HAKIUZWI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

KITABU CHA AFYA YA MTOTO

MTOTO WA KIKE		♀	
JINA		NAMBA YA USAJILI WA VIZAZI	

Mtoto ahudhurie kliniki kila mwezi mpaka atakapofikisha umri wa miaka miwili, na baada ya hapo ahudhurie kila baada ya miezi mitatu.

- Wakati wowote unapokuwa na mashaka ya ukuaji na maaendeleo ya mtoto wako, onana na mtoa huduma ya afya. Mhudumu wa afya atamchunguza mtoto na kukupa ushauri unaofaa.

- Ni muhimu mama kuhudhuria kliniki ya afya ya uzazi na mtoto saa 48, siku 7, siku 28 na siku 42 baada ya kujifungua. Hii ni muhimu kwa afya ya mama na mtoto

Hudhuria kliniki kwa ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa tarehe zote utakazopangiwa hadi mtoto afikishe miaka mitano.

KITABU CHA AFYA YA MTOTO

Kitabu hiki kitumiwe na wazazi/walezi katika kufuatilia ukuaji na maendeleo ya mtoto na kuhamasisha afya bora.

Kitabu hiki ndiyo rekodi pekee ya taarifa za afya, ukuaji na maendeleo ya mtoto wako.

Kitabu hiki pia kina mapendekezo ya lishe na matunzo muhimu ya mtoto kulingana na umri.

Kitabu hiki kitunzwe mahali salama na kuhakikisha unakibeba wakati wote unapompeleka mtoto kwenye kituo cha kutolea huduma kwa ajili ya ufuatiliaji wa ukuaji, chanjo au akiwa anaumwa au katika hudhurio lingine kama utakavyoshauriwa na mhudumu wa afya.

TAARIFA BINAFSI ZA MTOTO

Jina la Mtoto:		
Mahali Mtoto anapoishi kwa sasa:	Mtaa/Kitongoji:	Jina la Kituo:
	Eneo/Kijiji:	Namba ya Mtoto:
	Wilaya:	
Jina la Mwenyekiti wa Kitongoji/Mtaa		
Jina la Mama/Mlezi:		
Jina la Baba/Mlezi:		
Tarehe ya kuzaliwa:		
Umri wa mimba wakati wa kuzaliwa:		
Vipimo alipozaliwa:	Uzito (kg):	
	Urefu (cm):	
	Mzingo wa kichwa (cm):	
Mmoja ☐ Pacha ☐		
Wa ngapi kuzaliwa:		
Tarehe ya kuzaliwa ya mtoto aliyemtangulia:		

MATUKIO/TAARIFA MUHIMU (WEKA ALAMA YA √)

Uzito wa kuzaliwa < kilo 2.5		Kilema cha kuzaliwa		Mama amefariki	
Mapacha		Birth asphyxia		Baba amefariki	
Jaundice		Nduguze wawili au zaidi wamefariki		Sababu nyingine – Taja	

TAARIFA YA MAMA

Umri wa mama (miaka):	
Mahali alipojifungulia:	Kituo cha huduma ya afya ☐/Nyumbani ☐/Njiani ☐
Aina ya Mhudumu aliyemzalisha:	Mhudumu wa afya ☐ /TBA ☐ /Wengineo ☐
Majibu ya kipimo cha kaswende:	Hasi ☐ Chanya ☐
Kiasi cha damu (Hb) hudhurio la mwisho (g/dl)	
Alipata SP 2+	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Alipata Madini ya Chuma	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Alipata Folic Acid	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Alipata chanjo ya Pepopunda	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Alipata dawa ya Minyoo	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Alipata Vitamin A baada ya kujifungua	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Hali ya maambukizi ya VVU ya mama	PMTCT 1 ☐ PMTCT 2 ☐ Haijulikani ☐
Iwapo mama ni PMTCT1 je anatumia Cotrimoxazole	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Kama mama ni PMTCT1 anatumia dawa ya tiba ya ARV?	Ndiyo ☐ Hapana ☐

HUDUMA ZA PMTCT KWA MTOTO”

TAARIFA YA MTOTO

Mtoto amepewa dawa ya kinga mara baada ya kuzaliwa?	Ndiyo	☐	Hapana	☐
Dawa gani alizopewa mara baada ya kuzaliwa?				
Mtoto amepimwa kipimo cha DNA PCR (DBS) kuanzia wiki 4-6?	Ndiyo	☐	Hapana	☐
Majibu ya kipimo cha DNA PCR kwa mtoto	Hasi	☐	Chanya	☐
Kama majibu ni chanya; mtoto amepewa rufaa kwenda CTC?	Ndiyo Hapana	☐ ☐	Namba ya CTC..........	☐
Mtoto amepewa dawa ya cotrimoxazole kuanzia wiki ya 4-6?	Ndiyo	☐	Hapana	☐
Majibu ya kipimo cha VVU (Antibody) katika umri wa miezi 9	Hasi Hakupimwa	☐ ☐	Chanya	☐
Mtoto amepimwa kipimo cha VVU (Antibody/DNA PCR) wiki 6 baada ya kuacha kunyonya?	Ndiyo	☐	Hapana	☐
Majibu ya kipimo cha VVU (Antibody/DNA PCR) wiki 6 baada ya kuacha kunyonya?	Hasi	☐	Chanya	☐
Kama majibu ni chanya; mtoto amepewa rufaa kwenda CTC?	Ndiyo Hapana	☐ ☐	Namba ya CTC..........	☐
Majibu ya kipimo cha VVU (Antibody) katika umri wa miezi 18	Hasi Hakupimwa	☐ ☐	Chanya	☐

RATIBA YA CHANJO

Umri	Aina ya Chanjo	Sehemu ya kutolea	Tarehe aliyopewa Chanjo
Anapozaliwa	BCG	Bega la kulia	
	bOPV0	Matone Mdomoni	
Marudio miezi 3 kama kovu hakuna	BCG	Bega la kulia	
Wiki 6	bOPV1	Matone - Mdomoni	
	DTP-HepB-Hib1	Paja la Kushoto	
	PCVI 1	Paja la Kulia	
	Rota 1	Matone - Mdomoni	
Wiki 10	bOPV2	Matone - Mdomoni	
	DTP-HepB-Hib2	Paja la Kushoto	
	PCV 2	Paja la Kulia	
	Rota 2	Matone - Mdomoni	
Wiki 14	bOPV3	Matone - Mdomoni	
	DTP-HepB-Hib3	Paja la Kushoto	
	PCV 3	Paja la Kulia	
	IPV	Paja la Kulia	
Miezi 9	Surua –Rubella 1	Bega la kushoto	
Miezi 18	Surua – Rubella 2	Bega la kushoto	

RATIBA YA VITAMINI A NA DAWA YA MINYOO

(Dawa ya minyoo ianze kutolewa baada ya mtoto kufikisha umri wa mwaka mmoja)

Umri	**Vitamini A**	**Dawa ya Minyoo**
	Tarehe	**Tarehe**
Miezi 6		
Mwaka 1		
Mwaka 1½		
Miaka 2		
Miaka 2 ½		
Miaka 3		
Miaka 3 ½		
Miaka 4		
Miaka 4 ½		
Miaka 5		

KUZUIA MALARIA KWA MTOTO

Mtoto amepewa chandarua alipopata chanjo ya Surua-Rubella1	Ndiyo ☐ Hapana ☐
Kama Hapana, Taja umri alipopewa chandarua	Umri Miezi ....

