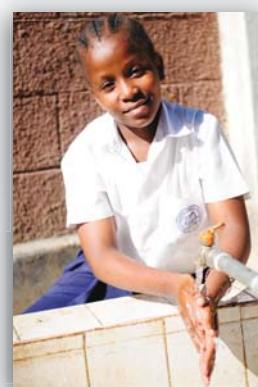


Ukweli Kuhusu Maisha

Toleo la Nne



Na ushauri kuhusu:

- Uzazi salama na afya ya mtoto mchanga
- Maendeleo ya mtoto na ujifunzaji wa awali
- Unyonyeshaji maziwa ya mama
- Lishe na Ukuaji
- Chanjo
- Kuharisha
- Malaria
- VVU
- Ulinzi kwa mtoto na zaidi.....

Ukweli Kuhusu Maisha (toleo la nne) limetolewa kwa pamoja na mashirika yafuatayo: Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Kuhudumia Watoto (UNICEF); Shirika la Afya Duniani (WHO); Shirika la Umoja wa Mataifa la Elimu, Sayansi na Utamaduni (UNESCO); Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Idadi ya Watu (UNFPA); Shirika la Maendeleo la Umoja wa Mataifa (UNDP); Shirika la VVU/UKIMWI la Umoja wa Mataifa (UNAIDS); Shirika la Chakula Duniani (WFP); and Benki ya Dunia. Toleo hili kwa lugha ya kiingereza linapatikana katika tovuti hii **www.factsforlife.org**. Tovuti hii itakuwezesha kupata maandiko ya ziada, kushiriki katika majadiliano ya mtando na kubadilishana taarifa na nyenzo nyingine zinazohusika.

Tafsiri ya Kiswahili imefanyika nchini Tanzania, na kuhaririwa na timu ya maafisa wa maswala ya afya, lishe na mawasiliano kutoka Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, Shirika la Lishe Tanzania (TFNC), UNICEF pamoja na Asasi ya Kijamii - WATERAID. Walioshiriki ni Dr. Theodore Tigahwa, Rehema Mgumbalo, Rosemary Kukula, Elizabeth Nchimbi, Zuhura Mbuguni, Dr. Generose Mulokozi, Orsolina R. Tolage, Lucy Gomile, Marco Msambazi, Justus Olielo, Georgina Mtenga na Wilhelmina Malima.

Toleo la kwanza la mwaka 1989 lilichapishwa na UNICEF, WHO na UNESCO;
Toleo la pili la mwaka 1993 lilichapishwa na UNICEF, WHO, UNESCO na UNFPA;
Toleo la tatu la mwaka 2010 lilichapishwa na UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP na Benki ya Dunia;
Toleo la nne la mwaka 2010 limechapishwa na UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP na Benki ya Dunia.

Picha zimepigwa Tanzania na:
Julie Pudlowski/UNICEF/Tnz/2009
Giacomo Pirozzi/UNICEF/Tnz/2008

© Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Kuhudumia Watoto (UNICEF), New York, 2010

Chapisho hili linaweza kuzalishwa kwa ajili ya kuenza elimu au kwa makusudio yasiyo ya kibiashara bila idhini ya mwenye haki miliki, bora tu waliolitoa watajwe. UNICEF itashukuru kupokea nakala ya chapisho lolote linalotumia Ukweli kuhusu Maisha kama chanzo cha taarifa.

Idhini kwa maandishi inahitajika kutumia chapisho hili kwa makusudio yoyote ya kibiashara.

Kwa idhini, wasiliana na:
UNICEF Idara ya Mawasiliano, Idhini
3 UN Plaza, NY, NY 10017, USA
Barua pepe: nyhqdmc.permit@unicef.org
ISBN: 978-92-806-4466-1

Namba ya Mauzo.: E.09.XX.24
Bei: \$15.00

Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Kuhudumia Watoto (UNICEF)
3 United Nations Plaza
New York, NY 10017, USA
www.unicef.org

Kwa maelezo zaidi, tuma barua pepe kwenda: ffl@unicef.org

Ukweli Kuhusu Maisha

Toleo la Nne



Ukweli Kuhusu Maisha YALIYOMO

Dibaji	iv
Madhumuni ya Ukweli Kuhusu Maisha	vi
Muundo wa Ukweli Kuhusu Maisha	vii
Ujumbe Muhimu za Ukweli Kuhusu Maisha	viii
Mwongozo wa utumiaji wa <i>Ukweli Kuhusu Maisha</i>	xi

Mada za *Ukweli Kuhusu Maisha*:



Uzazi wa Mpango 1



Uzazi Salama na Afya ya Mtoto Mchanga 10



Kuharisha 100



Kikohozi, Mafua na Magonjwa mengine hatari zaidi 114



Usafi 124



Malaria 136



**Maendeleo
ya Mtoto na
Ujifunzaji wa
Awali** 32



**Unyonyeshaji
Maziwa ya
Mama** 56



**Lishe na Ukuaji
..... 70**



Chanjo 88



Vvu 144



**Ulinzi kwa Mtoto
..... 168**



**Kuzuia Majeraha
..... 184**



**Dharura: Utayari
na Jinsi ya
kukabiliana nazo
..... 202**

Ukweli Kuhusu Maisha

DIBAJI

Kiasi cha watoto milioni tisa, walifariki mwaka 2008 kabla ya kufikia umri wa miaka mitano kutokana na magonjwa yanayoweza kuzuilia. Mamiloni mengine ya watoto humudu kuishi lakini wakajikuta katika maisha duni, yanayokwaza ukuaji kikamilifu wa vipaji vyao.

Magonjwa matano - nyumonia, kuharisha, malaria, surua na UKIMWI – kwa pamoja husababisha nusu ya vifo vyote vyaa watoto wa umri wa chini ya miaka mitano. Lishe duni inachangia zaidi ya theluthi mbili ya vifo vyaa watoto hawa.

Inawezekana kuokoa maisha na kupunguza magonjwa kwa binadamu kwa kupanua wigo wa huduma za kinga zenyeharama nafuu, matibabu na hatua za ulinzi. Changamoto ni kuhakikisha uelewa huu unawafikia wazazi, walezi na jamii wengine, ambaao ndio walinzi wa kwanza wanawalinda watoto dhidi ya magonjwa na madhara mengine.

Ukweli Kuhusu Maisha imetengenezwa kama hazina muhimu katika kuelemisha jamii. Inawasilisha taarifa muhimu kwa ajili ya kuzuia vifo vyaa watoto na wanawake, magonjwa, ajali na unyanyasaji.

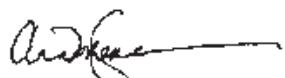
Tangu chapisho la kwanza la *Ukweli Kuhusu Maisha* mwaka 1989, familia na jamii mbalimbali duniani zimetekeleza kwa vitendo ujumbe uliopatikana kwenye kitabu hiki. Juhudi hizi za miaka kadhaa ya utekelezaji zimechangia kwa kiasi kikubwa katika mafanikio kwa mujibu wa viashiria vikuu vyaa kidunia kama vile afya, elimu, muda wa kuishi, na magonjwa na vifo vyaa mama wazazi na watoto wachanga. Mengi zaidi yanaweza kupatikana kwa njia ya kuzijengea familia na jamii uwezo wa kujifunza tabia zinazoboresha uhai wa mtoto, ukuaji wake kimwili, kiajili na kiuwezo pamoja na ulinzi wake, sambamba na kuzitambua haki za watoto na wanawake.

Toleo la nne la Ukweli Kuhusu Maisha limejumuisha matoleo ya awali na lina mabadiliko muhimu. Kwa mfano, kwa kuzingatia mahusiano katika afya ya mama na mtoto, kipengele cha Afya ya Mtoto Mchanga kimeongezwa katika Sura ya Uzazi Salama kusisitiza umuhimu wa kutetea na kulinda uhai wa mtoto tangu hatua ya mwanzo kabisa ya maisha yake.

Sura inayohusu Ulinzi wa Mtoto imeongezwa katika kitabu hiki, ili kuangalia mazingira hatarishi yanayowakabili watoto, na mikakati inayohitajika kuhakikisha wanakua katika mazingira mazuri nyumbani, shulenii na katika jamii.

Ukweli Kuhusu Maisha inatoa taarifa zinazoweza kuokoa maisha, kuboresha na kulinda afya za watoto, ambazo zinapaswa kuenezwa kwa familia, wahudumu wa afya, walimu, makundi ya vijana na wanawake, asasi za kijamii, wafanyakazi wa serikali, wafanyakazi, wanahabari na asasi za kidini.

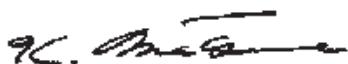
Ukweli Kuhusu Maisha inalenga kuwaelimisha wote wanahuksika kulinda na kuboresha afya za watoto. Kwa kutumia lugha nyepesi, inakusudia kufikisha elimu inayoweza kuokoa maisha katika kona zote za dunia.



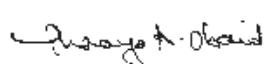
Ann Veneman
Mkurugenzi Mkuu
Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa
Kuhudumia Watoto (UNICEF)



Margaret Chan
Mkurugenzi Mkuu
Shirika la Afya Duniani (WHO)



Koichiro Matsuura
Mkurugenzi Mkuu
Shirika la Umoja wa Mataifa la Elimu,
Sayansi na Utamaduni (UNESCO)



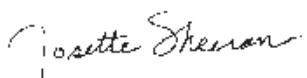
Thoraya Ahmed Obaid
Mkurugenzi Mtendaji
Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Idadi
ya Watu (UNFPA)



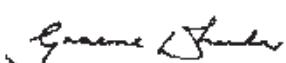
Helen Clark
Mtawala
Shirika la Maendeleo la Umoja wa
Mataifa (UNDP)



Michel Sidibé
Mkurugenzi Mtendaji
Shirika la VVU/UKIMWI la Umoja wa
Mataifa (UNAIDS)



Josette Sheeran
Mkurugenzi Mtendaji
Shirika la Chakula Duniani (WFP)



Graeme Wheeler
Mkurugenzi Mkuu
Benki ya Dunia

Madhumuni ya UKWELI KUHUSU MAISHA

Ukweli Kuhusu Maisha inalenga kutoa elimu kwa familia na jamii, kuwapa taarifa ambazo wanastahili kuzifahamu kwa ajili ya kuokoa na kuboresha maisha ya watoto. Wazazi, babu na bibi, walezi wa watoto na vijana wanawenza kutumia kitabu hiki kupata majibu ya maswali yanayohusu uzazi na kuwawezesha kuwaanzishia watoto maisha bora. Changamoto ni kuhakikisha kila mtu anafahamu na kuelewa, ukweli huu na ana dhamira ya kweli ya kutekeleza kwa vitendo.

Ujumbe unaopatikana katika *Ukweli Kuhusu Maisha* unatokana na matokeo ya utafiti wa kisayansi duniani uliofanywa na wataalamu wa afya na ukuaji wa mtoto. Taarifa hizi zinawasilishwa kwa lugha nyepesi ili kuwawezesha watumiaji wa kawaida kuelewa na kutekeleza. Kufanya hivyo kutaweza kuokoa maisha.

Ukweli Kuhusu Maisha umetokana haki za binadamu, hususani Mkataba kuhusu Haki za Mtoto na Mkataba kuhusu Utokomezaji wa aina zote za ubaguzi dhidi ya wanawake.

Ujumbe huu unawawezesha watu kutekeleza haki za watoto, na kuwajengea wanawake vijana na watoto uwemo wa kutetea haki zao.

Mtu ye yeyote anaweza kusaidia katika kusambaza ujumbe wa *Ukweli Kuhusu Maisha* — watumishi wa afya, waalimu, watumishi wa ustawi wa jamii, maafisa wa serikali, watangazaji, waandishi wa habari, watumishi wa maendeleo ya jamii, viongozi wa kidini na wa kisiasa, kina mama, kina baba, kina bibi na kina babu, wanafamilia wengine, marafiki, majirani, wanafunzi na watu wengine katika harakati mbalimbali za kutafuta maisha — vijana kwa wazee, wanawake kwa wanaume, na wasichana kwa wavulana.

Muundo wa UKWELI KUHUSU MAISHA

Ukweli Kuhusu Maisha ina sura 14 zilizosheheni taarifa za maisha halisi za kutetea haki za watoto za kuiishi, kukua kimwili, kiakili na kiuwezo, na kuishi maisha bora. Mada zinahusu masuala ya ujauzito, kujifungua, magonjwa makuu ya utotonii, mabadiliko ya mtoto na ujifunzaji wa awali, kuwa mzazi na ulinzi, utunzaji na malezi wa watoto.

Kila sura ina sehemu tatu: utangulizi, ujumbe muhimu pamoja na Taarifa za ufanuzi.

UTANGULIZI unahusu mwito mfupi wa kuchukua hatua'. Unatoa muhtasari wa ukubwa wa tatizo na umuhimu wa kuchukua hatua. Lengo la utangulizi ni kuhamasisha watu waweze kushiriki na kupeana taarifa hizo kwa mapana ya kutosha. Utangulizi unaweza kutumika kuhamasisha viongozi wa kisiasa pamoja na vyombo vya habari.

UJUMBE MUHIMU ambao umekusudiwa uwafikie wazazi pamoja na walezi wengine, ndio hasa kiini cha Ukweli Kuhusu Maisha. Ni ujumbe wenye taarifa muhimu ambazo watu wanazihitaji kwa ajili ya ulinzi wa watoto. Ujumbe muhimu uko wazi, ni mfupi na unahusu maisha halisi, ili watu waweze kuelewa kirahisi na kutekeleza kwa mujibu wa hatua zinazopendekezwa. Ujumbe huu unakusudiwa kufikishwa kwa watu mara kwa mara na kuitia njia mbalimbali za mawasiliano.

Taarifa za ufanuzi zinafafanua kuhusu ujumbe muhimu, kwa kutoa taarifa za ziada pamoja na ushauri. Taarifa hizi zinawafaa watoa huduma za kijamii, watumishi wa afya, ustawi wa jamii, waalimu pamoja na familia,— yeyote mwenye kiu ya kufahamu zaidi kuhusu kuishi, kukuwa kwa mtoto kimwili, kiakili na kiuwezo pamoja na ulinzi wa watoto wachanga pamoja na watoto wengine. Sehemu hii inaweza kutumika katika kujibu maswali kutoka kwa wazazi na kwa walezi wengine.

Ujumbe muhimu wa UKWELI KUHUSU MAISHA

- 1.** Afya ya kinamama na watoto inaweza kuboreshwa kwa kiwango kikubwa endapo uzazi utapangwa kwa kuzingatia nafasi ya walau miaka miwili tangu kuzaliwa kwa mtoto hadi kubeba ujauzito mwingine. Kupata ujauzito kabla ya umri wa miaka 18 au baada ya umri wa miaka 35 huongeza hatari za kiafya kwa mama na mtoto. Wanawake na wanaume (vijana na watu wazima) hawana budi kufahamu faida za kiafya zinazotokana na upangaji uzazi ili waweze kufanya maamuzi ya busara wao wenyewe.
- 2.** Kina mama wote wajawazito wanapaswa kuonana na daktari kwa ajili ya kuhudumiwa wakati wakiwa wajawazito na baada tu ya kujifungua, vilevile wanapaswa kujifungulia mahali ambapo wataweza kupata usaidizi wa mtaalamu wa ukunga. Kina mama wote wajawazito pamoja na jamaa zao wanao wajibu wa kuzitambua dalili zozote za hatari wakati wa kipindi cha ujauzito na kipindi cha baada ya kujifungua pamoja na umuhimu wa kumuona daktari pale inapobidi. Aidha wanapaswa wawe wamejiandaa kimpango na kiuwezo kwa ajili ya kupata huduma ya mkunga wakati wa kujifungua na wakati wowote endapo patazuka tatizo la ghafla baada ya kujifungua.
- 3.** Watoto huanza kujifunza mara tu wanapozaliwa. Hukua na kujifunza vyema zaidi pale wanapolelewa katika mazingira ya kuwajali, kuwapenda na kuwafurahia wanapotenda jambo, pamoja na kupata lishe bora na huduma nzuri za afya. Kuwatia moyo watoto bila kuwabagua kijinsia, wa kujijali na kujieleza pamoja na kucheza na kuendeleza vipaji vyao huwasaidia kujifunza na kukuwa kijamii, kimwili, kihisia na kiakili.
- 4.** Maziwa ya mama pekee ndiyo chakula na kinywaji bora kwa mtoto kuliko vyote katika kipindi cha miezi sita tangu azaliwe. Baada ya miezi sita mtoto hana budi kupewa vyakula vyakiliza vyenye lishe bora na kuendelea kunyonya hadi atakapofikia umri wa miaka miwili au zaidi kwa ajili ya mahitaji yake ya kukuwa kimwili na kiakili.
5. Lishe duni wakati wa ujauzito au katika kipindi cha miaka miwili ya mwanzo ya mtoto huweza kuathiri ukuaji wa mtoto kimwili na kiakili katika maisha yake yote. Watoto huhitaji lishe kamili yenye mchanganyiko wa vyakula vyakiliza vyenye mwili na vya kutia mwili nguvu.

Vilevile huhitaji vitamini na madini kama vile madini chuma na vitamini A, kwa ajili ya ukuaji na afya bora. Tangu kuzaliwa hadi kufikia umri wa mwaka 1 watoto wanapaswa kupimwa uzito kila mwezi na kuanzia mwaka 1 hadi 2 wapimwe walau katika kila miezi mitatu. Endapo mtoto ataonyesha dalili za kudumaa kiukuaji, apelekwe kwa daktari.

- 6.** Kila mtoto ni lazima akamilishe idadi ya chanjo anazostahili kupata. Upataji wa chanjo katika mwaka wa kwanza na wa pili baada ya kuzaliwa ni jambo muhimu sana kwa mtoto kwa kuwa humkinga dhidi ya magonjwa yanayoweza kumdumaza kiukuaji, kumsababishia ulemavu au hata kifo. Kina mama wote wa umri wa kuzaa, wakiwemo wasichana wanapaswa kukingwa dhidi ya maradhi ya pepopunda kwa ajili ya manufaa yao wenye na ya watoto watakaowazaa baadaye. Kiasi cha chanjo za pepopunda kinachopendekezwa kwa ajili ya kinga ya kudumu ni tano. Endapo mama hajakamilisha kiasi hicho cha chanjo, itabidi apate chanzo hiyo kila anapopata ujauzito. Ni jukumu la mama kupata taarifa hizo za chanjo kwa daktari.
- 7.** Mtoto mwenye maradhi ya kuharisha huhitaji majimaji mengi na yanayofaa mwilini mwake — maziwa ya mama na maji yaliyotengenezwa maalumu kwa ajili ya watoto wanaoharisha (ORS) – na endapo umri wa mtoto ni zaidi ya miezi sita, apewe pia vinywaji vingine pamoja na vyakula vinavyokubalika kilishe. Apewa dawa ya kufunga kuharisha kwa ajili ya kupunguza makali ya ugonjwa. Endapo choo cha mtoto anayeharisha kina mchanganyiko wa damu au ni cha majimaji sana na kama anaharisha mara kwa mara, hizo ni dalili za hatari kwa mtoto hivyo apelekwa hospitali bila kucheleweshwa.
- 8.** Kwa watoto wengi, magonjwa ya kikohozi na mafua hupona yenye bila kutumia dawa. Hata hivyo endapo mtoto mwenye kikohozi na homa anaonyesha dalili za kupumua harakaharaka au kwa shida, hiyo ni hali ya hatari kwa mtoto hivyo inabidi apelekwa hospitali bila kucheleweshwa.
- 9.** Magonjwa mengi huweza kuzuilia kwa njia ya kudumisha usafi: kunawa mikono kwa sabuni na maji (au kwa kitu kingine kinachoondosha uchafu kama vile majivu na maji) baada ya kutoka chooni au kumfuta mtoto aliyejisaidia kwa karatasi au kitambaa safi na laini, kutupa kinyesi mbali na maeneo ya michezo, maeneo ya kukaa, na vyanzo vya maji, kunawa mikono kabla ya kushika chakula, kutumia maji salama, kutibu au kuchemsha maji ya kunywa ambayo hayatoki katika chanzo salama, na kutunza vyakula na maji katika hali ya usafi.
- 10.** Malaria, ugonjwa ambao huambukizwa kwa njia ya kuumwa na mbu, huwaza kusababisha kifo. Mahali popote ambapo pana ugonjwa wa malaria watu walale kwenye vyandarua vilivyowekwa dawa. Mtoto ye yote mwenye dalili za homa afanyiwe uchunguzi na daktari kwa ajili ya kupatiwa matibabu na akandwe kwa uangalifu kwa maji ya kawaida (sio baridi). Katika maeneo yenye malaria, kinamama wajawazito watumie dawa za kuzuia malaria kama watakavyoshauriwa na daktari.

- 11.** VVU (virusi vinavyodhoofisha kinga ya mwili), virusi vinavyosababisha UKIMWI (upungufu wa kinga mwilini), vinaweza kuzuilita na kudhibitiwa kwa dawa, japo havitibiki. VVU huenezwa kwa njia ya kufanya ngono isiyo salama na mtu mwenye virusi hivyo; kwa njia ya kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha; na kwa njia ya damu kuitia kwenye sindano za hospitalini, sindano za kawaida au vitu vingine vyenye makali ya kukata au kutoboa pamoja na kuwekewa damu yenye virusi . Utoaji wa elimu ya VVU kwa watu wote pamoja na mapambano dhidi ya unyanyapaa na ubaguzi havina budi kuwa sehemu ya taarifa, elimu na mawasiliano kuhusu uzuiaji na upimaji wa VVU, pamoja na uhudumiaji wa waathirika. Kutambua mapema pamoja na kutoa tiba kwa watoto na kwa watu wazima huweza kuepusha vifo na kuwajengea waathirika matumaini ya maisha marefu na yenye afya. Watoto pamoja na familia zilizoathirika kwa VVU wanapaswa kupatiwa msaada wa matibabu na lishe pamoja na huduma za ustawi wa jamii. Watu wote wanaoishi na VVU wanapaswa kuzifahamu haki zao.
- 12.** Wasichana na wavulana hawana budi kupewa ulinzi sawa katika familia zao, shuleni na kwenye jamii. Endapo ulinzi wa namna hiyo ukikosekana, watoto hukabiliwa na hatari zaidi ya kukumbwa na vurugu, udhalilishwaji, unyonywaji kingono, usafrishwaji, utumikishwaji, tabia chafu pamoja na kubaguliwa. Kuishi pamoja na familia , uandikishaji wa vizazi, upatikanaji wa huduma za msingi, mfumo wa sheria unaozingatia haki za watoto, pamoja na ushiriki wa watoto katika kujijengea maarifa na stadi za kujilinda wenywewe, ni mambo ya msingi katika ujenzi wa mazingira mazuri kwa watoto kwa ajili ya kuendeleza uwezo wao na kufanikisha malengo yao.
- 13.** Majeraha mengi mabaya yanayoweza kusababisha ulemavu au hata vifo huweza kuzuilita endapo wazazi au walezi wengine watawalea watoto wadogo kwa uangalifu, watawekea mazingira salama na kuwafundisha namna ya kuepuka ajali na majeraha.
- 14.** Familia pamoja na jamii kwa jumla ni lazima wewe tayari kukabiliana na dharura wakati wowote. Katika majanga, migogoro, magonjwa ya mlipuko au ya msambao, watoto na kinamama wanapaswa kuhudumiwa kwanza, ikiwa ni pamoja na kupewa huduma muhimu za afya, lishe ya kutosha, kuungwa mkono katika unyonyeshaji wa watoto na kupewa ulinzi dhidi ya vurugu, udhalilishwaji na unyonywaji. Watoto wapewe nafasi ya kushiriki katika burudani na ya kujifunza katika shule salama na zenye kuwajali watoto na katika maeneo yenye nafasi ya kutosha kwa ajili ya kuwajenga kiutu na kwa kujamini. Watoto hawana budi kulelewa na wazazi au watu wazima katika familia zao ili waweze kujisikia huru na salama.

Mwongozo wa namna ya kutumia UKWELI KUHUSU MAISHA

Kutumia Ukweli Kuhusu Maisha kutaweza kuwaongezea watu maarifa na kubadili matendo na tabia zao kwa ajili ya kuboresha na kuokoa maisha ya watoto. Kufanya hivyo kutaweza kuleta mabadiliko ya manufaa kwa upande wa imani na desturi za jamii (yale mambo ambayo jamii huyachukulia kuwa ndio yanayokubalika) kuhusiana na uhai, ukuaji kimwili, kiakili na kiuwezo, ujifunzaji, ulinzi malezi na utunzaji wa watoto.

Ukweli Kuhusu Maisha pamoja na kwamba ni chanzo cha taarifa zitokanazo na halisi kwa ajili ya mtu mmojammoja, pia ni zana muhimu ya kumpatia uwezo mtu mmojammoja, vijana, familia na jamii. Ujumbe wake pamoja na taarifa zilizomo zinaweza kuchochea majadiliano, ujifunzaji na mawasiliano mionganoni mwa watoto, vijana, familia, jamii na mitandao ya kijamii.

Watu katika harakati zozote zile za kimaisha wanaweza kutoa msukumo wa mabadiliko ya kijamii kwa lengo la kuboresha haki za watoto. Kufanya kazi pamoja kunaweza kusaidia katika kupata njia mbalimbali, za kufaa, kuvutia na za kujenga matandao mpana wa usambazaji wa ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha kwa watu wengi .

Mwongozo wa namna ya kutumia *Ukweli Kuhusu Maisha* unafafanua:

- Baadhi ya dhana zinazohusiana na mchakato wa mabadiliko ya kitabia na kijamii
- Taarifa kuhusu namna ya kutumia utafiti na tathmini ya awali katika kukadiria mabadiliko ya kitabia:
- Utafiti hubainisha tabia ‘za kawaida’ kwa ajili ya kuzitumia kama msingi wa uandaaji na upangaji wa hatua au kampeni zitakazochukuliwa kwa lengo la kuleta mabadiliko ya kitabia
- tathmini hupima mabadiliko ya kitabia dhidi ya tabia “za kawaida” wakati au baada ya utekelezaji wa hatua au kampeni iliyokusudiwa kuleta mabadiliko

- mwongozo wa namna ya kutumia Ukweli Kuhusu Maisha katika kuhamasisha mabadiliko ya kitabia na kijamii yatakayoboresha haki za watoto za kuishi, kujifunza, kukuwa kimwili, kiakili na kiuwezo, na kufanikisha vipaji vyao kikamilifu katika maisha.

Kubadili tabia

Maarifa pekee hayatoshi kuleta mbadiliko ya kitabia.

Mara nyingi huchukuliwa kwamba kama watu, mmojammoja au kwa pamoja, watapatiwa taarifa, vitu halisi (kama vile chanjo au pampu ya mkono), na huduma (kama vile za afya na elimu) watabadilika na kuwa na tabia zinazokubalika kiafya.

Hata hivyo, taarifa, vitu halisi, na huduma, mara nyingi havitoshi kusababisha kujengeka kwa tabia mpya.

Ni muhimu kwenda mbali zaidi ya kuwapatia watu taarifa. Habari kuhusu Ukweli kitumiwe katika kujenga mashauriano na watoto, familia na jamii pamoja na mitandao ya kijamii. Ushirikishwaji wao ni jambo la lazima katika kuhamasisha mabadiliko ya kitabia na kijamii yanayoendana na haki za watoto. Utumiaji wa Ukweli Kuhusu Maisha kama njia ya uingiliaji kati kimawasiliano na kimaendeleo unahusu:

- kusikiliza maoni ya watoto, familia na jamii kuhusu mada zilizomo kwenye Ukweli Kuhusu Maisha
- kuwasilisha ujumbe na kutetea taarifa zilizomo kwenye Ukweli Kuhusu Maisha katika njia za kuvutia na kujenga kulingana na mazingira husika
- kuhamasisha majadiliano mionganini mwa wahusika wote
- kuunga mkono hatua zinazochukuliwa na watoto, familia na jamii za uboreshaji wa tabia zinabainishwa katika mada zilizomo kwenye Ukweli Kuhusu Maisha
- kutathmini hatua za kutambua mabadiliko ya tabia na matokeo yake.

Hatua za mabadiliko ya kitabia

Kama watu mmojammoja, tunapitia hatua tofautitofauti katika kuleta mabadiliko ya tabia zetu. Hatua hizo ni pamoja na:

- kuwa katika hali ya kutofahamu
- kufahamu
- kupata hamasa ya kujaribu kitu kipya

- kubadilika na kuwa na tabia mpya
- kudumisha na ‘kuikubali tabia mpya’ kiasi cha kuifanya iwe sehemu ya matendo yetu ya kila siku.

Mosi, tunapaswa kutambua kwamba aina fulani ya tabia tulio nayo inaweza ikawa kikwazo kwa afya zetu au za watoto wetu. Kisha tunajifunza kwamba kuna chaguo la aina nyine au tabia mbadala. Tunaamua kujaribu kuwa na tabia mpya. Endapo tutaridhika kwamba tabia mpya tulioamua kuwa nayo ina manufaa kwetu, tunaweza kuiendeleza. Hatimaye tunaweza kuikubali kama tabia yetu. Kisha tunaweza kuitangaza au kuieneza kwa wengine, tukawashauri waifuate pia.

Kujifunza tabia mpya hujitokeza katika hali hii ya mzunguko unaoendelea wa kutambua tabia mpya, kuifanyia majaribio na kuiendeleza. Kwa mfano baba anaweza kushawishiwa, kupitia majadiliano na viongozi wake wa dini, awe akiwalaza wanawe ndani ya chandaria chenye dawa. Halafu akabaini kuwa kufanya hivyo kunazuia mbu wasiume watoto wake na hivyo watoto hawapatwi na malaria. Baada ya kubaini hivyo akawa mhamasishaji mkuu wa suala la kuwalaza watoto ndani ya vyandarua vyenye dawa, akiwaeleza marafiki zake jinsi alivyonufaika na jambo hilo na kuwashauri watumie vyandarua vyenye dawa.

Wakati mwininge watu ambao huonekana kuwa wameikubali tabia mpya hatimaye huikana tena tabia hiyo na kurudia ile tabia ya awali. Kwa mfano, baba yule aliyekuwa akihamasisha kuhusu utumiaji wa vyandarua vyenye dawa, anaweza kuanza kudhani kwamba kufanya hivyo kunamshughulisha sana, na akaamua yeye pamoja na wanafamilia wake kuacha kutumia vyandarua hivyo. Kurudiwa huku kwa tabia yake ya awali kunaweza kuleta madhara kwa afya ya familia yake.

Kuhakikisha kwamba tabia mpya inayonufaisha watoto na familia inakubalika kunahitaji mkakati wa pamoja na wa kudumu wa mawasiliano na maendeleo. Hii ni pamoja na kutumia ujumbe na mbinu tofautitofauti kuimarisha ile hali iliyoifanya tabia mpya ikubalike kwa mtu mmojammoja na kwa familia. Tabia mpya inaweza hatimaye kukubaliwa na jamii nzima, ili - kwa mfano – kila mtu awe akitumia chandaria chenye dawa.’.

Mabadiliko ya tabia huleta msukumo unaoweza kusababisha mabadiliko ya kijamii

Ni nadra kwa watu mmojammoja kujibadili kabisa wenyewe. Tabia zao mara nyingi hutegemea na huathiriwa na mawazo na matendo ya familia zao, marafiki na jamii. Wakati mwininge athari hizo huwa za manufaa, kwa mfano pale ambapo kila mtu hunawa mikono yake kwa sabuni na maji baada ya kutoka kujisaidia. Wakati mwininge athari hizo zinawenza kuwa na matokeo mabaya, kwa mfano pale wazazi wanapoamua kumkeketa binti yao au kukataa kupeleka watoto wao wakapewe chanjo.

Kubadili tabia ya kijamii maana yake ni kubadili mitazamo na matendo ya kila siku ya familia na ya jamii. Kile ambacho familia, au mama au baba huamua kukifanya mara nyingi huwa ndicho pia familia nyingine au watu mmojammoja katika jamii hukifanya. Hili lina ukweli pia kwa watoto na vijana, ambao huathiriwa sana na watoto pamoja na vijana wanaowazunguka.

Ukinzani hutarajiwa pale desturi za jamii zinapopingwa. Hili hutokeea kwa sababu mabadiliko huhusisha kubadili mwelekeo wa kundi kuhusu masuala ya msingi yanayohusiana na majukumu ya kijinsia, mahusiano ya kimamlaka na mambo mengine mengi ndani ya familia au kwenye jamii.

