kisha urudie tena. **Usitarajie** kuona maziwa mara hiyo hiyo.
5. Huku ukiweka vidole vyako katika umbo la C, zungusha mkono wako kwenye titi lako na urudie tena hatua ya 4.
6. Ikiwa unakamua ili kupunguza uchungu au matatizo ya kushikilia titi yanayohusiana na titi kuwa na maziwa mengi, kamua kwa mkono hadi titi liwe laini. Kwa ukusanyaji wa maziwa, endelea na utaratibu huu kwa dakika 10, au mpaka mtiririko wa maziwa upungue, na utumie chombo safi kukusanya maziwa.



# Kufichua Uwongo

**Uwongo:** “Kunyonyesha maziwa ya mama kunaumiza.”

**Ukweli:** Huenda ukahisi maumivu kidogo mwanzoni, lakini kunyonyesha hakupaswi kuumiza.

**Uwongo:** “Nikiwa mgonjwa au ikiwa ninameza dawa sipaswi kunyonyesha.”

**Ukweli:** Kunyonyesha humlinda mtoto wako dhidi ya ugonjwa! Dawa nyingi huwa haziingii kwenye maziwa ya mama. Daima uliza WIC na daktari wako kabla ya kuanza kutumia dawa yoyote, ikiwa ni pamoja na dawa za kuzuia mimba.

**Uwongo:** “Ikiwa mtoto wangu ana homa ya manjano sipaswi kumnyonyesha.”

**Ukweli:** Watoto ambao hunywa maziwa mengi ya mama hupona haraka zaidi wanapokuwa na homa ya manjano. Watoto wanaonyonya maziwa ya mama huenda haja kubwa mara nyingi sana, ambayo husaidia kupunguza homa ya manjano.



**Uwongo:** “Mama yangu hakuwa anazalisha maziwa ya mama ya kutosha kwa hivyo mimi pia sitakuwa nayo.”

**Ukweli:** Kila mwanamke huwa tofauti. Wanawake wengi wanaweza kuzalisha maziwa ya kutosha kulisha watoto wao kwa mwaka mmoja au zaidi! Ikiwa una wasiwasi kuhusu kiasi cha maziwa unachozalisha, uliza WIC.

**Uwongo:** “Ninavuta sigara kwa hivyo sipaswi kunyonyesha.”

**Ukweli:** Hata kama umeshindwa kuacha kuvuta sigara, faida za maziwa ya mama zinazidi madhara ya sigara. Ikiwa unataka kujifunza zaidi kuhusu kumlinda mtoto wako dhidi ya hatari ya moshi, wasiliana na WIC.

**Uwongo:** “Siwezi kunyonyesha kwa sababu sili vizuri.”

**Ukweli:** Maziwa yako yatakuwa bora kwa mtoto wako, hata kama mlo wako si bora.

Piga simu kwa WIC ukiwa na maswali kuhusu kunyonyesha.



*“Ninanyonyesha  
lakini bado ninaweza  
kufurahia vyakula  
nivipendavyo.”*

*—Mshiriki wa WIC*





# Unapokuwa Mbali na Mtoto Wako

Ukirudi kazini au shuleni, au ikiwa unahitaji kuwa mbali, mtoto wako bado anaweza kunywa maziwa yako ya mama. Panga mapema. Ongea na WIC wiki chache kabla ya kurudi kazini au shuleni kuhusu kukamua maziwa yako ya mama au jinsi ya kupata pampu nzuri.

- 🔥 Kumlisha mtoto wako maziwa ya mama tu kwa wiki tatu hadi nne za kwanza huongeza kiasi cha maziwa unayozalisha.
- 🔥 Baada ya wiki tatu hadi nne, unaweza kulisha kwa kutumia chupa ya maziwa ya mama. Fanya mazoezi ya kumlisha mtoto wako kwa chupa kabla ya kwenda mbali naye.
- 🔥 Watoto hula kwa urahisi kwa kutumia chupa yenye nyonyo pana na mtiririko wa polepole.
- 🔥 Ni muhimu kumbeba mtoto wako kila unapomlisha kwa kutumia chupa. Ili kuifanya iwe kama kunyonyesha maziwa ya mama, mbebe mtoto wima huku tumbo lake likigusa tumbo lako.
- 🔥 Unapomlisha kwa kutumia chupa, tulia kwa muda mara kwa mara. Badilisha mikono baada ya nusu ya muda wa kulisha.
- 🔥 Watoto hujua wakati wameshiba. Usijaribu kuwafanya wamalize maziwa yote kwenye chupa.