TAARIFA YA UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO MCHANGA SIKU 0-42

Tarehe	Umri	Uzito (kg)	Joto la Mwili (^0C)	Damu (Hbg/dl)	Kitovu(Kimepona/ Chekundu/ kinatoa usaha)	Ngozi (inavipele/i mebadilika rangi)	Macho (masafi/yan atoa usaha)	Yaliyopen dekezwa	Yaliyopen dekezwa
	Siku 7								
	Siku 28								
	Siku 42								

Ulishaji:

Mtoto hawezi kunyonya ___________________________

Mtoto ananyonya maziwa ya mama pekee ___________________________

Mtoto anakunywa maziwa mbadala _____________________________________

TAARIFA YA UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

Tarehe	**Umri** (miaka/ miezi/wiki)	Uzito (kg)	Urefu / Kimo (cm)	Damu (Hb g/dl)	Yaliyoonekana Yaliyopendekezwa	Tarehe ya Kurudi
		Kila hudhurio	Kila baada ya miezi 3	Kila baada ya miezi 3		

Ulishaji:

Umri alipoanza kulishwa chakula au kinywaji kwa mara ya kwanza______________________________

Umri alipoachishwa kunyonyeshwa maziwa ya mama ____

TAARIFA YA UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

Tarehe	**Umri** (miaka/ miezi/wiki)	Uzito (kg)	Urefu / Kimo (cm)	Damu (Hb g/dl)	Yaliyoonekana Yaliyopendekezwa	Tarehe ya Kurudi
		Kila hudhurio	Kila baada ya miezi 3	Kila baada ya miezi 3		

TAARIFA YA UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

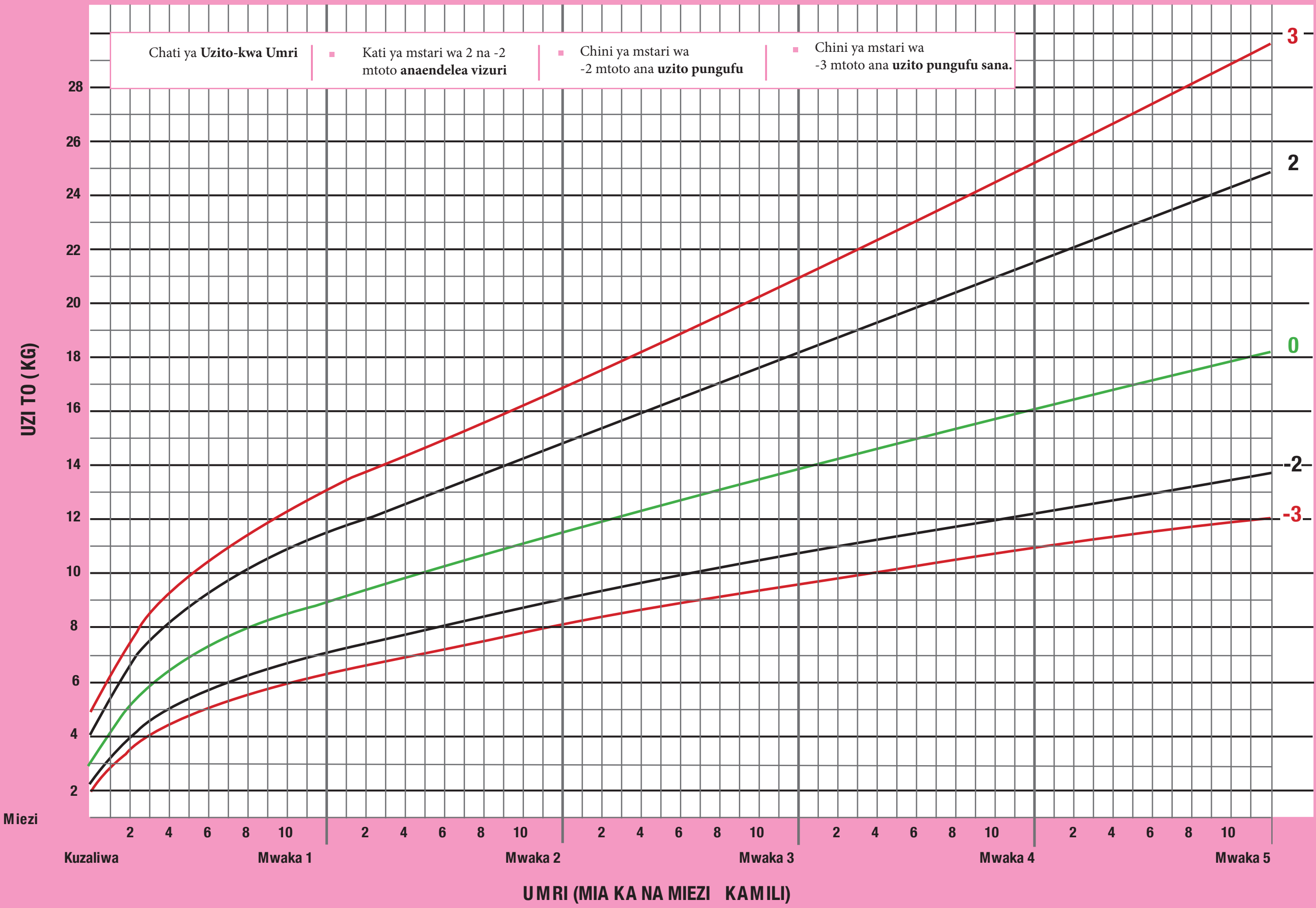
Tarehe	**Umri** (miaka/ miezi/wiki)	Uzito (kg)	Urefu / Kimo (cm)	Damu (Hb g/dl)	Yaliyoonekana Yaliyopendekezwa	Tarehe ya Kurudi
		Kila hudhurio	Kila baada ya miezi 3	Kila baada ya miezi 3		

TAARIFA YA UFUATILIAJI WA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

Tarehe	**Umri** (miaka/ miezi/wiki)	Uzito (kg)	Urefu / Kimo (cm)	Damu (Hb g/dl)	Yaliyoonekana Yaliyopendekezwa	Tarehe ya Kurudi
		Kila hudhurio	Kila baada ya miezi 3	Kila baada ya miezi 3		