Hata hivyo kukubali tabia mpya kunaweza kuenea kwa kasi pale jamii inapoonja manufaa ya kijamii na kiuchumi ya kufanya hivyo. Mfano mmoja wapo ni pale ambapo familia zinazotumia vyandarua vyenye dawa zinapokuwa hazikabiliwi tena na matatizo ya ugonjwa au vifo vinavyosababishwa na malaria. Rasilimali ambazo zilikuwa zikitumika kwa matatizo hayo zitaweza kutumika katika kusomesha watoto na kuongeza uzalishaji kwenye familia. Watu huanza kuona na kusikia kuhusu mabadiliko na wakavutiwa kiasi cha kuwafanya wengine wakubali kuwa na tabia mpya ambazo zinaweza kuyanufaisha maisha yao. Hatimaye, tabia hiyo mpya huchukuliwa na kila mmoja kuwa ni kitu cha kawaida.

Kuzijua tabia 'za kawaida'

Fanya utafiti wa awali kubaini tabia za kawaida zilizoko

Utafiti wa awali ni jambo la lazima katika hatua za uandaaji na upangaji wa programu. Utafiti huu husaidia katika ubainishaji wa hali halisi na uandaaji wa malengo na taarifa kuhusu tabia za kawaida zitakazotumika kama msingi wa kupima kiasi cha mabadiliko ya kitabia kilichotokea baada ya kuchukuliwa kwa hatua za uingiliaji kati. Kufanya hivyo, huwasaidia wanaohusika na wanaoshiriki katika kupanga programu kubainisha na kuelewa mambo yanayovutia na yale yanayotia wasiwasi, sababu za kuwa na tabia za aina fulani, na mahitaji pamoja na maeneo mahususi ya haki za watoto ambayo hayajashughulikiwa.

Kufanya utafiti wa awali kunahusu ukusanyaji, upitiaji, uchambuzi na uoanishaji wa data na taarifa zilizopo za idadi ya watu, afya, elimu, za masuala ya kijamii na kitamaduni, ya kisiasa, ya kiuchumi, na za kimawasiliano kwa kutumia

Huko Malawi, Chama kinachoshirikisha imani za dini mbalimbali katika mapambano dhidi ya UKIMWI kimeingiza aya na mafundisho ya Biblia Takatifu na ya Korani Tukufu kwenye vijitabu vya Ukweli Kuhusu Maisha hasa vinavyotumika wakati wa ibada kanisani na misikitini.

Ukweli Kuhsu Maisha hutumiwa pia na vituo vya redio za wananchi, vituo vya televisheni na katika Boma Lathu, kijarida kinachochapishwa katika lugha za wenyeji. Viongozi wa vijiji huvitumia vijitabu hivyo wakati wa vipindi vya kujisomea vya

mbinu mbalimbali za utafiti wa kiubora na kiidadi. Matokeo ya utafiti ni mazuri zaidi pale ambapo data na taarifa zimetenganishwa kijinsia na zinahusiana na haki za mtoto/binadamu. Kutumia jicho la kijinsia pamoja na mkabala unaozingatia haki za binadamu kunaweza kuongeza uelewa na kuboresha pamoja na kutoa ufahamu wa ndani zaidi wa matendo na tabia zinazowaathiri wasichana na wavulana pamoja na familia na jamii zao.

Ni muhimu kabisa kwamba utafiti wa aina hiyo ushirikishe watoto, familia, jamii na watafiti wenyewe ili uweze kubainisha kwa pamoja hatua ambazo zitachukuliwa katika kubadili tabia kwa lengo la kufanikisha haki za watoto. Utafiti huu unawenza kuandaliwa na kufanywa na asasi ya kitaaluma au ya kitafiti iliyoko katika eneo husika

Tumia tathmini ya awali kupima mabadiliko ya tabia

Tathmini ya awali wakati wa utekelezaji wa hatua za uingiliaji kati hutoa hali halisi kuhusu mabadiliko ya kitabia ya mtu mmojammoja, na ya familia na hata ya jamii nzima. Mabadiliko ya kitabia yanaweza kupimwa kwa kulinganishwa na tabia za kawaida zilizobainishwa.

Mbinu rahisi za utafiti kama vile uchunguzi na majadiliano na kundi lengwa, ni vipengele muhimu katika utafiti na tathmini ya awali. Mbinu hizo zinaweza kusaidia katika kuthibitisha kwamba tabia ya eneo husika inaeleweka vyema na kwamba hatua zilizoamuliwa kuchukuliwa zinaungwa mkono kwa pamoja na wahusika wote. Tahadhari ya ziada haina budi kuchukuliwa ili kuhakikisha kwamba maoni ya wasichana na wavulana pamoja na ya watoto wadogo na wanawake yanazingatiwa.

Ubainishaji wa tabia za kawaida utaweza kurahisisha kufuatilia na kutathmini kwa utaratibu maalum hatua za uingiliaji kati zilizochukuliwa pamoja na mabadiliko ya tabia yanayokusudiwa na matokeo ya mabadiliko hayo. Mambo yatakayobainika yataweza kusaidia katika kufikia mahitimisho na mapendekezo mazuri kwa ajili ya kufanya mabadiliko ya programu kimkakati na kwa wakati.

Huko Kameruni, ujumbe w Ukweli Kuhusu Maisha uliotafsiriwa katika Kifoufoulde, Kigwaya, Kihausa na Kidgin na kuambatishwa na vielelezo vya picha na michoro, hutumiwa shulen na vikundi vya wananchi vya mawasiliano(Cellules locales de communication) pamoja na Vyama vya Kinamama (Associations des mères d'élèves).

Kuwasilisha ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha

Uchunguze ujumbe pamoja na taarifa zake za ufanuzi katika Ukweli Kuhusu Maisha, na, kama ikibidi, fasiri ujumbe huo uendane na mazingira ya sehemu husika. Pale penye ulazima utafsiri ujumbe katika lugha inayoelewaka. Wasilisha ujumbe kwa ufasaha na ongoza majadiliano.

Habari zilizoandikwa katika Ukweli Kuhusu Maisha hazina budi kuchunguzwa na, kama ikibidi, zifasiriwe kwa kushirikiana na wadau wa maeneo husika (afya, elimu, huduma za jamii na maeneo mengine) ili ziingize masuala muhimu ya eneo husika. Hili lifanyike kwa kushauriana na wanafamilia pamoja na wanajamii.

Katika kufanikisha mawasiliano na majadiliano kuhusu ujumbe huo, zingatia mambo yafuatayo:

- Hakikisha kwamba masuala ya kijinsia yanazingatiwa. Katika baadhi ya sehemu, wanawake wanaweza wakawa hawana mamlaka ya kutoa maamuzi kuhusu malezi ya watoto wao au hata kuwahusu wao wenyewe, au wanaume wanaweza wasishawishike kushiriki katika malezi ya mtoto au katika kazi za kila siku za nyumbani.
- Eleza kuhusu haki za watoto ili wahusika katika kundi wawewe kubainisha na kuzifahamu tabia zinazohusiana na afya, lishe, ukuaji kiakili na kiuwezo, elimu na ulinzi wa watoto, tabia ambazo hazikuzingatiwa hapo nyuma.
- Washirikishe watoto na vijana wa makamo katika majadiliano kuhusu ujumbe na taarifa pamoja na utaratibu na utumiaji wa Ukweli Kuhusu Maisha. Himiza mikabala ya rika kwa rika pamoja na mbinu nyingine mbalimbali kwa lengo la kuongeza ushirikishwaji wa watoto.
- Pale unapokuwa ukifasiri na kutafsiri ujumbe na taarifa kulingana na mazingira husika, tumia lugha na vielelezo rahisi vitakavyoelweka kwa watu. Usiujaze ujumbe mambo mengi ya utekelezaji au maneno mengi magumu.

Huko Honduras, tangazo la redio kuhusu aina mpya ya kinywaji maalumu cha chumvichumvi kwa ajili ya wagonjwa wa kuharisha(ORS) halikutaja kwamba kinywaji hicho ilikuwa ni kwaajili ya tiba ya watoto wanaougua ugonjwa wa kuharisha (ambo wenyehi huuita ‘empacho’). Kinamama na kinababa hawakuelwa kuwa kinywaji hicho kilikuwa ni kwa ajili ya kutibu empacho kwa sababu neno hilo halikutumika katika tangazo. Hapa kinachosisitizwa ni umuhimu wa kufanya ujumbe jaribio la utangulizi.

- Hakikisha kwamba kikundi kinachoshiriki kinafahamu ujumbe na taarifa husika na namna ya kutekeleza mambo hayo kwa vitendo. Endapo vifaa vitakuwa vimeandaliwa kwa utaratibu wa ushirikishwaji, hilo litafanyika kwa urahisi zaidi.
- Kila mara fanya jaribio la utangulizi la ujumbe pamoja na vielelezo vyake kwa kushirikiana na makundi ya watu waliokusudiwa. Hili linaweza kufanyika kwa kuuliza vikundi vinavyofanyiwa jaribio maswali ya jumla na kuhimiza majadiliano ili kuthibitisha kama kila ujumbe umeeleweka ipasavyo.
- Urudiaji ni muhimu! Watu wengi hawabadiliki kitabia kwa kushiriki katika majadiliano au kufahamishwa kuhusu tabia mpya mara moja tu.
- Teua njia za mawasiliano ambazo zina ufanisi wa hali ya juu katika kufikisha ujumbe kwa makundi yanayoshiriki. Tumia njia zilizopo na usitegemee tu njia moja ya mawasiliano. Tumia mchanganyiko wa mbinu za mawasiliano baina ya mtu na mtu; jamii, njia za kimapokeo na vyombo vya habari ili watu waweze kupokea na kujadili tena na tena ujumbe mbalimbali na kwa njia na mazingira mbalimbali. (Soma sehemu inayofuata ambayo inaitwa 'Tumia mchanganyiko wa njia za mawasiliano'.)

***Wape watu nafasi ya kujadili,
kurekebisha na kutafakari taarifa mpya
kwa ajili ya manufaa yao wenyewe na
ya jamii zao***

Kuna uwezekano mkubwa zaidi kwa watu kuziamini taarifa na kuzifanyia kazi kwa lengo la kubadili tabia endapo:

- Wanahimizwa kuzijadili wao kwa wao na kuuliza maswali kwa ajili ya kupewa ufanuzi zaidi
- Wanafahamu namna watakavyonufaika wao wenyewe pamoja na jamii zao.
- lugha inafahamika na haipingani na utamaduni na desturi za wenyiji, haina sauti za kuamrisha maamuzi au maelekezo.
- mwasilishaji wake au chanzo cha habari (kama vile redio au televisheni) kinafahamika na kuaminika vyema.
- wanaskia ujumbe unaorudiarudia, rahisi kueleweka na usiobadilikabadilika kutoka katika vyanzo tofautitofauti.

Huko Senego, ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha umekuwa ukitumiwa katika kuhamasisha unyonyeshaji pekee kwa watoto wachanga, kuzuia ueneaji wa kipindupindu, kupiga vita vitendo vya ukeketaaji na kuhimiza umuhimu wa kinamama kushika vichanga vyao (hasa vile vilivyoziwa njiti), pamoja na njia nyingine za ulezi wa watoto wadogo.

- wanapewa muda wa kubadilika hasa pale ambapo mabadiliko yanahuisha gharama fulani, kama vile ujenzi wa vyoo.

Tumia mchanganyiko wa njia za mawasiliano: mtu na mtu; jamii, mapokeo na kampeni za hadhara; na vyombo vya habari

**Baina ya watu:
mtu na mtu**

Watu wengi hawavutivi na kutumia taarifa mpya walizoziona au kuzisikia kwenye vyombo vya habari kabla hawajapata nafasi ya kuzijadili na mtu wanayemuamini. Mawasiliano ya mtu na mtu, yakiungwa mkono na vyombo vya habari pamoja na mapokeo na kampeni za hadhara pamoja na shughuli zinazoendelea za programu, yana uwezekano mkubwa zaidi wa kushawishi watu kukubali, kuendeleza na kuishika tabia mpya.

Bangladesh imekuwa ikitumia ujumbe kutoka Ukweli Kuhusu Maisha kwa takribani miaka 20. Ukiwa unafahamika kama Shasthyo Tothyo kwa Kibengali, umekuwa gumzo la kila nyumba kwa miaka yote hiyo.

Ujumbe huo, unaowasilishwa kuititia vitu mbalimbali na vyombo vya habari, umesambazwa sana na pamoja na kwa maafisa wa serikali, AZISE, waalimu, wafanyakazi wa maendeleo ya jamii, wanafunzi wa tiba, kamati za haki za watoto, vyama vya kinamama, serikali za mitaa, watumishi wa afya, wauguzi, wasanii na vikundi vya maonyesho. Ujumbe kuhusu Maisha pia umeingizwa katika mitaala ya masomo – mara moja kwa wiki, shule za msingi hufundisha kipindi kuhusu taarifa zilizomo kwenye Ujumbe kuhusu Maisha.

Kutumia Ukweli Kuhusu Maisha

kwa ufanisi kunahitaji uwezeshaji wa makundi yanayoshiriki, hasa yale yaliyosahaulika kabisa, kushiriki katika majadiliano yenye manufaa. Ni lazima kuzifikia jamii za maeneo ya pembezoni, watoto walemovu, na watoto au familia za watu wachache au za wenyeji wa asili. Ni muhimu pia kwa wanawake na watoto kushirikishwa kikamilifu kama ilivyo kwa wanaume na wavulana.

Ili kufanikisha majadiliano ya mtu na mtu:

- Tumia mifano rahisi ya matatizo yanayowagusa watu wanaoshiriki. Anza na kile kinachofahamika kwanza na lenga yale mambo yanayosumbua zaidi. Epuka lugha ngumu isiyoeleweka. Tumia vielelezo kuchochea majadiliano.
- Hamasisha watu waulize maswali na kutoa dukuduku zao. Ongoza majadiliano ili kugundua vyanzo vya matatizo na uwezekano uliopo wa kuyatatua. Kumbuka kusikiliza kwani nako ni muhimu katika mawasiliano kama vile ilivyo kuzungumza. Ushiriki wa watoto, familia na wanajamii wengine ni muhimu kwa ajili ya ubainishaji wa vikwazo au matatizo yaliyojificha ambayo huwazuia watu kutekeleza yale

yanayotolewa na ujumbe. Hawa wanaweza kupendekeza utatuzi wa ndani.

- heshimu maoni, maarifa na uwezo wa watu wa kubadilika. Watu hujifunza vizuri zaidi katika mazingira yanayowajengea kujiamini, na huchukua hatua pale wanapojsikia kuwa wameeleweka na kuheshimiwa. Kuwa mfano wa kuigwa kwa upande wa tabia ambayo unataka kuona ikikubaliwa.
- waunge watu mkono katika kuchukua hatua. Tambua kwamba wanaweza wakatamani kubadilika lakini wakakosa uwezo wa kufanya hivyo wao wenyewe. Wasaidie kuimarisha mitandao iliyoko au kuunda mipyä ambayo itawahamasisha mtu mmojammoja zaidi na familia kukubali na kudumisha tabia mpya.

Jamii, mapokeo na mawasiliano ya hadhara

Aina hii ya mawasiliano inahusu vitu au mbinu za mawasiliano zilizoko baina ya mkabala wa mawasiliano ya mtu na mtu na wa mawasiliano ya hadhara. Baadhi ya mifano ni pamoja na :

- Maonyesho ya mitaani: Hutumika kuwasilisha ujumbe muhimu kwa kutumia vikundi vidogovidogo vya waigizaji vikiwa na watu dazeni kadhaa hadi mamia.
- Ujumbe wa simu ya mkononi: Hutumika kuwashawishi wazazi au walezi wengine kupeleka watoto wao wakapate chanjo, nk.
- Intaneti: Hutumika katika mawasiliano na kama chanzo cha habari kinachopanuka kwa kasi na hutumiwa hasa na vijana wa makamu na wakubwa tangu maeneo ya mijini hadi ya vijiji vya pembezoni; tovuti kama vile *You Tube* hupendwa sana.

Mkururo wa vipindi vya kuigiza vya televisheni ya India, Kyunki Jeena Issi Ka Naam Hai, umetokana na Ukweli Kuhusu Maisha. Vikiwa vimezinduliwa mwaka 2008, mkururo huo wa vipindi hutazamwa na watu milioni 56 wengi wao wakiwa ni wanawake wa umri wa kati ya miaka 15 na 34.

Vipindi hivyo huonyesha Ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha kwa kutumia mbinu ya hadithi. Watazamaji hupata nafasi ya kuhusisha matendo ya waigizaji na maisha yao wenyewe.

Tathmini zilizofanywa katika baadhi ya majimbo zimebainisha kwamba wakunga wamevutiwa sana mhusika mmoja muuguzi anayependwa sana kiasi kwamba wanajisikia kuhamasika zaidi katika kazi yao. Ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha pia umewaongezea wakunga maarifa, kwa mfano ya kumfanyia mtoto uchunguzi kabla hajazaliwa.

- Mabango, vipeperushi na beji au vibandiko vingine: Mara nyingi hivi hutumika kukazia taarifa zilizowasilishwa kwa njia ya mawasiliano ya mtu na mtu au njia ya uhamasishaji wa jamii.
- Video na kanda za sauti: Hutumika kutangaza kwa ufanisi ujumbe kwa kutumia magari na vikundi vya kijamii vya kuangalia televisheni.
- Ushairi, nyimbo na vichekesho: Hutumika hasa kwa ajili ya watoto na vijana
- Slaidi na chati za manila: mara nyingi hutumika katika vituo vya jamii na shule.

Vyombo vya habari

Vyombo vya habari (radio, magazeti na televisheni) ni njia bora kabisa ya kuwafikia watu wengi kwa lengo la kuwahamisha na kukazia taarifa mpya na kuhamasisha mabadiliko ya aina fulani katika jamii. Baadhi ya hatua zinazotumika ni:

- kusaidia makundi yanayoshiriki katika kubainisha aina zao kuu za njia za mawasiliano. *Wanapata taarifa na habari kutohakana na vyanzo gani?* Endapo upenzi wao kwa redio ya eneo lao ni mkubwa kama ulivyo kwa redio ya kitafa, tafuta namna ya kutumia mtandao wa redio ya eneo husika.
- kusambaza ujumbe wa aina ileile katika vyombo mbalimbali vya habari. Urudiaji wa mara kwa mara huimarisha mabadiliko ya tabia, hukazia maarifa na kuboresha ujifunzaji. Hilo huwasaidia watu kubakia na kumbukumbu na kuwachochea kuziweka kumbukumbu hizo katika vitendo. Mfano wa njia za mawasiliano kwa vyombo vya habari ni pamoja na mahojiano, makala za habari, majadiliano, michezo ya kuigiza ya redio na televisheni, maonyesho ya wazi, maigizo ya vikaragosi, vichekesho, nyimbo, majoribio, mashindano na maonyesho ya papo kwa papo.
- Mfahamu mtu mwenye mamlaka kwenye familia kuhusu chombo gani kisikilizwe au kitazamwe, na hakikisha kwamba ujumbe unamlenga mtu huyo.
- Endapo ujumbe unatangazwa kwenye redio au televisheni, hakikisha kwamba muda wa kuutangaza ni ule ambaa unaruhusu makundi ya washiriki kusikiliza au kutazama. Usitegemee tu matangazo ya bure yanayotolewa kwa ajili ya wananchi katika muda usio na wasikilizaji au watazamaji wengi.
- Tangaza ujumbe wakati vipindi vile vinavyopendwa vinapokuwa hewani ili uweze kusikika kwa watu wengi. Waombe watangazaji maarufu wa vipindi vya redio na televisheni wajadili ujumbe husika

kwa kuwashirikisha wasikilizaji au watazamaji kwa njia ya simu au ya kuonyeshwa moja kwa moja kwenye televisheni.

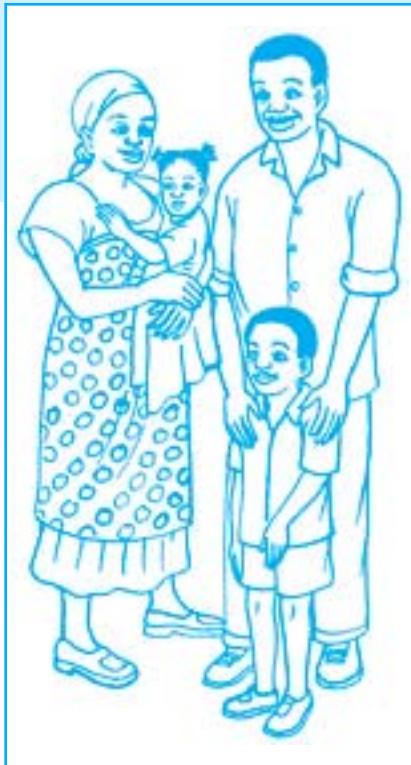
Utumiaji wa mbinu mbalimbali za mawasiliano huleta ufanisi mkubwa zaidi kimatokeo.

Ili kufanikisha mpabadiliko ya tabia ambayo yatasaidia katika kuimarisha haki za watoto wote, ni muhimu kutumia njia mchanganyiko za mawasiliano, kutumia kwa pamoja njia ya kampeni za muda mfupi na za mawasiliano shirikishi ya muda mrefu.

Soma tovuti ya Ukweli Kuhusu Maisha [www.factsforlifegeglobal.com](http://www.factsforlifeglobal.com) kwa taarifa zaidi kuhusu mawasiliano kwa ajili ya maendeleo pamoja na vyanzo vya taarifa nyingine za ziada zinazohusia nasura mbalimbali.

Kwanini ni muhimu kupata na kuzifanyia
kazi kwa pamoja taarifa kuhusu
UZAZI WA MPANGO





Kuzaa watoto wengi sana, kuzaa karibukaribu sana na kuzaa katika umri mdogo wa chini ya miaka 18 au umri mkubwa wa zaidi ya miaka 35 huhatarisha maisha ya kinamama, wasichana pamoja na watoto wao wanaozaliwa.

Kupanga familia ni njia mojawapo ya kufaa sana ya kuboresha afya ya mama na mtoto pamoja na kulinda uhai wao. Njia hii hutumia mbinu ya kuwapatia wanawake na wanaume taarifa, elimu, pamoja na mbinu za kupanga wakati muafaka wa kuanza kupata watoto, idadi ya watoto watakaohitaji, nafasi kati ya mtoto na mtoto na wakati muafaka wa kuacha kuzaa . Hata hivyo, mamilioni ya wanawake wa umri wa kuweza kupata watoto, ikiwa ni pamoja na wasichana, hawana mamlaka ya kujamulia idadi ya watoto watakaozaa au nafasi ya kuzaa mtoto mmoja hadi mwengine, pia hawajui na hawapati huduma ya njia za kupanga uzazi.

Wanawake na wanaume wana haki ya kuamua kuhusu idadi ya watoto wanaotaka kuzaa pamoja na wakati wa kuwazaa watoto hao. Mtu mmoja mmoja pamoja na wanandoa wanapaswa kufahamu na kutafakari kwa makini kuhusu athari na faida za kiafya wakati wanapopanga kupata mtoto, ikiwa ni pamoja na hatari za kiafya zinazohusiana na umri pamoja na kiwango cha upatikanaji wa huduma za afya.

Katika kuhakikisha upatikanaji wa huduma za uzazi wa mpango hususani katika nchi ambapo wasichana huolewa mapema kiumri, pamoja na upatikanaji wa elimu kwa watoto wote, vinaweza kusaidia katika kuzuia vifo vingi pamoja na ulemavu akina kwa mama wazazi na watoto wanaozaliwa. Kwa pamoja vitachangia katika kuboresha haki za wanawake, wasichana na watoto za kuishi, kustawi na kuwa na afya njema.

UJUMBE MUHIMU: Ni mambo gani ambayo kila familia na kila jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

UZAZI WA MPANGO

1.

Kupata mimba katika umri wa chini ya miaka 18 au wa zaidi ya miaka 35 huongeza hatari za kiafya kwa mama na mtoto wake.

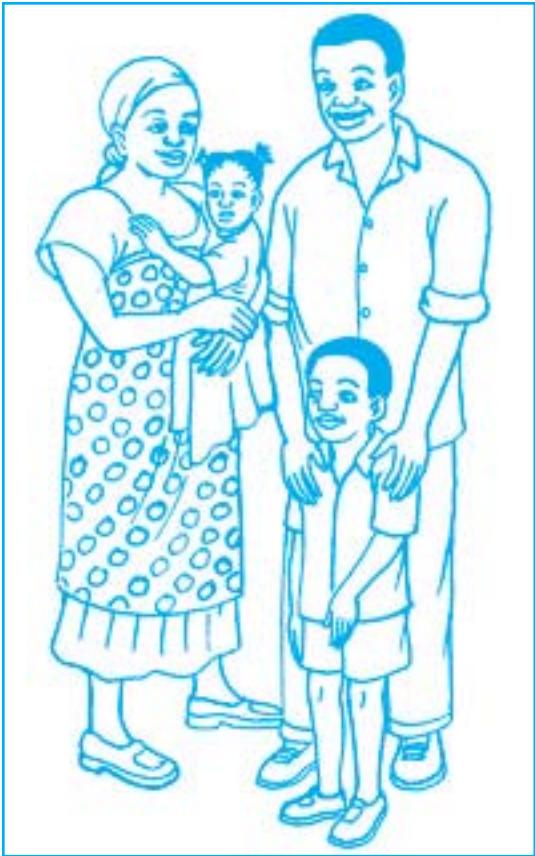
2.

Kwa ajili ya afya ya mama na mtoto, mwanamke anatakiwa kupata mimba baada ya kupita miaka miwili tangu kujifungua.

3.

Hatari za kiafya za ujauzito na za kujifungua huongezeka endapo mama ameshazaa watoto wengi .





4.

Huduma za uzazi wa mpango huwapatia wanawake na wanaume wa umri wa kuweza kupata watoto maarifa pamoja na njia za kupanga wakati muafaka wa kupata watoto, idadi ya watoto wanaotaka kuzaa, nafasi ya mtoto hadi mtoto mwingine pamoja na muda wa kusimamisha uzazi. Kuna njia nyingi za uzazi wa mpango ambazo ni salama na zinazokubalika kwa ajili ya kuzuia mimba.

5.

Wanawake na wanaume kwa pamoja (vijana na watu wazima) wanapaswa kufahamu kuhusu manufaa ya kiafya yanayotokana na uzazi wa mpango na njia mbali mbali za uzazi wa mpango. Wote kwa pamoja wanalo jukumu la kupanga familia zao.

Taarifa za ufanuzi: UZAZI WA MPANGO



UJUMBE MUHIMU WA 1:

1. **Kupata mimba katika umri wa chini ya miaka 18 au wa zaidi ya miaka 35 huongeza hatari za kiafya kwa mama na mtoto wake.**

Kila mwaka zaidi ya wanawake 500,000 hupoteza maisha kutokana na matatizo ya ujauzito na ya kujifungua. Kwa kila mwanamke mmoja anayepoteza maisha, takribani wanawake wengine 20 zaidi hupata maambukizo pamoja na matatizo makubwa ya kiulemavu – kufanya jumla ya zaidi ya wanawake milion10 wanaopata maambukizo kila mwaka. Upatikanaji pamoja na utumiaji wa njia za uzazi wa mpango bila shaka utaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa vifo pamoja na ulemavu huo.

Kutokupata mimba katika umri wa chini ya walau miaka 18 husaidia katika kumuhakikishia mama ujauzito na kujifungua salama. Hupunguza hatari za mtoto kuzaliwa njiti pamoja na kuzaliwa akiwa na uzito pungufu. Ujumbe huu una umuhimu sana hasa katika zile tamaduni zinazoruhusu ndoa za umri mdogo na kuwalazimisha wasichana wadogo walioolewa kupata ujauzito.

Kimaumbile, msichana huwa hajawa tayari kuzaa mtoto kabla ya kufikia umri wa miaka 18. Hatari za matatizo ya kujifungua ni kubwa zaidi kwa wasichana wa umri mdogo kuliko kwa wale wa umri mkubwa. Watoto wanaozaliwa na mama wa umri mdogo sana wamo katika hatari kubwa zaidi ya kupoteza maisha katika kipindi cha mwaka wa kwanza wa uhai wao. Mifupa ya nyonga ya wasichana wadogo huwa bado haijakomaa vya kutosha. Ujauzito unaweza kusababisha matatizo makubwa, kama vile kifafa cha mimba, uchungu wa kabla ya wakati, uchungu wa muda mrefu, uchungu pingamizi, fistula na hata kifo kwa mtoto na/au mama.

Kadiri umri wa mama unavyokuwa mdogo ndivyo hatari za kiafya kwake na kwa mtoto zinavyokuwa kubwa zaidi. Hatari za ujauzito na kujifungua kwa wasichana wadogo wa umri wa kati ya miaka 15 na 19 husababisha vifo 70,000 kila mwaka. Wasichana ambao hupata watoto wakiwa na umri wa chini ya miaka 15 wamo katika hatari ya kupoteza maisha mara tano zaidi ya wale wanaopata watoto wakiwa katika miaka ya 20 ya umri wao.

Wasichana pamoja na wanawake, walioolewa na wasioolewa, wanahitaji usaidizi maalum wa kuwakinga na mimba za umri mdogo. Wale wote ambao wanaweza kutumbukia katika tatizo hili la kupata watoto katika umri mdogo – wasichana pamoja na wanawake wadogo na wavulana wadogo na wanaume kwa jumla pamoja na familia zao – hawana budi kuzielewa hatari za kufanya hivyo pamoja na namna ya kuziepuka. Uelewa huo ni pamoja na kufahamu namna ya kuzuia magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU.

Baada ya umri wa miaka 35, hatari za kiafya zinazohusiana na ujauzito na kujifungua huanza kuongezeka tena. Hatari hizo zinaweza kuwa ni pamoja na shinikizo la damu, kupoteza damu nyingi wakati wa kujifungua, kuharibika kwa mimba pamoja na kisukari cha mimba kwa upande wa mama na hitilafu za kuzaliwa kwa upande wa mtoto.

Ndani ya chapisho hili lote, neno mama mjamzito linajumuisha wasichana wajawazito.

Ni muhimu kuzingatia kwamba msichana mdogo mjamzito yumo katika hatari zaidi ya kupatwa na matatizo ya ujauzito kama vile uchungu wa kabla ya wakati, uchungu wa muda mrefu, kutopata uchungu, shinikizo la damu, upungufu wa damu na hata kifo.

Kwa upande wa mtoto wake, anakabiliwa na hatari kubwa zaidi ya kuzaliwa kabla ya wakati (njiti) , uzito pungufu, matatizo ya kiafya na hata kifo.

Hatari hizi huwa kubwa zaidi kwa wasichana wadogo wa umri wa chini ya miaka 15.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2. Kwa ajili ya afya ya mama na mtoto, mwanamke anatakiwa kupata mimba baada ya kupita miaka miwili tangu kujifungua.

Hatari ya kupoteza maisha kwa watoto wadogo huongezeka sana endapo nafasi kati ya mtoto na mtoto haizidi miaka miwili.

Tishio mojawapo la afya na ukuaji wa mtoto wa umri wa chini ya miaka miwili ni kuzaliwa kwa mdogo wake. Kwa mtoto aliyepata mdogo wake, ni dhahiri kwamba atakuwa ameachishwa ziwa na mama yake hatakuwa tena na muda wa kutosha wa kumhudumia kwa chakula na kumjali.

Pindi azaliwapo mtoto mwingine kwenye familia , ni muhimu kwa baba kumsaidia mama katika kuhudumia mtoto huyo aliyezaliwa pamoja na watoto wengine. Wazazi wote wawili pamoja na walezi wengine watoe uangalizi sawa kwa watoto wote wa kike na wa kiume bila kubagua.

Mwili wa mama mzazi unahitaji muda wa kupumzika wa kutosha ili uweze kurudia hali yake ya kawaida baada ya misukosuko ya ujauzito na kujifungua. Mama aliyejifungua anahitaji kurejesha afya yake, hali yake ya kilishe pamoja na nguvu kabla hajapata ujauzito mwingine. Afya ya mama huwa hatarini zaidi pale anapozaa watoto karibukaribu sana.

Endapo mwanamke ataharibu mimba itabidi asubiri hadi miezi sita ipite kabla ya ujauzito mwingine kwa ajili ya afya ya mama mwenyewe na mtoto.

Kulinda afya ya familia wanaume na wanawake hawana budi kufahamu umuhimu wa (1) muda wa kupata ujauzito usiwe chini ya miaka miwili tangu mama kujifungua (2) haja ya kuweka ukomo wa idadi ya watoto kwa lengo la kulinda afya ya familia zao.

UJUMBE MUHIMU WA 3:

3. Hatari za kiafya za ujauzito na za kujifungua huongezeka endapo mama ameshabeba mimba nyingi.

Mwili wa mwanamke huchakaa kirahisi kutokana na kubeba mimba, kujifungua, na kulea watoto wadogo mara kwa mara. Baada ya kuwa amebeba mimba nyingi mama hukabiliwa na hatari mbaya zaidi ya matatizo ya kiafya. Matatizo hayo ni pamoja na upungufu wa damu na upotevu wa damu nyingi wakati wa kujifungua.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Huduma za uzazi wa mpango huwapatia wanawake na wanaume wa umri wa kuweza kupata watoto maarifa pamoja na njia za kupanga wakati muafaka wa kupata watoto, idadi ya watoto watakaowazaa, nafasi ya mtoto hadi mtoto mwingine pamoja na muda wa kusimamisha uzazi. Kuna njia nyingi za uzazi wa mpango ambazo ni salama, za kufaa na zinazokubalika kwa ajili ya kuzuia mimba.