---

*Kuendelea  
kunyonyesha wakati  
una mtoto wako  
hudumisha kiasi cha  
maziwa unayozalisha.*

---



# Kutatua matatizo

Kunyonyesha mtoto kunapaswa kuwa shughuli isiyo na maumivu na ya kufurahia. Mara nyingi, unaweza kuzuia au kutibu matatizo ya kunyonyesha haraka bila kukatiza kunyonyesha.



## Chuchu zinazouma

Baadhi ya wanawake huwa na chuchu laini katika siku chache za kwanza za kunyonyesha. Kuhisi uchungu baada ya siku chache za kwanza si jambo la kawaida.

### Kuzuia chuchu kuuma:

- 🔹 Hakikisha mtoto ameshikilia titi vizuri. Mtoto anapaswa kushikilia titi akiwa amepanua kabisa mdomo na anapaswa kushikilia titi kabisa huku chuchu na sehemu inayozunguka chuchu ikiwa katika kinywa cha mtoto. Ikiwa ameingiza mdomo wa chini ndani, vuta kidevu wakati mtoto anashikilia titi.
- 🔹 Ikiwa unahisi maumivu, ondoa mtoto kwenye titi kwa kuweka kidole chako kwenye kona ya mdomo wa mtoto kati ya fizi ili aache kunyonya, na ujaribu kumweka ashikilie titi tena.
- 🔹 Mnyonyeshe mtoto wako mara kwa mara ukiona dalili ya kwanza ya njaa.
- 🔹 Jaribu mkao tofauti wa kunyonyesha.



*Kwa taarifa zaidi kuhusu kushikilia titi, angalia kurasa za 4 na 5.*

# Kutatua matatizo

## Kutibu chuchu zinazouma:

- 🔥 Endelea kunyonyesha!
- 🔥 Hakikisha kuwa mtoto anashikilia titi kwa usahihi.
- 🔥 Anza kulisha kwa titi lisilouma sana kisha ubadilishe na ulishe kwa titi hilo jingine.
- 🔥 Sugua maziwa ya mama kwenye chuchu yako baada ya kunyonyesha mtoto ili kukusaidia kupona.
- 🔥 Ikiwa unatumia pedi za kunyonyesha, zibadilishe mara tu zinapolowa.
- 🔥 Pigia simu kwa WIC ili upate msaada au taarifa zaidi.



*“Sikuamini jinsi nilivyohisi  
vizuri haraka baada ya WIC  
kunisaidia!”*

*—Mshiriki wa WIC*

## Ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini

Ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini ni maambukizi ya chachu kwenye chuchu zako na katika mdomo wa mtoto wako au eneo la nepi. Una uwezekano mkubwa wa kupata ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini ikiwa umetumia viuavijasumu hivi majuzi au ikiwa una historia ya maambukizi ya chachu ya uke.

### Dalili za ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini ni pamoja na:

- 🔹 Kuwashwa au chuchu zinazouma baada ya kipindi cha kunyonyesha bila maumivu.
- 🔹 Chuchu zinaweza kuwa nyekundu, zenye chembechembe, zinazong'aa au kuwa na vivimbe vidogo.
- 🔹 Maumivu makali ya titi.

### Dalili za ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini kwa mtoto ni pamoja na:

- 🔹 Mtoto analialia, anajamba au ananyonya na kuacha kunyonya matiti wakati wa kunyonyeshwa.
- 🔹 Madoa meupe kwenye ulimi, mashavu au fizi ambayo huwezi kuondoa.
- 🔹 Upele wa nepi ambao hauponi ukitumia krimu za kawaida za upele.