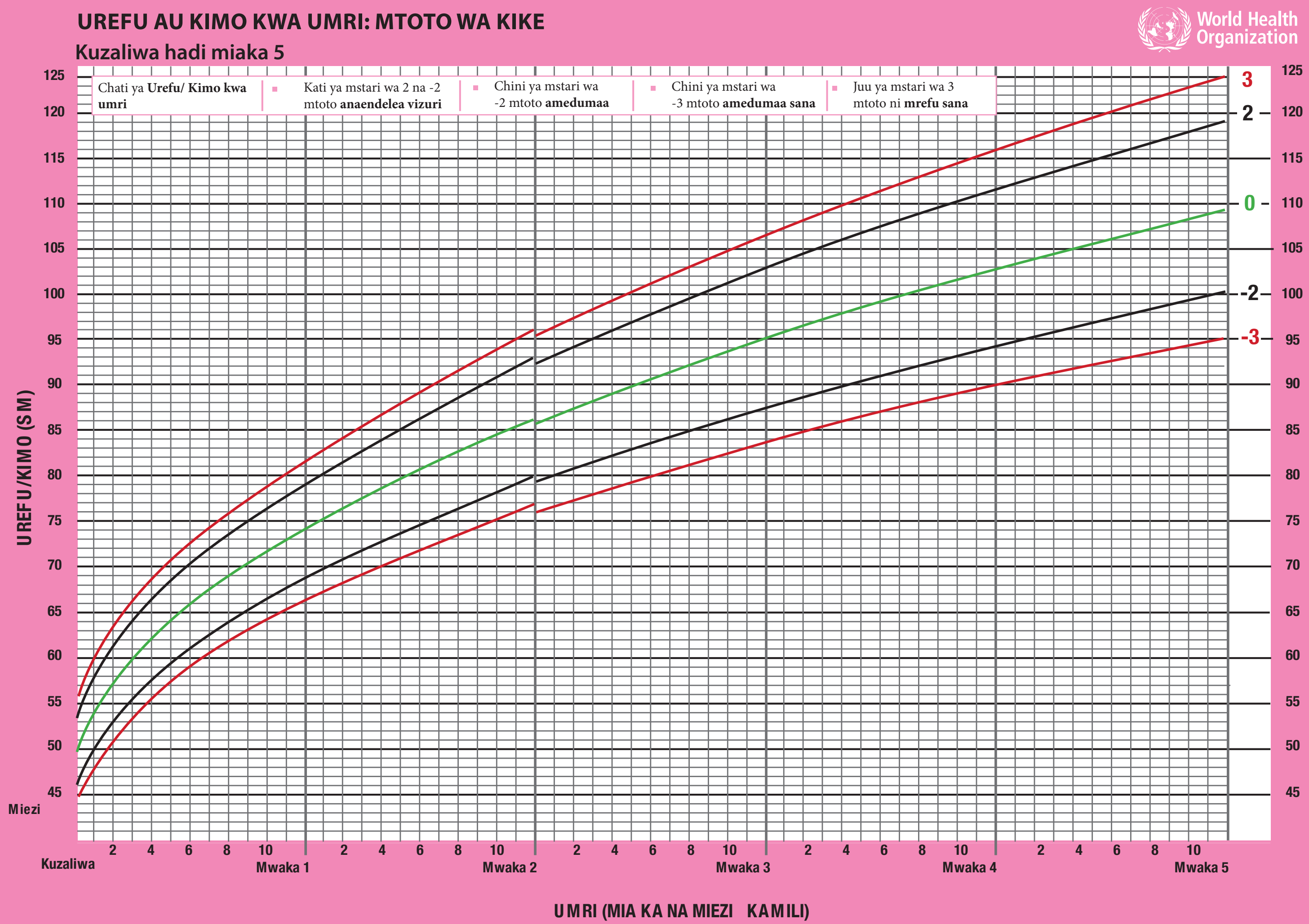
UZITO KWA UMRI: MTOTO WA KIKE

Kuzaliwa hadi miaka 5



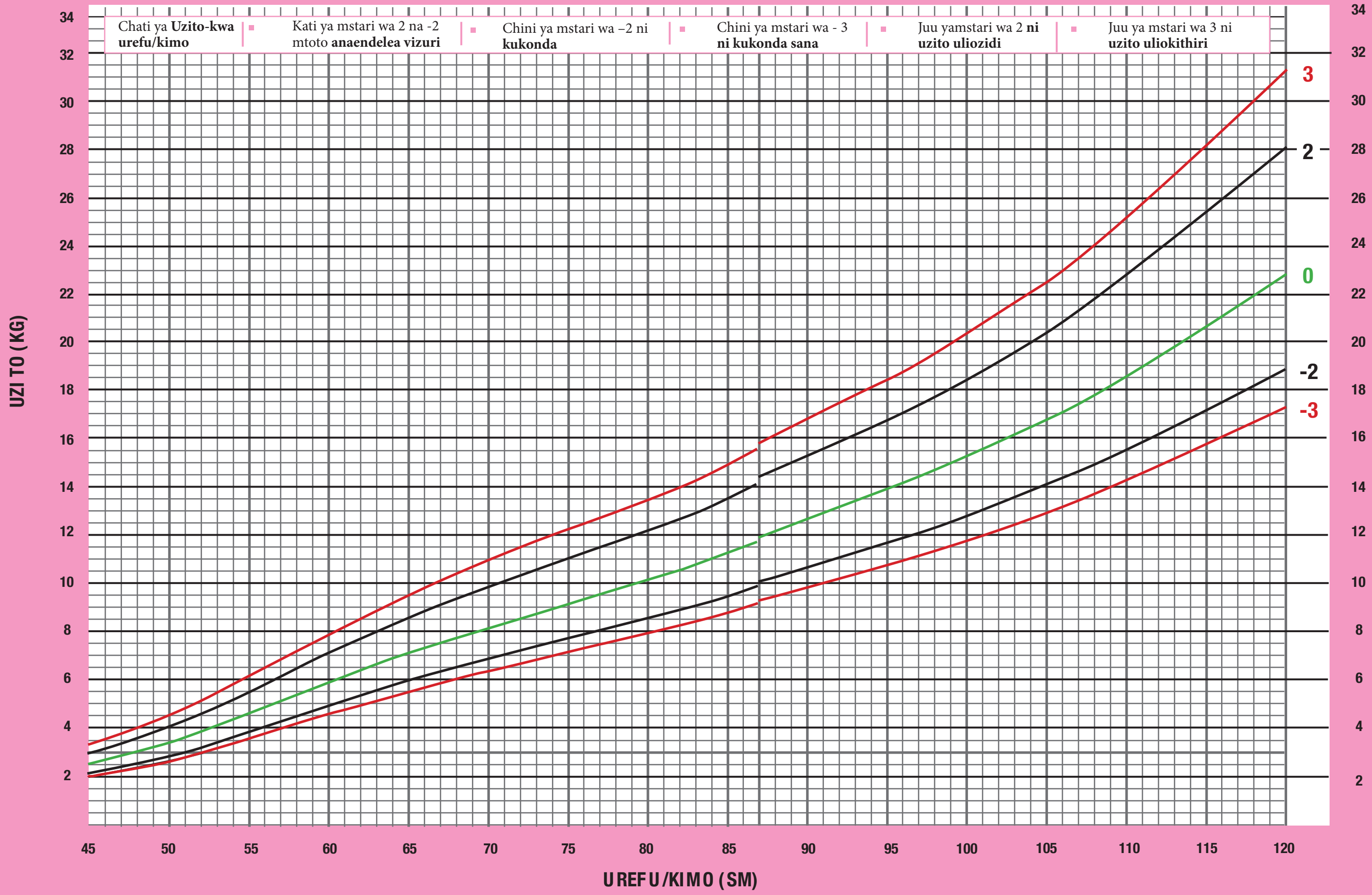
UREFU AU KIMO KWA UMRI: MTOTO WA KIKE

Kuzaliwa hadi miaka 5

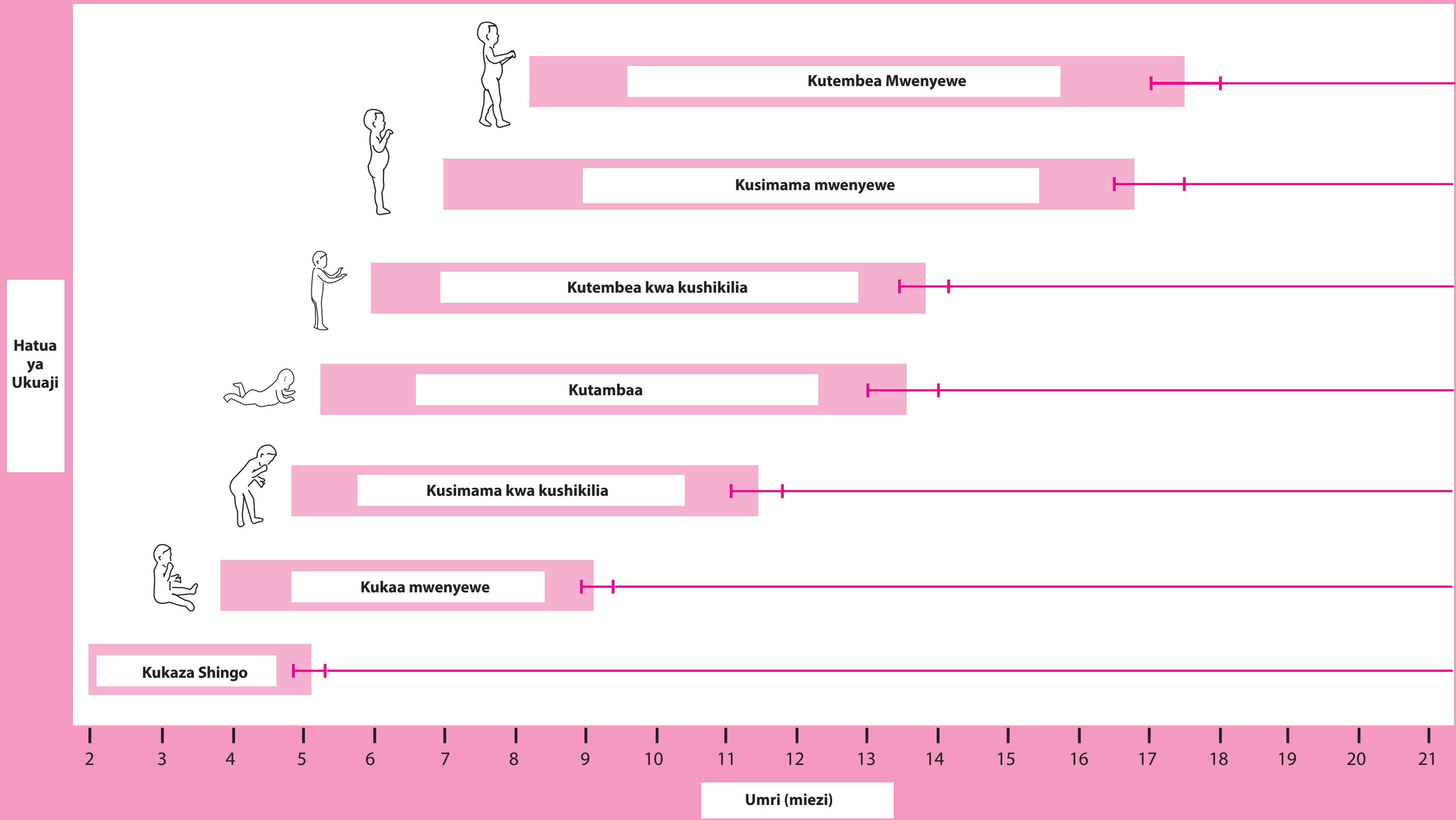


UZITO KWA UREFU/KIMO: MTOTO WA KIKE

Kuzaliwa hadi miaka 5



MUDA WA KUFIKIA HALI YA UKUAJI



Muda huu unaonesha wakati ambao hatua ya ukuaji inapaswa Kufikiwa

MAPENDEKEZO YA ULISHAJI NA MATUNZO YA MTOTO

Mapendekezo ya Lishe

Lishe bora ni muhimu kwa ukuaji na maendeleo ya mtoto wako. Mtoto alishwe kwa kuzingatia umri wake. Ikiwa mtoto ni mgonjwa, mpatie vinywaji kwa wingi (kwa mtoto anayenyonya maziwa ya mama mnyonyeshe mara nyingi) na mhimize ale vyakula laini vya aina tofauti vyenye virutubishi na anavyovipenda. Mtoto anapopata nafuu, apewe mlo mmoja zaidi ya kawaida kwa umri wake na ahimizwe kula kwa upendo.

MAPENDEKEZO YA ULISHAJI TANGU KUZALIWA HADI MIEZI 6

Maziwa ya mama ndio chakula pekee anachohitaji mtoto katika umri huu kwa ukuaji, afya na maendeleo ya mtoto

- Mtoto aanze kunyonyeshwa maziwa ya mama katika saa moja ya mwanzo tangu kuzaliwa