Watoa huduma wa afya waliopata mafunzo hawana budi kutoa taarifa na ushauri ili kuwasaidia wanawake na wanaume waweze kufanya maamuzi kuhusu uzazi wa mpango na kuwasaidia wanawake na wanaume kuchagua njia za uzazi wa mpangozinazokubalika, salama, na zenyе ufanisi na za gharama nafuu.



Watoa huduma wa afya hawana budi pia kuwapatia vijana wa kike na wa kiume taarifa za afya ya uzazi pamoja na huduma za kupanga uzazi ambazo (1) zinatafaa kwa vijana na (2) zinawawezesha kufanya maamuzi kuhusu afya na maisha yao.

Ni muhimu kubuni njia ya kuweza kuwafikia wasichana pamoja na wasichana wajawazito kwa lengo la kuwapatia msaada wowote wanaouhitaji. Msaada unaweza kuwa ni pamoja na kuwapatia ushauri nasaha, njia za kupanga uzazi na huduma za kabla na baada ya kujifungua. Wasichana wajawazito huhitaji uangalizi maalumu pamoja na kuhudhuria kliniki mara kwa mara kabla na baada ya kujifungua.

Wavulana balehe na wanaume wanaweza kusaidia sana katika kuzuia mimba zisizohitajika (zisizokusudiwa); hivyo, ni muhimu wawezeshwe kupata taarifa pamoja na huduma zinazohusu afya ya uzazi.

Kadiri mwanamke anavyopata elimu zaidi ndivyo anavyokuwa na uwezekano mkubwa zaidi wa kutumia njia za uzazi wa mpango kutopata watoto katika umri mdogo, wa kuwa na uwezo zaidi kiuchumi na kuwa na watoto wachache wenye afya njema. Hivyo kuandikisha wasichana shule na kuhakikisha kwamba wanahitimu masomo yao ni jambo muhimu sana kwa afya ya mama na mtoto licha ya manufaa mengine mengi ya elimu.

Katika mbinu zote za kuzuia mimba, ni mbinu ya kutumia kondomu pekee ndio yenye uwezo wa kuzuia mimba pamoja na magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU.

Ni muhimu kuelimisha vijana balehe na wanaume wengine kuhusu wajibu wao katika matumizi ya kondomu. Vijana balehe wa kike na wa kiume, walioolewa na ambaao hawaajaolewa, wanapaswa kufahamu kuhusu kinga mbili za kondomu pamoja na njia nyingine za kuzuia mimba (kutumia njia mbili za kuzuia mimba kwa wakati mmoja) ili kuepuka mimba na kuzuia magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU.

Katika baadhi ya nchi vifo vinavyotokana na utoaji mimba ni vingi mionganoni mwa wasichana. Kuna umuhimu wa kuwapatia wasichana pamoja na wanawake wa makamu na wenzi wao wa kiume taarifa kuhusu uzuiaji wa mimba pamoja na hatari zinazohusiana na utoaji mimba na kuhusu huduma za baada ya utoaji mimba.

Mama anayemnyonyesha mtoto wake wakati wote anapohitaji kunyonya usiku na mchana katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo ya mtoto, anaweza asipate siku zake na hivyo kuzuia uwezekano wa kupata mimba. Uwezekano wa kupata mimba kabla ya kuona tena siku zake ni mdogo sana, chini ya asilimia 2, ambayo ni sawa na asilimia ya njia nyingine za uzazi wa mpango; uwezekano wa mama wa aina hiyo kupata mimba huongezeka baada ya kupita miezi sita ya mwanzo.

UJUMBE MUHIMU WA 5:

- 5.** Wanawake na wanaume kwa pamoja (vijana na watu wazima) wanapaswa kufahamu kuhusu manufaa ya kiafya yanayotokana na uzazi wa mpango na njia mbali mbali za uzazi wa mpango. Wote kwa pamoja wanalo jukumu ka kupanga familia zao.

Wanawake na wanaume, wakiwemo vijana balehe, hawana budi kuomba ushauri na kupata taarifa kutoka kwa wataalamu wa afya kuhusu mbinu na manufaa mbalimbali ya uzazi wa mpango. Ni lazima wawajibike katika kuzuia mimba zisizohitajika.

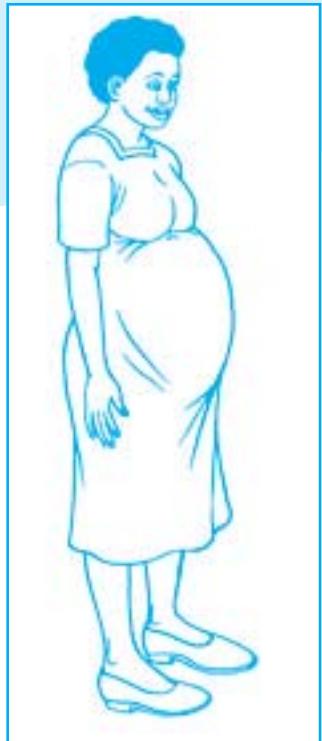
Taarifa zinaweza kupatikana kutoka kwa daktari, muuguzi, mkunga, kliniki ya mama wazazi au ya uzazi wa mpango. Katika baadhi ya maeneo, mwalimu au chama cha vijana au kinamama kinaweza kutoa taarifa hizo.



Kwanini ni muhimu kupata na kufanya kazi
kwa pamoja taarifa kuhusu
uzazi salama na afya ya mtoto mchanga

UZAZI SALAMA NA AFYA YA MTOTO MCHANGA





Matarajio ya mama mjamzito ni mtoto mwenye afya na mimba isiyo na matatizo. Hata hivyo takribani wanawake 1,500 wa umri wa kuzaa, ikiwa ni pamoja na wasichana, hupoteza maisha kila siku kutokana na matatizo ya ujauzito na ya kujifungua. Kila mwaka wanawake na vijana wa kike balehe milioni kumi hukumbwa na matatizo ya ujauzito, mengi ya matatizo hayo yakiwaachia wao na watoto wao maambukizo pamoja na ulemavu wa kutisha.

Kila mwaka, pia inakadiriwa kwamba watoto kiasi cha milioni 3 huzaliwa wakiwa mfu na kwamba kiasi cha milioni 3.7 hufariki kabla hawajatimiza mwezi mmoja, wengi hufariki mara tu baada ya kuzaliwa. Afya mbaya ya mama, ikiwa ni pamoja na magonjwa ambayo hayakutibiwa kikamilifu kabla au wakati wa ujauzito mara nyingi ndicho chanzo kikuu cha vifo vya vichanga au kuzaliwa kwa watoto kabla ya wakati na/au wakiwa na uzito pungufu, hali ambayo huweza kusababisha matatizo baadaye.

Hatari za kujifungua kwa mama na kwa mtoto zinaweza kupunguzwa kwa kiasi kikubwa endapo (1) mama ana afya nzuri na hakuwa na matatizo ya lishe kabla ya kupata ujauzito (2) mama mjamzito anapata huduma ya mara kwa mara kutoka kwa mtaalamu wa afya kwa walau mara nne wakati wa kipindi cha ujauzito, (3) anapojifungua anasaidiwa na mtaalamu wa ukunga, kama vile daktari, muuguzi au mkunga mwenyewe (4) mama na mtoto wake wanafanyiwa uchunguzi wa mara kwa mara ndani ya saa 24 baada ya kujifungua na katika wiki ya kwanza na halafu wiki sita baada ya kujifungua.

Mama wajawazito pamoja na wenza wao walioathirika na VVU au wanaodhani kuwa wameathirika wamuone mtaalamu wa afya anayehusika na utoaji wa ushauri nasaha ili waweze kupewa ushauri nasaha kuhusu namna ya kupunguza hatari za kumuambukiza mtoto wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na wakati wa kunyonyesha na namna ya kujitunza wao wenyewe pamoja na mtoto wao.

Serikali ina jukumu la kuhakikisha kwamba kila mama anapata huduma bora za uzazi. Huduma hizo ni pamoja na kupatiwa huduma za kabla na baada ya kujifungua, huduma ya mkunga wa kumsaidia wakati wa kujifungua, huduma maalumu pamoja na za rufaa pale panapotokea tatizo kubwa wakati wa ujauzito, kujifungua au baada ya kujifungua, pamoja na haki za uzazi katika sehemu za kazi.

²Data kutoka 2004.

Mataifa mengi yameridhia Makubaliano ya Umoja wa Mataifa kuhusu Utokomezaji wa Aina zote za Ubaguzi dhidi ya Wanawake. Baadhi ya nchi zimeridhia makubaliano ya kimataifa kuhusu Ulinzi wa akina Mama Wazazi na nydingi zimetunga sheria kutokana na makubaliano hayo. Makubaliano haya ya kimataifa katika kulinda haki za wanawake yanajumuisha uridhiaji kisheria wa wajibu wa kuwapatia mama wajawazito na wale waliojifungua huduma za afya pamoja na kuwalinda katika sehemu za kazi

Wanawake wengi, wakiwemo wasichana, hawapati kabisa au wanapata kwa shida huduma bora za afya wakati wanapokuwa wajawazito. Umaskini, kuishi mbali na huduma, kutopata taarifa, uduni wa huduma za afya zilizoko pamoja na mila na desturi, vinaweza kuwa ni baadhi ya sababu za tatizo hili. Serikali kuu na serikali za mitaa, zikisaidiwa na asasi zisizo za serikali na za kijamii zina jukumu la kuzitazama sababu hizo kwa lengo la kuhakikisha kwamba mama wajawazito wanapata huduma bora za afya wanazohitaji na kwamba kupata huduma hizo inakuwa ni haki yao pamoja na watoto wao.

UJUMBE MUHIMU:
Ni mambo gani ambayo kila
familia na kila jamii inapaswa
kuyafahamu kuhusu

UZAZI SALAMA NA AFYA YA MTOTO MCHANGA

UZAZI SALAMA NA AFYA
YA MTOTO MCHANGA

1.

Wasichana wenyewe elimu na afya nzuri na ambao wamekuwa wakipata lisha bora katika maisha yao ya utotoni na ujanani wana uwezekano wa kujifungua watoto wenyewe afya, kubeba mimba na kujifungua salama na kutokupata matatizo mengi wakati wa ujauzito na wa kujifungua.

2.

Hatari za kujifungua kwa mama na mtoto wake zinaweza kupunguzwa kwa kiasi kikubwa kama mama akiwa na afya na lishe nzuri kabla ya kupata ujauzito. Wakati wa ujauzito na ule wa kunyonyesha, mama wote huhitaji vyakula vyenye lishe bora zaidi, kiasi kingi zaidi cha chakula pamoja na muda wa kutosha wa kupumzika. Hawana budi kutumia chumvi iliyoongezwu madini joto kwa ajili ya kuhakikisha kuwa watoto wao wanakuwa vizuri kiakili. Wanapaswa pia kutumia vidonge vyta madini chuma au vyenye virutubishi vyta kufidia lishe mwilini, wakati wote wa ujauzito na unyonyeshaji hata kama wanapata mlo kamili.

3.

Uvutaji sigara, utumiaji wa pombe, dawa za kulevyo, sumu na vichafuzi vingine huwadhuru kinamama wajawazito, watoto walioko tumboni, vichanga na watoto wadogo.

4.

Fujo dhidi ya wanawake ni tatizo kubwa la afya ya jamii katika jamii nyingi. Kunyanyaswa kwa mama wakati wa ujauzito ni jambo hatari sana kwa mama na mtoto aliye tumboni.





5.

Kila ujauzito una upekee wake, na unastahili kulelewa kwa usalama. Mama wote wajawazito wanapaswa kuhuduria kliniki walau mara nne ili kupata uhakika kuhusu usalama na maendeleo mazuri ya ujauzito wao. Mama wajawazito pamoja na jamaa katika familia zao wanapaswa kuzifahamu dalili za uchungu wa uzazi pamoja na dalili za matatizo ya ujauzito. Aidha wanapaswa kuwa na mipango ya kujipatia maarifa za msingi za kuhudumia mama anayejifungua pamoja na kumsaidia mara moja endapo patazuka tatizo.

6.

Kipindi cha kujifungua ni cha hatari sana si kwa mama tu bali pia kwa mtoto. Ili kuhakikisha usalama wakati wa kujifungua, kila mama anapaswa kujifungulia kwa mtaalamu wa afya aliyesomea kama mkunga, daktari au muuguzi ambaye atamsaidia wakati wa kujifungua, na pale ambapo matatizo yanajitokeza.

7.

Uangalizi wa karibu kwa mama aliyejifungua pamoja na mtoto wake ni jambo la lazima katika kupunguza hatari za kuzuka kwa matatizo na kuwasaidia wazazi wa mtoto waweze kuhakikisha kwamba mtoto wao anaanza safari yake ya maisha akiwa salama. Mama na mtoto hawana budi kuchunguzwa mara kwa mara ndani ya kipindi cha saa 24 baada ya mama kujifungua na katika wiki ya kwanza na halafu katika wiki ya sita baada ya kujifungua. Endapo kuna dalili zozote za matatizo, uchunguzi ufanywe mara nyingi zaidi.

8.

Mama mwenye afya njema, kujifungua salama, uangalizi mzuri wa mtoto mchanga, familia yenye upendo pamoja na mazingira safi ya nyumbani huchangia sana katika kuboresha afya na kupunguza sana hatari ya kifo kwa mtoto mchanga.

9.

Mama wajawazito na wanaonyonyesha hawana budi kupewa ulinzi kazini dhidi ya kubaguliwa na kufanya kazi katika mazingira harishi kiafya, pia wapatiwe muda wa kunyonyesha watoto wao. Wapewe stahiki yao ya likizo ya uzazi, ulinzi wa ajira zao, na marupurupu yao ya kifedha na kimatibabu.

10.

Kila mwanamke ana haki ya kupata huduma bora ya afya, wakati wa ujauzito, wa kujifungua na baada ya kujifungua. Watumishi wa afya wanapaswa kuwa na utaalamu wa kutosha pamoja na kuwa waangalifu kuhusu masuala ya mila na desturi na kuwahudumia kwa heshima wanawake wote, wakiwemo wasichana.





Taarifa za ufanuzi: UZAZI SALAMA NA AFYA YA MTOTO MCHANGA

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Wasichana wenye elimu na afya nzuri na ambao wamekuwa wakipata lisha bora katika maisha yao ya utotoni na ujanani wana uwezekano wa kujifungua watoto wenye afya, kubeba mimba na kujifungua salama na kutokupata matatizo mengi wakati wa ujauzito na wa kujifungua.**

Wasichana wasomi huwa na ufahamu wa masuala ya afya; wana uwezekano mdogo wa kupata mimba za umri mdogo; wana uwezekano mkubwa wa kutoolewa mapema, wa kubeba mimba chache na kwa nafasi na kuhudhuria kliniki wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua; vilevile wana uwezo mkubwa zaidi wa kuweza kujitegemea kimaisha. Inakadirisha kwamba vifo viwili vyua uzazi vitaweza kuzuiliwa kwa kuongeza mwaka mmoja wa shule kwa kila wanawake 1,000.

Ukuaji wa msichana ulioambatana na afya nzuri tangu utotoni husaidia kumtayarisha katika kubeba ujauzito salama wakati wa kipindi chake cha kupata watoto.

Pamoja na kupata elimu na huduma za afya, wasichana pia wanapaswa kupata lishe bora wakati wa utotoni na ujanani ili kuwaepusha na matatizo ya baadaye ya ujauzito na ya kujifungua. Lishe bora haina budi kujumuisha chumvi yenye madini joto pamoja na vyakula vyenye madini na vitamini za kutosha kama vile maharage na aina nyingine za kunde, nafaka, mboga za kijani, na mboga nyekundu, njano na za rangi ya chungwa, pamoja na matunda. Kila inapovezekana wapate pia maziwa au vyakula vingine vinavyotokana na maziwa, mayai, samaki, kuku na nyama.

Wasichana wasomi wana uwezekano mkubwa zaidi wa kuchelewa kuolewa na kupata watoto. Hili lina manufaa makubwa kwa afya zao kwa vile mimba za mapema zinaweza kuwa na madhara makubwa kwa wasichana wa umri wa chini ya miaka 18 na hasa wale wa umri wa chini ya miaka 15. Wasichana pamoja na watoto wao wako katika hatari zaidi ya kupata matatizo na vifo pamoja na magonjwa ya ngono ikiwa ni pamoja na VVU.

Ni muhimu kuwawezesha wasichana wasipate mimba za utotoni kwa kuwapatia taarifa, ujuzi pamoja na mbinu za kufanya hivyo. Wavulana pia wanapaswa kupatiwa taarifa sahihi.

Ukeketaji wa wasichana au kinamama unaweza kusababisha maambukizo mabaya ya sehemu za siri za mwanamke na ya njia ya mkojo ambayo yanaweza kusababisha utasa au kifo. Ukeketaji pia unaweza kuwa chanzo cha matatizo wakati wa kujifungua pamoja na matatizo ya kiakili kwa wasichana na kinamama.

Watumishi wa afya pamoja na programu za kuwafikia wananchi zinaweza kutumika katika kuhamasisha watu kuhusu umuhimu wa vijana kutooa au kuolewa mapema na kutopata mimba mapema kwa ajili ya afya, maendeleo na ustawi wao. Familia zinapaswa kufahamu hatari kubwa zinazoambatana na mimba za utotoni na kuwa tayari kusaidia wasichana ambao wanaolewa au kupata mimba katika umri mdogo ili waweze kupata huduma muhimu wanazostahili.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Hatari za kujifungua kwa mama na mtoto wake zinaweza kupunguzwa kwa kiasi kikubwa kama mama akiwa na afya na lishe nzuri kabla ya kupata ujauzito. Wakati wa ujauzito na ule wa kunyonyesha, mama wote huhitaji vyakula vyenye lishe bora zaidi, kiasi kingi zaidi cha chakula pamoja na muda wa kutosha wa kupumzika. Hawana budi kutumia chumvi iliyoongezwa madini joto kwa ajili ya kuhakikisha kuwa watoto wao wanakuwa vizuri kiakili. Wanapaswa pia kutumia vidonge vya madini chuma au vyenye virutubsho vya kufidia lishe ndogondogo mwilini, wakati wote wa ujauzito na unyonyeshaji hata kama wanapata mlo kamili kilishe.

Mama ambaye anajiandaa kupata ujauzito, mama mjamzito na mama aliyejifungua huhitaji chakula bora zaidi kinachoweza kupatikana kwenye familia: maziwa, matunda na mbogamboga, nyama, samaki, mayai, nafaka, njegere na maharage. Vyakula hivi vyote ni salama kuliwa wakati wa ujauzito na wa kunyonyesha.

Mama atajisikia mwenye nguvu na afya wakati wa ujauzito endapo atakuwa akipata mlo wenye lishe bora, akila chakula cha kutosha chenye lishe bora na kupumzika vya kutosha. Vyakula vyenye lishe bora, hasa vyenye wingi wa

madini chuma, vitamini A na B, ikiwa ni pamoja na nyama, samaki, mayai, mboga za kijani na matunda aina ya mchungwa pamoja na mbogamboga.

Baada ya kujifungua vilevile mama anahitaji vyakula vyenye lishe bora na kwa wingi zaidi pamoja na mapumziko. Hasa kina mama wanaonyonyesha huhitaji chakula kingi zaidi kwa siku (kiasi cha kalori 500 za ziada).

Wakati wa kuhudhuria kliniki ya wajawazito, mtaalamu wa afya anaweza kumpatia mama mjamzito vidonge vya madini chuma kwa ajili ya kumuongezea au kuzuia upungufu wa damu pamoja tiba sahihi ya malaria na safura. Uchunguzi wa matatizo ya kuona wakati wa usiku unaweza kusaidia katika kubaini kama mama anahitaji vitamini A. Endapo atakuwa anahitaji, atapatiwa dozi kamili ya kutibu tatizo hilo na kusaidia maendeleo mazuri ya mtoto tumboni.

Endapo mama mjamzito anadhani kwamba ana upungufu wa damu, malaria au safura, asisite kumwona mtaalamu wa afya wakati wowote.

Chumvi inayotumiwa na familia iwe imeongezwa madini joto. Madini joto katika lishe ya mama mjamzito au ya mtoto mdogo ni muhimu sana kwa ukuaji wa ubongo wa mtoto. Goita au uvimbe wa mbele ya shingo, ni kiashiria tosha kwamba mwili haupati madini joto ya kutosha. Lishe yenye upungufu wa madini joto ina madhara makubwa hasa kwa mama mwenye mimba changa na kwa mtoto mchanga. Mama ambaye hapati madini joto ya kutosha yuko katika hatari zaidi ya kujifungua mtoto mwenye ulemavu wa akili na viungo. Upungufu mkubwa wa madini joto unaweza kusababisha udumavu wa mtoto kiakili na kimwili, mtoto kuzaliwa akiwa mfu au mimba kuharibika. Upungufu wa aina hiyo pia huongeza hatari za watoto wadogo kupoteza maisha.

UJUMBE MUHIMU WA 3:

3. *Uvutaji sigara, utumizi wa pombe, dawa za kulevyia, sumu na vichafuzi vingine huwadhuru kinamama wajawazito, watoto walioko tumboni, mtoto mchanga na watoto wadogo.*

Mama mjamzito anayevuta sigara, ana uwezekano wa kujifungua mtoto mwenye uzito pungufu. Vile vile anaweza kupatwa na kikohozi, mafua , kifaduro, upungufu wa damu au matatizo mengine ya upumuaji.

Mama mjamzito anaweza kuidhuru afya yake au ya mtoto wake aliye tumboni kwa kunywa pombe na kuvuta sigara, vitu ambavyo vinaweza kuathiri ukuaji wa mtoto kimwili na kiakili. Mtoto anayezaliwa huwa katika hali ya usalama mkubwa endapo mama yake hakutumia pombe, sigara, au dawa nyingine za kulevyia wakati wa ujauzito. Mama anayetarajia kupata mimba au mjamzito mwenye tatizo la kuacha matumizi ya vitu hivyo basi apate ushauri kwa daktari kwa wataalamu stahiki au kituo cha kutolea huduma za afya.

Mama mjamzito anashauriwa asitumie dawa yoyote isipokuwa tu kama kufanya hivyo ni lazima na iwe ni kwa maelekezo ya mtaalamu wa afya.

Ili kuhakikisha ukuaji mzuri wa mtoto kimwili na kiakili, mama wajawazito pamoja na watoto wadogo wakingwe dhidi ya moshi wa sigara na wa jikoni, dawa za kuulia wadudu na magugu na sumu za aina nyingine yoyote, na dhidi ya vichafuzi kama vile risasi inayopatikana katika bomba zenyenye madini ya risasi, bomba za kutolea moshi wa magari na katika baadhi ya rangi za viwandani.

Familia pamoja na jamii inaweza hasa kuwasaidia mama wajawazito, mama wazazi pamoja na watoto wao kwa kuhamasisha watu wasivute hovyo ili kuwakinga na moshi hatari wa sigara majumbani na kazini.

Wanawake wa umri wa kuweza kupata watoto, mama wajawazito na mama wazazi walindwe katika sehemu zao za kazi dhidi ya uvutaji wa moshi hatari, sumu pamoja na vichafuzi vingine ambavyo ni hatari kwa afya zao na za watoto wao.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Fujo dhidi ya wanawake ni tatizo kubwa la afya ya jamii katika jamii nyingi. Kunyanyaswa kwa mama wakati wa ujauzito ni jambo hatari sana kwa mama na mtoto aliye tumboni.

Endapo mama mjamzito atabughudhiwa, yeye pamoja na mtoto wake aliye tumboni wataweza kupata madhara makubwa ya kimwili. Mwanamke mjamzito ambaye amenyanyaswa kimwili inawezekana asiweze kupata tena watoto.

Watu wa familia yake pamoja na wanajamii wengine hawana budi kuzifahamu hatari hizi na kumlinda mama mjamzito. Jamii, kwa kusaidiana na serikali ya mtaa na vyama mbalimbali vya kijamii katika eneo husika, ina jukumu la (1) kuzingatia sheria inayopinga vurugu na unyanyasaji (2) kutoa huduma za ulinzi zinazoweza kupatikana kirahisi kwa wanawake wanaonyanyaswa.

UJUMBE MUHIMU WA 5:

5. Kila ujauzito una upekee wake na unastahili kulelewa katika usalama. Mama wote wajawazito wanapaswa kuhudhuria kliniki walau mara nne ili kupata uhakika kuhusu usalama na maendeleo mazuri ya ujauzito wao. Mama wajawazito pamoja na jamaa katika familia zao wanapaswa kuzifahamu dalili za uchungu wa uzazi pamoja na dalili za matatizo ya ujauzito. Aidha wanapaswa kuwa na mipango ya kujipatia maarifa ya msingi ya kuhudumia mama anayejifungua pamoja na kumsaidia mara moja endapo patazuka tatizo.

Msichana anapofikia umri unaomruhusu kuolewa kisheria, anapaswa kuelimishwa kuhusu masuala ya ujauzito pamoja na hatari za magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono ikiwa ni pamoja na VVU. Anapaswa aweze kutambua dalili za awali za ujauzito na ikitokea akapata ujauzito awezeshe kupata huduma stahiki za afya au mtaalamu wa afya atakayemshauri kuhusu masuala muhimu yanayohusiana na hatua za mwanzo za ujauzito. Aelimishwe kuhusu hatua za kawaida za ukuaji wa mimba pamoja na njia za kulinda afya yake pamoja na ya mtoto wakati wa ujauzito. Aidha awe akifahamu dalili za awali za matatizo yanayoweza kuhatarisha mimba.

Mama mjamzito anapaswa kuhudhuria kliniki walau mara nne katika kipindi cha ujauzito. Mahudhurio ya kwanza kabisa ya kliniki yafanyike ndani ya miezi mitatu ya mwanzo ya ujauzito na mengine matatu yafanyike katika mwezi wa 6 au wa 7, na katika mwezi wa 8 na wa 9.

Ili kusaidia katika kuhakikisha maendeleo mazuri ya mimba , mtaalamu wa afya na/au mkunga anapaswa:

- kumuelimisha mama mjamzito kuhusu mabadiliko yanayotokea katika mwili wake
- kumpima mama mjamzito kwa lengo la kubaini kama ana shinikizo la damu, ugonjwa ambao ni hatari kwa mama na mtoto
- kumpima mama mjamzito kama ana upungufu wa damu, kumpatia vidonge vya madini chuma kwa ajili ya kumwongezesa damu pamoja na kuhakikisha kwamba mama mjamzito anafahamu vizuri umuhimu wa kutumia vidonge hivyo pamoja na dalili zinazoweza kusababishwa na utumiaji wa vidonge hivyo kama vile kukosa haja kubwa na kichefuchefu.
- kumpima mama mjamzito kama ana matatizo ya kuona usiku na kama anayo apatiwe vidonge vya vitaminini A katika dozi ya kutosha kumkinga mama pamoja na kusaidia ukuaji bora wa mtoto aliye tumboni
- kupitia kadi ya chanjo ya mama na kuona kama anahitaji kupata kinga ya pepo punda kwa ajili ya kujikinga yeye mwenyewe na mtoto wake.
- kuwashimiza mama wote wajawazito watumie chumvi iliyongezwa madini joto katika kutayarisha mlo wao ili kuwakinga watoto wao dhidi ya uwezekano wa kupata matatizo ya kiakili na kimwili pamoja na kuwakinga wao wenyewe dhidi ya ugonjwa wa goita.
- kuwashimiza mama wote wajawazito watumie mlo kamili kilishe na wa kutosha na wapate muda wa kutosha wa kupumzika.
- kuchunguza mara kwa mara uzito wa mama mjamzito ili kuhakikisha kwamba ukuaji wa mtoto aliye tumboni unaendelea vizuri

- kumpatia mama mjamzito dawa anazostahili za malaria na kumhimiza atumie chandarua kilichowekwa dawa
- kumpatia mama mjamzito dawa za minyoo, pale ujauzito unapofikia miezi matatu na kuendelea ili kupunguza uwezekano wa mtoto kuzaliwa na uzito pungufu
- kuwaandaa mama na baba kwa ajili ya kumpokea mtoto wao pale atakapozaliwa na kumtunza: kumshauri mama kuhusu masuala ya unyonyeshaji na utunzaji wa mtoto na baba kuhusu umuhimu wa kumsaidia mama mzazi
- kumshauri mama mjamzito pamoja na familia yake kuhusu mahali pazuri pa kujifungulia na namna ya kutafuta msaada endapo patazuka matatizo kabla na wakati wa kujifungua au mara tu baada ya kujifungua
- kumwelimisha mama mjamzito, kama ikitibidi, kuhusu vikundi vilivyoko vya kutoa huduma za kuwalinda na kuwatetea kinamama wajawazito dhidi ya vurugu wanazofanyiwa.
- kutoa ushauri kuhusu namna ya kukwepa magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono ikiwa ni pamoja na VVU
- kumchunguza mama mjamzito kama ana maambukizo, hususan ya njia ya mkojo na ya magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono ikiwa ni pamoja na VVU, na endapo ana maambukizo kumpatia tiba kama itakavyo elekezwa na mtaalamu wa ugonjwa husika
- kupima VVU kwa hiari na usiri pamoja na kutoa ushauri nasaha.

Mama mjamzito ambaye ameambukizwa VVU amuone mtaalamu wa afya anayestahili kwa ajili ya kupatiwa ushauri nasaha kuhusu namna ya kupunguza hatari za kumwambukiza mtoto aliye kumboni wakati wa ujauzito, wa kujifungua na wa kunyonyesha na namna ya kujitunza yeye mwenyewe pamoja na mtoto. Mama mjamzito ambaye ana wasiwasi kuwa huenda ameambukizwa VVU ashauriwe kupima kwa hiari na kupatiwa ushauri nasaha. Baba pia ashauriwe kupima na kupewa ushauri nasaha. (*Soma sura ya VVU kwa taarifa zaidi.*)

Mama mjamzito aelimishwe namna ya kutambua dalili za mwanzo za uchungu wa uzazi na wakati wa kumtafuta mkunga kwa ajili ya kumsaidia katika kujifungua.

Dalili za uchungu wa uzazi ni pamoja na :

- mikazo inayoambatana na maumivu makali ya tumbo kwa kila dakika 20 au pungufu
- kupasuka kwa chupa
- kutokwa na ute mzito uliochanganyika na damu.

Kila mama mjamzito pamoja na familia yake wanapaswa kufahamu hatari zinazoambatana na ujauzito pamoja na kujuu dalili zinazoashiria matatizo yanayoweza kuhatarisha mimba.

Mambo ya hatari kabla ya ujauzito:

- kuwa chini ya umri wa miaka 18 au zaidi ya umri wa miaka 35
- kutokukamilisha miaka miwili baada ya kujifungua
- kuwa umeshawahi kubeba mimba nyingi kabla zaidi ya nne
- kuwa umeshawahi kujifungua mtoto njiti au mtoto mwenye uzito pungufu ya kilogramu 2
- kuwa umeshawahi kujifungua kwa matatizo au kwa kupasuliwa
- kuwa umeshawahi kuharibu mimba au kujifungua mtoto mfu
- kuwa na uzito wa chini ya kilogramu 38
- kuwa na urefu wa pungufu ya mita 1.5
- kuwa umefanyiwa ukeketaji
- kuwa umeambukizwa VVU au ugonjwa mwingine unaoambukizwa kwa njia ya ngono.

Dalili za hatari wakati wa ujauzito:

- kutokuongezeka kwa uzito (wastani wa uzito unaoongezeka wakati wa ujauzito wa kawaida wa mtoto mmoja ni kilogramu 12; kuongezeka kwa uzito huanza kwenye mwezi wa nne hivi , kwa wastani wa kati ya kilogramu 1 na 1.5 kwa mwezi)
- upungufu wa damu (dalili zake zikiwa ni pamoja na ulimi pamoja na eneo la ndani la kope kuwa na rangi nyeupe – kinyume na ulimi na kope zisizo na matatizo ambazo ni nyekundu au pinki - , uchovu na kukosa pumzi)
- uvimbe usio wa kawaida wa miguu, mikono na uso
- mtoto kutocheza sana au kabisa tumboni.

Dalili zinazopaswa kushughulikiwa haraka:

- kutokwa damu ukeni wakati wa ujauzito
- maumivu makali ya kichwa, giza la machoni au kuumwa tumbo
- kutapika sana au kwa muda mrefu

- homa kali
- kuvunjika chupa kabla ya kutimia kwa muda wa kujifungua
- kukakamaa kwa viungo
- maumivu makali
- uchungu wa muda mrefu.