Chanzo: Mayo Clinic

# Kutatua matatizo

## Kutibu ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini:

- 🔥 Endelea kunyonyesha!
- 🔥 Daktari atahitaji kukutibu wewe NA mtoto wako kwa ajili ya ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini, hata kama ni mmoja wenu pekee aliye ana dalili.
- 🔥 Hakikisha kuwa wewe na mtoto mmetumia dawa zote ambazo daktari amewapa, la sivyo mnaweza kuugua tena ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini.
- 🔥 Osha mikono yako mara kwa mara, tumia taulo safi na ubadilishe sidiria yako na pedi za matiti mara kwa mara. Matitibandia, sehemu za chupa, vifaa vya watoto kuchezea vya kutuliza maumivu ya meno yanayomea, na sehemu za pampu zinahitaji kuchemshwa wakati wa matibabu.
- 🔥 Usigandishe maziwa ya mama kwa matumizi ya baadaye wakati wewe na mtoto wako mnatibu ugonjwa wa kuvimba ndani kwa ndani mwilini.



## Tatizo la Matiti Kujaa Sana na Kuwa na Uchungu

Wakati mtoto wako ana umri wa siku tatu hadi tano, ni kawaida kwa matiti yako kujaa maziwa sana na kuwa mazito. Tatizo la matiti kujaa sana na kuwa na uchungu ni wakati matiti yamejaa sana kiasi kwamba yanakuwa magumu na machungu, na mtoto anaweza kupata shida kushikilia titi.

### Kuzuia tatizo la matiti kujaa sana na kuwa na uchungu:

- ♦ Angalia dalili za njaa za mtoto na unyonyeshe mtoto mara kwa mara.
- ♦ Hakikisha kuwa maziwa yameisha kwenye titi moja wakati wa kulisha na ubadilishe titi unalompwa kwanza.
- ♦ Mwamshe mtoto ili anyonye ikiwa amelala zaidi ya saa tatu.
- ♦ Hakikisha kuwa mtoto anashikilia titi vizuri.
- ♦ Epuka matitibandia, chupa na fomula.

### Kutibu tatizo la matiti kujaa sana na kuwa na uchungu:

- ♦ Endelea kunyonyesha mara kwa mara!
- ♦ Kamua kwa mkono au tumia pampu ya matiti ili kutoa maziwa kidogo ili kulainisha matiti kabla ya mtoto kuanza kushikilia titi.
- ♦ Chua titi lako taratibu - uliza msaidizi mwenzako wa WIC kuhusu mbinu za kuchua ambazo zitasaidia.
- ♦ Weka vitambaa baridi au pakiti za barafu kwenye matiti yako baada ya kulisha mtoto ili kupunguza uvimbe.

**Kumbuka, tatizo la matiti kujaa sana na kuwa na uchungu ni la muda tu! Ikiwa matiti yako bado yamejaa sana baada ya siku moja au mbili au unapata ugumu mtoto wako kushikilia titi, piga simu kwa WIC au mtoa huduma wako wa afya ili upate msaada.**

# Maonyo Yasiyo ya Kweli

**Masuala yafuatayo yanaweza kusababisha wasiwasi usiohitajika kwa akina mama wanaonyonyesha.**

**Kula mara kwa mara:** Kula mara nyingi ni kawaida kwa mtoto mchanga. Watoto hukua kwa kasi sana wanapokuwa na umri wa siku 10, wiki tatu, wiki sita na miezi mitatu ambapo wanaweza kunyonya mara nyingi zaidi.

**Mtoto kula kwa chupa baada ya kunyonya:** Maziwa ya chupa hutiririka haraka na watoto wana silika ya kuendelea kumeza ili wasinyongwe. Hii haimaanishi kuwa bado wanahisi njaa au hawakupata maziwa ya kutosha kwenye titi. Kumlisha mtoto wako kwa chupa kunaweza kupunguza kiasi cha maziwa unayozalisha au kusababisha mtoto wako kula kupita kiasi.

**Mabadiliko ya matiti:** Matiti yako yatabadilika sana mtoto anapozoea kunyonya. Yatakuwa laini baada ya kujifungua, yatajaa siku mbili hadi tano baadaye, na kuwa laini tena karibu siku 10 baada ya kujifungua. Mabadiliko haya hayamaanishi kuwa kiasi cha maziwa unayozalisha kinapungua.