- Mnyonyeshe mtoto maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano kwani yana virutubishi na kinga muhimu kwa afya ya mtoto,
- Mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama mara kwa mara kadrianavyohitaji, mchana na usiku, zaidi ya mara 10
- mnyonyesha mtoto maziwa yako anapoonesha dalili za njaa: anapoanza kuhangaika, kunyonya vidole, au kunyonya midomo.
- Kila wakati mtoto anyonyapo, hakikisha mtoto ananyonya titi moja mpaka maziwa yaishe, kisha umhamishie katika titi lingine.
- Usimpe chakula au vinywaji vingine, hata maji. Maziwa ya mama yana maji ya kutosha kumaliza kiu ya mtoto

MAPENDEKEZO YA MAKUNDI YA VYAKULA

Maziwa ya mama huendelea kuwa chakula chenye virutubishi muhimu hadi umri wa miaka 2 na zaidi. Mtoto akifikisha umri wa miezi 6 anahitaji vyakula na vinywaji vya nyongeza pamoja na maziwa ya mama. Ukurasa huu unatoa mifano ya mapendekezo ya vyakula vinavyoshauriwa katika umri wa miezi 6 hadi miaka mitano.

Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi

Vyakula hivi humpa mtoto nishati lishe ni kama:.

- Nafaka-mchele, mahindi, ngano, ulezi, mtama na uwele.
- Mizizi- mihogo, magimbi, viazi vya aina zote.
- Ndizi- ndizi za kupika.