Wakati wa mahudhurio ya kliniki, mama mjamzito pamoja na familia yake wasaidiwe kuandaa mipango ya kujifungua inaozingatia:

- mahali ambapo mama atajifungulia
- mtu atakayemsindikiza mama kwenda kujifungua
- namna atakavyofika mahali pa kujifungulia
- vitu ambavyo itabidi aende navyo
- gharama zitakazotumika na namna ya kuzilipa
- mtu atakayehudumia familia yake wakati akiwa amekwenda kujifungua.

Kwa vile mambo yanaweza kubadilika, mapango wa kujifungua upitiwe upya kila mama anapokwenda kliniki kadiri mimba inavyokuwa.

Mpango wa kujifungua pia uzingatie uwezekano wa kuzuka kwa dharura endapo patatokea matatizo. Uonyeshe kliniki au hospitali iliyoko karibu kabisa pamoja na namna ya kuweza kumfikisha mama huko kwa haraka iwe usiku au mchana.

Endapo familia ina wasiwasi kwamba huenda pakazuka matatizo wakati mama atakapokuwa akijifungua, ni vyema mama akajifungulia katika kliniki ya wazazi au hospitalini. Kujifungulia katika sehemu hizo kwa kawaida huwa salama.

Endapo kuna tatizo la umbali au kuna hofu ya kutokea matatizo, ni vizuri ziadi kumhamishia mama mjamzito karibu na kliniki au hospitali pale siku zake za kujifungua zinapokaribia ili iwe rahisi kwake kupata huduma hizo kwa wakati.

Watumishi wa afya, familia pamoja na jamii wanapaswa kuwa karibu zaidi na mama wanaopata ujauzito katika umri mdogo kutokana na ukweli kwamba (1) wanakabiliwa zaidi na hatari ya kupatwa na matatizo ya mimba (2) hawana uzoefu (kwa baadhi ya mambo) wa kufanya maamuzi ya kifamilia au kuomba msaada.

6. Kipindi cha kujifungua ni cha hatari sana si kwa mama tu bali pia kwa mtoto. Ili kuhakikishia usalama wakati wa kujifungua, kila mama anapaswa kujifungulia kwa mtaalamu wa ukunga ambaye atamsaidia wakati wa kujifungua.

Kila ujauzito unapaswa kulelewa kwa makini, kwani wakati wowote panaweza pakatokea tatizo ambalo ni hatari kwa mama, mtoto au kwa wote. Hatari nyingi, magonjwa na hata vifo vinaweza kuepukika endapo mama mjamzito atapanga kujifungulia kwa mtaalamu mwenye ujuzi wa kutosha, kama vile daktari, muuguzi, au mkunga, na kuhudhuria kliniki ya mama wajawazito walau mara 4 katika kipindi cha ujauzito.

Uwezekano wa mama au mtoto kuugua au kupoteza maisha hupungua kama mama akijifungulia kliniki na kusaidiwa na mtaalamu wa ukunga ambaye pia atamfanyia mama na mtoto uchunguzi wa mara kwa mara ndani ya saa 24 za baada ya kujifungua.

Mama mjamzito anapokuwa tayari kujifungua, aruhusiwa kusindikizwa na mtu aliyemchangua mwenyewe ambaye atamhudumia wakati wote wa kujifungua na baada ya kujifungua.

Wakati wa kujifungua na mara tu baada ya kujifungua mkunga husika anapaswa kufahamu:

- Namna ya kukadiria hali ya uchungu wa uzazi na kufuatilia maendeleo pamoja na kuwa macho katika kubaini dalili yoyote ya hatari ambayo itahitaji kushughulikiwa mara moja
- Uchungu wa uzazi unapokuwa umeendelea kwa muda mrefu sana (zaidi ya saa 12) na pale inapobidi kumhamishia mama katika hospitali au kwenye kliniki ya wazazi
- Wakati ambapo msaada wa kimatibabu unahitajika na namna ya kuupata.
- Namna ya kupunguza hatari zinazosababisha uambukizo (kutunza usafi wa mikono, vifaa pamoja na mahali pa kujifungulia na kutumia glavu katika wakati muafaka)
- Namna ya kumhamasisha mama mjamzito atembee pale uchungu unapoanza na kuridhia uchaguzi wake wa mkao anaotaka kukaa wakati wa kujifungua
- Namna ya kumsaidia mama katika hatua mbalimbali za uchungu wa uzazi na za kujifungua mtoto
- Nini cha kufanya endapo mama anapoteza damu nyingi mno

- Nini cha kufanya endapo mtoto amekaa vibaya
- Wakati gani wa kukata kitovu na namna ya kukihudumia
- Nini cha kufanya endapo mtoto hajapumua mara tu baada ya kuzaliwa
- Namna ya kumkausha mtoto na kumtunza katika ya joto baada ya kuzaliwa
- Namna ya kumsaidia mama aweke mtoto wake kifuani kwa ajili ya kukutanisha miili yao na kumwandaa kwa unyonyeshaji wa mtoto baada ya kuzaliwa
- Namna ya kuzalisha kondo la nyuma na kumhudumia mama kwa usalama na uangalifu baada ya kujifungua
- Namna ya kumchunguza na kumpima mtoto na kumwekea matone katika macho yake kama ilivyoelekezwa kwa ajili ya kumkinga dhidi ya upofu na maambukizo
- Namna ya kushughulikia matatizo ya kiafya ya mtoto mchanga na kumhamishia katika hospitali inayostahili kama ikibidi.

Msindikizaji wa mama kwenda kujifungua naye anaweza kumsaidia mama mwenye uchungu wa uzazi kwa kumbembeleza aweze kula na kunywa na kutumia mbinu za upumuaji katika hatua mbalimbali za kujifungua pamoja na kumtia moyo .

UJUMBE MUHIMU WA 7:

7.

Uangalizi wa karibu kwa mama aliyejifungua pamoja na mtoto wake ni jambo la lazima katika kupunguza hatari za kuzuka kwa matatizo na kuwasaidia wazazi wa mtoto waweze kuhakikisha kwamba mtoto wao anaanza safari yake ya maisha akiwa salama.. Mama na mtoto hawana budi kuchunguzwa mara kwa mara ndani ya kipindi cha saa 24 baada ya mama kujifungua na katika wiki ya kwanzana halafu katika wiki ya sita baada ya kujifungua. Endapo kuna dalili zozote za matatizo, uchunguzi ufanywe mara nyingi zaidi.

Ni muhimu kwa mama aliyejifungua kuwa chini ya uangalizi wa mtaalamu ili kulinda uhai na afya yake pamoja na ya mtoto wake. Pale tu mtoto anapozaliwa na katika wiki na mwezi wa kwanzana baada ya kuzaliwa, watoto wachanga huwa katika hatari kubwa ya kukumbwa na matatizo.

Baada tu ya kujifungua, mtaalamu wa ukunga ampatie mama na mtoto huduma mbalimbali ikiwa ni pamoja na :

- kuchunguza afya ya mama na mtoto mara kwa mara ndani ya saa 24 baada ya mama kujifungua na katika wiki ya kwanzana halafu wiki ya sita.

- Kumshauri na kumsaidia mama ili aweze kumnyonyesha mtoto wake kila inapobidi
- Kumshauri mama na baba namna ya kuepuka au kuchelewa kupata mtoto mwingine
- Kumshauri mama kuhusu lishe, kupumzika, usafi, chanjo, kutumia chandarua chenye dawa kwa maeneo yenye malaria, uchunguzi wa mara kwa mara wa afya na namna ya kujitunza yeye mwenyewe na mtoto wake; kumshauri baba kuhusu umuhimu wa kumsaidia mama pamoja na mtoto.
- Kumwelimisha mama kuhusu dalili za hatari zinazoweza kujionyesha kwake na kwa mtoto
- Kumsaidia mama na familia yake katika kuandaa mapango wa dharura endapo patazuka tatizo linalohitaji kuchukuliwa kwa hatua za dharura
- Kuwashauri kinamama na kinababa kuhusu magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU, na endapo wameambukizwa VVU, kuwashauri namna ya kujitunza wenyewe pamoja na mtoto wao na namna ya kumnyonyesha mtoto katika hali ambayo itapunguza hatari za kumuambukiza VVU, kutoa ushauri nasaha kwa mama aliyeambukizwa VVU pamoja na mwenza wake juu ya namna ya kufikia maamuzi ya busara kuhusu uwezekano wa kupata tena ujauzito pamoja na matumizi ya njia za kuzuia mimba. (Soma sura ya VVU kwa taarifa zaidi.)
- Kupanga siku za mama za kufika kliniki pamoja na mtoto wake.

Uangalizi wa mama aliyejfingua kwa matatizo yake mwenyewe na/au ya mtoto unapaswa ufanywe na mtaalamu wa ukunga ambaye anaweza:

- Kumfahamisha mama aliyejfingua kuhusu matatizo yaliyotokea kwake au kwa mtoto wake pamoja na tiba iliyotolewa na namna atakavyoendelea kujitunza yeye mwenyewe pamoja na mtoto wake pindi warejeapo nyumbani
- Kumuelimisha mama aliyejfingua kwa mara ya kwanza namna ya kuhudumia majeraha yaliyotokana na kujifungua
- Kumwelimisha mama kuhusu namna ya kuzingatia maelekezo , kama ni lazima, ya namna ya kutumia dawa, hasa kuhusu wakati na kipindi cha kutumia dawa.
- Kubainisha na kumpatia mama chanjo ambazo hakuwahi kuzipata, ikiwa ni pamoja na chanjo ya pepopunda.

- Kumshauri mama kuhusu njia bora ya kumhudumia mtoto wake endapo mtoto amezaliwa kabla ya wakati au mdogo sana au akiwa na mahitaji maalumu
- Kujipangia muda wa kumtembelea mara kwa mara mama na mtoto ili kujua hali ya maendeleo ya afya zao.

Siku na wiki za mwanzo za kuzaliwa ni za hatari zaidi kwa watoto waliozaliwa na uzito pungufu. Vifo vingi vya watoto wachanga hutokea kwa watoto wanaozaliwa wakiwa na uzito pungufu. Maisha ya idadi kubwa ya watoto hawa yanaweza kuokolewa kwa njia ya huduma watakazopatiwa baada ya kuzaliwa. Huduma hizo ni pamoja na:

- Kuzitambua dalili za hatari na kuzishughulikia kwa wakati
- Pamoja na kuwanyonyesha, kuwapatia maziwa ya ziada yanayokubalika kiafya
- Kuwatanza katika mazingira ya joto la kutosha, kwa kukutanisha miili yao na ya mama zao, njia ambayo pia hujulikana kama mbinu ya kutunza mtoto mchanga Kikangaruu.
- Kuwahamishia watoto wenyewe matatizo ya kunyonya au ya kutumia maziwa ya ziada katika hospitali zinazoweza kuwapatia huduma maalumu.

UJUMBE MUHIMU WA 8:

8.

Mama mwenye afya nzuri, kujifungua salama, uangalizi mzuri wa mtoto mchanga, familia yenye upendo pamoja na mazingira safi ya nyumbani huchangia sana katika kuboresha afya na kupunguza sana hatari ya kifo kwa mtoto mchanga

Watoto wachanga wanahitaji uangalizi makini wakati wote, wanahitaji kupendwa, kuwekwa katika hali ya usafi na ya joto linalostahili pamoja na kulishwa. Kina mama na kina baba au walezi wengine ambao huwapatia watoto wao wachanga mahitaji yao ya msingi husaidia katika kujenga msingi imara wa afya, furaha, ukuaji kimwili, kiakili na kiuwezo pamoja na ujifunzaji wa watoto wao.

Mtoto mchanga hukuwa vyema endapo:

- Atawekwa karibu sana, kupakatwa na kukumbatiwa mara kwa mara na mama, baba, au mlezi wake mwingine wa uchangani.

- Atanyonyeshwa maziwa ya mama pekee tangu kuzaliwa hadi miezi sita wakati wowote anapohitaji walau mara 8 katika saa 24 ; unyonyeshaji husaidia katika kumweka mtoto karibu na mama yake na humkinga mtoto dhidi ya maambukizo.
- Atapendwa na watu wa familia yake kwa kuonyeshwa upendo, kujaliwa, kutiwa moyo na kupewa majoribio rahisi ya kupima akili yake, hali ambayo humsaidia mtoto kukuwa na kujifunza haraka
- Atatunzwa katika joto linalostahili, mahali pazuri na salama, kubadilishwa nguo mara kwa mara pamoja na kumweka begani iliacheue baada ya kumlisha
- Atapatiwa huduma nzuri ya afya, ikiwa ni pamoja na kufanyiwa uchunguzi wa mara kwa mara wa afya yake, kupewa chanjo na kupimwa uzito kwa lengo la kufuatalilia ukuaji wake
- Atatunzwa katika mazingira salama ambayo yatakinga dhidi ya maambukizo.

Mtaalamu wa ukunga anapaswa:

- Awe amejiandaa kujibu maswali ya mama waliojifungua kwa mara ya kwanza kuhusu namna ya kuwatunza watoto wao wachanga hasa masuala ya unyonyeshaji, ulishaji wa vyakula vya kulikiza, chanjo, uogeshaji watoto, namna ya kukaa na watoto wao, kuanza kuongea kwa watoto, namna ya kulala na watoto na mengine mengi.
- Kuwafahamisha mama waliojifungua kwa mara ya kwanza kuhusu dalili za hatari ambazo zinapaswa kushughulikiwa kimatibabu mara moja
- Kuwasaidia kinamama na kinababa kuandaa mpango wa dharura kwa ajili ya kukabiliana na dharura yoyote itakayompata mtoto wao
- Kumpatia mama na baba kumbukumbu muhimu za mtoto alipozaliwa (uzito, urefu, muda wa kuzaliwa)
- Kuwapatia wazazi hati ya kuzaliwa kwa mtoto kwa ajili ya uandikishaji wa mtoto katika ofisi ya vizazi na vifo na kutolewa kwa cheti cha kuzaliwa cha mtoto.

Watoto wanaozaliwa kabla ya wakati au wakiwa na uzito pungufu au watoto wanaozaliwa na mahitaji maalumu huhitaji matunzo maalumu, kupendwa na kujaliwa ili kutohatarisha maisha yao na kuwawezesha wakue vizuri kimwili, kiakili na kiuwezo.

Mtaalamu wa ukunga ana jukumu la msingi la kuwaelekeza mama na baba wa mtoto kuhusu namna ya kumtunza mtoto wao mchanga mwenye mahitaji maalumu pale watakaporejea nyumbani kutoka kliniki alikojifungulia mama.

Baadhi ya watoto wanaweza kuhitaji uangalizi wa ziada katika vituo maalumu vya kutunza watoto hospitalini hadi wafikie hatua ambayo inaruhusu warejee nyumbani na wazazi wao. Endapo mtoto bado hajawenza kunyonya mwenyewe, mama yake anaweza kukamua maziwa na yakahifadhiwa katika njia salama ili yaweze kutumiwa na mtoto kwa kulishwa kwa kutumia mpira salama, kijiko au kikombe hadi mtoto atakapoweza kunyonya mwenyewe.

Utunzaji wa mtoto mchanga huambatana na furaha, wasiwasi pamoja na uchovu kwa mama na baba kutokana na ugeni wa mtoto pamoja na kuzuka kwa majukumu mapya ya kumhudumia mgeni huyo. Kwa vile watoto wachanga hutegemea kupata kila kitu kutoka kwa wazazi wake, kuna umuhimu kwa mama na baba kuwatanza watoto wao wenyewe. Mama wanaonyonyesha wanahitaji chakula bora zaidi kilishe pamoja na muda wa kutosha wa kupumzika. Baba anaweza kumsaidia mama anayenyonyesha kwa kutunza nyumba pamoja na watoto wengine au kwa kumtunza mtoto mchanga wakati mama anapokuwa amepumzika.

UJUMBE MUHIMU WA 9:

9. Mama wajawazito na wanaonyonyesha hawana budi kupewa ulinzi kazini dhidi ya kubaguliwa na kufanya kazi katika mazingira hararishi kiafya, pia wapewe muda wa kunyonyesha watoto wao. Wapewe stahiki yao ya likizo ya uzazi, ulinzi wa ajira zao, na marupurupu yao ya kifedha na kimatibabu.

Takribani asilimia 60 ya wanawake wa umri wa kuweza kupata watoto hufanya kazi katika sekta rasmi na wengine wengi hufanya kazi katika sekta isiyo rasmi, sekta ambayo haitunzi kumbukumbu za kazi zake wala haisimamiwi na mamlaka yoyote ya umma. Inabidi hatua za ulinzi zichukuliwe na jamii kwa kushirikiana na serikali pamoja na vyama vya kiraia kwa lengo la kulinda afya na maslahi ya kiuchumi ya mama wajawazito na wanaonyonyesha pamoja na watoto na familia zao bila kujali kama wanafanya kazi katika sekta rasmi au sekta isiyo rasmi.

Baadhi ya hatua hizo za kiusalama ni pamoja na:

Likizo ya uzazi: Mama mzazi anayo haki ya kupata muda wa kutosha wa kupumzika mara tu baada ya kujifungua, uwezo wa kujitunza yeye mwenyewe pamoja na familia yake, na uhakika wa kurejea kazini kwake baada ya kumaliza likizo yake ya uzazi.

Ulinzi wa ajira : Huu ni uhakikisho kwamba mama wajawazito pamoja na mama waliojifungua hawatabaguliwa kazini wala kupoteza ajira zao au haki zao za kiajira (malipo ya izeeni, likizo ya malipo, nk.) kutokana na ujauzito, likizo ya uzazi au mapumziko ya kujifungua

Marupurupu ya kifedha na kimatibabu: Mama wajawazito na mama wazazi wanaofanya kazi, pamoja na watoto wao wachanga na familia zao wanapaswa kupewa marupurupu ya fedha na ya gharama za matibabu. Marupurupu ya fedha huwasaidia kupunguza pengo la kipato lilitotokana na kutokufanya kazi wakati wa ujauzito, kujifungua na wa kulea mtoto mchanga. Mama wajawazito, wazazi pamoja na vichanga vyao wanastahili kupatiwa huduma za afya wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua pamoja na huduma ya kulazwa hospitali kila inapobidi.

Familia nyingi hushindwa kugharamia huduma za afya kwa mama wazazi na kwa watoto wadogo, hali hiyo huwazuia au kuwachelewesha mama na watoto wao kupata huduma hizo, na kuathiri afya na ustawi wao. Mrupurupu ya mfuko wa ulinzi wa jamii wa serikali na/au wa mwajiri yanaweza kutolewa kama fedha pamoja na gharama za huduma za afya kwa mama wajawazito, wazazi pamoja na watoto wao.

Ulinzi wa afya: Mama mijamzito au anayenyonyesha asilazimishwe kufanya kazi ambazo zinaweza kuhatarisha afya yake au ya mtoto wake. Endapo pana hatari yoyote ya aina hiyo katika mazingira yake ya kazi, mazingira hayo yarekebishwe ili kupunguza hatari hizo. Mama arejee kazini kwake pale ambapo hali ya usalama itakuwa imetengemaa, vinginevyo apewe kazi nyingine yenye maslahi sawa na ile ya mwanzo.

Kunyonyesha mtoto: Mama apewe haki ya kunyonyesha mtoto wake baada ya kurejea kazini kwani unyonyeshaji una manufaa makubwa kwa afya ya mama na ya mtoto. Mama wanaonyonyesha waruhusiwe kuchukua mapumziko mara moja au zaidi au wapunguziwe muda wa kazi kwa ajili ya kunyonyesha, bila kulazimika kulipia muda huo kikazi.

UJUMBE MUHIMU WA 10:

10.

Kila mwanamke ana haki ya kupata huduma bora ya afya, wakati wa ujauzito, wa kujifungua na baada ya kujifungua. Watumishi wa afya wanapaswa kuwa na utaalamu wa kutosha pamoja na kuwa waangalifu kuhusu masuala ya mila na desturi na kuwashudumia kwa heshima wanawake wote, wakiwemo wasichana.

Hatari nyingi za ujauzito pamoja na kujifungua zinaweza kuepukika endapo kinamama watapata huduma bora za afya wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua.

Kinamama wote wana haki ya kupata huduma za mtaalamu wa ukunga, kama vile daktari, muuguzi au mkunga pamoja na huduma ya dharura endapo matatizo yatazuka.

Huduma bora za afya ambazo pia hujumuisha utoaji wa ushauri nasaha huwasaidia kina mama na kina baba kufanya maamuzi ya busara kuhusu afya ya uzazi. Mama hana budi kusaidiwa na wenza wake pamoja na familia ili aweze kujihudumia vizuri yeye mwenyewe pamoja na mtoto wake, pia aweze

kupata huduma za afya, ikiwa ni pamoja na huduma za kliniki ya wajawazito, za kujifungua, za baada ya kujifungua na za dharura.

Serikali pamoja na jamii ihakikishe kwamba gharama za huduma ya afya haziwi kubwa kiasi cha kuwafanya wanawake, wakiwemo wasichana washindwe kuzimudu. Vikwazo vingine kama vile gharama za usafiri, umbali mrefu, barabara mbovu na imani za kimila pia vinapaswa pia kutatuliwa ili kuhakikisha kwamba wanawake wanapata huduma za afya.

Watoaji wa huduma ya afya wawezeshwe kwa kupatiwa mafunzo ya mara kwa mara ili waimarishe ujuzi wao wa kitaalamu na wa kimawasiliano ambao ndio msingi wa utoaji wa huduma bora za afya. Wapewe mafunzo kuhusu namna ya kuwahudumia kina mama wote kwa heshima, kuwa waangalifu katika masuala ya mila na desturi pamoja na kuheshimu haki ya mtu binafsi ya kutunziwa siri na kusitiriwa. Wanapaswa wazingatie kwa makini na kuelewa vizuri mahitaji maalumu ya vijana na namna ya kuwasaidia na kuwapatia ushauri nasaha kuhusu namna ya kujitunza wao wenyewe na watoto wao.

Kwanini ni muhimu kushirikiana na kufanya
kazi taarifa kuhusu

MAENDELEO YA MTOTO NA UJIFUNZAJI WA AWALI





Maendeleo ya mtoto humaanisha mabadiliko mbalimbali yanayotokea kwa mtoto kadiri anavyokuwa. Hali hizo zinahusiana na afya ya mwili, uwezo wa kiakili, ukomavu wa kihisia, mahusiano na watu wengine na utayari wa kujifunza.

Miaka mitano ya kwanza ya mtoto ni muhimu sana. Huo ndio wakati ambapo msingi wa mtoto hujengeka kwa upande wa afya yake ya baadaye, uchangamfu, ukuaji wa kimwili kiakili na kiuwezo pamoja na mafanikio yake ya kielimu shulenii, kwa familia, kwa jamii, na kwa maisha yake kwa jumla.

Utafiti wa hivi karibuni kuhusu ubongo umethibitisha kwamba miaka mitano ya kwanza ya mtoto ni muhimu hasa kwa maendeleo ya ubongo wa mtoto wa miaka mitatu ya mwanzo

ndiyo hasa inayojenga msingi wa maendeleo ya ubongo ya mtoto. Uzoefu anaoupata mtoto katika umri wake huo wa mwanzo ndio hasa unaomjengea msingi wa mwelekeo wa mabadiliko na wa utumiaji wa akili yake katika maisha yake yote. Uzoefu huo una athari za moja kwa moja katika maendeleo ya uwezo wa mtoto wa kujifunza, na wa kijamii na kihisia .

Watoto wachanga hujifunza kwa kasi sana wanapokuwa katika umri wao mdogo kuliko wakati mwingine wowote katika maisha yao. Hawana budi kuonyeshwa upendo na kuelekezwa ili waweze kujijenga kihisia na kutokuwa na hofu, hali ambayo huwaongeza kujiamini kadiri wanavyokuwa.

Vichanga na watoto wadogo hukua, hujifunza na kubadilika haraka sana pale wanapolelewa katika mazingira ya upendo na unyenyekevu, kujaliwa, kuhimizwa na kushirikishwa katika majaribio rahisi ya kutumia akili, na pia katika mazingira yanayowawezesha kupata lishe kamili na huduma bora za afya.

Kuelewa hatua za maendeleo ya mtoto husaidia wazazi katika kufahamu aina ya mabadiliko yanayotegemewa kutokea kwa mtoto na namna ya kumsaidia mtoto katika kuyafikia mabadiliko hayo kadiri anavyokua.

Katika baadhi ya sehemu, programu za kuhudumia watoto wachanga huwasaidia wazazi pamoja na watoto wao kuanzia mtoto anapozaliwa hadi anapofikia umri wa miaka 8, kipindi kinacho jumuisha maisha ya mtoto tangu kuzaliwa hadi kuanza shule.



Watoto wote wana haki ya kulelewa na watu wanaostahili na wanaowajali, kulelewa katika familia na kupata huduma bora za afya, lishe kamili, elimu, kuchenza na kulindwa dhidi ya hatari yoyote, uonevu na ubaguzi. Watoto wana haki ya kukulia katika mazingira ambamo wataweza kuendeleza kikamilifu vipaji vyao mbalimbali katika maisha.

Ni wajibu wa wazazi, walezi wengine na wanafamilia, jamii, vyama vya kiraia pamoja na serikali kuhakikisha kwamba haki hizi za watoto zinaheshimiwa na kutekelezwa.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

MAENDELEO YA MTOTO NA UJIFUNZAJI WA AWALI

- 1.** Miaka ya mwanzo, hasa miaka mitatu ya mwanzo wa maisha ya mtoto, ni muhimu sana katika ujenzi wa ubongo wa mtoto. Kila kitu ambacho mtoto hukiona, hukigusa, hukionja, hukinusa au kukisikia huchangia katika kuupa ubongo wake mwelekeo wa namna ya kufikiria, kujenga hisia kutembea na kujifunza.
- 2.** Watoto wachanga hujifunza kwa kasi sana tangu pale wanapozaliwa. Hukua na kujifunza vizuri zaidi pale wazazi na walezi wengine wanaowajali wanapowaonyesha upendo na kuwashirikisha katika mambo wanayoyamudu pamoja na kuwapatia lishe bora, huduma nzuri ya afya na ulinzi.
- 3.** Kuwahimiza watoto kucheza na kutambua mambo mapya huwasaidia kujifunza na kubadilika kimahusiano, kihisia, kimwili na kiakili. Hali hiyo huwafanya watoto wawe tayari kuanza shule.
- 4.** Watoto hujifunza tabia njema (kijamii na kihisia) kwa kuiga kutoka kwa wale wanaokuwa karibu sana nao.



- 5.** Kuanza shule ya msingi kwa wakati ni jambo muhimu sana kwani humsaidia mtoto kujenga uendelevu wa yale aliyojifunza awali. Msaada wa wazazi, walezi wengine, waalimu na jamii ni wa muhimu sana katika kipindi hicho.
- 6.** Watoto wote hukua na hubadilika mfumo unaofanana, hata hivyo kila mtoto hubadilika kivyake. Kila mtoto ana vitu vyake vinavyomvutia, ana silika yake, ana namna yake kukaa na watu wengine na namna yake ya kujifunza.



Taarifa za ufanuzi: MAENDELEO YA MTOTO NA UJIFUNZAJI WA AWALI



UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Miaka ya mwanzo, hasa miaka mitatu ya mwanzo wa maisha ya mtoto, ni muhimu sana katika ujenzi wa ubongo wa mtoto. Kila kitu ambacho mtoto hukiona, hukigusa, hukionja, hukinusa au kukisikia huchangia katika kuupa ubongo wake mwelekeo wa namna ya kufikiria, kujenga hisia kutembea na kujifunza.**

Ubongo wa mtoto hukua haraka sana katika kipindi cha miaka mitano ya mwanzo ya maisha yake hususani katika miaka mitatu ya mwanzo. Ni kipindi cha mabadiliko makubwa kiutambuzi, kilugha, kijamii, kihisia na kiviungo. Kwa mfano, mtoto hujifunza maneno mengi kuanzia takribani miezi 15 hadi 18 . Ujifunzaji wa lugha kwa kasi huendelea hadi umri wa kuanza chekechea.

Ubongo wa mtoto hukua kadiri anavyoona vitu, anavyohisi vitu mbalimbali , anavyoonja anavyonusa na anavyosikia. Kila wakati mtoto anapotumia moja ya milango yake ya fahamu, ubongo wake huanza hujifunza kitu fulani. Urudiaji wa mara kwa mara huufanya ubongo unase zaidi kitu kinachorudiwa rudiwa na kumpa mtoto mwelekeo wa namna ya kufikiri, kuhisi, kutenda na kujifunza kwa wakati huo na wakati wa baadaye

Uhusiano wa karibu sana baina ya mtoto na mlezi wake ni njia nzuri sana ya kuimarisha akili ya mtoto inayoendelea kujifunza mambo. Pale mlezi anapochezea kitu fulani, anapozungumza, anapomsomea au kumsimulia mtoto hadithi na kumpatia chakula bora kiafya, upendo na unyenyekevu, akili ya mtoto hukua. Kuwa na afya, kuwa karibu na mlezi wake na kuishi katika mazingira mazuri huchangia sana katika ukuaji wa mtoto maendeleo yake na uwezo wake wa baadaye.



Watoto wanahitaji uangalizi mkubwa pamoja na kuonyeshwa upendo katika miaka yao ya mwanzo. Kushika, kupakata na kuongea na mtoto huchochea kukua kwa mtoto kiakili na kihisia. Kuwa karibu sana na mama yake na kunyonyeshwa wakati anapotaka kunyonya humfanya mtoto ajisikie yuko salama. Mtoto hunyonya kwa ajili ya kupata lishe pamoja na kujisikia vizuri..

Kwa watoto wadogo, kulia ni njia ya mawasiliano. Kumtuliza mtoto anayelia kwa kumchukua na kumshika na/ au kuzungumza naye kwa upendo humjengea hisia za kujiamini na kujisikia yuko salama.

Aina hii ya uhusiano wa karibu sana wa mtoto na mama, baba au mlezi mwingine ye yote wa karibu humsaidia mtoto kujijengea uwezo wa aina mbalimbali utakaomnufaisha katika maisha yake yote. Uwezo huo ni pamoja na ule wa :

- kujifunza
- kujiamini na kujituma
- kufahamu mambo mazuri ya kijamii
- kujenga uhusiano mzuri ukubwani
- kuwa na huruma kwa watu wengine.

Kadiri akili ya mtoto inavyopanuka, ndivyo hisia zake zinazomuongoza zinavyokomaa. Mtoto anaweza akachanganyikiwa endapo atashindwa kufanya au kupata kitu anachokitaka. Mtoto ambaye atadhishakiwa au kuchekwa au kuadhibiwa kutokana na kufanya kitu fulani anaweza akajenga tabia ya woga na ya kushindwa kueleza hisia zake. Endapo walezi watamvumilia na kumhurumia mtoto pale anapoonyesha hisia kali hali hiyo inaweza kumfanya mtoto akakua akiwa mwenye furaha, mwenye kujiamini na mwenye msimamo usi oyumba.

Mahitaji ya kimwili, kiakili, kihisia na kijamii ya watoto wa kike na wa kiume hayatofautiani. Wote wana uwezo sawa wa kujifunza. Wote wanahitaji kupendwa kujaliwa na kusifiwa wanapotenda jambo jema.

Maisha ya watoto wadogo yanaweza kutawaliwa na huzuni endapo watakuwa wakiadhibiwa kwa kupigwa au kukemewa, wakinyanyaswa, wakitelekezwa na kuonewa, au wakiishi katika familia zenye matatizo ya kiakili kama vile ya kuchanganyikiwa au ya ulevi wa kupindukia. Maisha ya huzuni kwa mtoto huathiri maendeleo yake kiakili na huweza kumfanya mtoto adumae kiakili, kimajukumu na kihisia pamoja na kumsababishia matatizo ya kitabia wakati wa utotoni na hata katika maisha yake ya ukubwani.



Watoto ambao huadhibiwa kwa hasira kwa kupigwa au kukemewa wana uwezekano mkubwa zaidi wa kujenga tabia ya kuwa wagomvi. Njia nzuri na za manufaa zaidi za kumjenga mtoto kitabia zinaweza kuwa ni pamoja na:

- kumwelewesha mtoto kuhusu kipi anaruhusiwa na kipi haruhusiwi kukifanya
- kumuonyesha hali ya kutoyumba kitabia
- kumsifu pale anapoonyesha tabia nzuri.

Njia hizi zinapotumiwa na wazazi au walezi huwahamasisha watoto katika kujirekebisha na kuwa watu wenyewe manufaa kwa familia na kwa jamii.

Wazazi wote wa mtoto pamoja na wanafamilia wengine hawana budi kuhusishwa katika malezi na makuzi ya mtoto kimwili, kielimu na kimaendeleo. Watoto wote wa kiume na wa kike wathaminiwe bila kubaguliwa pia wahimizwe kujifunze na kutambua mambo mapya – hii ni hatua muhimu katika maandalizi ya kuanza shule.