**Ugumu wa kukamua maziwa:** Kukamua ni ujuzi ambao mtu huwa nao kwa kufanya mazoezi. Mara nyingi, akina mama hupata maziwa kidogo wanapotumia pampu ya matiti kuliko wakati ambapo mtoto ananyonya. Piga simu kwa WIC ikiwa unafikiria kuwa huenda una matatizo ya pampu yako ya matiti.

**Mtoto analialia:** Watoto wote hulialia wakati mwingine, wengine hulialia zaidi kuliko wengine. Huenda mtoto wako akataka kunyonya kwa sababu nyingine ambayo si njaa, kama vile kuwa na kiu, uchovu au kuhitaji faraja.

Kuwa na mtoto mchanga ni mabadiliko makubwa kwa kila mtu anayehusika! Jaribu kutulia na ufurahie wakati huu na mtoto wako!





# Kitabu cha Kumbukumbu za Kunyonyesha na Shajara ya Nepi

Hesabu kila wakati anaponyonya na unapobadilisha nepi. Chora mduara kwenye saa iliyo karibu na wakati ambapo mtoto wako anaanza kula. Chora mduara kwenye W wakati mtoto wako ana nepi iliyolowa mkojo na D wakati mtoto wako ana nepi chafu ya kinyesi. Ni sawa ikiwa mtoto wako ana nepi nyingi za mkojo au chafu kutokana na kinyesi kuliko inavyoonyeshwa hapo chini.

## Siku ya 1: Dang'a

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W** Nepi Chafu za Kinyesi: kinyeshi cheusi kinachonata **D**

## Siku ya 2: Dang'a nyingi zaidi

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W W** Nepi Chafu za Kinyesi: kinyesi cheusi/cha kahawia kinachonata **D D**

## Siku ya 3: Unaanza kuhisi kuwa matiti ni mazito zaidi. Mlishe mara kwa mara ili kuzuia matiti kujaa sana na kuwa na uchungu.

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W W W** Nepi Chafu za Kinyesi: vinyesi vinageuka kuwa rangi ya kijani **D D D**

## Siku ya 4: Maziwa mengi yanatengenezwa — endelea kufanya kazi nzuri!

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W W W W** Nepi Chafu za Kinyesi: vinyesi vinageuka kuwa rangi ya manjano **D D D D**

## Siku ya 5: Utamsikia mtoto wako akimeza zaidi.

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W W W W W** Nepi Chafu za Kinyesi: vinyesi vya rangi ya manjano **D D D D**

## Siku ya 6: Unafanya kazi nzuri!

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W W W W W W** Nepi Chafu za Kinyesi: vinyesi vya rangi ya manjano **D D D D**

## Siku ya 7: Hongera kwa kumnyonyesha mtoto wako kwa wiki ya kwanza!

Nyakati za Kulisha: Usiku wa manane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Adhuhuri 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Nepi zenye Mkojo **W W W W W W W** Nepi Chafu za Kinyesi: vinyesi vya manjano **D D D D**

Tazama ukurasa wa 9 kwa taarifa zaidi kuhusu nepi. Piga simu kwa WIC au daktari wako ikiwa una wasiwasi wowote.

# Je, Ninapaswa Kumnyonyesha Mtoto Wangu kwa Muda Gani?

Kunyonyeshwa maziwa ya mama ndiyo lishe bora kwa mtoto wako. Kunyonyesha mtoto kwa hata siku moja ndiyo zawadi yenye thamani kubwa zaidi unayoweza kumpa mtoto wako mchanga.

**Ukinyonyesha mtoto kwa siku chache za kwanza** mtoto wako atapata dang'a yako. Hii inamlisha kikamilifu na kumsaidia kuwa na mfumo wa kumeng'anya chakula wenye afya. Kunyonyesha mtoto ni njia nzuri ya kumjua mtoto wako.

**Ukinyonyesha mtoto kwa wiki nne hadi sita** utamsaidia mtoto wako kuwa na afya njema. Watoto wachanga wanaonyonya maziwa ya mama huwa wagonjwa mara chache.

**Ukinyonyesha mtoto kwa miezi mitatu au minne** utasaidia kuepuka mizio. Wewe na mtoto wako mtakuwa na uhusiano wa kipekee.