Vyakula vyenye asili ya wanyama na jamii ya kunde

Kundi hili lina utomwili (protini) kwa wingi. Utomwili ni muhimu kwa kujenga mwili, kutengeneza vimeng'enyo na kinga ya mwili.

- Vyakula vyenye asili ya wanyama ni kama: Aina zote za nyama, Samaki, Dagaa, Mayai, Maziwa na wadudu wote wanaoliwa mfano senene na kumbikumbi
- Vyakula jamii ya kunde ni kama: Maharage, Mbaazi, Kunde, Njugu mawe, Njegere, Fiwi na kadhalika.

Mbogamboga

Kundi hili lina vitamini na madini kwa wingi na husaidia kumkinga mtoto na maradhi.

- Mfano, Spinachi, Mchicha, majani ya maboga na Boga, Karoti, Matembele, Kisamvu nan kadhalika.

Matunda

Matunda ni chanzo kikuu cha vitamini kama vile vitamini A, C na baadhi ya madini.

- Mfano Chungwa, Pera, Embe, Papai, Parachichi, Chenza, Nanasi, Ukwaju, Ndizi mbivu, ubuyu, na matunda mengine .

Mafuta, Sukari na asali

Mafuta, sukari na asali huupatia mwili nishati, pia husaidia uyeyushwaji na ufyonzwaji wa vitamini A, D, E na K

- Mafuta ni pamoja na samli, siagi, mafuta ya nazi na mbegu kama vile za alizeti,mawese, ufuta, karanga na kadhalika.

Zingatia: Mtoto apatiwe vyakula vyenye mchanganyiko wa makundi yote hapo juu katika kila mlo.

Mlo wa mtoto uwe na *mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la chakula kilichotajwa hapo juu (kwa kawaida milo ni mitatu kwa siku-asubuhi, mchana na jioni)*

Kitafunwa: *Ni mlo mdogo, kinywaji au matunda anayopewa mtoto kati ya mlo na mlo.*

Mfano wa kitafunwa – *Uji mzito, Ndizi mbivu, Papai, Andazi, Maziwa, Kitumbua, Viazi, Muhogo, Embe, Parachichi, Keki* na kadhalika.

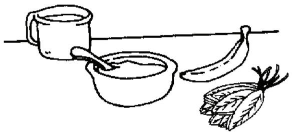
MAPENDEKEZO YA ULISHAJI KATIKA UMRI WA MIEZI 6 HADI MWAKA 1

Mtoto anapotimiza umri wa miezi sita, mwanzishie vyakula vya nyongeza huku ukiendelea kumnyonyesha mara nyingi kadri anavyohitaji.

Umri wa miezi 6–9: Anza kwa kumpatia vijiko vya chakula 2–3 vya uji mzito au vyakula vilivyopondwapondwa mara 2–3 kwa siku. Ongeza kidogo kidogo hadi kufikia 1/2 (nusu) kikombe kwa mlo.* Kuanzia miezi 7 ongeza kiasi kidogo kidogo hadi 2/3(theluthi mbili) ya kikombe chenye ml 250 kwa kila mlo, mara 3 kwa siku. Afikapo mwezi wa 8, mpatie chakula kidogo anachoweza kutafuna na ale kwa mikono yake ukiwa unamsaidia kumlisha.

- Usimpatie chakula anachoweza kupaliwa/kukwamwa (kama vile karanga, ubuyu, shokishoki, vipande vya karoti na zabibu).
- Ongeza kijiko kimoja cha chakula cha mafuta wakati wa kupika.
- Tumia chumvi yenye madini joto.
- Ikiwa mtoto hanyonyi mpe kikombe 1-2 vya maziwa kwa siku na milo 2 zaidi kwa siku

Umri wa miezi 9–12, Mpatie mtoto vyakula vilivyopondwa pondwa vipande vidogo-vidogo anavyoweza kula kwa mkono, 3/4 (robo tatu) kikombe kwa mlo, milo 3 kwa siku na kitafunwa kati ya mlo na mlo.



MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA MAPENDEKEZO YA VYAKULA VYA NYONGEZA

- Unapompa mtoto chakula cha aina nyingine, subiri kwa siku chache ili kuona kama amekizoea kabla ya kumpa chakula cha aina nyingine.
- Mpatie chakula mchanganyiko (mlo kamili) angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula vilivyotajwa hapo juu.
- Ongeza kiasi/kipimo cha chakula jinsi mtoto anavyoongezeka umri.
- Baada ya umri wa miezi 6, mtoto anahitaji maji ya ziada hata kama anakunywa kiasi cha maziwa kinachoshauriwa. mpe maji kidogo (yaliyochemshwa kisha yakapoa) baada ya kula.
- Mtoto apewe chakula chake kwenye sahani au bakuli bila kushirikiana na wenzake.
- Uwe na uvumilivu wakati unapomlisha mtoto na usimlazimishe. Ongea naye kwa upendo, mwangalie usoni na mshawishi ajifunze kula mwenyewe.
- Anapoonesha kukataa kula, ondoa vitu anavyovitamani kuviangalia, na vinavyomuondoa katika tendo la kula, jaribu kumfanya afurahie kula.

* Kikombe ni kile chenye ujazo wa ml 250 na kijiko cha chakula kina ujazo wa ml 15.

MAPENDEKEZO YA ULISHAJI KATIKA UMRI MWAKA 1 HADI MIAKA 2

- Mnyonyeshe mtoto mara kwa mara kadri anavyohitaji hadi miaka 2 au zaidi.
- Mpe milo 3 ya mchanganyiko wa vyakula vya familia vilivyo katwakatwa au kupondwapondwa, kikombe1 kwa kila mlo.
- Mpe vitafunwa mara 2 kati ya mlo na mlo.
- Katika kila mlo, mlishe mtoto chakula kutoka kwenye makundi yote makuu ya vyakula yaliyoorodheshwa hapo mwanzo.
- Mtoto apewe chakula chake kwenye sahani au bakuli bila kushirikiana na wenzake.

Msaidie aweze kujilisha mwenyewe.

MAPENDEKEZO YA ULISHAJI KATIKA UMRI WA MIAKA 2 HADI MIAKA 5

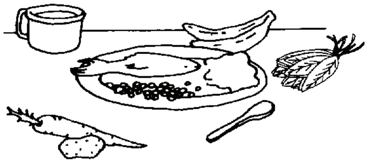
- Mpe mtoto milo 3 ya familia kwa siku na kitafunwa kati ya mlo na mlo, mfano:

  ____

  ____

  ____

- Mpatie vyakula vya aina mbalimbali kama vilivyotajwa hapo awali. Kama akikataa chakula ulichompatia, mjaribie mara kwa mara na muoneshe kuwa unakipenda chakula hicho.
- Mtoto asilazimishwe kula. Mpatie kiasi anachoweza kula kulingana na umri wake na aina ya michezo anayoifanya. Ongeza kiasi cha chakula kadri anavyokua.