Kwa kawaida duniani kote akina mama huchukua jukumu la msingi la kushughulikia haki na mahitaji ya watoto wao. Huwapenda, huwalisha, huwafariji , huwafundisha na hucheza nao.

Baba naye, kama alivyo mama, ana jukumu la msingi katika malezi na matunzo ya watoto pamoja na ulinzi wa haki zao. Baba hana budi kuwajali watoto wake wote wa kike na wa kiume bila kuwabagua. Baba pia, kama alivyo mama anaweza kusaidia katika kuwfanya watoto wake wajisikie kupendwa, kuheshimiwa, kutiwa moyo, kusifiwa na kujengewa ubunifu. Kwa pamoja, baba na mama wanaweza kuhakikisha kwamba mtoto anapata elimu bora, lishe bora na huduma bora za afya.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2. *Watoto wachanga hujifunza kwa kasi sana tangu pale wanapozaliwa. Hukua na kujifunza vizuri zaidi pale wazazi na walezi wengine wanaowajali wanapowaonyesha upendo, kuwashirikisha katika mambo wanayoyamudu pamoja na kuwapatia lishe bora, huduma nzuri ya afya na ulinzi.*

Kugusa, kusikia, kunusa, kuona na kuonja ni milango ya kujifunzia ambayo mtoto huitumia katika kugundua na kufahamu ulimwengu unaomzunguka.

Kumpenda, kumjali na kumshirikisha mtoto

Akili ya mtoto hukua kwa kasi sana pale anaposemeshwa, anapoguswa na kupakatwa, anapoona sura za wanafamilia na kusikia sauti zao: na pale anaposhika vitu mbalimbali.



Watoto hujifunza haraka sana katika mazingira ambamo wanajisikia kupendwa na kulindwa tangu pale wanapozaliwa na katika mazingira ambayo huwapatia nafasi ya kucheza na kukaa na wanafamilia wengine pamoja na watu wengine wa karibu. Kadiri mama, baba au walezi wengine wanavyozidi kucheza, kuongea na kumshirikisha mtoto ndivyo mtoto anavyozidi kujifunza kwa kasi zaidi.

Wazazi pamoja na walezi hawana budi kusema na watoto, kuwasomea na kuwaimbia nyimbo. Hata pale ambapo mtoto bado hajawa na uwezo wa kuelewa lugha, kusemeshwa humsaidia kuanza kujifunza namna ya kuongea na kufahamu mambo.

Wazazi pamoja na walezi wengine wanaweza kusaidia watoto katika kujifunza kwa kuwapatia vitu vipyta wanavyovipenda na ambavyo ni salama ili waweze kuijangalia kuvisikiliza, kuvinusa, kuvishika na kuvichezea.

Watoto ambao hujisikia kuwa wako katika mazingira salama na ya upendo kwa kawaida hufanya vizuri zaidi shuleni, hujiamini zaidi, hujituma zaidi, na wana uwezo mkubwa zaidi wa kukabiliana na changamoto za maisha.

Lishe bora

Unyonyeshaji mtoto maziwa ya mama pekee na kwa kila anapohitaji kwa kipindi cha miezi sita, kumwanzishia mtoto vyakula bora na salama vyakula bora na salama vya kulikiza katika umri wa miezi sita na kuendelea kumnyonyesha kwa miaka miwili au zaidi humpatia mtoto lishe bora zaidi pamoja na kumnufaisha kiafya. Mtoto anapokuwa akilishwa na mama, baba au mlezi mwininge hupata pia nafasi ya kuijihisi kuwa anapendwa na yuko karibu na mtu huyo.

Lishe bora ni kitu muhimu kwa ukuaji na maendeleo ya mtoto. Mlo wa mama mjamzito pamoja na wa mtoto mdogo hauna budi kuwa na aina mbalimbali za vyakula bora kilishe. Uwe na vyakula muhimu kama vile protoni pamoja na mafuta yanayofaa kwa ajili ya kusaidia ukuaji wa mwili wa mtoto na kumpatia mtoto nguvu; vitaminii A kwa ajili ya kukiinga mtoto dhidi ya magonjwa; madini joto kwa ajili ya kumhakikishia mtoto maendeleo mazuri ya ubongo wake; pamoja na madini chuma kwa ajili ya kumpatia mtoto ulinzi wa uwezo wake wa kiakili na kimwili.

Wakati ambapo mama ana jukumu la msingi la kumnyonyesha mtoto, baba jukumu lake linapaswa kuwa ni kumsaidia mama katika kupata lishe bora, kutunza nyumba na watoto na kuwapenda mama, watoto wengine pamoja na wanafamilia wengine.



Huduma stahiki za afya

Mtaalamu wa afya anapaswa kuwaelimisha wazazi pamoja na walezi kuhusu:

- chanjo za lazima kwa mtoto na wakati wa kupata chanjo hizo
- namna ya kuepuka upungufu wa damu pamoja na magonjwa ya vimelea kwa mtoto wa umri wa zaidi ya miezi sita
- umuhimu wa kutumia dawa ya kujihami dhidi ya minyoo
- namna ya kuhakikisha kwamba mtoto anapata lishe ya kutosha, kama vile madini chuma na vitamini A (hasa kwa watoto wanaoishi katika maeneo yenye upungufu wa vitamini) kwa maendeleo mazuri ya kimwili na kiakili ya mtoto.

Watoto wenye tatizo la upungufu wa damu, lishe duni pamoja na kuugua mara kwa mara ni wepesi zaidi kupatwa na woga au kuchukia kirahisi kuliko wale wenye afya nzuri. Pia, watoto wa aina hiyo hawapendi kucheza, kufanya mambo mapya au kukaa pamoja na wenzao. Watoto wa aina hii wanahitaji uangalizi na matunzo maalumu, ikiwa ni pamoja na kuwahimiza ili wale chakula, wacheze na wakae pamoja na wenzao ili waweze kuboresha afya zao.

Watoto wachanga ambao wamekamilisha chanjo zao kwa wakati, na ambao wanapata lishe bora, huduma nzuri za afya, wanapendwa na kudhaminiwa, huwa hawako katika hatari kubwa ya kupoteza maisha. Watoto wa aina hiyo wana uwezo wa kujishughulisha zaidi na masuala ya kuelewa mambo mapya, kujifunza na kukuza uwezo wao wa kiakili, lugha, kufahamu mambo mbalimbali katika jamii, kujenga hisia pamoja na kuimarisha viungo vyao vya mwili.

Ulinzi na matunzo kutoka kwa wazazi/walezi wanaowajibika na kuwajali watoto

Watoto wachanga na watoto wadogo wasiachwe peke yao kwa muda mrefu. Hali hiyo huwacheleweshea mabadiliko ya kimwili na kiakili. Pia huwaweka katika hatari ya kupata ajali.

Watoto wa kike huhitaji matunzo sawa na ya watoto wa kiume. Watoto wote wachanga pamoja na wale wadogo wanahitaji kuhimizwa na kusifiwa kila wanapoweza kufanya kitu kipyra na kutamka maneno mapya.

Watoto wote wa kike na wa kiume waandikishwe katika ofisi ya usajili wa vizazi ili waweze kupata haki zao za huduma za msingi kama vile huduma za afya, elimu, sheria pamoja na huduma za kijamii.



UJUMBE MUHIMU WA 3:**3.****Kuwahimiza watoto kucheza na kutambua mambo mapya huwasaidia kujifunza na kubadilika kimahusiano, kihisia, kimwili na kiakili. Hali hiyo huwafanya watoto wawe tayari kuanza shule.**

Watoto hucheza kwa vile kufanya hivyo huwfurahisha. Mchezo pia ni njia muhimu sana ya kujifunzia na kuleta mabadiliko kwa mtoto. Kucheza, ama kwa kuzingatia kanuni au kiholela, huwajengea watoto msingi wa mbinu za kujifunza na kuelewa maisha. Huwasaidia watoto:

- kujenga maarifa , uzoefu , udadisi na kujiamini
- kujifunza kwa vitendo, kwa kulinganisha matokeo, kwa kuuliza maswali na kwa kutatua matatizo
- kujenga lugha, uwezo wa kufikiri, kupanga, kuandaa na kutoa maamuzi.

Kuhimizwa pamoja na kushiriki katika michezo pamoja na watoto wengine na watu wazima ni mambo muhimu sana kwa watoto wenye ulemavu au maradhi sugu, kwa mfano watoto wenye VVU.

Pale wazazi na walezi wengine wanapozungumza na watoto kwa kutumia lugha yao ya awali huwasaidia watoto kujenga uwezo wa kufikiri na kujieleza wao wenyewe. Watoto hujifunza lugha kwa urahisi zaidi kwa kusikia na kuimba nyimbo, kusimuliwa au kusomewa hadithi, kukariri nyimbo za watoto na kucheza michezo.

Wasichana na wavulana wote hawana budi kupewa nafasi sawa za kushiriki kwenye michezo na kushirikiana pamoja na wanafamilia wengine, wakiwemo ndugu na bibi na babu, katika shughuli za nyumbani. Michezo na kukaa pamoja na mama na baba husaidia kuimarisha uhusiano baina ya watoto na wazazi.

Wanafamilia pamoja na walezi wa watoto wanaweza kuwasaidia watoto katika kujifunza kwa kuwapatia majoribio rahisi yenye maelekezo bayana, vitu vyta kuchezza na kuwaanzishia mambo mapya ya kufanya. Hata hivyo wasiwe wachezaji wakuu katika michezo ya watoto.

Watoto wote huhitaji aina mbalimbali za vitu rahisi vyta kuchezza vinavyolingana na hatua yao ya mabadiliko na ya ujifunzaji. Maji, mchanga, maboksi, vipande vidovidogo vyta miti kwa ajili ya kujengea, vitu vidogovidogo vilivyofinyangwa pamoja na mifuniko, vyote hivi vinafaa kwa michezo ya watoto sawa tu na wanasesere wanaonunuliwa dukani.



Wazazi pamoja na walezi hawana budi kuwa na uvumilivu pale mtoto mdogo kabisa anapokataa kusaidiwa katika kufanya kitu fulani. Watoto hujifunza kwa kurudiarudia hadi wafanikiwe. Ili mradi mtoto hayuko kwenye hatari yoyote, jitihada zake za kufanya kitu kipyä na kigumu ni ishara nzuri ya maendeleo ya mtoto.

Watoto hubadilika wakati wote na kujenga uwezo mpya. Walezi wa watoto hawana budi kubaini mabadiliko hayo ya mtoto na kuyafatilia . Kufatilia na kuwasifia watoto huwasaidia kujenga uwezo mpya haraka zaidi.

Kadiri watoto wadogo wanavyozidi kukuwa ndivyo wanavyohitaji kupewa nafasi ya kujifunza na kuchanganyika na watoto wengine wa umri wao. Ujifunzaji wa pamoja nyumbani, au kwenye shule ya chekechea chini ya uangalizi wa mlezi mwenye ujuzi au mwalimu husaidia kumwandaa mtoto kwa ajili ya kuanza shule.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. *Watoto hujifunza tabia (kimahusiano na kihisia) kwa kuiga kutoka kwa watu walioko karibu sana nao.*

Kwa kuona na kuiga watu wengine, mtoto mdogo hujifunza namna ya kuishi na watu wengine. Hujifunza tabia zile zinazokubalika na hata zile zisizokubalika.

Tabia zinazoonyeshwa na wazazi, ndugu wa mtoto pamoja na watoto wenzake zina nguvu kubwa kabisa ya kumjengea mtoto mwelekeo wa kitabia na wa utu wake. Njia moja inayotumiwa na mtoto katika kujifunza ni kuiga yale yanayofanywa na watu wengine. Endapo wanaume na wanawake wanabaguana, mtoto atajionea, atajifunza na pengine kuiga tabia hiyo. Iwapo wazazi huzoza hovskyo, hugombana, hudharau watu wengine au kuwabagua, watoto hujifunza pia tabia hizo za wazazi. Endapo watu wazima wataishi kwa kupendana, kuheshimiana na kuvumiliana watoto wataawaiga pia. Iwapo baba na mama wanahehimiana na kupendana, hiyo ndiyo tabia ambayo watoto wao watajifunza na bila shaka kuiendezeza wakati watakapokuwa watu wazima.

Watoto hupenda kuiga majukumu. Wakifanya hivyo wasifiwe kwani hiyo ni njia mojawapo ya kujijua na kujijengea ubunifu. Aidha njia hii huwasaidia watoto katika kutambua tabia mbalimbali za watu.



UJUMBE MUHIMU WA 5:**5.**

Kuanza shule ya msingi kwa wakati ni jambo muhimu sana kwani humsaidia mtoto kujenga uendelevu wa yale aliyojifunza utotoni. Msaada wa wazazi, walezi wengine, waalimu na jamii ni wa muhimu sana katika kipindi hicho.

Katika nchi nyingi watoto huanza elimu ya msingi wakiwa na umri wa miaka 6 au 7. Kuanza shule ni hatua muhimu katika maendeleo ya mtoto. Watoto, familia, shule yenye wamehifunza pamoja na jamii hawana budi kujiardaa kumhudumia mtoto katika kipindi hicho cha mpito.

Watoto wa kike na wa kiume hawana budi kuanza shule kwa wakati (kwa mujibu wa sera ya nchi yao). Hadi wanapofikia muda wa kuanza shule wanapaswa wawe tayari wameshafahamu mambo ya msingi, lugha, namna ya kuishi na wenzao pamoja na kueleza hisia zao ili waweze kufurahia maisha mapya ya shule na kujifunza pamoja na wenzao.

Usaidizi wa wazazi pamoja na walezi wengine ni wa muhimu sana katika kumwezesha mtoto aanze shule vizuri. Wazazi pamoja na walezi wengine wawasaidie watoto wa kiume na wa kike bila kuwabagua ili waweze kuhudhuria shuleni bila kukosa na kwa kujiardaa vizuri. Wavvasaidie pia katika kazi zao wanazopewa shuleni. Kwa kufanya hivyo watoto watazoea mazingira ya shule haraka zaidi na kujifunza kwa furaha bila kukosa kwenda shuleni.

Waalimu wanapaswa kuwa tayari kuwasaidia watoto wale ambao bado hawajafikia kiwango cha kuweza kuanza kujifunza vizuri shuleni. Waalimu wana jukumu kubwa la kuwajengea watoto, wasichana kwa wavulana, hali ya kujiamini ambayo huwafanya wafurahie maisha ya shuleni na kujifunza kwa ufanisi. Michezo huendelea kuwa njia bora zaidi ya kujifunzia kwa watoto wanaoanza shule. Shule ambayo ina mazingira mazuri kimichezo, yenye kumwezesha kila mwanafunzi ashiriki na kufurahia huwafanya watoto kujifunza vizuri zaidi.

Kwa kushirikiana na familia na shule, jamii – katika ngazi za serikali za mitaa na za vyama vya kiraia – inaweza kuchangia katika:

- kuifanya shule iwe jambo la lazima katika jamii
- kuhakikisha kwamba mazingira ya shule ni salama na ya kuvutia kwa watoto wote
- kuhakikisha kwamba shule inazo raslimali zinazohitajika, ikiwa ni pamoja na kujihusisha kwa wanajamii katika usimamizi wa shule na katika vyama vya waalimu na wazazi.



6. Watoto wote hukua na hubadilika kwa mfumo unaofanana, hata hivyo kila mtoto hubadilika kivyake. Kila mtoto anavyo vitu vyake vinavyomvutia, silika yake, aina yake ya kuishirikiana na watu wengine na namna yake ya kujifunza.

Kufahamu umri na hatua za mabadiliko ya mtoto husaidia wazazi kutambua aina ya mabadiliko yanayotegemewa kutokea kwa mtoto kulingana na mtoto anavyokuwa na kubadilika. (Rejelea maelezo ya namna watoto wanavyobadilika hapo chini.) Wazazi na walezi wengine waombe ushauri pale wanapodhani kwamba mtoto wao habadiliki kama inavyotegemewa.

Wazazi wanaweza kutambua dalili za tatizo la ulemavu kwa mtoto kwa kuchunguza namna mtoto mdogo anavyofanya pale anapoguswa, anaposikia sauti na anapoona kitu. Endapo mabadiliko yanayotegemewa ya mtoto yanatokea polepole sana, wazazi na walezi wanaweza kumsaidia mtoto kwa kukaa naye muda mwangi zaidi wakicheza, kuongea na kumsugua mwili wake taratibu.

Endapo baada ya kukaa na mtoto kwa muda mwangi zaidi na kumsaidia bado hapatakuwa na mabadiliko ya kuridhisha, wazazi na walezi watafute ushauri kwa mtaalamu wa afya. Kuchukua hatua mapema ni muhimu sana katika kumsaidia mtoto aliyechelewa kufikia mabadiliko yanayotegemewa kwa wakati au mlemau. Wazazi na walezi wengine hawana budi kutilia maanani maendeleo kamili ya vipaji na uwezo wa mtoto.

Mtoto mlemau, awe wa kike au wa kiume, huhitaji kuonyeshwa upendo wa hali ya juu pamoja na kupewa ulinzi wa ziada. Pamoja na hilo. huhitajii pia mambo yote ambayo watoto wengine wasio walemau wanahitaji, yaani kujaliwa, kulelewa vizuri na kupewa huduma nyingine zote: kuandikishwa baada ya kuzaliwa, kunyonyeshwa, kupewa chanjo, lishe bora na kulindwa dhidi ya uonevu na unyanyasaji. Kama ilivyo kwa watoto wote, watoto walemau wahamasishwe kushiriki kwenye michezo na kuchanganyika na wenzao.

Mtoto asiye na furaha au mwenye matatizo ya kihisia anaweza kuonyesha tabia isiyo ya kawaida. Kwa mfano anaweza:

- kukasirika ghafla, kujitenga, kuhuzunika, kuwa mvivu na kukataa kusaidiwa
- kuiga au kuonyesha tabia mbaya
- kulia mara kwa mara
- kukosa usingizi
- kuwa mkatili kwa watoto wengine



- kujitenga na kukaa peke yake badala ya kucheza na wanafamilia au marafiki.
- kuingwa na hali ya kutokupenda kazi za kawaida au za shulenii
- kupoteza hamu ya kula.

Wazazi au walezi wengine wa mtoto wa aina hiyo wahimizwe kuzungumza na mtoto huyo pamoja na kumsikiliza. Endapo tatizo litaendelea, watafute ushauri kwa mtaalamu wa afya au kwa mwalimu.

Endapo mtoto ana matatizo ya kiakili au ya kihisia au kama amenyanyaswa, inabidi apatiwe huduma ya ushauri nasaha au ya wataalamu wa afya. Mtoto achunguzwe ili kubaini aina ya msaada au matibabu anayopaswa kupatiwa.



Maelezo yafuatayo yanawapatia wazazi uelewa kuhusu namna mtoto anavyobadilika. Kila hatua ya mabadiliko ni sehemu ya hatua iliyotangulia na ile itakayofuata. Watoto wote hawakui na kubadilika kwa wakati mmoja. Kuchelewa kunaweza kuwa ni jambo la kawaida lakini pia kunaweza kuwa ni ishara ya lishe duni, huduma duni za afya, ukosefu wa vichocheo vya mabadiliko au tatizo kubwa zaidi. Wazazi wawe huru kujadili maendeleo ya watoto wao kwa kuwashirikisha wataalamu wa afya au waalimu.

NAMNA WATOTO WANAVYOBADILIKI

Anapofikia umri wa MWEZI 1

Mtoto anapaswa aweze:

- Kugeuza kichwa chake kuelekea mkono amba unampapasa kidevuni au mdomoni mwake
- Kufikisha mikono yake yote mdomoni
- Kugeuza kichwa chake kuelekea ilikotokea sauti au mlion uliozoleka
- Kunyonya ziwa na kuligusa kwa mikono yake.

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- mgusanishe mtoto na ngozi yako na mnyonyeshe ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa
- shikilia vizuri kichwa cha mtoto pale unapomshika wima
- mpapase na kumpakata mara kwa mara
- wakati wote mshike kwa uangalifu, hata pale unapokuwa umechoka au umekasirika
- mnyonyeshe mara kwa mara kila anapotaka kunyonya
- tupa kinyesi cha mtoto mahali salama na nawa mikono kwa sabuni na maji, baada ya kumbadilisha mtoto nguo
- zungumza, msomee na mwimbie mtoto kadiri inavyowezekana
- mwonyeshe upendo wakati wote na kuwa karibu sana naye
- mpeleke kliniki katika wiki ya kwanza na katika wiki ya sita baada ya kuzaliwa.

Dalili za kutia wasiwasi:

- unyonyaji usioridhisha au kukataa kunyonya
- kutochezeshaa mikono na miguu vizuri
- ufuutiliaji mdogo au kutofuutilia kabisa sauti kubwa au mwanga mkali
- kulia kwa muda mrefu bila sababu yoyote
- kutapika na kuharisha, ambako kunaweza kusababisha upungufu wa maji mwilini.



Anapofikia umri wa MWEZI 6

Mtoto anapaswa aweze:

- kunyanya kichwa na kifua anapokuwa amelala kifudifudi
- kusogelea vitu vinavyoning'inia
- kushika na kutikisa vitu
- kubiringika kushoto na kulia
- kuketi kwa kushikiliwa
- kujaribu vitu kwa kuvitia mdomo na kwa kuvishika
- kuanza kutoa sauti za mwingo na kuonyesha hisia kwa uso
- kuangalia anapoitwa jina lake na anapoona sura aliyoizoea.

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- mlaze mtoto mahali salama, paliponyooka ili aweze kujisogeza bila kikwazo kuelekea kwenye vitu mbalimbali
- endelea kumshika na kumpakata kila siku, mwonyeshe upendo na kuwa karibu sana naye
- mshike au mnyanyue mtoto wima ili aweze kuona kinachoendelea karibu na aliko
- endelea kumnyonyesha mtoto usiku na mchana kila anapotaka kunyonya na mwanzishie vyakula vya kulikiza (mlishe mara mbili au tatu kwa siku akiwa na umri wa miezi 6 hadi 8; mlishe mara tatu hadi nne kwa siku kuanzia umri wa miezi 9 hadi miezi 12 na zaidi)
- zungumza, msomee au mwimbiie mtoto nyimbo mara nyingi iwezekanavyo, na sio tu pale anapokuwa amekasirika au unapobembelezwa alale.

Dalili za kutia wasiwasi:

- kushindwa au kusogeza kiungo kwa taabu
- kusogezasogeza kichwa kusikokoma (hii yaweza kuwa ishara ya maambukizo, ambayo yanaweza yakamfanya kiziwi kama hayatatibiwa)
- ufuutiliaji mdogo au kutofuutilia kabisa sauti, sura zilizozoleka au ziwa
- kukataa kunyonya au vyakula vingine.



Anapofika umri wa MIEZI 12

Mtoto anapaswa aweze:

- kuketi bila kushikiliwa
- kutambaa kwa mikono na magoti na kusimama kwa kushika mahali
- kupiga hatua akiwa ameshikiliwa
- kujaribu kuiga maneno na sauti pamoja na kuanza kuelewa maelekezo rahisi
- kufurahia michezo na kupiga makofi
- kurudia sauti na ishara ili apate kusikilizwa
- kuokota vitu kwa kutumia dole gumba na kidole kimoja
- kuanza kushikilia vitu kama vile kijiko, kikombe na kujaribu kujilisha.

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- ashiria vitu na kuvitaja kwa majina, zungumza na cheza na mtoto na pia mwimbie na kumsomea mara kwa mara
- tumia wakati wa chakula na wa shughuli nyingine za familia kumfanya mtoto achanganyike na watu wengine wa familia
- kuwa karibu na mtoto na mwonyeshe upendo wa hali ya juu na msikilize anachotaka wakati akiwa na furaha na akiwa amekasirika
- endapo mabadiliko ya mtoto hayaridhishi au kama ana ulemavu wa kiungo shughulika zaidi na uwezo wa mtoto na mhimize na kuwa karibu naye zaidi
- usimuache mtoto katika sehemu moja kwa muda mrefu
- hakikisha usalama wa mazingira ya mtoto ili kuepuka ajali, hifadhi mbali na mtoto vitu hatari, kama vile vitu vyenye makali ya kukata au kutoboa, mifuko ya plastiki pamoja na vitu vidogovidogo ambavyo mtoto anaweza kuvimeza.
- endelea kumnyonyesha mtoto na hakikisha kwamba mtoto anapata chakula cha kutosha na cha aina mbalimbali
- msaidie mtoto ili aweze kuanza kulishwa kwa kijiko na kikombe
- hakikisha kwamba mtoto amepata chanjo zote anazostahili pamoja na vidonge vya kumuongezea madini na lishe
- hakikisha mikono ya mtoto inakuwa katika hali ya usafi na anza kumfundisha mtoto kunawa mikono yake kwa sabuni.



Dalili za kutia wasiwasi:

- mtoto hatoi sauti pale anapopaswa kufanya hivyo
- mtoto hatazami vitu vinavyotembea
- mtoto amenyong'onyea na hafuatilii anachoelekezwa na mlezi wake
- mtoto hana hamu ya kula au anakataa chakula.

Anapofikia umri wa MIAKA 2

Mtoto anapaswa aweze:

- kutembea, kupanda mahali na kukimbia kuonyesha vitu au picha pale zinapotajwa (kwa mfano pua, macho, masikio)
- kutamka maneno mengi pamoja (tangu kuanzia kama miezi 15 hivi)
- kuelewa maelekezo rahisi
- kuchorachora kama akipewa kalamu
- kufurahia hadithi rahisi pamoja na nyimbo
- kuiga tabia za watu wengine
- kuanza kula mwenyewe .

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- msomee mtoto, mwimbie nyimbo na cheza naye michezo
- mfundishe mtoto asishike vitu hatari
- ongea na mtoto kama kawaida — usitumie lugha ya kitoto
- endelea kunyonesha mtoto na hakikisha kwamba mtoto anapata chakula cha kutosha na cha aina mbalimbali
- hakikisha mtoto amepata chanjo zote
- mshawishi mtoto ale chakula, bali usimlazimishe kwa nguvu.
- weka kanuni rahisi pamoja na matarajio ya matokeo ya utekelezaji wake
- msifie mtoto anapotenda jambo zuri, mhakikishie kuwa hakuna sababu ya kuogopa pale anapoonekana kuwa na hofu na mwonyeshe upendo wa hali ya juu kila siku.

Dalili za kutia wasiwasi:

- kutofutilia mambo wanayofanya wenzake
- kutembea kwa kuyumbayumba
- majeraha na mabadiliko ya kitabia yasiyo na sababu za kueleweka (hasa kama analolewa na watu wengine)
- kukosa hamu ya kula.



Anapofikia umri wa **MIAKA 3**

Mtoto anapaswa aweze:

- kutembea, kukimbia, kupanda juu ya vitu, kurusha teke na kuruka bila shida
- kutambua na kufahamu vitu vya kawaida pamoja na picha kwa kuzionyesha
- kutunga sentensi ya maneno mawili au matatu
- kutaja jina lake mwenyewe
- kutaja majina ya rangi
- kufahamu namba
- kutumia vifaa mbalimbali vya michezo
- kujilisha
- kuonyesha hisia zake.

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- soma na tazama vitabu pamoja na mtoto na toa maelezo ya picha mbalimbali
- msimulie mtoto hadithi na mfundishe nyimbo za watoto
- mpe mtoto bakuli na sahani yake mwenyewe ya kulia chakula
- endelea kumhimiza mtoto ale chakula, mpatie muda wa kutosha wa kula kama atakavyotaka yeye
- mfunze mtoto namna ya kuva nguo, kutumia choo na kunawa mikono yake kwa sabuni na maji au kwa majivu na maji, baada ya kutoka chooni na kabla ya kula chakula
- sikiliza na jibu maswali yote ya mtoto
- mhimize mtotoacheze, ajenge na achore kwa ubunifu
- mpe mtoto mazoezi rahisi kama vile ya kurejesha vitu vidogo katika sehemu zao ili kumjengea uwajibikaji
- hakikisha kuwa mtoto hatumii muda mwangi kutazama televisheni na wala hatazami picha za fujo, mauaji na mambo mengine yasiyokubalika katika jamii.
- msifie mtoto anapoonyesha tabia nzuri na mwelekeze zaidi katika kutenda mambo mazuri
- kila siku kuwa karibu na mtoto na mwonyeshe upendo wa hali ya juu
- mpeleke mtoto katika shule ya awali, kama ipo ili akacheze na watoto wenzake.



Anapofikia umri wa MIAKA 3 Inaendelea

Dalili za kutia wasiwasi:

- kutokupenda kucheza
- kuanguka mara kwa mara
- kushindwa kupanga vitu vidogovidogo
- kushindwa kuelewa maelekezo rahisi
- kushindwa kuzungumza vizuri
- kutokupenda au kukataa kula chakula.

Anapofikia umri wa MIAKA 5

Mtoto anapaswa aweze:

- kutembea bila wasiwasi
- kuzungumza vizuri na kutumia maneno mengi
- kuelewa maneno na vinyume vyake (mfano: mnene na mwembamba, mrefu na mfupi)
- kucheza na watoto wenzake
- kuvaan nguo zake mwenyewe
- kujibu maswali rahisi
- kuhesabu vitu vitano hadi kumi
- kunawa mikono yake mwenyewe.

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- msikilize mtoto
- zungumza na mtoto mara kwa mara
- msomee na kumsimulia mtoto hadithi
- mhimize mtoto (wote wasichana na wavulana) kucheza na kugundua mambo mapya
- sikiliza na jibu maswali yote ya mtoto, kuwa n mazungumzo na mtoto (wote wasichana na wavulana)
- mhimizeacheze, ajenge na kuchora kwa ubunifu
- hakikisha kuwa mtoto hatumii muda mwingi kutazama televisheni na wala hatazami picha za fujo, mauaji na mambo mengine yasiyokubalika katika jamii
- msifie mtoto anapoonyesha tabia nzuri na mwelekeze zaidi katika kutenda mambo mzuri
- kila siku kuwa karibu na mtoto na mwonyeshe upendo wa hali ya juu
- mpeleke mtoto (wasichana na wavulana) katika shule ya awali ambayo itamwandaa kwa kuanza elimu ya msingi.



Dalili za kutia wasiwasi:

- woga, hasira au ugomvi pale anapokuwa akicheza na watoto wenzake, vitu ambavyo vinaweza kuashiria matatizo au kunyanyaswa kwa mtoto kihisia.

Anapofikia umri wa MIAKA 8

Mabadiliko ya Mtoto:

- kimwili huendelea taratibu na kwa udhibiti zaidi ya ilivyokuwa katika miaka ya nyuma
- kwa upande wa misuli, hupanuka na uwezo wa viungo wa kutumia vitu vikubwa huongezeka
- uwezo wa kuelewa na kuzungumzia vitu na mawazo ya kufikirika huanza kujengeka uwezo wa umakini huongezeka na anaweza kuzungumzia mambo yaliyopita, yatakayokuja na yanayotokea
- uwezo wa ujifunzaji huongezeka na hujifunza kusoma, kuandika na kufumbua mafumbo shuleni
- marafiki na mawasiliano na wenzake wa rika ni mambo ambayo yanazidi kuwa muhimu
- masuala ya urafiki yanahusu kutumia muda wake pamoja na wenzake wa rika kwa mazungumzo na kupeana habari
- uwezo kwa kujifanya mambo yake mwenyewe unaongezeka na ufahamu ya hisia za ndani zaidi unaongezeka pia.

Ushauri kwa wazazi na walezi wengine:

- kuwa mfano mzuri wa kuigwa, kwa wasichana na wavulana, bila ubaguzi
- hamasisha mtoto wako kueleza mambo anayoyapenda na kuyaamini pamoja na kutatua matatizo
- tambua uwezo na maarifa ya mtoto wako pamoja na upungufu alio nao kisha msaidie katika kuimarisha uwezo na maarifa yake pamoja na kuushinda udhaifu wake
- kaa na mtoto wako na zungumza naye na kumsikiliza
- tafuta shughuli ambazo unaweza kuzifanya pamoja na mtoto wako ambazo zitamfanya ajenge kujiamini na kujisikia kuwa anapendwa
- msaidie na mwezeshe mtoto wako ashiriki katika michezo na wenzake na katika kazi za mikono shuleni kwake
- msifie mtoto anapoonyesha tabia nzuri na msaidie aweze kutenda mambo mazuri zaidi
- ajali na msaidie mtoto wako katika masuala ya shule - zingatia kuwa mama, baba, na /au mlezi mwagine ndio waalimu wa kwanza na muhimu zaidi wa mtoto.