**Ukinyonyesha mtoto kwa miezi sita hadi tisa** utapunguza hatari ya matatizo ya afya ya siku zijazo. Chuo cha Marekani cha Matibabu ya Watoto (The American Academy of Pediatrics) kinapendekeza kulisha mtoto maziwa ya mama tu kwa miezi sita ya kwanza ya maisha na kuendelea kumnyonyesha pamoja na kumpa mtoto vyakula vingine kwa mwaka wa kwanza na baadaye.

**Ukinyonyesha mtoto kwa mwaka mmoja** umempa mtoto wako mwanzo mzuri ambao utadumu kwa maisha yote. Mtoto wako atakuwa na mfumo thabiti wa kinga na uwezekano mdogo wa kuhitaji matibabu ya meno. Utakuwa pia umeokoa maelfu ya dola!

**Ukinyonyesha mtoto kwa zaidi ya mwaka mmoja na mpaka wakati ambapo mtoto wako hahitaji tena kunyonya** utajua kuwa umekidhi mahitaji ya mtoto wako kwa njia ya asili na bora kadri iwezekanavyo. Mara nyingi, familia za watoto wadogo wanaonyonya hupata kuwa wana gharama kidogo za bili za matibabu kwa miaka ijayo!



---

*Iwe unahesabu wakati wako wa kunyonyesha  
kwa siku, wiki, miezi au miaka, chaguo la  
kumnyonyesha mtoto wako ni chaguo la  
ambalo hutajutia kamwe.*

---

Imeandikwa kwa kurejelea kitabu cha mwongozo cha Diane Wiessinger. Kitabu kimetumiwa baada ya kupata ruhusa.

# Maelezo

Tafadhali tumia ukurasa huu kuandika mawazo yoyote au maswali ambayo huenda unayo.

*Kunyonyesha ni:*

Njia ya Asili *Kunaokoa Maisha*

Njia yenye Afya

Kuzuri **Kunawezesha** Bure

Kunastawisha

Kunajenga Uhusiano *Kunatuliza*

Huwa si *Rahisi* Kila Wakati

Lakini *daima* **KUNAFAA!**



# Kwa maswali, mafunzo, na msaada wa kunyonyesha, piga simu:

Tafadhali ongeza maelezo ya mawasiliano hapa.

Kwa mujibu wa sheria ya haki za kiraia ya Serikali ya Shirikisho na sheria na sera za haki za kiraia za Idara ya Kilimo ya Marekani (U.S. Department of Agriculture (USDA)), USDA, Mashirika yake, ofisi na wafanyakazi, na taasisi zinazoshiriki au kusimamia mipango ya USDA haziruhusiwi kubagua kwa misingi ya umbari, rangi, asili ya kitaifa, jinsia, ulemavu, umri au kulipiza kisasi kwa shughuli ya awali ya haki za kiraia katika mpango au shughuli yoyote inayoendeshwa au kufadhiliwa na USDA.

Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano ili wapate taarifa za mpango (kwa mfano, Breli, maandishi mkubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya Marekani, nk.), wanapaswa kuwasiliana na Shirika (la Jimbo au la eneo husika) ambapo waliomba misaada. Watu ambao ni viziwi, wenye shida ya kusikia au wenye ulemavu wa kuongea wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Mawasiliano ya Walemavu ya Serikali ya Shirikisho kwa (800) 877-8339. Isitoshe, unaweza kupata taarifa za mpango kwa lugha nyingine ambayo si Kiingereza.

Ili kuwasilisha lalamiko la mpango kuhusu ubaguzi, jaza Fomu ya Malalamiko ya Ubaguzi ya Mpango wa USDA, (AD-3027) inayopatikana mtandaoni katika: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), na katika ofisi yoyote ya USDA, au andika barua inayotumwa kwa anwani ya USDA na uandike taarifa yote iliyoombwa katika fomu kwenye barua hiyo. Ili kuomba nakala ya fomu ya malalamiko, piga simu kwa (866) 632-9992. Wasilisha fomu yako iliyojazwa au barua kwa USDA kwa:

- (1) **barua ya posta:**  
U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; au
- (2) **faksi:**  
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; au
- (3) **barua pepe:**  
[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Taasisi hii hutoa fursa sawa kwa wote.



**Department of  
Health**

Mpango wa Wanawake,  
Watoto Wachanga na  
Watoto Wadogo (Women,  
Infants, and Children  
Program (WIC))