Ulishaji wa mtoto mgonjwa

- Wakati wa ugonjwa mtoto hupoteza hamu ya kula na anaweza pia kupoteza maji.
- Ni muhimu kumnyonyesha mtoto zaidi
- kuongeza vyakula vya maji maji ikiwemo juisi ya matunda halisi wakati wa ugonjwa na baada ya ugonjwa.
- Ni vizuri kumpa mtoto vyakula laini, vya aina tofauti, vinavyomvutia na kumuhamasisha ale chakula kidogo kidogo na alishwe mara kwa mara yaani mara sita au zaidi kwa siku.
- Mtoto anayehara ni vizuri kuendelea kumnyonyesha na kumpa chakula pamoja na ORS.
- Kwa mtoto aliyedumaa, apatiwe zaidi vyakula vya protini vyenye asili ya wanyama kama mayai, maziwa, nyama samaki, dagaa, kuku, n.k

KUMBUKA: Wakati na baada ya ugonjwa mtoto anapaswa kupewa chakula zaidi kwa makuzi yake na kurudisha *virutubishi* vilivyopotea wakati wa ugonjwa.

MAMBO MUHIMU KUHUSU MAAMBUKIZI YA VVU NA LISHE KWA MTOTO.

- Mama anaweza kuzuia umbukizo wa VVU kwa mtoto kwanza kwa yeye mwenyewe kujua hali yake ya uamabukizo wa VVU.
- Mama akigundulika ana uambukizo wa VVU, atamie dawa kwa ufasaha kama atakavyoshauriwa na muhudumu wa Afya. Dawa hizi hupunguza kwa kiwango kikukbwa maambukizi kwa mtoto na pia kupunguza makali ya VVU kwa mama mwenyewe.
- Mtoto apewe dawa ya kuzuia maaambukizi ya VVU mara baada ya kuzaliwa kwa kufuata mwongozo wa huduma za kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Mtoto anyonye maziwa ya mama pekee hadi umri wa miezi sita, kisha aanzishiwe vyakula vya nyongeza kama ilivyoelekezwa, na aendelee kumnyonyesha kama atakavyoelekezwa na mtaalamu
- Mtoto ambaye amethibitika kuwa na maambukizi ya VVU, atanyonya maziwa ya mama mpaka atakapofikia umri wa miaka miwili au zaidi na aendelee kunywa dawa za VVU (ARVs).
- Mama anashauriwa amuachishe mtoto kunyonya taratibu kwa kipindi cha mwezi mmoja ndipo aache kumnyonyesha kabisa.
- Watoto wachanga walioambukizwa VVU wanaweza wasiwe na dalili za ugonjwa mara tu wanapozaliwa bali dalili hujitokeza taratibu kadiri wanavyokua.
- Ni muhimu kuwapima watoto wengine kujua hali ya maambukizi ya VVU ili waweze kupata hudumu mapema hata kama hawana dalili.

USAFI NA USALAMA KATIKA UTAYARISHAJI WA CHAKULA CHA MTOTO

- Ni muhimu kunawa mikono yako kwa maji yanayotiririrka na sabuni kabla ya kutayarisha chakula, kabla ya kumlisha mtoto, na baada ya kutoka msalani.
- Andaa maji safi na salama kwa ajili ya kunywa (yachemshwe hadi yatokote kwa sekunde kadhaa) na yahifadhiwe kwenye chombo safi chenye mfuniko. Tumia chombo safi kuchotea.
- Osha vyombo vya kumlishia mtoto kama kikombe na bakuli kwa kutumia maji safi na sabuni au vichemshe.
- Usitumia chupa kumlishia mtoto.
- Tumia vyombo vilivyo safi kuandaa chakula. Mlishe mtoto kwa kutumia kijiko kisafi.
- Weka safi sehemu za kutayarishia chakula. Safisha kwa kutumia maji na sabuni.
- Ivisha chakula vizuri kwa mfano nyama ya ng’ombe, mayai, kuku na vyakula vya baharini. Chakula kilichohifadhiwa kipashwe moto vizuri hadi kichemke.
- Funika chakula kilichobaki na ukitunze vizuri au kihifadhi kwenye jokofu na epuka kuweka chakula kibichi na kilichopikwa sehemu moja ya jokofu.
- Choo kiwe bora, safi na kitumike. Ondoa kinyesi cha mtoto aliyejisaidia na kitupwe chooni. Msafishe mtoto halafu safisha mikono yako na ya mtoto

MAMBO MUHIMU KUHUSU KIFUA KIKUU NA NIMONIA.

- Kama umegundulika una kifua kikuu kwa kupima makohozi chini ya wiki mbili kabla ya mtoto hajazaliwa au umegundulika wakati mtoto amezaliwa na unatibiwa, Unashauiriwa;
  - Kuendelea kumnyonyesha mtoto
  - Kumpatia mtoto tiba kinga tiba ya Kifua kikuu (Isoniazid) kama utakavyoshauriwa na mhudumu wa Afya.

- Katika kupunguza maambukizi ya Nimonia na Kifua kikuu kwa watoto;
  - Ni muhimu nyumba kuwa na madirisha makubwa yenye kupitisha mwanga na hewa ya kutosha.
  - Ni vizuri kuepuka kulala nyumba moja na mifugo.
  - Kama unatumia kuni au mkaa kwa kupikia, tumia jiko la nje au pikia nje ili kupunguza moshi ndani ya nyumba ya kulala.

MAMBO MUHIMU KUHUSU MAKUZI NA MAENDELEO YA MTOTO

- Malezi na makuzi ya mtoto huanza tangu mtoto akiwa tumboni mwa mama yake.
- Ubongo hukua na kukomaa haraka zaidi katika miaka miwili ya mwanzo, hivyo watoto wadogo wanahitaji kuchochewa kukuza ubongo wao kwa kucheza na wenzao, kusikia sauti, kuona vitu, kugusa na kugundua mazingira yanayomzunguka.
- Mjengee mtoto utaratibu mzuri wa muda wa kula, kulala, usafi wa mwili kwani husaidia mtoto kufuata taratibu za kawaida na kujihisi yuko salama.
- Mfundishe mwanao kuwasiliana kwa kuongea naye, kumsikiliza na kucheza naye. Ni vizuri kutamka maneno kwa usahihi ili aweze kujifunza.
- Kucheza ni muhimu kwa watoto. Huwapa fursa nyingi za kujifunza na kujijengea uwezo wa kutatua matatizo. Wanajifunza kwa kujaribu vitu, kuchunguza na pia kuiga wengine.
- Vifaa vya kuchezea ni lazima kwa kuchochea maendeleo ya mtoto. unaweza kutumia malighafi zinazopatikana nyumbani.
- Maradhi hutatiza ukuaji wa kawaida wa mtoto na maendeleo yake. Anapoonyesha dalili yoyote ya ugonjwa, apelekwe mapema kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
- Watoto hujifunza kwa haraka zaidi kupitia mahusiano ya malezi yenye kuchochea maendeleo yao kupitia walezi wao. Mama, baba na ndugu wote wanaweza kuchangia maendeleo ya mtoto kwa kuwajali na kucheza nao.
- Kuwakinga watoto kutokana na madhara ya kimwili na kihisia kama vile kutokuwapiga, kutokuwakaripia, kuwanyima uhuru wa kujieleza, kuwaita majina yasiofaa, huwasaidia watoto kudadisi, kujiamini na kujifunza.