Anapofikia umri wa MWEZI 1 Inaendelea

Dalili za kutia wasiwasi:

- matatizo ya kupata na kukaa na marafiki pamoja na kushiriki katika shughuli za pamoja
- kukwepa kazi au changamoto bila hata kujaribu au kwa kukata tamaa
- kushindwa kueleza mahitaji, mawazo na hisia zake
- kutokuwa makini na kazi, kutoelewa na kutokamilisha kazi alizopewa shulenii
- kuchangamka au kuona aibu kupita kiasi mbele ya marafiki na familia.



Umuhimu wa unyonyeshaji maziwa ya mama

UNYONYESHAJI MAZIWA YA MAMA





Watoto walionyonyeshwa kwa kawaida huwa na afya nzuri na hukua vizuri na kubadilika kwa wakati tofauti na wale waliolishwa maziwa ya dukani au ya wanyama.

Endapo idadi kubwa zaidi ya watoto ingelishwa maziwa ya mama tu katika miezi sita ya kwanza baada ya kuzaliwa – yaani maziwa ya mama tu bila kitu kingine chochote, kiwe cha majimaji au kigumu, bila hata kupewa maji – inakadiriwa kwamba maisha ya watoto kiasi cha milioni 1.2 yangeokolewa kila mwaka. Endapo watoto wangeendelea kunyonyeshwa hadi kufikia miaka miwili au zaidi, afya na mabadiliko ya mamilioni mengine ya watoto ingeboreka kwa kiasi kikubwa.

Watoto wachanga ambao hawanyonyeshwi wapo katika hatari zaidi ya kupatwa na magonjwa ambayo yanaweza kuwadumaza au hata kuwaua au kuwasababishia ulemavu. Watoto wanaonyonyeshwa hupata kinga ya magonjwa kutokana na maziwa ya mama.

Unyonyeshaji ni njia ya asili na inayopendekezwa ya ulishaji watoto wachanga hata kama kuna uwezo wa kulisha watoto vyakula vingine au maji safi au uwezo wa kuandaa na kuwalisha watoto wachanga vyakula vya madukani kwa njia safi na salama.

Karibu kila mama anaweza kunyonyesha mtoto wake vizuri. Baba, wanafamilia pamoja na ndugu wengine wanalo jukumu la kuwawezesha na kuwashimiza mama wote, hasa wale wasioamini katika kunyonyesha watoto wao, wanyonyeshe watoto wao. Wafanyakazi wa afya, wafanyakazi wa maendeleo ya jamii, vyama vya kinamama na waajiri pia kutoa msaada katika jambo hilo.

Kila mtu ana haki ya kupata taarifa sahihi kuhusu manufaa ya unyonyeshaji na hatari za kutonyonyesha mtoto. Serikali inalo jukumu la kutoa taarifa za aina hiyo. Jamii pamoja na vyombo vya habari na njia nyingine za mawasiliano zinaweza pia kuwa na mchango mkubwa katika kuhamasisha unyonyeshaji wa watoto.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kufahamu kuhusu **UNYONYESHAJI**

- 1.** Maziwa ya mama pekee ndicho chakula na kinywaji bora zaidi cha mtoto mchanga kwa kipindi cha miezi sita tangu kuzaliwa. Katika kipindi hicho mtoto hahitaji aina nyingine yoyote ya chakula, hata maji.
- 2.** Mtoto mchanga anatakiwa kupakatwa na mama yake baada ya kuzaliwa na aanze kunyonya ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa.
- 3.** Kila mama anaweza kunyonyesha vizuri. Unyonyeshaji wa mtoto mara kwa mara humfanya mama atoe maziwa mengi zaidi. Mtoto anapaswa kunyonyeshwa walau mara 8 kwa siku, usiku na mchana na wakati wowote atakapotaka kunyonya.
- 4.** Unyonyeshaji husaidia kuwakinga watoto wachanga dhidi ya magonjwa hatari. Aidha hujenga uhusiano wa namna ya pekee baina ya mama na mtoto.
- 5.** Ulishaji watoto kwa chupa na kuwapatia watoto maziwa ya dukani au ya wanyama (badala ya maziwa ya mama) kunaweza kuhatarisha afya ya mtoto na hata kumsababishia kifo. Endapo mama hawezikumnyonyesha mtoto wake, mtoto anaweza kulishwa maziwa ya mama yaliyokamuliwa au kama ni lazima, maziwa mbadala kwa kikombe au kijiko cha kawaida kilicho kisafi na salama.





- 6.** Kumwambukiza mtoto wake wakati wa kumnyonyesha. Katika miezi sita ya kwanza, hatari ni kubwa zaidi iwapo mtoto ananyonyeshwa na kulishwa vyakula vingine vya majimaji kuliko kama ananyonyeshwa maziwa ya mama pekee. Hivyo inashauriwa kwamba mtoto anyonyeshwe tu kwa miezi sita ya mwanzo, isipokuwa kama kuna ulazima wa kutofanya hivyo na kwa kuzingatia, uvezekano, uwezo na upatikanaji wa uhakika wa maziwa mbadala (maziwa ya dukani ya watoto)
- 7.** Mama anayefanya kazi mbali na nyumbani anaweza kuendelea kumnyonyesha mtoto wake. Amnyonyeshe mtoto wake mara nyingi iwezekanavyo pale anapokuwa naye na akamue maziwa yake na kuyahifadhi mahali salama ili mlezi wa mtoto aweze kumlisha mtoto kwa kutumia njia safi na salama.
- 8.** Baada ya miezi sita, pale watoto wanapoanza kupewa chakula, unyonyeshaji hauna budi kuendelea hadi mtoto afikishe miaka miwili na zaidi kwa sababu maziwa ya mama ni chanzo muhimu cha lishe , nguvu na ulinzi wa mtoto dhidi ya magonjwa.





Taarifa za ufanuzi: **UNYONYE SHAJI**

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Maziwa ya mama pekee ndicho chakula na kinywaji bora zaidi cha mtoto mchanga kwa kipindi cha miezi sita tangu kuzaliwa. Katika kipindi hicho mtoto hahitaji aina nyingine yoyote ya chakula, hata maji hahitaji**

Maziwa ya mama ndicho chakula bora zaidi kuliko vyote kwa mtoto mchanga. Humfanya mtoto akue na kubalika kwa wakati pamoja na kumkinga dhidi ya magonjwa. Maziwa ya mama yana lishe kamili kwa mtoto, tofauti na maziwa ya dukani, au ya wanyama.

Mtoto mchanga hahitaji maji au vinywaji vingine au chakula (kama vile chai, jusi, maji ya sukari, maji maalumu, maji ya mchele, maziwa ya aina nyingine, vyakula vya dukani au uji) katika miezi sita ya kwanza tangu kuzaliwa. Hata katika mazingira ya joto na ukame, maziwa ya mama humtosheleza mtoto kwa mahitaji yake yote ya maji.

Maziwa ya mama humeng'enywa kirahisi tumboni mwa mtoto. Maziwa ya wanyama au ya dukani humeng'enywa taratibu tumboni kuliko maziwa ya mama. Yanapolinganishwa na aina nyingine za vyakula au vinywaji, maziwa ya mama hustawisha/hurutubisha mwili wa mtoto vizuri zaidi.

Maziwa ya mama hulinda mtoto dhidi ya magonjwa kwa sababu yana kingamwili zinazohamisha kinga ya magonjwa toka kwa mama hadi kwa mtoto. Hakuna maziwa ya aina nyingine yenye kingamwili ya aina hiyo.

Kumpatia mtoto wa umri wa chini ya miezi sita chakula au kinywaji chochote zaidi ya maziwa ya mama humwongezea hatari ya kupatwa na ugonjwa wa kuharisha pamoja na magonjwa mengine. Kwa mfano, maji na vyakula au vinywaji vingine vinaweza kuwa vimechafuliwa na vidudu vinavyosababisha ugonjwa wa kuharisha, hivyo vikamdhuru mtoto kwa kumwambukiza ugonjwa wa kuharisha.



Mtoto anayepewa maji au vinywaji vingine au chakula hanyonyi vizuri. Hali ya kutonyonywa vizuri humfanya mama asitoe maziwa mengi, na kumfanya mtoto adhurike kiafya na kiukuaji.

Endapo vipimo vya kawaida vya uzito zitabainisha kamba mtoto anayenyonyeshwa wa umri wa chini ya miezi sita hana maendeleo mazuri:

- Mama anaweza kusaidiwa namna ya kumfanya mtoto aweke ziwa mdomoni vizuri zaidi (ili anyonye vizuri) na kuhakikisha kwamba mtoto ananyonya vizuri.
- Mtoto anaweza akawa anahitaji muda zaidi wa kunyonya. Mtoto anyonyeshwe kila anapotaka kunyonya, usiku na mchana, walau mara 8 katika muda wa saa 24. Mtoto aachwe anyonye mpaka aachie ziwa mwenyewe na aonekane ameshiba na mwenye usingizi. Hali hiyo huashiria kwamba mtoto ameshiba maziwa. Mtoto apewe pia ziwa la pili ambapo anaweza kulinyonya au kukataa kunyonya kwa vile ameshiba. Mtoto asinyang'anywe ziwa mpaka amalize kunyonya.
- Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu inawezekana asiweze kunyonya harakaharaka.
- Mtoto anaweza kuwa mgonjwa hivyo achunguzwa na mtaalamu wa afya.
- Inawezekana kuwa mtoto anapewa maji na vinywaji vingine ambavyo vinaweza kumfanya asinyonye maziwa mengi. Mama itabidi apate ushauri kuhusu namna ya kupunguza au kuacha kabisa kumpa mtoto vinywaji vingine na kumnyonyesha zaidi bila kumpa kitu kingine chochote.

Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee na kwa wakati anapotaka kunyonya kwa kipindi cha miezi sita tangu azaliwe huweza kumfanya mama asianze kupata siku zake. Hilo linawenza kumfanya mama asipate ujauzito mwengine mapema. Hata hivyo upo uwezekano – chini ya asilimia 2 – kwamba mama anaweza kupata ujauzito kabla ya kuanza tena kupata siku zake, asilimia ambayo ni sawa na ile ya uwezekano wa kupata ujauzito kwa watu wanaotumia njia za kupanga familia. Uwezekano wa kupata ujauzito huongezeka zaidi baada ya miezi sita.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Watoto wachanga hawana budi kukabidhiwa kwa mama zao mara tu baada ya kuzaliwa ili wapakatwe. Mama wagusanishe moja kwa moja miili yao na ya watoto wao wachanga na waanze kuwanyonyesha ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa.

Kugusanisha ngozi ya mama na mtoto wake mchanga pamoja na kuanza mapema kumnyonyesha baada tu ya kuzaliwa huchochea kuongezeka kwa maziwa ya mama. Unyonyeshaji pia husababisha kusinyaa kwa nyumba



ya uzazi , hali hiyo hupunguza hatari ya kutoka damu nyingi au ya kupata maambukizo na pia husaidia kusukuma kondo la nyuma nje).

Dan'ga, maziwa mazito ya njano ambayo hutoka kwa mama kwa siku chache mara tu baada ya kujifungua, ni chakula kizuri sana kwa mtoto mchanga. Yana lishe kubwa na yamejaa kinga ambayo husaidia kumlinda mtoto mchanga dhidi ya maambukizo. Wakati mwininge mama hushauriwa wasiwanyonyeshe watoto wao dang'a. Ushauri wa aina hiyo ni potofu. Watoto wachanga hunufaika kwa kunyonya maziwa mwanzo.

Mtoto mchanga hahitaji chakula au kinywaji cha aina nyingine wakati mama yake anapoanza kutoa maziwa na unyonyeshaji ukaanza kikamilifu. Kumpa mtoto chakula au kinywaji cha aina nyingine kunaweza kuchelewesha kutoka kwa maziwa ya mama. Kunaweza pia kumweka mtoto katika hatari ya kupatwa na ugonjwa wa kuharisha pamoja na maambukizo mengine. Maziwa yanayopatikana kwa mama yana lishe tosha na yanatosheleza kwa mtoto mchanga. Mtoto anyonyeshwa mara kwa mara kadiri anavyotaka kunyonya.

Mtoto mwenye matatizo ya kunyonya mara tu baada ya kuzaliwa awekwe karibu sana na mama yake, apewe ziwa mara kwa mara, asaidiwe kuingiza ziwa mdomoni na kukamuliwa maziwa moja kwa moja mdomoni vingineyo alishwe maziwa yaliyokamuliwa kwenye kikombe au chupa safi na salama. Mama asaidiwe katika kumweka mtoto karibu na ziwa na kumnyonyesha, pia afahamishwe namna ya kumlisha mtoto maziwa yaliyokamuliwa, kama ni lazima.

Maziwa ya mama yanafaa zaidi kwa watoto waliozaliwa na uzito pungufu. Hata hivyo baadhi ya watoto wa aina hiyo hushindwa kunyonya wenywewe baada tu ya kuzaliwa. Kwa watoto wa aina hiyo, wasaidiwe kwa njia zifuatazo kwa kuanza na ile ya kwanza: kwanza, walishwe maziwa ya mama yaliyokamuliwa; pili, walishwe maziwa yaliyokamuliwa kutoka kwa mama wengine (mama asiye na maambukizo ya VVU na ambaye usalama wa maziwa yake umehakikishwa); tatu, maziwa ya dukani. Mtoto alishwe maziwa kwa kutumia kikombe , kijiko au paladai (kikombe maalumu cha kumlishia mtoto maziwa) au kwa kutumia mipira maalumu inayotumika hospitalini.

Ni vizuri mama na mtoto wake mchanga wakae katika chumba kimoja mara tu baada ya mama kujifungua. Endapo mama amejifungulia hospitalini au katika kliniki, apewe haki yake ya kukaa pamoja na mtoto wake saa 24 kwa siku. Kama mama ananyonyesha ahakikishe kwamba mtoto wake hapewi maji au maziwa ya dukani.



UJUMBE MUHIMU WA 3:

3.

Karibu kila mama anaweza kunyonyesha vizuri. Unyonyeshaji wa mtoto mara kwa mara humfanya mama atoe maziwa mengi zaidi. Mtoto anapaswa kunyonyeshwa walau mara 8 kwa siku, usiku na mchana na wakati wowote atakapotaka kunyonya.

Ziwa la mama hutoa maziwa ya kumtosha mtoto. Ziwa hutoa maziwa zaidi pale mtoto anapohitaji maziwa zaidi na hivyo kunyonya zaidi. Karibu kila mama naweza kunyonyesha vizuri na kutoa maziwa ya kumtosha mtoto wake pale:

- mtoto anapoishi kwa maziwa ya mama pekee
- mtoto anaposhika ziwa vizuri na kulinyonya vizuri
- mtoto anaponyonya mara kwa mara na kila anapohitaji kunyonya, ikiwa ni pamoja na wakati wa usiku, na awe hanyang'anywi ziwe hadi anapoacha mwenyewe kunyonya kwa kushiba. Mtoto amalize kwanza kunyonya ziwa moja ndipo apewe jingine.

Namna mama anavyomweka mtoto wake na jinsi mtoto anavyopeleka ziwa mdomoni ni kitu muhimu sana. Mtoto akiwekwa katika nafasi nzuri huweza kuweka vizuri ziwa mdomoni na kunyonya.

Dalili za kuonyesha kuwa mtoto yuko katika nafasi nzuri ya kunyonya ni :

- kichwa na mwili wa mtoto kuonekana vimenyooka
- mtoto kuonekana yuko karibu kabisa na mwili wa mama
- mwili wote wa mtoto kuonekana umemgeukia mama
- mtoto kuonekana ametulia, anafurahi na ananyonya.

Kumweka mtoto vibaya kunaweza kusababisha matatizo kama :

- chuchu kuuma na kuchubuka
- maziwa kutotoka vizuri
- mtoto kukataa kunyonya.

Dalili za kuonyesha kwamba mtoto ameshikilia vizuri ziwa mdomoni:

- sehemu kubwa ya ngozi nyeusi ya ziwa la mama kuonekana ikiwa juu zaidi kuliko chini ya mdomo wa mtoto
- mdomo wa mtoto kuonekana umefunguka kiasi cha kutosha
- midomo ya chini ya mtoto kuonekana imeinamia nje
- kidevu cha mtoto kuwa kimegusa ziwa la mama



Dalili kwamba mtoto ananyonya vizuri:

- mtoto hufyonza ziwa kwa muda mrefu akivuta maziwa
- mashavu ya mtoto hutuna ka nje wakati akinyonya
- mtoto huachia ziwa mara baada ya kumaliza kunyonya.

Kwa kawaida mama huwa hasikii maumivu yoyote wakati mtoto anapakuwa akinyonya.

Baada ya mtoto kuzaliwa anyonyeshwe wakati wowote anapotaka kunyonya. Mtoto anyonyeshwe walau mara 8 katika kipindi cha saa 24, usiku na mchana. Endapo mtoto mchanga atakuwa akilala zaidi ya saa 3 baada ya kunyonya, anaweza kuamshwa taratibu na kunyonyeshwa.

Mtoto anapolia haina maana kwamba anataka chakula au kinywaji zaidi ya maziwa ya mama. Inawezekana anahitaji kupakatwa, kubadilishwa nepi au anasikia joto au baridi. Baadhi ya watoto hupenda kunyonya ziwa kwa kujifurahisha. Kadiri mtoto anavyonyonya zaidi ndivyo mama anavyotoa maziwa zaidi, hali ambayo humfanya mtoto apate maziwa ya kumshibisha. Endapo mtoto ataendelea kulia sana hata baada ya kunyonyeshwa na kupakatwa, inawezekana hajisikii vizuri. Mama na baba inabidi watafute ushauri kwa mtaalamu wa afya, au mama asaidiwa ili aweze kumnyonyesha mtoto zaidi.

Kumlisha mtoto mara tu baada ya kuzaliwa kwa kutumia vifaa kama chupa kunaweza kumfanya asiweze kunyonya ziwa vizuri kwa vile namna ya unyonyaji wa mpira wa chupa ni tofauti na ile ya unyonyaji wa ziwa la mama. Mtoto anaweza kukataa ziwa la mama huku akitaka anyonyeshwe kwa mpira wa chupa. Hali hiyo inaweza kupunguza muda wa kunyonya ziwa la mama na hivyo kusababisha kupungua kwa maziwa. Mpira wa chupa unaweza kuchafuliwa na viini vya magonjwa hivyo kuongeza hatari ya mtoto kupata maambukizo.

Mama ambaa huwa na hofu kuwa huenda watoto wao hawashibi kwa kunyonya maziwa ya mama pekee mara nyingi huwapa watoto vyakula na vinywaji vingine kabla hawajatimiza miezi sita. Ulishaji huo humfanya mtoto asinyonye ziwa la mama kiasi cha kutosha hivyo kufanya maziwa yasitoke kwa wingi. Mama atatoa maziwa mengi zaidi kama anamlisha mtoto wake kwa maziwa ya mama pekee. Kadiri mtoto anavyozidi kunyonya ndivyo maziwa yanavyotoka kwa wingi zaidi.

Mama wafahamishwe kwa uhakika kuwa maziwa yao yanatosha kabisa kuwalisha watoto wao wachanga kwa kipindi cha miezi sita, na waelekezwe namna ya kuwanyonyesha watoto wao. Mama wote hasa wale wenye wasiwasi kama maziwa yao pekee hayatoshelezi lishe ya mtoto, wasaidiwe kuondolewa wasiwasi huo, kazi ambayo haina budi kufanya na baba wa mtoto, wanafamilia wengine, majirani, marafiki, watumishi wa afya, waajiri na vyama vya kinamama. Mama aliyejfungua kwa njia ya upasuaji anaweza kuhitaji usaidizi zaidi wakati wa kuanza kumnyonyesha mtoto wake.



Ni muhimu kutoa mafunzo kwa wakunga katika hospitali za serikali na za binafsi kuhusu umuhimu wa unyonyeshaji ili nao waweze kuwaelimisha na kuwaelekeza mama wazazi namna ya kuendeleza unyonyeshaji. Wawaelimishe pia kinababa na wanafamilia wengine ili nao watambue umuhimu wa unyonyeshaji kwa maisha ya mtoto.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Unyonyeshaji husaidia kuwakinga watoto wachanga dhidi ya magonjwa hatari na kujenga uhusiano wa karibu baina ya mama na mtoto.

Maziwa ya mama ni chanjo ya kwanza ya mtoto. Humkinga mtoto dhidi ya kuharisha, maambukizo ya masikio na kifua, pamoja na matatizo mengine ya afya. Kinga kwa mtoto huwa imara zaidi pale mtoto anapoishi kwa kunyonya maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita kisha akaendelea kunyonya pamoja na kupitwa vyakula vya kulikiza hadi anapofikia umri wa miaka miwili au zaidi. Kinga inayotokana na maziwa ya mama haipatikani kutoka kwenye chakula au maziwa mengine ya aina yoyote.

Unyonyeshaji huwaweka mtoto na mama karibu zaidi. Kuwa karibu na mama humfanya mtoto ajisikie yuko salama na anapendwa, hali ambayo ni muhimu sana kwa ajili ya ukuaji na mabadiliko ya mtoto.

Baba wa mtoto pamoja na wanafamilia wanaweza kumsaidia mama kwa kumpatia nafasi ya kutosha na kutomsumbuwa wakati anaponyonyesha mtoto. Wahakikishe pia kuwa mama anapata mlo wa kutosha na wenyewe lishe bora, pia wasaidie katika shughuli za nyumbani na za kuwalea watoto waliotangulia.

UJUMBE MUHIMU WA 5:

5. Ulishaji watoto kwa chupa na kuwapatia watoto maziwa ya dukani au ya wanyama (badala ya maziwa ya mama) kunaweza kuhatarisha afya ya mtoto na hata maisha yake. Endapo mama hawezikumnyonyesha mtoto wake, mtoto anaweza kulishwa maziwa ya mama yaliyokamuliwa au kama ni lazima, maziwa mbadala kwa kikombe au kijiko cha kawaida ambacho ni kisafi na salama.

Watoto wanaokosa kunyonya maziwa ya mama huwa hawapati kinga dhidi ya maradhi inayopatikana katika maziwa hayo. Watoto wa aina hiyo huwa katika hatari zaidi ya kushambuliwa na magonjwa ya kuharisha na maambukizo ya masikio na ya njia ya hewa. Magonjwa ya kuharisha na maambukizo ya njia ya hewa kama vile nyumonia ni hatari sana ka maisha ya watoto wachanga na watoto wadogo.



Ulishaji wa watoto wachanga vyakula vingine badala ya maziwa ya mama pekee unaweza kuwadumaza kiukuaji au kuwasababishia maradhi endapo (1) chakula kinaongezwa maji kidogo sana au mengi sana, (2) maji yanayotumika sio salama na/au (3) chupa pamoja na mpira wake havikusafishwa vizuri.

Maziwa ya unga yanaweza kuwa na bakteria wabaya ambao wanaweza kumsababishia mtoto magonjwa. Utafiti umebaini kwamba watoto wanaopatiwa vyakula vingine badala ya maziwa ya mama pekee wako katika hatari kubwa zaidi ya kupata vitambi vya utotonii pamoja na magonjwa sugu kama vile magonjwa ya moyo hapo watakapokuwa watu wazima.

Kulisha mtoto mchanga vyakula vingine badala ya maziwa ya mama pekee ni hatari zaidi pale wazazi wanapokuwa hawana uwezo wa kumudu gharama kubwa za vyakula hivyo. Kwa mfano kumlisha mtoto kwa miezi sita ya kwanza huhitajika kilo 20 za maziwa ya watoto ya dukani. Wataalamu wa afya hawana budi kuwakumbusha kina mama wote kuwa watafakari kuhusu gharama kubwa za vyakula vya watoto kabla ya kuamua kuchukua uamuzi wa kutowanyonyesha maziwa ya mama pekee.

Endapo ni lazima mtoto apewe chakula kingine badala ya maziwa pekee ya mama, ni muhimu kwamba utayarishaji wa chakula hicho ufanywe vizuri na kwa usafi, maji yanayotumika kukurogea chakula cha mtoto yawe yamechemshwa kwanza na yachanganywe na chakula cha mtoto yakiwa hayajapoa. Chakula cha mtoto kisichanganywe na maji yaliyopoa. Viwango vya uchanganyaji wa chakula cha mtoto na maji vizingatiwe kikamilifu ili kuhakikisha kwamba kiasi sahihi cha maji salama na cha chakula kinatumika katika utengenezaji wa chakula cha mtoto. Kabla ya kumpa mtoto chakula, mama, baba au mlezi wa mtoto ahakikishe kwamba sio cha moto wala baridi sana.

Maziwa ya wanyama na yale ya dukani huharibika endapo yataachwa kwenye joto la kawaida (kiasi cha nyazi joto sentigredi 20 hadi 25) kwa zaidi ya saa 2. Maziwa ya mama yanaweza kutunzwa katika joto la kawaida kwa hadi saa 8 bila kuharibika. Hata hivyo ni salama zaidi kuhifadhi maziwa ya aina zote katika chombo salama chenye mfuniko, na ikiwezekana ndani ya friji.

Kulisha mtoto kwa kutumia kikombe ni salama zaidi kuliko kutumia chupa kwa sababu kikombe husafishika kirahisi zaidi kwa sabuni na maji kuliko chupa. Kulisha kwa kikombe pia humfanya mtoto ajisikie kuwa karibu zaidi na mlisajji, jambo ambalo ni zuri kwa mtoto, kwa vile inabidi mlisajji amshike mtoto wakati wa kumlisha. Kulisha mtoto kwa kikombe hakusababishi matatizo yoyote kwa upande wa unyonyaji wa ziwa.

Chakula kizuri zaidi kwa mtoto ambaye hawezi kunyonyeshwa moja kwa moja ni maziwa yaliyokamuliwa kutoka katika ziwa la mama, ambayo atalishwa kwa kikombe kisafi na salama. Hata watoto wachanga wanaweza kulishwa kwa kikombe. Endapo ni lazima kumlisha mtoto maziwa maalumu badala ya kumnyonyesha, basi mtoto alishwe kwa kutumia akikombe.



UJUMBE MUHIMU WA 6:**6.**

Kuna hatari kwa mama aliyeambukizwa VVU kumwambukiza mtoto wake wakati wa kumnyonyesha. Katika miezi sita ya kwanza, hatari ni kubwa zaidi iwapo mtoto ananyonyeshwa na kulishwa vyakula vingine vya majimaji kuliko kama ananyonyeshwa maziwa ya mama pekee. Hivyo inashauriwa kwamba mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo, isipokuwa kama kuna ulazima wa kutofanya hivyo na kwa kuzingatia, uwezekano, uwezo na upatikanaji wa uhakika wa maziwa mbadala (maziwa ya watoto ya dukani).

Mama wajawazito na wale waliojifungua ambao wana wasiwasi kwamba wameambukizwa VVU wamuone mtaalamu wa afya kwa ajili ya kufanyiwa upimaji pamoja na kupewa ushauri nasaha. Mama ambao wameambukizwa VVU wapatiwe ushauri nasaha wa namna ya kupunguza hatari ya kumwambukiza mtoto VVU wakati wa ujauzito, kujifungua na kunyonyesha. Aidha wapatiwe ushauri nasaha wa namna ya kujihudumia na kupata dawa pamoja na kujitunza wao wenyewe.

Mtaalamu wa afya anaweza kuwaelimisha wanawake walioambukizwa VVU kuhusu matumizi ya dawa za kufubaza virusi kwa watu wenye na VVU. Mafunzo ya aina hiyo yatasaidia katika kupunguza hatari ya uambukizaji VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto pamoja na kumsaidia mama katika kutunza afya yake. Wafanyakazi wote wa afya wanapaswa kufahamu kuhusu upatikanaji wa huduma ya kupima VVU na ya utoaji wa dawa za kufubaza virusi katika hospitali na kliniki za maeneo yao pamoja na kuwafahamisha mama wajawazito na wale waliojifungua kuhusu upatikanaji wa huduma hizo.

Mama aliyeambukizwa VVU apewe ushauri nasaha pamoja na kuelimishwa ili aweze kuamua aina mbadala ya lishe kwa mtoto wake na ambayo atamudu gharama zake. Mama aliyeambukizwa VVU anapaswa kufahamu kwamba endapo atamnyonyesha mtoto wake bila kumlisha kitu kingine kwa kipindi cha miezi sita tangu azaliwe atampunguzia hatari za kupata magonjwa, utapiamlo na kupoteza maisha, na kama hatamnyonyesha mtoto wake atamwondolea hatari ya kumuambukiza VVU kwa njia ya unyonyeshaji. Aidha anapaswa kufahamu kuwa kumnyonyesha mtoto kwa kipindi kifupi zaidi kunaweza kumpunguzia hatari ya ye ye kumwambukiza mtoto VVU.

Uamuzi wa kutomnyonyesha mtoto utolewe baada ya kutafakari kuhusu kukubalika kwake, uwezo wa wazazi wa kumudu gharama za vyakula mbadala kwa wakati wote pamoja na usalama wa mama na mtoto. Endapo mambo haya yote yataonekana kuruhusu hilo kufanyikia, mtoto alishwe maziwa maalumu ya watoto peke yake kwa kipindi cha miezi sita bila kupewa kitu kingine wala maziwa ya mama. Kufanya hivyo huondosha hatari ya kumwambukiza mtoto VVU toka mama kwa njia ya unyonyeshaji.



Kama mama aliyeambukizwa VVU ataamua kumnyonyesha mtoto wake basi mtoto asipewe kitu kingine chochote zaidi ya maziwa ya mama yake kwa muda wa miezi sita. Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi sita kutapunguza zaidi hatari ya kuambukizwa VVU kuliko kumchanganya maziwa ya mama na vyakula na vinywaji vingine ('ulishaji wa kuchanganya').

Ulishaji wa kuchanganya sio tu kwamba humuongeza mtoto hatari ya kupata maambukizo ya VVU katika miezi sita ya mwanzo tangu azaliwe bali pia husababisha magonjwa mengi zaidi kwa mtoto kama vile kuharisha, nyumonia na utapiamlo pamoja na kuhatarisha maisha yake.

Baada ya miezi sita, watoto wote hawana budi kuanza kupewa vyakula nya kulikiza ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya lishe katika miili yao. Mama walionyonyesha watoto wao kwa kipindi cha miezi sita waendelee kuwanyonyesha pamoja na kuwapa vyakula nya kulikiza isipokuwa tu kama kuna ulazima wa kutofanya hivyo na kama hali halisi inaruhusu. Pale ambapo ni lazima na mahitaji muhimu mbadala ya mtoto yanapatikana basi mtoto asinyonyeshwe tena kabisa.

Wakati wa utoaji ushauri nasaha , mama anayenyonyesha asaidiwe katika kufikia uamuzi kuhusu kumwachisha au kutomwachisha mtoto wake ziwa kwa kuzingatia sababu za kufanya hivyo na uwezo wa kumudu gharama za lishe mbadala ya mtoto. Uamuzi wa namna hiyo usifikasiwe kwa ghafla, kwa mfano kabla mtoto hajazaliwa, bali mama apewe muda wa kutosha kutafakari akisaidiwa na mtumishi wa afya, katika kipindi chote cha unyonyeshaji. Endapo mama ana uhakika wa kumudu gharama za lishe mbadala ya mtoto pamoja na namna salama ya kuitayarisha anaweza kuamua kutomnyonyesha mtoto wake na kuanza kumpatia lishe mbadala. Mtaalamu wa afya hana budi kumuelimisha mama na baba kuhusu njia salama ya kuandaa lishe mbadala ya mtoto.

Mama mzazi ambaye hajui kama ameambukizwa VVU au la amnyonyeshe mtoto wake bila kumpatia kitu kingine chochote kwa muda wa miezi sita ya mwanzo, kasha aendelee kumnyonyesha hadi afikie miaka miwili au zaidi pamoja na kumpatia vyakula nya kulikiza.

Watoto wachanga watakaobainika kuwa wameambukizwa VVU waendelee kunyonyeshwa ili waweze kunufaika na maziwa ya mama.

Uamuzi wa mwisho kuhusu aina ya lishe bora ya mtoto mchanga ambaye mama yake ana maambukizo ya VVU utategemea hali ya mtu mmojammoja. Mama hawana budi kujadili suala hili pamoja na wataalamu wa afya. Mama mwenye maambukizo ya VVU ana haki ya (1)kuelimishwa kabla hajafanya maamuzi kuhusu aina ya lishe ya mtoto (2) kupata msaada wowote anaohitaji ili kumwezesha kutekeleza uamuzi aliofanya kuhusu lishe ya mtoto wake.

(Soma sura ya VVU na UKIMWI kwa taarifa zaidi kuhusu watoto na familia zinazoishi na VVU.)



UJUMBE MUHIMU WA 7:**7.**

Mama anayefanya kazi mbali na nyumbani anaweza kuendelea kumnyonyesha mtoto wake. Amnyonyeshe mtoto wake mara nyingi iwezekanavyo pale anapokuwa naye na akamue maziwa yake na kuyahifadhi mahali salama ili mlezi wa mtoto aweze kumlisha mtoto kwa kutumia njia safi na salama.