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA KUHUSU MAKUZI NA MAENDELEO YA MTOTO

k uzaliwa hadi miezi minne (0 – 4)

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Mtoto mwenye afya anaweza kuona, kusikia na kunusa mara baada ya kuzaliwa. Huitambua sauti, harufu na sura ya mama yake.
- Baba ni muhimu sana kwa maendeleo na makuzi ya mtoto, hivyo ashiriki katika matunzo tangu anapokuwa tumboni mpaka anapozaliwa.
- Mtoto anaweza kujifunza mengi kutoka kwa ndugu zake, na wao kutoka kwake, hivyo inatakiwa ndugu wacheze naye na kusaidia kumtunza
- Kumbembeleza mtoto akikasirika, humsaidia kujenga imani na kuwasilisha hisia zake kwako.
- Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama, humfanya kuwa karibu na kuimarisha mahusiano mazuri.

Mawasiliano

- Mtazame mwanao machoni na utabasamu (kwa mfano wakati wa kula) Ongea nae kwa kumtazama usoni, kurudia sauti zake na kumuimbia kutamsaidia kujifunza kuwasiliana.
- Mtoto atatambua akiguswa na mama yake.Hivyo mama yake amtazame, aonyeshetabasamu na amsemeshe. Hivyo mtoto atawasilisha mahitaji yake kwa kujongea, kutoa sauti mbalimbali au kulia.

Kujongea

- Mtoto ataitambua miguu na mikono yake mapema.muache aitumie miguu na mikono yake itamsaidia kuwa mkakamavu.
- Ataanza kufikia vitu, kushika na kuviweka mdomoni kwa sababu hujifunza kwa kuonja na kugusa.
- Atajaribu kuinua kichwa ili kuona vinavyomzunguka. Msaidie kwa kumbeba ukiinua kichwa chake na mgongo ili aweze kuona. Kumuacha abiringite kwenye sehemu salama kutamsaidia kukomaza misuli.

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA KUHUSU MAKUZI NA MAENDELEO YA MTOTO

umri miezi minne hadi sita (4 – 6)

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Watoto hupenda kuona sura za watu , hivyo wana familia wanatakiwa kuwabeba, kuwaonyesha tabasamu, kucheka na kuongea nao.
- Kwa umri huu mtoto atakuwa amejenga mahusiano ya karibu na mama, hivyo anaweza asiwe huru kwa wageni. Kumuacha na watu anaowafahamu kutamsaidia kujihisi yuko salama.

Mawasiliano

- Anafurahi kwa kutoa sauti kali na kucheka. Atatambua na kuiga sauti ya mtu mwingine na kuanza kujifunza jinsi ya kuzungumza.
- Kumuandaa kuongea, rudia sauti yake na ongea nae kuhusu hisia zake, anachokiona na anachokitaka.

Kujongea

- Kadiri anavyokua, atataka kugusa, kuonja, na kugundua mazingira. Kumpa vitu vya nyumbani visafi na salama vyenye rangi za kuvutia anavyoweza kugusa, kugonga, kutupa na kushika mkononi itamsaidia kujifunza na kujenga uwezo wa kutumia mikono. Weka vitu vidogo anavyoweza kuvimeza mbali nae.
- Kumuacha akae kwa msaada wa kuegemea na kubiringita sehemu salama itamsaidia kukomaza misuli yake

Ujumbe wa Malezi

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA KUHUSU MAKUZI NA MAENDELEO YA MTOTO

Umri miezi 6 hadi mwaka 1

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Inawezekana asitake kutengana nawe. Msaidie kuzoea kutengana nawe kwa kumwambia kwa upendo wakati gani utahitaji kuondoka na kumuacha na watu aliowazoea. Mama/mlezi kujificha na kutokeza itamsaidia mtoto kujua kwamba pindi ukiondoka siku zote utarudi.
- Watu wanapokasirika, atajua na anaweza kukasirishwa na hilo. Epuka kuonesha hasira kali, na ikitokea muoneshe kuwa hakuna tatizo.
- Upendo wako na muda unaokaa naye, kuvutiwa na anachokifanya, na kumsaidia katika udadisi wake, kutamjengea kujiamini.

Mawasiliano

- Itikia sauti zake na vitu anavyovifurahia. Ongea naye, muimbie, sikiliza, tambua na jibu pale anapojaribu kukuambia kitu. Kumpigia hadithi, kumsomea vitabu, na kumuambia majina ya vitu na watu itamsaidia kujifunza kutamka na kuwasiliana.

Kujongea

- Kuchezea vitu vya nyumbani ambavyo ni visafi na salama visivyo vunjika kama sahani, vikombe, vijiko na sufuria kwa ajili ya kugonga, kufungua na kufunga mifuniko, kupanga na kupangua vitu, kujilisha mwenyewe kwa kutumia mikono inasaidia kujifunza na kupata ujuzi wa kutumia mikono.
- Kumuacha mtoto awe na uhuru wa kujongea na kucheza katika mazingira salama itamsaidia kuimarisha misuli

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA KUHUSU MAKUZI NA MAENDELEO YA MTOTO

Umri mwaka 1 hadi miaka 2

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Mpe nafasi ya kufanya vitu mwenyewe, na furahia anavyovifanya ili kumsaidia kujenga kujiamini.
- Anaweza kupata hasira anaposhindwa kupata kila anachotaka. Msaidie kutambua hisia zake. Atajifunza taratibu za familia kwa haraka kama sio nyingi na kama ziko wazi na hazibadiliki badiliki.
- Anaweza kutaka kufanya kila kitu mwenyewe na kuonekana mtundu. Anapenda aishi kama mtoto na wakati huo huo aonekane kuwa anaweza kujitegemea. Mbebe anapotaka kuwa mtoto na mpe uhuru anapotaka kujitegemea.

Mawasiliano

- Huu ni umri muhimu kwa mtoto kujifunza kuongea na kutambua maneno. Msaidie kujifunza kwa kutazama anachokifanya na mtajie jina la hicho kitu. Tumia kila fursa utakayoipata kuongea naye (kwa mfano wakati wa kumlisha, kumuogesha au unapofanya kazi karibu nae).
- Muulize maswali rahisi na mjibu anapojaribu kuongea. Mtie moyo arudie rudie maneno, msikilize anapoaashiria au maneno, hii itaongeza juhudi zake za kuongea. Kumsimulia hadithi, kuangalia vitabu vyenye picha, nyimbo na kucheza kutaharakisha maendeleo ya ukuaji wake.

Kujongea

- Ataanza kutumia mkono mmoja mara nyingi zaidi na kwa ustadi kuliko mkono mwingine. Muache atumie mkono wa kulia au kushoto kama ambavyo utaamuriwa na ubongo wake. Anaweza kujifunza kutumia mikono yake wakati anajilisha na anajivalisha nguo, anapochora, anapoandika, anapochezea chombo chenye maji, anapochezea vitu mbalimbali akiviweka na kuvitoa kwenye chombo kama kikombe au sufuria. Mpe uhuru wa kukimbia, kurukaruka na kupanda ili kumsaidia kuwa mkakamavu.