Ikiwa mama hawesi kukaa na mtoto wake wakati wa saa za kazi, basi amnyonyeshe mtoto wake mara kwa mara pale anapokuwa naye. Ikiwa atamnyonyesha mtoto wake mara kwa mara maziwa yataendelea kutoka.

Ikiwa mama hawesi kumnyonyesha mtoto wake wakati wa saa za kazi basi asaidiwe ili aweze kukamua maziwa yake mara 2 au 3 wakati wa saa za kazi na kuyahifadhi salama kwa ajili ya mtoto. Mama anaweza kuyahifadhi salama maziwa hayo katika joto la kawaida kwa muda wa hadi saa 8, kwenye chombo kilichofunikwa, na vizuri zaidi, kwenye friji. Mlezi anaweza kumpa mtoto maziwa yaliyokamuliwa na kuhifadhiwa kwa kutumia kikombe safi na salama.

Familia pamoja na jamii zinaweza kuwashawishi waajiri watoe malipo ya likizo ya uzazi, waanzishe kituo cha kulelea watoto wachanga na wawapatie mama wazazi muda pamoja na mahali pazuri pa kunyonyeshea watoto au pa kukamulia maziwa na kuyahifadhi. Mahali hapo hapana budi pawe pasafi, salama, na penye faragha. Pia pawe na maji safi na salama kwa ajili ya kunawia mikono na kuoshea vyombo.

UJUMBE MUHIMU WA 8:**8.**

Baada ya miezi sita, pale watoto wanapoanza kupewa chakula, unyonyeshaji hauna budi kuendelea hadi mtoto afikishe miaka miwili na zaidi kwa sababu maziwa ya mama ni chanzo muhimu cha lishe , nguvu na ulinzi wa mtoto dhidi ya magonjwa.

Pamoja na kwamba watoto wanahitaji chakula cha kulikiza baada ya kutimiza umri wa miezi sita, maziwa ya mama bado yanabakia kuwa chanzo kikuu cha kumpatia mtoto nguvu, protini na virutubisho nyingine kama vile vitamini A na madini chuma. Maziwa ya mama husaidia kumkinga mtoto dhidi ya magonjwa kwa muda wote mtoto anapokuwa akinyonya.

Inashauriwa kwamba mama aendelee kumnyonyesha mtoto wake hadi afikie umri wa miaka miwili na zaidi - hadi mtoto atakapoamua mwenyewe kuacha kunyonya. Kunyonyesha mtoto kunaweza kumtuliza mtoto aliyezasirika na ni lishe bora zaidi kwa mtoto mgonjwa.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa kuhusu

LISHE NA UKUAJI





Zaidi ya robo tatu/theluthi moja ya vifo vyote vya watoto kila mwaka ulimwenguni kote vinachangiwa na lishe duni, hususani utapiamlo, unaodhoofisha nguvu za mwili kukabiliana na magonjwa. Desturi zisizofaa za ulaji, lishe duni, magonjwa ya mara kwa mara, na huduma duni au uzembe dhidi ya watoto wadogo husababisha utapiamlo. Mwanamke asipolishwa vema wakati wa ujauzito au mtoto wake asipolishwa vema ndani ya miaka miwili ya mwanzo tangu kuzaliwa mtoto hudumaa kimwili na kiakili. Hali hii ikitokea, huwa hairekebishiki tena katika umri wa utu uzima—badala yake itaendelea kumwathiri mtoto katika maisha yake yote.

Utapiamlo unaanza pale mwili unapokosa kiasi kinachostahili cha nguvu, protini, wanga, mafuta, vitamini, madini, na virutubisho vingine vinavyohitajika ili kuvipa afya na kuvizeshesha viungo na seli kufanya kazi yake vema. Mtoto au mtu mzima anaweza kulishwa visivystahili kwa kupata virutubisho vingi au vichache kupita kiasi.

Sehemu nyingi ulimwenguni utapiamlo hutokea watu wanapopata upungufu wa virutubisho. Sababu kuu ya kupata upungufu wa virutubisho, hususani, kwa watoto na wanawake, ni umaskini, ukosefu wa chakula, magonjwa ya mara kwa mara, desturi zisizofaa za ulaji; matunzo na usafi. Upungufu wa virutubisho huwaweka watoto katika hatari ya kupata utapiamlo. Hatari hiyo huwa kubwa zaidi katika umri wa miaka miwili ya mwanzo tangu kuzaliwa, na huongezeka mtoto anapokuwa na ugonjwa wa kuhara pamoja na magonjwa mengine yanayosababisha upungufu wa protini, madini, na virutubisho vingine vinavyohitajika ili mwili uwe na afya.

Kaya inapokosa chakula cha kutosha na kuwa na mazingira yanayofanya ugonjwa wa kuharisha na magonjwa mengine kuwa jambo la kawaida, watoto ndio wanaokuwa hatarini zaidi kupata lishe duni. Watoto wanapouqua, hupoteza kwa haraka nguvu na virutubisho, hali inayohatarisha maisha yao kwa haraka kuliko watu wazima.

Kula virutubisho vingi kupita kiasi ni pale mtu anapokuwa na uzito mkubwa zaidi ya ule anaostahili au, ikiwa hali mbaya zaidi, anapokuwa na kitambi. Hali hiyo inaweza kusababisha kisukari katika umri mdogo, magonjwa ya moyo na magonjwa mengine wakati wa utu uzima. Wakati mwingine, watoto hula kiasi kikubwa cha vyakula vinavyoongeza nguvu lakini visivyo na virutubisho vingine muhimu, kama vile vinywaji vyenye sukari au vyakula vya wanga vilivyokaangwa. Katika hali kama hiyo, ni muhimu sana kuongeza ubora wa mlo. Mazoezi ya viungo ni muhimu pia katika kuzuia kuongezeka uzito na kitambi kwa watoto.



Watoto wenyе magonjwa sugu kama vile VVU, wako katika hatari zaidi ya kupata utapiamlo. Miili yao ina wakati mgumu wa kufyonza vitaminii, madini chuma, na virutubisho vingine. Watoto wenyе ulemavu wanaweza kuhitaji uangalizi wa ziada ili kuhakikisha kuwa wanapata virutubisho wanavyohitaji. Wasichana na wavulana wote wana haki ya kuhudumiwa na kutunzwa na mama, baba, au walezi wao ili kuhakikisha kuwa wanalishwa vyema kwa kupewa mlo unaofaa.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kufahamu kuhusu

LISHE NA UKUAJI

LISHE NA UKUAJI

- 1.** Mtoto mdogo anapaswa kukua na kuongezeka uzito haraka. Tangu kuzaliwa hadi umri wa miaka miwili, watoto wanapaswa kupimwa uzito mara kwa mara ili kufuatilia ukuaji wake. Upimaji wa uzito wa mara kwa mara ukionyesha kuwa mtoto haongezeki uzito, au wazazi na walezi wengine wanaona mtoto hakui, ifahamike kuwa kuna tatizo. Mtoto huyo anapaswa kuchunguzwa na mtaalamu wa afya.
- 2.** Maziwa ya mama tu ni chakula na kinywaji pekee anachohitaji mtoto mchanga ndani ya miezi sita ya mwanzo tangu kuzaliwa. Baada ya miezi sita, pamoja na maziwa ya mama, mtoto anahitaji aina nyingine mbalimbali za vyakula ili kuhakikisha kuwa anakua na kwa afya.
- 3.** Kuanzia umri wa miezi 6 hadi 8, mtoto anahitaji kula mara 2 hadi 3 kwa siku na kisha mara 3 hadi 4 kwa siku—ikiwa ni pamoja na kunyonya maziwa ya mama. Kutegemeana na hamu ya kula ya mtoto, mlo wenye lishe mmoja au mbili kama vile matunda au mkate ulipakwa siagi (mfano ya karanga) unaweza kuhitajika. Mzazi au mlezi anapaswa kuanza kumlisha mtoto kiasi kidogo cha chakula na kukiongeza taratibu kadiri mtoto anavyozidi kukua.
- 4.** Nyakati za kula ni vipindi vya kujifunza, kuonyeshana upendo, na kukaa pamoja. Wakati huu huchochea ukuaji wa kimwili, kimahusiano na kihisiano. Mzazi au mlezi anapaswa kuzungumza na watoto wakati wa kula na kuwashudumia watoto wa kike na wa kiume bila ubaguzi.





- 5.** Watoto wanahitaji vitamini A ili kuwasaidia kujikinga dhidi ya maradhi/homa, kulinda uwezo wao wa kuona, na kupunguza hatari ya kupoteza maisha. Vitamini A inaweza kupatikana katika matunda na mbogamboga nyingi, mafuta mekundu ya mawese, mayai, bidhaa za maziwa, maini, samaki, nyama, vyakula vilivyoongezewa virutubisho, na maziwa ya mama. Katika maeneo yenye upungufu wa vitamini A, watoto wenyе umri wa kati ya miezi 6 na miaka 5, wanaweza kupewa vidonge maalumu vya kuongeza vitamini A, kila baada ya miezi minne hadi sita.
- 6.** Watoto wanahitaji vyakula vyenye madini chuma ya kutosha ili kulinda uwezo wao wa kimwili na kiakili, na kuzuia upungufu wa damu mwilini. Vyanzo vikuu vya madini chuma ni vyakula vitokanavyo na wanyama, kama vile maini, nyama, na samaki. Vyanzo vikuu vingine ni vyakula vilivyoongezewa madini chuma, na virutubisho vya madini chuma.
- 7.** Madini joto ni muhimu kwa ajili ya kuzuia matatizo ya kujifunza na kucheleva kwa mabadiliko. Madini joto katika lishe ya mama wajawazito na watoto wadogo ni muhimu sana kwa ajili ya ukomavu wa akili ya mtoto. Kutumia chumvi iliyoongezewa madini joto badala ya chumvi ya kawaida kunawapa mama wajawazito na watoto wao wachanga kiasi cha kutosha cha madini joto



8.

Kadri mtoto anavyoongeza idadi ya vyakula na vinywaji ndivyo anavyokuwa katika hatari kubwa zaidi ya ku kupata ugonjwa wa kuharisha. Kuchafuliwa kwa chakula na vijidudu ni sababu kuu ya ugonjwa wa kuharisha na magonjwa mengine yanayosababisha watoto wadogo kupoteza virutubisho na nguvu inayohitajika kwa ajili ya ukuaji. Usafi, maji salama, na utayarishaji na utunzaji mzuri wa chakula ni muhimu ili kuzuia magonjwa.

9.

Wakati wa ugonjwa, watoto wadogo wanapaswa kupewa maji zaidi, ikiwa ni pamoja na maziwa ya mama—kwa mtoto anayenyonya—na wahimizwe kuendelea kula vyakula vya kawaida. Baada ya ugonjwa, watoto wadogo anapaswa kupewa chakula zaidi kuliko kawaida ili kufidia nguvu na virutubisho vilivyopotea kutokana na ugonjwa.

10.

Watoto waliokonda sana na/au waliovimba mwili wanahitaji huduma maalum za tiba. Wanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa afya ili wachunguzwe na kupatiwa matibabu





Taarifa za ufanuzi: **LISHE NA UKUAJI**

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Mtoto mdogo anapaswa kukua na kuongezeka uzito haraka.**
Tangu kuzaliwa hadi umri wa miaka miwili, watoto wanapaswa kupimwa uzito mara kwa mara ili kufuatilia ukuaji wake.
Upimaji wa uzito wa mara kwa mara ukionyesha kuwa mtoto haongezeki uzito, au wazazi na walezi wengine wanaona mtoto hakui, ifahamike kuwa kuna tatizo. Mtoto huyo anapaswa kuchunguzwa na mtaalamu wa afya

Kuongezeka uzito ni dalili muhimu sana kwamba mtoto ana afya njema na anakuwa na kukomaa vizuri. Tangu kuzaliwa hadi umri wa mwaka mmoja, mtoto mchanga anapaswa kupimwa uzito angalau mara moja kila mwezi. Kuanzia umri wa mwaka 1 hadi miaka 2, watoto wadogo wanapaswa kupimwa uzito angalau mara moja kila kila miezi mitatu.

Kila mtoto mdogo anapopelekwa katika kituo cha afya, anapaswa kupimwa uzito. Hatua hii inasaidia kugundua mapema endapo kuna matatizo ya ukuaji ili hatua zinazostahili ziweze kuchukuliwa.

Uchunguzi wa afya unaweza pia kugundua iwapo mtoto anaongezeka uzito haraka sana kuliko inavyostahili kwa mujibu wa umri wake. Hali hii inahitaji kumchunguza mtoto kuhusiana na urefu wake, ili kuamua iwapo mtoto ana uzito mkubwa zaidi kuliko inavyostahili. Iwapo mtoto ana uzito mkubwa kuliko umri wake, ni muhimu kuchunguza mlo wa mtoto na kuwapa wazazi au walezi wengine wa mtoto ushauri kuhusu lishe nzuri kulingana na umri wa mtoto. Kuna ongezeko kubwa la watu wanaopata chakula pungufu au kingi kupita kiasi katika familia.

Kwa kawaida, mtoto anayenyonyeshwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo hukua vizuri katika kipindi hiki. Unyonyeshaji maziwa ya mama husaidia kuwalinda watoto dhidi ya magonjwa ya kawaida na kuwahakikishia ukuaji bora wa kimwili na kiakili. Watoto wachanga wanaonyonyeshwa maziwa ya mama hujifunza haraka zaidi kuliko watoto wachanga wanaolishwa aina nyingine za maziwa.



Katika umri wa miezi sita, mtoto anapaswa kuanza kula vyakula vya kulikiza vyenye virutubisho muhimu, pamoja na kunyonyeshwa maziwa ya mama ili kuhakikisha ukuaji wenyewe afya.

Kila mtoto anapaswa kuwa na chati ya ukuaji inayofuatilia ukuaji wake. Chati hiyo inaweza kuonyesha iwapo mtoto anakua vizuri kulingana na umri wake. Kila anapopimwa, uzito wa mtoto lazima uwekewe alama ya nukta kwenye chati ya ukuaji na nukta hizo ziunganishwe kwa mstari. Uunganishaji huu wa nukta utaunda mstari unaoonyesha hali ya ukuaji wa mtoto. Iwapo mstari utaelekea juu, mtoto atakuwa anakua vizuri. Mstari unaoendelea kuwa sambamba au kuelekea chini hudokeza hali inayohitaji uchunguzi.

Watoto wanapaswa si tu kuongezeka uzito bali pia urefu unaostahili. Urefu wa mtoto pia huonyeshwa katika chati. Lishe bora, matunzo, na usafi, hususani katika miaka miwili ya mwanzo tangu kuzaliwa, ni muhimu sana ili kuepusha mtoto kuwa mfupi sana kuliko umri wake (udumavu). Kama mama anapata lishe duni, au hapati lishe inayostahili wakati wa ujauzito, mtoto wake mchanga anaweza kuzaliwa akiwa mdogo mno. Hali hii humweka mtoto mchanga katika hatari ya udumavu hapo baadaye. Watoto wachanga wenyewe uzito mdogo wanahitaji uangalizi na matunzo ya ziada ili waweze kukua kikamilifu baada ya kuzaliwa.

Mtoto asiyeongezeka uzito wa kutosha kwa kipindi cha mwezi mmoja au miwili, anaweza kuhitaji huduma kubwa zaidi, chakula chenye lishe nying zaidi, au milo ya mara kwa mara. Mtoto anaweza kuwa mgonjwa au anaweza kuhitaji uangalizi na matunzo ya karibu zaidi au kusaidiwa kulishwa na mlezi. Wazazi na wataalamu wa afya wanapaswa kutoa huduma haraka ili kugundua chanzo cha tatizo na kuchukua hatua za kutatua tatizo husika.

Ili kusaidia kubainisha tatizo, yafuatayo ni maswali muhimu ya kuuliza:

- **Je, mtoto anakula mara kwa mara inavyopasa?** Pamoja na kunyonyeshwa maziwa ya mama, mtoto mwenye umri kati ya miezi 6 na 8 anahitaji kula mara 2 hadi 3 kwa siku, na mara 3 hadi 4 kwa siku baada ya hapo. Vyakula vyenye virutubisho vya ziada kama vile kipande cha tunda au mkate na siagi (ya karanga) vinaweza kuhitajika mara 1 au 2 kwa siku. Mtoto mwenye mtindio au ulemavu anaweza kuhitaji msaada na muda wa ziada kumlisha.
- **Je, mtoto anapata chakula cha kutosha?** Mtoto mwenye umri wa miezi 6 hadi 8, mwanzoni anapaswa kupata vijiko vya chakula 2 hadi 3, huku vikiongezeka taratibu hadi kufikia nusu kikombe chenye ujazo wa mililita 250 wakati wa kila chakula. Watoto wenyewe umri wa miezi 9 hadi 12 wanahitaji kupata nusu kikombe chenye ujazo wa mililita 250 katika kila mlo, wakati watoto wenyewe umri kati ya miezi 12 na 23 wanahitaji robo tatu hadi kikombe kimoja chenye ujazo wa mililita 250 cha chakula kinacholiwa na familia katika kila mlo. Watoto wenyewe umri wa miaka miwili na zaidi wanapaswa kupewa angalau kikombe kizima chenye ujazo wa mililita



250 katika kila mlo. Akimaliza chakula chake na akahitaji zaidi, mtoto huyo anapaswa kupewa zaidi.

- **Je, milo ya mtoto ina vyakula vichache mno vya 'ukuaji' au 'vyakula vya kuongeza nguvu'?** Vyakula vinavyowasaidia watoto kukua ni maharage, jamii ya karanga, nyama, samaki, mayai, bidhaa za maziwa, nafaka, na jamii ya kunde. Ujumuishaji wa vyakula vyenye asili ya wanyama katika mlo ni muhimu sana. Kiasi kidogo cha mafuta kinaweza kuongeza nguvu. Mafuta mekundu ya mawese au mafuta ya kula yaliyoongezewa vitamini ni vyanzo vizuri vya vyakula vinavyoongezwa nguvu.

Vyakula bora vya 'ukuaji' ni muhimu ili kuhakikisha kuwa watoto wanaongezeka uzito na urefu unaotosha. Vyakula vinavyoongezwa nguvu lakini havina vitamini na madini, na virutubisho vingine muhimu (kama vile vyakula vilivyoosindikwa vyenye mafuta mengi au vyakula vyenye sukari) vinaweza kusababisha watoto kuongezeka uzito kupita kiasi bila uwiano na ongezeko la urefu.

- **Je, mtoto anakataa kula?** Kama mtoto anaonekana kutopenda ladha ya aina fulani ya chakula, apewe vyakula vingine. Aanze kupewa vyakula vingine taratibutaratibu.
- **Je, mtoto ni mgonjwa?** Mtoto mgonjwa anahitaji kuhimizwa kula milo midogo ya mara kwa mara. Baada ya ugonjwa, anahitaji kula chakula kingi kuliko kawaida ili kuongeza na kurejesha nguvu na virutubisho vilivyopotea kutokana na ugonjwa. Kama anaumwa mara kwa mara, mtoto huyo anapaswa kuchunguzwa na mtaalamu wa afya.
- **Je, mtoto anapata vyakula vya kutosha vyenye vitamini A?** Maziwa ya mama yana vitamini A za kutosha. Vyakula vingine vyenye vitamini A ni maini, mayai, bidhaa za maziwa, mafuta mekundu ya mawese, matunda ya rangi ya njano na ya chungwa, na mbogamboga. Kama vyakula hivi havipatikani kwa kiasi cha kutosha, mtaalamu wa afya anaweza kumpa mtoto dawa za vitamini A (vidonge au dawa ya maji) kila baada ya miezi 4 hadi 6.
- **Je, mtoto analishwa maziwa ya kawaida kwa kutumia chupa?** Kama mtoto ni mdogo chini ya miezi 6, ni vizuri akanyonyeshwa kwa maziwa ya mama tu. Kuanzia miezi 6 hadi 24, maziwa ya mama yanaendelea kuwa maziwa bora kwa sababu yana virutubisho vingi. Kama atapewa aina nyingine za maziwa, anapaswa kunyweshwa kwa kutumia kikombe safi na salama badala ya chupa.
- **Je, chakula kinatunzwa katika mazingira safi na salama?** Kama si hivyo, mtoto ataumwa mara kwa mara. Vyakula vibichi vinapaswa kuoshwa kwa maji safi kutoka katika chanzo salama. Vyakula vilivyopikwa vinapaswa kuliwaa mara moja baada ya kupikwa. Chakula kilichobaki (kiporo) kitunzwe vizuri na kipashwe moto vizuri kabla ya kuliwa.



- **Je, maji yanahifadhiwa vizuri?** Maji safi na salama ni muhimu sana kwa afya ya mtoto. Maji yanapaswa kutoka katika chanzo salama na kutunzwa kwa usafi kwa kuhifadhiwa katika vifaa vilivyofunikwa, ambavyo ni safi ndani na nje. Maji safi ya kunywa yanaweza kupatikana kutoka kwenye mabomba, mabwawa, visima vya umma, chemchem zinazotunzwa, au maji ya mvua yaliyovunwa. Kama maji yanachotwa kutoka kwenye mabwawa, vijito, na chemchem zisizolindwa, visima, au matanki, yanapaswa kusafishwa kwa kuwekwa dawa. Usafishaji wa maji unaofanya majumbani unaweza kufanywa kwa kuchemshwa, kuchujwa, kuweka shabu , au kuondoa vijidudu kwa kuanika juani kwa kuzingatia taarifa zilizotolewa na mtaalamu wa afya.
- **Je, choo kinatupwa katika choo cha shimo, choo cha kusukuma kwa maji, au hufukiwa chini?** Je, mikono huoshwa kwa sababu na maji au mbadala wake kama vile jivu na maji baada ya kutoka chooni? Kama hapana, mtoto anaweza kupata minyoo na magonjwa mengine mara kwa mara. Mtoto mwenye minyoo anapaswa kupewa dawa ya minyoo na mtaalamu wa afya.
- Je, mtoto mdogo anaachwa peke yake muda mwangi au chini ya uangalizi wa mtoto mkubwa? Kama ndiyo, mtoto mdogo anaweza kuhitaji uangalizi na kuwa karibu zaidi na watu wazima, hususani wakati wa kula.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Maziwa ya mama tu ni chakula na kinywaji pekee anachohitaji mtoto mchanga ndani ya miezi sita ya mwanzo tangu kuzaliwa. Baada ya miezi sita, pamoja na maziwa ya mama, mtoto anahitaji aina nyingine mbalimbali za vyakula ili kuhakikisha kuwa anakua na kwa afya.

Katika miezi sita ya mwanzo, wakati ambao ni wa hatari zaidi kwa mtoto, unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee husaidia kumlinda mtoto dhidi ya ugonjwa wa kuharisha na maambukizo mengine ya kawaida, na humwezesha mtoto kuyaanza maisha vizuri.

Katika umri wa miezi sita, mtoto anakuwa amekua kufikia hatua ambayo vyakula na vinywaji vingine huhitajika sambamba na maziwa ya mama. Vyakula hivi humpa mtoto nguvu, protini, vitamini, na virutubisho vingine vinavyohitajika ili kusaidia ukuaji.

Aina mbalimbali za vyakula—mbogamboga na matunda, nyama, nyama ya jamii ndege, samaki, mayai, na bidhaa za maziwa—husaidia kumpatia mtoto mahitaji yake ya virutubisho. Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama kwa muda wa hadi miaka miwili na zaidi, huwa ni chanzo muhimu cha virutubisho vinavyomlinda mtoto dhidi ya magonjwa.



Mtoto akicheleweshwa sana kuanza kupewa vyakula vigumu, vigumu kidogo, au laini, mtoto huyo anaweza asiwe anapata virutubisho muhimu. Hali hii huweza kupunguza kasi ya ukuaji wake.

Mtoto anapoanzishiwa vyakula vigumu, vigumu kidogo, au laini, ni muhimu kuanza na vyakula laini, kisha vyakula vya rojorojo na hatimaye taratibutaratibu kuendelea kumpa vyakula vigumu zaidi. Kadri mtoto anavyopewa aina mbalimbali za vyakula bora, ndivyo hupata mlo wenge virutubisho na kamili zaidi.

Utoaji wa aina mbalimbali za chakula na kwa muda wote unapaswa uendane na mahitaji ya mtoto na uwezo wake wa kula. Watoto wachanga wanaweza kula mchuzi na uji mwepesi/uliochujwa au mseto wa vyakula katika umri wa miezi sita. Katika umri wa miezi 8, watoto wachanga wengi hula vyakula vinavyoliwa kwa kutumia vidole (vyakula ambavyo watoto wanaweza kuwa wenyewe). Katika umri wa miezi 12, watoto wengi wanaweza kula aina zilezile za chakula zinazoliwa na wanafamilia wengine.

Wazazi au walezi wengine wanapaswa kuepuwa kuwapa watoto vyakula vinavyoweza kuwakwama (kupaliwa) watoto kama vile jamii ya karanga, zabibu, na karoti mbichi na vyakula vingine vyenye umbo linaloweza kukwama kooni.

Inaweza kuwa vigumu kutimiza mahitaji yote ya virutubisho vya mtoto bila kuwa na chakula kingi kinachotokana na wanyama. Hivyo, inaweza kuwa muhimu kumpa mtoto vyakula vilivyoimarishwa au vya mchanganyiko au vyenye mchanganyiko wa vitaminini na virutubisho vya madini, kama vile ungaunga, majimaji, au vidonge vinavyoweza kuyeyuka. Mtaalamu wa afya anaweza kumshauri mzazi au mlezi mwagine kuhusu vyakula vyenye virutubisho vingi, na virutubisho vya nyongeza, kama ni lazima.

Vifuatavyo ni baadhi ya vyakula vyenye virutubisho vinavyoweza kuliwa na watoto wadogo:

- Vyakula vikuu, ikiwa ni pamoja na nafaka (mpunga, ngano, mahindi, mtama), mizizi (muhogo, viazi vikuu, viazi) na matunda yenye wanga (ndizi na shelisheli).
- Vyakula vyenye protini nyingi, kama vile nyama nyekundu, nyama ya jamii ya ndege, samaki, maini, na mayai, (huweza kulishwa mtoto mapema zaidi na mara kwa mara kadri iwezekanavyo).
- Bidhaa za maziwa, kama vile jibini, maziwa mtindo, na maziwa yaliyokaushwa (yanayoweza kuchanganywa na vyakula vingine, kama vile uji uliopikwa). Hizi ni aina nzuri za vyakula katika kipindi cha miezi sita ya pili cha unyonyeshaji maziwa ya mama katika maisha ya mtoto. Hizi ni aina nzuri za vyakula kuliko maziwa mabichi, ambayo ni magumu kufyonzwa tumboni mwa mtoto.



- Mbogamboga zenyе majani ya rangi za kijani na chungwa, kama vile mchicha/spinachi, bronkoli (jamii ya kabichi), matembele, karoti, maboga, na viazi vitamu (ambazo zina vitaminini).
- Jamii ya kunde, kama vile maharage, dengu, na njugu (kwa ajili ya kuongeza mchanganyiko na kupata na protini, nguvu, na madini chuma).
- Mafuta, hususani mafuta ya mbegu , mafuta ya soya, mafuta mekundu ya mawese, siagi au majorini.
- Mbegu, ikiwa ni pamoja na siagi ya karanga, na siagi nyingine kama vile za mbegu za maboga, alizeti, matikitimaji, au ufuta (kwa ajili ya nguvu na vitaminini).

Ni vigumu kupata virutubisho vyote vinavyohitajika kwa ajili ya watoto wadogo katika mlo unaotokana na mimea. Ugumu huu ni kwa sababu vyakula vitokanavyo na wanyama huwa na virutubisho muhimu, kama vile madini chuma. Mtoto anayekula mlo unaotokana na mimea anahitaji kupata virutubisho vya ziada vinavyopatikana katika vidonge au unga wa vitaminini mchanganyiko, vyakula mchanganyiko vilivyoimarishwa, au vyakula vilivyoongezwa vitaminini.

Kwa kawaida, mwili haifyonzi vizuri madini chuma yatokanayo na vyakula vya mimea. Hata hivyo, vyakula vitokanavyo na mimea kama vile jamii ya kunde (maharage meupe na dengu) vina madini mengi ya chuma. Mwili unaweza kufyonza madini chuma vizuri zaidi kama vyakula vyake vitaliwa pamoja na vyakula vyenye vitaminini C, kama vile machungwa na matunda na juisi ya malimau na ndimu.

UJUMBE MUHIMU WA 3:

3.

Kuanzia umri wa miezi 6 hadi 8, mtoto anahitaji kula mara 2 hadi 3 kwa siku na kisha mara 3 hadi 4 kwa siku—ikiwa ni pamoja na kunyonya maziwa ya mama. Kutegemeana na hamu ya kula ya mtoto, mlo wenye lishe mmoja au mbili kama vile matunda au mkate ulipakwa siagi (mfano ya karanga) unaweza kuhitajika. Mzazi au mlezi anapaswa kuanza kumlisha mtoto kiasi kidogo cha chakula na kukiongeza taratibu kadiri mtoto anavyozidi kukua.

Lishe nzuri katika miaka miwili ya mwanzo tangu kuzaliwa ni muhimu sana. Upungufu wa lishe katika kipindi hiki, unaweza kupunguza kasi ya ukuaaji wa mtoto kiakili na kimwili katika maisha yake yote.

Ili wakue na kuwa na afya njema, watoto wadogo wanahitaji aina mbalimbali za vyakula vyenye lishe kama vile nyama, samaki, jamii ya kunde, nafaka, matunda, mayai, na mbogamboga, halikadhalika maziwa ya mama.



Tumbo la mtoto ni dogo kuliko la mtu mzima, hivyo mtoto hawezi kula chakula kingi katika mlo mmoja. Hata hivyo, kuna mahitaji makubwa ya nguvu na kujenga mwili wa watoto. Ni muhimu watoto wale mara kwa mara ili wapate mahitaji yao yote ya lishe.

Vyakula kama vile mbogamboga zilizochanganywa na nyama, mayai, au samaki waliosagwa vinapaswa kujumuishwa kwenye mlo wa mtoto kila mara kadri iwezekanavyo. Kiasi kidogo cha mafuta kinaweza kuwekwa, hususani mafuta yaliyoongezewa vitaminini.

Kama milo inawekwa kwenye sahani moja wakati wa kula, watoto wadogo wanaweza wasipate chakula cha kutosha. Kumpa mtoto mdogo chakula kwenye sahani au bakuli yake, huwarahisishia wazazi au walezi kujua aina na kiasi cha chakula kilicholiwa na mtoto.

Watoto wadogo wanaweza kuhitaji kuhamasishwa kula, na wanaweza kuhitaji kusaidiwa kushika chakula au chombo. Mtoto mwenye mtindio au ulemavu anaweza kuhitaji usaidizi wa ziada wakati wa kula na kunywa.

Yafuatayo ni maelezo kuhusu idadi na kiasi cha milo ya watoto:

Miezi 6 hadi 8:

Watoto wanapaswa kunyonyeshwa maziwa ya mama mara kwa mara na kupata vyakula vingine mara 2 hadi 3 kwa siku. Wazazi wanapaswa kuanza kuwalisha watoto vyakula vilivyosagwa (kama vile uji) na taratibu waongeze uzito/ugumu wa chakula. Mtoto anaweza kulishwa, mapema iwezekanavyo, vyakula vitokanavyo na wanyama kama vile nyama, mayai, na samaki, lakini lazima visagwe, au vikatwe katika vipande vidogovidogo sana. Anza na vijiko 2 hadi 3 kwa mlo mmoja, kiasi hicho kikiongezeka taratibu hadi nusu kikombe chenye ujazo wa mililita 250.

Miezi 9 hadi 24:

Watoto wanapaswa kulishwa vyakula vingine mara 3 hadi 4 kwa siku sambamba na kunyonyeshwa maziwa ya mama. Wape watoto wenyе umri wa miezi 9 hadi 11 chakula nusu kikombe chenye ujazo wa mililita 250 kwa kila mlo. Wape watoto wenyе umri wa miezi 12 hadi 23 chakula robo tatu ya kikombe kizima chenye ujazo wa mililita 250 kwa kila mlo. Vyakula vitokanavyo na wanyama kama vile nyama, samaki, na mayai vinapaswa kujumuishwa, kwa wingi kadri iwezekanavyo.

Kufikia umri wa miezi 12:

Watoto wengi wanaweza kula ‘vyakula vyta wanafamilia wengine’ ambavyo ni vigumu. Wanaweza kuendelea kulishwa vyakula vigumu kidogo ambavyo ni rahisi kwa watoto wadogo kula.