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA KUHUSU MAKUZI NA MAENDELEO YA

Mtoto Umri miaka 2 na kuendelea

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Upendo na muda wako unaokuwa na mtoto, kutaka kujua anachokifanya, kuamaini kwamba atafanikiwa, na msaada unaompatia anapofanya udadisi wake, kutamjengea kujiamini na kutaka kujifunza.
- Umri huu anaelewa kipi ni kibaya na kipi ni kizuri. Anaweza kufundishwa maadili kupitia hadithi, nyimbo na michezo. Atafundishwa vizuri ikiwa ataambiwa kipi ni kizuri kwanza, aonywe kwa upendo pale anapofanya vibaya, ili asijisikie aibu.
- Kufanya naye kazi za nyumbani kama vile kupika , kukunja nguo, na kazi nyingine za nyumbani kutamjengea kujiamini, kujifunza na kufanya kazi kwa ufasaha.

Mawasiliano

- Msikilize mtoto anachokuambia, mpe nafasi ya kuuliza maswali na ujaribu kuyajibu. Mpe nafasi akueleze aliyokutana nayo au chochote anachotaka kukueleza. Mshawishi akusimulie hadithi. Mfundishe majina ya vitu, kuhesabu na kulinganisha vitu vyenye ukubwa tofauti, maumbo na rangi za vitu vinavyomzunguka.

Kujongea

- Kuchora, kuandika, kupaka rangi, kuchagua vitu, na kusaidia maandalizi ya kutayarisha chakula kutamsaidia utumiaji wa mikono yake.
- Kucheza na watoto wengine nje ya familia kunaendeleza na kuboresha ukuaji wake.
- Mshawishi kucheza na kutembea mwenyewe. Mtengenezee mazingira ya kumfanya awe na shughuli kama kutembea, kuruka kwa miguu miwili au mmoja na kupiga mpira.
- Mpeleke mtoto kwenye vituo vya kulelea watoto wadogo mchana, pale ambapo vituo vinapatikana.

MAMBO MUHIMU JINSI YA KUMTUNZA MTOTO

Ajali na Majeraha

Vyanzo vya ajali

- Moto (mfano: jiko, mishumaa, kibatari, kiberiti, taa, umeme, pasi).
- Kunywa mafuta ya taa, dawa za wadudu/za kawaida,
- Vitu vyenye ncha kali kama vile vipande vya chupa, pini, sindano, visu, nyembe.
- Mashimo yaliyo wazi, maji yaliyotuama, ngazi, magari, baiskeli na pikipiki.
- Aina za michezo kama vile kukwea miti, kuogelea, kukimbizana n.k.

Namna ya kuzuia ajali

- Vitu vyote vya hatari kama moto, dawa, vyenye ncha kali (visu, nyembe) viwekwe mbali na mtoto.
- Weka mafuta ya taa mbali mahali ambapo mtoto hawezi kufikia.
- Funika mashimo au visima vyote.
- Weka mbali na mtoto vyombo vyenye maji kama vile ndoo, mabeseni, mitungi nk.
- Mtoto asiachwe peke yake. Apewe vifaa vya kuchezea vyenye usalama na kutengewa maeneo salama ya kuchezea

Namna ya kumhudumia mtoto aliyepata ajali

- Hakikisha mtoto anapumua vizuri, zuia kutoka kwa damu. Mpe chakula na vinywaji
- Usimtapishe mtoto iwapo amekunywa mafuta ya taa, petroli, dizeli nk.
- Mpeleke mtoto kwenye kituo cha tiba haraka.

Unyanyasaji na ukatili dhidi ya watoto

Unyanyasaji na ukatili dhidi ya watoto huathiri malezi, makuzi na maendeleo yao.

Matendo ya ukatili ni kama vile:

Kukata kimeo, kung'oa meno ya plastiki, ukeketaji, ubakaji na ulawiti, vipigo na kufanyishwa kazi ngumu

- **KUKATA KIMEO:** Kukata kimeo sio matibabu ya ugonjwa wowote na ni hatari sana kwa mtoto. Mtoto anaweza kupoteza maisha kwa upungufu wa damu au kusindwa kula au uambukizo. Usimpeleke mtoto wako kukata kimeo. Mpeleke kituo cha kutolea huduma za afya kwa ushauri.
- **KUNG'OA MENO YA NAILONI/PLASTIKI:** Kumtoa au kumsugua mtoto meno yanayoitwa ya nailoni/plastiki ni hatari sana kwa afya ya mtoto. Kama unahisi kuna tofauti yoyote au mtoto anaumwa, mpeleke mtoto kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kwa ushauri.
- **UKEKETAJI:** Ukeketaji kwa mtoto wa kike ni hatari kwa afya yake na haina manufaa yoyote.
- **UBAKAJI NA ULAWITI:** Pale inapotokea mpeleke kituo cha kutolea huduma za afya haraka. Kuficha matendo ya ubakaji na ulawiti ni kosa la jinai hivyo inapotokea iripotiwe mara moja.
- **VIPIGO NA KUFANYISHWA KAZI NGUMU:** Huleta madhara ya kimwili na kisaikologia na kumfanya mtoto asijiamini.

Matendo ya unyanyasaji ni kama vile:

- Kutelekezwa
- Kumwita majina mabaya/yasiofaa
- Kumnyima chakula
- Kunyimwa matibabu
- Kunyimwa fursa ya kucheza na fursa elimu

Wazazi/ walezi wazingatie usalama wa watoto ili kuwaepusha na matendo ya Ukatili na Unyanyasaji.

Muda huu unaonesha wakati ambao hatua ya ukuaji inapaswa kufikiwa

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe, Uzito, Joto la mwili	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
………../……../…..	
…………..kg	
……………….ºC	
……./………./………	
…………..kg	
…………..ºC	
……./………./………..	
…………..kg	
…………..ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	**Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa**
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
.............kg	
...........ºC	
......./........../...........	
.............kg	
...........ºC	
......./........../...........	
.............kg	
...........ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
.............kg	
...........ºC	
......./........../...........	
.............kg	
...........ºC	
......./........../...........	
.............kg	
...........ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
………….kg	
……….....ºC	
......./........../...........	
………….kg	
……….....ºC	
......./........../...........	
………….kg	
……….....ºC	

TAARIFA YA MATIBABU

Tarehe	Kwa kifupi andika: ugonjwa/matatizo, majibu ya vipimo, matibabu, ufuatiliaji na ushauri nasaha uliotolewa
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	
......./........../...........	
………….kg	
………...ºC	

Uchapishaji wa kitabu hiki unaratibiwa na Wizara ya Afya, Maendelea ya Jamii, Jinsia Wazee na Watoto. Hairuhisiwi kuchapisha au kutafsiri kitabu au sehemu ya kitabu hiki bila kibali cha Wizara husika.

Kitabu hiki ni kwa ajili tu ya kufuatilia ukuaji wa mtoto na kisitumike vingenevyo.

Imetayarishwa na Kitengo Cha Afya ya Mama na Mtoto ikishirikiana
na Taasisi ya Chakula na Lishe, Tanzania