Watoto wanaweza kupewa vyakula vyenye virutubisho vya nyongeza (kama vile matunda au mkate uliopakwa kwa mbali siagi ya jamii ya karanga) mara mbili kwa siku, kadri itakavyoonekana inafaa, kuanzia umri wa miezi sita. Iwapo ubora na kiasi cha chakula kwa mlo ni kidogo, au mtoto haendelei kunyonyeshwa, mpe kikombe 1 hadi 2 vya maziwa pamoja na mlo 1 au 2 ya ziada kila siku.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4.

Nyakati za kula ni vipindi vya kujifunza, kuonyeshana upendo, na kukaa pamoja. Wakati huu huchochea ukuaji wa kimwili, kimahusiano na kihisia. Mzazi au mlezi anapaswa kuzungumza na watoto wakati wa kula na kuwashudumia watoto wa kike na wa kiume bila ubaguzi.

Nyakati za kula hutoa fursa kwa mama na baba au walezi kukaa pamoja na kuzungumza na watoto na kuwasaidia katika kujifunza. Hali hii husaidia kuchochea ukuaji wa kimahusiano na kihisia.

Ni muhimu kuwashimiza watoto kula, lakini si kuwalazimisha. Mahitaji ya kila mtoto hutofautiana kutokana na kiasi cha unyonyaji wa maziwa ya mama, na tofauti za kiwango cha ukuaji. Watoto wachanga wanapaswa kulishwa moja kwa moja. Watoto wadogo wanapaswa kusaidiwa wanapojifunza kula wenyewe.

Mtoto akikataa aina nyingi za vyakula, walezi wanaweza kujaribu kuwapa vyakula vyenye mchanganyiko na ladha mbalimbali, na kutumia njia mbalimbali za kuwashamasisha kula. Wazazi au walezi wanapaswa kupunguza mambo yanayoathiri usikivu na umakini wa mtoto wakati wa kula, iwapo mtoto hupoteza hamu kirahisi.

Wasichana na wavulana wanahitaji kiasi sawa cha uangalizi na muda wakati wa kula. Wote wanapaswa kupata kiasi na ubora sawa wa chakula na vinywaji. Wote wanahitaji kunyonyeshwa katika miezi sita ya mwanzo tangu kuzaliwa na kupata kiasi na mchanganyiko wa kutosha wa vyakula baada ya miezi sita. Ni muhimu kwa mama na baba kufahamu kuhusu lishe ya mtoto. Wazazi wote wanapaswa kushiriki kuwalisha watoto wao wa kiume na kike.



UJUMBE MUHIMU WA 5:

- 5. Watoto wanahitaji vitamini A ili kuwasaidia kujikinga dhidi ya maradhi/homa, kulinda uwezo wao wa kuona, na kupunguza hatari ya kupoteza maisha. Vitamini A inaweza kupatikana katika matunda na mbogamboga nyngi, mafuta mekundu ya mawese, mayai, bidhaa za maziwa, maini, samaki, nyama, vyakula vilivyoongezewa virutubisho, na maziwa ya mama. Katika maeneo yenyе upungufu wa vitamini A, watoto wenyе umri wa kati ya miezi 6 na miaka 5, wanaweza kupewa vidonge maalumu vya kuongeza vitamini A, kila baada ya miezi minne hadi sita.**

Hadi watoto wachanga wanapofikisha umri wa miezi sita, maziwa ya mama ni chanzo kikuu cha Vitamini A, ilimradi tu mama awe anapata vitamini A katika milo yake au Vitamini A ya nyongeza. Watoto wenyе umri kuanzia miezi 6 hadi miaka 5 wanaweza kupata vitamini A kutoka kwenye mchanganyiko mwengine wa vyakula kama vile maini, mayai, bidhaa za maziwa, samaki wenyе mafuta, mafuta mekundu ya mawese, embe na mapapai yaliyoiva, machungwa, viazi vitamu vya rangi ya manjano, mbogamboga za rangi ya kijani kibichi, na karoti.

Watoto wanapopungukiwa na vitamini A, wanakuwa na uwezo mdogo wa kupambana na magonjwa makuu yanayoua na wanakuwa katika hatari ya kushindwa kuona vizuri katika mwanga hafifu. Mtoto mwenye matatizo ya kuona wakati wa jioni na usiku huenda akawa na upungufu wa vitamini A. Mtoto wa namna hiyo, apelekwe kwa mtaalamu wa afya ili apewe tiba ya kumuongezea vitamini A.

Katika nchi chache, vitamini A huongezwa kwenye mafuta ya kula, sukari, ngano, unga, maziwa, na bidhaa za maziwa, na vyakula vingine. Katika nchi nyngi ambako kuna upungufu mkubwa wa vitamini A, na mara kwa mara watoto hufa kutohara na magonjwa kama vile kuhara na surua, vidonge au maji ya vitamini A husambazwa mara mbili kwa mwaka kwa watoto wenyе umri wa miezi 6 hadi miaka 5.

Kuhara na surua hupunguza vitamini A kutoka mwilini mwa mtoto. Mtoto anayehara kwa siku kadhaa au mwenye surua, au mwenye utapiamlo mkali anapaswa kutibiwa kwa tiba ya kuongeza vitamini A. Vidonge vya kuongeza A vinapaswa kutolewa kwa watoto wanaougua ugonjwa wa kuharisha katika maeneo yenyе au yanayohisiwa kuwa na upungufu wa vitamini A, kama hawakuwahi kupewa kabla, au hawakupewa kwa utaratibu wa kila miezi 4 hadi 6. Inashauriwa kwamba watoto wenyе surua wapewe vidonge vya vitamini A ile siku wanapogunduliwa kuwa wana ugonjwa huo, kisha siku ya pili, na dozi zingine mbili angalau wiki mbili baadaye.

Vidonge au dawa ya maji ya zinki inaweza pia kutolewa kwa siku 10 hadi 14 ili kupunguza ukali na muda wa kuhara, halikadhalika kumlinda mtoto dhidi ya uwezekano wa kupata ugonjwa wa kuharisha katika siku zijazo katika kipindi cha hadi miezi miwili.



UJUMBE MUHIMU WA 6:**6.**

Madini joto ni muhimu kwa ajili ya kuzuia matatizo ya kujifunza na kuchelewa kwa mabadiliko. Madini joto katika lishe ya mama wajawazito na watoto wadogo ni muhimu sana kwa ajili ya ukomavu wa akili ya mtoto. Kutumia chumvi iliyoongezewa madini joto badala ya chumvi ya kawaida kunawapa mama wajawazito na watoto wao wachanga kiasi cha kutosha cha madini joto

Kiasi kidogo cha madini joto ni muhimu kwa ukuaji na mabadiliko ya mtoto. Ikiwa mama mjamzito hana madini joto ya kutosha, kuna hatari ya kujifungua mtoto mwenye mtindio wa ubongo au kiziwi au hata bubu. Ikiwa mtoto hatapata madini joto ya kutosha wakati wa uchangani na utotoni, anaweza akadumaa kimwili, kiakili na kimabadiliko. Hata upungufu kidogo tu wa madini joto unaweza kuathiri uwezo wa mtoto wa kujifunza na wa kiakili.

Goita, uvimbe wa tezi la shingo, ni dalili za ulaji wa mlo usio na madini joto. Upungufu wa madini joto kwa mama mwenye mimba changa unaweza kusababisha kuharibika kwa mimba au kujifungua mtoto mtu.

Utumiaji wa chumvi iliyoongezwa madini joto badala ya ile ya kawaida huwapatia mama wajawazito na watoto kiasi cha kutosha cha madini joto. Chumvi iliyoongezwa madini joto ni salama kabisa kwa matumizi ya familia yote na ndiyo pekee inayofaa kwa mapishi. Wanafamilia hawana budi kuhakikisha kwamba wanunuua chumvi iliyoongezwa madini joto yenye ubora wa kutosha – iliyofungwa vizuri na kuonyeshwa bayana kuwa imeongezwa madini joto. Mama hawana budi kuhakikisha kuwa wanatumia tu chumvi iliyoongezwa madini joto kabla, wakati na baada ya ujauzito. Mama na baba wanapaswa kuhakikisha kwamba chumvi inayotumika kwenye familia imeongezwa madini joto.

UJUMBE MUHIMU WA 7:**7.**

Kadri mtoto anavyoongeza idadi ya vyakula na vinywaji ndivyo anavyokuwa katika hatari kubwa zaidi ya ku kupata ugonjwa wa kuharisha. Kuchafuliwa kwa chakula na vijidudu ni sababu kuu ya ugonjwa wa kuharisha na magonjwa mengine yanayosababisha watoto wadogo kupoteza virutubisho na nguvu inayohitajika kwa ajili ya ukuaji. Usafi, maji salama, na utayarishaji na utunzaji mzuri wa chakula ni muhimu ili kuzuia magonjwa.

Watoto wanapokuwa na kuanza kutambaa au kutembea toka eneo moja hadi jingine hutia mdomoni kitu chochote wanachokio kota. Wanawenza kukutana kirahisi na vitu vilivyo cha fuliwa na wadudu wa maradhi kadiri wanavyojitahidi kufahamu na kugundua mambo yanayowazunguka. Hivyo ni muhimu kwa wazazi na walezi kuhakikisha kwamba tabia ya usafi inadumishwa, kama vile kunawa mikono kwa maji na sabuni au kwa vitu vingine mbadala kama vile majivu. Aidha wanapaswa kushughulikia na kutayarisha chakula kwa usafi, kutumia maji salama na kuweka mazingira wanamokaa katika hali ya usafi. Tabia ya usafi ni muhimu katika kuzuia kuharisha pamoja na magonjwa mengine na katika kulinda afya ya mtoto kilishe.



Chakula kiliwe mara tu baada ya kupikwa na kinachosalia kihifadhiwe vizuri na salama. Chakula kipikwe na kuhifadhiwa kwenye vyombo safi. Watoto walische kwa kutumia vikombe na bakuli safi. Chupa pamoja na mipira ya kunyonya viepukwe kwani havisafishiki kiurahisi.

Njia kuu tano za kutunza chakula kwa usalama ni: kitunze mahali safi; tenganisha chakula kilichoiva na kibichi; kipike kiive vizuri; kitunze katika joto lisiloharibu chakula; na safisha vyakula vinavyoliwa vibichi kwa maji salama.

(*Soma sura ya Usafi kwa taarifa zaidi.*)

UJUMBE MUHIMU WA 8:

8. Wakati wa ugonjwa, watoto wadogo wanapaswa kupewa maji zaidi, ikiwa ni pamoja na maziwa ya mama—kwa mtoto anayenyonya—na wahimizwe kuendelea kula vyakula vya kawaida. Baada ya ugonjwa, watoto wadogo anapaswa kupewa chakula zaidi kuliko kawaida ili kufidia nguvu na virutubisho vilivyopotea kutokana na ugonjwa.

Watoto wanapokuwa wagonjwa, kwa mfano wanapokuwa na ugonjwa wa kuharisha, surua au nyumonia, hamu yao ya kula chakula hupungua na miili yao hushindwa kutumia chakula vizuri. Ikiwa mtoto ataugua mara nyingi kwa mwaka, ukuaji wake utapungua au utasimama kabisa.

Ni muhimu sana kumuhimiza mtoto mgonjwa ale chakula. Hata hivyo inaweza kuwa vigumu kumfanya akubali kula kwa vile watoto wanaoumwa wanaweza wakawa hawapati njaa. Wazazi au walezi wa mtoto waendelee kumpa mtoto wa aina hiyo vyakula anavyopenda, kidogokidogo na mara kwa mara kadiri itakavyowezekana. Unyonyeshaji wa ziada ni muhimu sana kwa vile humwezesha mtoto mgonjwa kupata virutubisho vinavyoweza kumponya dhidi ya maambukizo.

Ni muhimu kumuhimiza mtoto mgonjwa anywe kinywaji kinachofaa mara kwa mara kadiri inavyowezekana. Kukaukiwa maji mwilini ni tatizo kubwa sana kwa watoto wanaougua ugonjwa wa kuharisha. Kunywa kwa wingi kinywaji kinachofaa kutasaidia kuzuia kukaukiwa maji mwilini. Mtoto anapokuwa na ugonjwa wa kuharisha apewe kinywaji maalumu cha chumvichumvi kilichopendekezwa na mtaalamu wa afya, ambacho pamoja na chakula na vinywaji vingine vinavyofaa, huweza kuzuia kukaukiwa maji mwilini. Kumpati mtoto dawa ya zinki kila siku kwa siku 10 hadi 14 kunaweza kupunguza makali ya ugonjwa wa kuharisha. Mtoto atakuwa amepona ugonjwa wa kuharisha pale tu atakapokuwa amerejesha uzito uliopotea tangu aanze kuugua.

Mtoto anaweza kupoteza maisha kwa kuharisha kwa muda mrefu kama atacheleweshwa kutibiwa. Endapo mtoto ataendea kuharisha na kukosa hamu ya kula kwa siku kadhaa, wazazi wake au mlezi wamuone mtaalamu wa afya.

(*Soma sura ya Ugonjwa wa Kuharisha kwa taarifa zaidi.*)



UJUMBE MUHIMU WA 9:**9.*****Watoto waliokonda sana na/au waliovimba mwili wanahitaji huduma maalum za tiba. Wanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa afya ili wachunguzwe na kupatiwa matibabu.***

Upungufu wa lishe ulioambatana na ugonjwa au maambukizo kwa kipindi kifupi kabisa unaweza kumsababishia mtoto hali ya utapiamlo mkali. Mtoto mwenye matatizo ya aina hiyo anahitaji huduma ya haraka ya matibabu pamoja na chakula maalumu na dawa. Hivyo apelekwe katika kituo cha afya cha karibu au kwa mtaalamu wa afya aliye karibu.

Watoto wenyе utapiamlo mkali huwa wamekondeana sana. Wanaweza kuwa na baadhi ya viungo viliviyovimba, kwa kawaida miguu. Mtaalamu wa afya anaweza kubaini hali ya utapiamlo mkali kwa mtoto kwa njia ya kupima uzito na urefu wa mtoto, akitumia mpira maalumu kupima mzunguko wa sehemu ya juu ya mkono au kuchunguza uvimbe katika miguu.

Matibabu ya mtoto mwenye utapiamlo mkali hayana budi kuratibiwa na mtaalamu wa afya ambaye amemchunguza mtoto na kubaini kiwango hicho cha utapiamlo. Matibabu yake yatategemea hali ya ugonjwa wa mtoto. Watoto wengi wa umri wa zaidi ya miezi 6 wanaweza kutibiwa kwa kutumia lishe maalumu. Hii ni lishe yenyе aina zote za virutubisho vinavyohitajika kwa ajili ya matibabu ya mtoto. Lishe ya aina hiyo ni rahisi kutumiwa na watoto moja kwa moja na haihitaji kuchanganywa na maji au vyakula vingine hali ambayo huifanya iwe salama zaidi kwa kutumiwa nyumbani. Mtoto hupata pia tiba ya dawa itakayosaidia kumponyesha. Wazazi au walezi hupatia aina hiyo ya lishe maalumu ya kutosha kwa wiki kadhaa pamoja na maelekezo ya namna ya kumhudumia mtoto nyumbani. Mtoto hana budi kurejeshwa kwa mtaalamu wa afya kila wiki kwa ajili ya ufuatiliaji wa maendeleo ya afya yake.

Baadhi ya watoto huhitaji matibabu makubwa zaidi. Hawa ni pamoja na wale watoto ambao hawana uwezo wa kula lishe maalumu, wenyе matatizo mengine ya kiafya au walio na umri wa chini ya miezi 6 . Hawa hawana budi kupelekwa kwenye hospitali au vituo vya afya vinavyotoa huduma kwa saa 24, pia wapatiwe maziwa maalumu na kusaidiwa ili wawzeze kunyonya.

Watoto wenyе utapiamlo mkali hupatwa na baridi zaidi kuliko watoto wengine, hivyo hawana budi kufunikwa wakati wote. Kugusanisha miili yao na ile ya mama au walezi wao huweza pia kuwaongezea joto. Mama pamoja na mtoto hawana budi kufunikwa vizuri. Kichwa cha mtoto pia kifunikwe.

Pamoja na kwamba watoto wenyе utapiamlo mkali huhitaji tiba ya lishe maalumu, maziwa ya mama bado ni chanzo muhimu sana kwao cha virutubisho na kinga dhidi ya magonjwa. Pamoja na kupewa tiba maalumu (nyumbani au kwenye kituo cha afya), watoto wanaonyonya waendelee kunyonyeshwa.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa kuhusu

CHANJO





Kila mwaka, watoto zaidi ya milioni 1.4 hupoteza maisha kutohana na magonjwa yanayozuulika kwa chanjo zinazopatika kirahisi. Magonjwa hayo ni pamoja na surua, homa ya uti wa mgongo, kifaduro, pepopunda, homa ya manjano, dondakoo, polio, na homa ya ini. Chanjo mpya dhidi ya magonjwa mengine, kama vile nyumonia, kuharisha zimegunduliwa na sasa zinatumika kwa kiasi kikubwa.

Watoto waliopata chanjo huwa na kinga dhidi ya magonjwa haya hatari, ambayo mara nyingi huweza kusababisha ulemavu au vifo. Watoto wote wana haki ya kupata kinga ya chanjo.

Kila msichana na mvulana anahitaji kupata chanjo kamili. Mama wajawazito wanapaswa kupata chanjo ya pepopunda ili kujikinga wao wenyewe na watoto wao wachanga.

Wazazi au walezi wengine wanapaswa kufahamu kwamba ni salama kumpa chanjo mtoto mwenye ugonjwa wa kawaida au ulemavu au mwenye utapiamlo.

Ni muhimu wazazi wote na walezi wengine kufahamu sababu, wakati, mahali, na idadi ya chanjo anazapaswa kupewa mtoto.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

CHANJO

- 1.** Chanjo ni lazima. Kila mtoto lazima akamilishe idadi ya chanjo anazostahili kupata. Kinga ya mapema ni muhimu sana; chanjo katika mwaka wa kwanza na wa pili ni muhimu sana. Wazazi wote au walezi wanapaswa kufuata ushauri wa mtaalamu wa afya kuhusu muda wa kukamilisha chanjo.
- 2.** Chanjo hukinga dhidi ya magonjwa hatari kadhaa. Mtoto ambaye hajapewa chanjo anakuwa katika hatari zaidi ya kuumwa, kupata ulemavu wa kudumu, au kupata utapiamlo, na hata kupoteza maisha.
- 3.** Ni salama kumchanja mtoto mwenye ugonjwa wa kawaida au ulemavu, au utapiamlo.
- 4.** Mama wajawazito wote na watoto wao wachanga wanapaswa kupewa chanjo dhidi ya pepopunda. Hata kama mama alishapata chanjo siku za nyuma, anapaswa kumuona mtaalamu wa afya ili apate ushauri wa chanjo inayofaa ya pepopunda.
- 5.** Sindano mpya lazima itumike kwa kila mtu anayechanjwa. Watu wanapaswa kudai sindano mpya kwa kila chanjo.





- 6.** Ugonjwa unaweza kuenea haraka watu wanapokusanyika pamoja. Watoto wote wanaoishi katika mazingira yenye msongamano, hususani katika mazingira ya ukimbizi au majanga, wanapaswa kupewa chanjo haraka hususani dhidi ya surua.
- 7.** Kadi ya chanjo ya mtoto (au mtu mzima) itolewe kwa mtaalamu wa afya kabla ya kutolewa kwa chanjo.





Taarifa za ufanuzi: **CHANJO**

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- 1. Chanjo ni lazima. Kila mtoto lazima akamilishe idadi ya chanjo anazostahili kupata. Kinga ya mapema ni muhimu sana; chanjo katika mwaka wa kwanza na wa pili ni muhimu sana. Wazazi wote au walezi wanapaswa kufuata ushauri wa mtaalamu wa afya kuhusu muda wa kukamilisha chanjo.**

Watoto lazima wapewe chanjo mapema maishani mwao. Ni muhimu watoto wachanga—wasichana na wavulana—wapate chanjo zote zilizopendekezwa kwa wakati sahihi. Baadhi ya chanjo hutolewa kwa dozi mchanganyiko kwa ajili ya ulinzi kamili. Ni muhimu kwa kila mtoto kukamilisha idadi ya chanjo.

Ili kumlinda mtoto wakati na baada ya mwaka wa kwanza tangu kuzaliwa, chanjo zilizopo katika chati ifuatayo ni za lazima. Chanjo hizi ni madhubuti sana zinapotolewa katika au karibu na umri uliobainishwa.



Ratiba ya utoaji wa chanjo kwa watoto wachanga

Umri wa kutolewa chanjo	Mahali	Chanjo
Wakati wa kuzaliwa	Nchi zote	BCG
	Baadhi ya nchi	Homa ya ini, polio
Wiki 6-8	Nchi zote	DTP , (pia hujulikana kama DPT), polio
	Nchi nyingi	DTP , (pia hujulikana kama DPT), polio
	Baadhi ya nchi	Nyumonia
Wiki 10-12	Nchi zote	DTP, polio
	Baadhi ya nchi	Homa ya ini
	Nchi nyingi	Nyumonia
Wiki 14-24	Nchi zote	DTP, polio
	Nchi nyingi	Homa ya ini
	Baachi ya nchi	Nyumonia
Miezi 9	Baachi ya nchi	Homa ya manjano
Miezi 9-15	Nchi zote	Surua
Miezi 12-18	Baadhi ya nchi	Ndoyo na surua
Miezi 15-Miaka 6	Nchi zote	Surua

Kadri chanjo mpya zinavyoendelea kupatikana, chanjo nyingi zaidi zinapendekezwa kwa nchi zote. Lakini baadhi ya chanjo zinahitajika tu katika nchi ambazo kuna magonjwa fulani.

Wazazi na wataalamu wa afya wanapaswa kufuata ratiba zilizopendekezwa za utoaji chanjo za nchi husika.

Ikiwa mtoto hajakamilisha idadi ya chanjo katika mwaka wa kwanza na wa pili tangu kuzaliwa, ni muhimu sana mtoto apatiwe chanjo zote haraka iwezekanavyo. Utoaji huu wa chanjo huweza kufanyika wakati wa kampeni maalum.

Katika baadhi ya nchi, dozi za chanjo za ziada, hutolewa baada ya mwaka wa kwanza tangu kuzaliwa. Chanjo hizi husaidia kudumisha umadhubuti wa chanjo ili kumkinga mtoto kwa muda mrefu.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Chanjo hukinga dhidi ya magonjwa hatari kadhaa. Mtoto ambaye hajapewa chanjo anakawa katika hatari zaidi ya kuumwa, kupata ulemavu wa kudumu, au kupata utapiamlo, na hata kupoteza maisha.

Chanjo huwakinga watoto dhidi ya baadhi ya mganjwa hatari sana. Watoto wote, ikiwa ni pamoja na wenye ulemavu, wanapaswa kupewa chanjo. Mtoto hupewa chanjo kwa njia ya kuchomwa sindano au kulishwa mdomoni. Chanjo hufanya kazi kwa kujenga ulinzi wa mtoto dhidi ya magonjwa. Kinga hufanya kazi tu pale inapotolewa kabla ya ugonjwa kujitokeza.

Mtoto ambaye hajapewa chanjo ana uwezekano mkubwa wa kupata surua, kifaduro, na magonjwa mengine mengi yanayoweza kuua. Watoto wanaonusurika na magonjwa haya hudhoofika na wakati mwinci kudumaa kiukuaji. Wanaweza pia kupata ulemavu wa kudumu. Vilevile wanaweza kupoteza maisha kutokana na utapiamlo na magonjwa mengine.

Watoto wote hawana budi kupewa chanjo ya BCG, ambayo hutoa kinga dhidi ya baadhi ya aina za kifuakikuu na ukoma.

Watoto wote wanapaswa kupewa chanjo ya DTP ambayo hutoa kinga dhidi ya ugonjwa wa donda koo, pepopunda, na kifaduro. Kifaduro husababisha maambukizo ya njia ya juu ya hewa, ambayo yakiwa makali sana huweza kusababisha matatizo ya upumuaji na kifo. Pepopunda husababisha misuli kukakamaa na maumivu ya misuli na huweza kusababisha kifo. Kifaduro huathiri njia ya hewa na kusababisha kikohozini kinachodumu kwa wiki 4 hadi 8. Ugonjwa huu ni hatari sana kwa watoto.

Mama wajawazito na watoto wote wanapaswa kupewa chanjo ya kinga dhidi ya pepopunda.

- Kumpa chanjo mama au msichana kwa angalau dozi mbili za pepopunda kabla au baada ya mimba humkinga mtoto mchanga kwa wiki chache za mwanzo tangu kuzaliwa na humkinga pia mama.
- Katika umri wa wiki 6, mtoto anapaswa kupewa dozi ya kwanza ya pepopunda (DTP (DPT) ili kuimarisha kinga dhidi ya pepopunda aliyopata toka kwa mama.

Mtoto hana budi kupata chanjo ya surua, ugonjwa ambaa unaweza kuwa chanzo kikuu cha utapiamlo, kudumaa kwa akili, na matatizo ya kusikia na kuona. Dalili za mtoto kuwa na surua ni homa na vipele, pamoja na kikohozini, makamasi, au macho mekundu. Mtoto huweza kupoteza maisha kutokana na surua.

Watoto wote wanapaswa kupewa chanjo ya polio. Dalili za ugonjwa wa polio ni miguu legelege au kushindwa kutembea. Kwa kila watoto 200 wanaoambukizwa polio, mtoto mmoja hupata ulemavu wa kudumu.

Katika nchi ambako homa ya ini ni tatizo, watoto 10 kati ya 100 watapata maambukizo ya kudumu kama hawatapewa kinga kwa kutumia chanjo ya homa ya ini. Hadi robo ya watoto wanaoambukizwa ugonjwa wa homa ya ini huweza kupata matatizo makubwa ya ini kama vile saratani wanapokuwa watu wazima.



Katika nchi nydingi, nyumonia, ugonjwa ambao husababishwa na bakteria, ni ugonjwa wa kawaida na husababisha vifo vingi vya watoto wadogo. Bakteria wanaosababisha nyumonia huweza pia kusababisha ugonjwa wa uti wa mgongo pamoja na maambukizo mengine hatari kwa watoto. Bakteria hawa ni mionganoni mwa bakteria hatari sana kwa watoto, hususani wenye umri wa chini ya miaka 5. Kinga ya chanjo za Hib na PCV huweza kuzuia vifo hivyo.

Matumizi ya chanjo moja yenye kinga tano, inayojumuisha chanjo za DTP, homa ya ini, na Hib yamekuwa yakiongezeka kwa kasi kwa njia ya programu za kitaifa za chanjo.

Ugonjwa wa kuhara unaosababishwa na virusi aina ya rota ni wa kawaida na huweza kuwa mkali sana. Humwathiri karibu kila mtoto mwenye umri wa chini ya miaka 5. Ugonjwa mkali wa kuhara unaotokana na virusi hivyo ni wa kawaida sana katika nchi zinazoendelea ambako huduma za afya hupatikana kwa shida, hivyo kusababisha vifo vingi kwa watoto wa umri wa chini ya miaka 5, hususani wale wa umri wa chini ya miaka 2. chanjo ya ugonjwa huo humkinga mtoto dhidi ya virusi vinavyosababisha ugonjwa. Hata hivyo, ugonjwa wa kuhara unaotokana na bakteria au aina nydingine ya virusi bado unaweza kuwapata watoto hawa.

Katika baadhi ya nchi, ugonjwa wa homa ya manjano huhatarisha maisha ya watoto wadogo na ya watu wazima. Chanjo huweza kuzuia ugonjwa huu.

Virusi vya aina ya Japanese encephalitis husambazwa na mbu, hususani katika maeneo ya vijijiini ya nchi za Asia. Virusi hivi husababisha ugonjwa mbaya sana, unaoua hadi robo ya wanaoambukizwa. Wengi wa wanaonusurika hupata matatizo ya akili. Mtaalamu wa afya anapaswa kuonwa kwa ajili ya kutoa ushauri na elimu kuhusu miongozo ya kitaifa ya matumizi ya chanjo ya ugonjwa huu.

Maziwa ya mama na dang'a—maziwa mazito ya njano yanayotoka kwa siku chache baada ya mama kujifungua, hutoa kinga dhidi ya ugonjwa wa kuhara, nyumonia, na magonjwa mengine. Dang'a wakati mwininge hujulikana kama kinga ya kwanza ya mtoto mchanga inayomsaidia kujenga kinga ya mwili dhidi ya magonjwa.

Vitamini A huzuia upofu na huwasaidia watoto kukabiliana na maambukizo. Vitamini A hupatikana katika maziwa ya mama, maini, samaki, bidhaa za maziwa, baadhi ya matunda ya rangi ya machungwa na manjano, na mbogamboga, na baadhi ya mboga za kijani.

Katika nchi nydingi ambako upungufu wa vitamini A ni jambo la kawaida, dozi kubwa ya vidonge au maji ya vitamini A hutolewa kwa kila mtoto mwenye umri wa kuanzia miezi 6 hadi miaka 5, kila baada ya miezi 4 hadi 6. vitamini A husambazwa wakati wa vipindi vya kawaida vya chanjo (kama vile wakati wa chanjo ya surua kwa watoto wa umri wa miezi 9) lakini pia wakati wa kampeni maalum za chanjo. Vitamini A pia ni sehemu muhimu pia ya tiba ya surua.



UJUMBE MUHIMU WA 3:

3. Ni salama kumchanja mtoto mwenye ugonjwa wa kawaida au ulemavu, au utapiamlo.

Wazazi wengi hawampeleki mtoto kwenda kupewa chanjo kwa sababu mtoto ana homa, kikohozu, mafua, anaharisha, au anaumwa ugonjwa mwingine. Hata hivyo, ni salama kumpa chanjo mtoto mwenye ugonjwa wa kawaida.

Ni salama pia kumpa chanjo mtoto mwenye ulemavu au utapiamlo. Kama mtoto ana virusi vya UKIMWI (VVU) au anahisiwa kuwa na VVU, mtaalamu wa afya anapaswa kuonwa ili atoe ushauri kuhusu aina ya chanjo inayofaa kwa mtoto.

Baada ya kuchomwa sindano ya chanjo, mtoto anaweza kulia au kupandisha homa, kuwa na mchubuko au kidonda kidogo. Hali hii ni ya kawaida na huonyesha kuwa chanjo inafanya kazi. Watoto wenyewe umri wa chini ya miezi 6 wanapaswa kunyonyeshwa maziwa ya mama mara kwa mara; watoto wenyewe umri mkubwa wanapaswa kupewa vinywaji na vyakula vingi. Kama mtoto atapandisha homa (kwa zaidi ya nyuzijoto 38) anapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa afya au kituo cha afya.

Surua huweza kuwa hatari mno kwa watoto wenyewe utapiamlo, hivyo wanapaswa kupewa chanjo ya surua, hususani kama utapiamlo ni mkali.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Mama wajawazito wote na watoto wao wachanga wanapaswa kupewa chanjo dhidi ya pepopunda. Hata kama mama alishapata chanjo siku za nyuma, anapaswa kumuona mtaalamu wa afya ili apate ushauri wa chanjo inayofaa ya pepopunda.

Katika maeneo mengi ulimwenguni, mama hujifungua katika mazingira machafu. Hali hii huwaweka mama na watoto wachanga katika hatari ya kuambukizwa vijidudu vya pepopunda, ugonjwa unaoua zaidi watoto wachanga.

Iwapo mama mjamzito kama hajachomwa sindano ya kinga dhidi ya pepopunda, na bakteria au vijidudu vya pepopunda kuingia mwilini mwake, maisha yake yatakuwa hatarini pia.

Bakteria au vijidudu vya pepopunda hustawi katika vidonda vichafu. Bakteria hawa huweza kumwingia mtoto ikiwa ukataji wa kamba ya kitovu utafanywa kwa kutumia kisu kichafu au kitu chochote kichafu. Kifaa chochote kinachotumika kukatia kamba ya kitovu kinapaswa kusafishwa, kuchemshwa, au kupashwa joto kwenye moto kisha kuachwa kipoe. Katika juma la kwanza baada ya kuzaliwa, kitovu cha mtoto kinapaswa kuwa safi. Kitu chochote kisiwekwe kwenye kitovu.



Mama wajawazito wote wanapaswa kuchunguzwa ili kuhakikisha kuwa wamepata chanjo ya pepopunda. Hatua hii huwalinda mama na watoto wao wachanga.

Ni salama kwa mama mjamzito, ikiwa ni pamoja na msichana, kupata chanjo ya pepopunda. Chanjo hiyo itolewe kwa kuzingatia ratiba ifuatayo:

Dozi ya kwanza: Mara tu baada ya kutambua kuwa ni mjamzito

Dozi ya pili: Mwezi mmoja baada ya dozi ya kwanza, na si zaidi ya wiki mbili kabla ya tarehe yake ya kujifungua.

Dozi ya tatu: Miezi 6 hadi 12 baada ya dozi ya pili, au wakati wa mimba ya pili.

Dozi ya nne: Mwaka mmoja baada ya dozi ya tatu, au baada ya mimba zinazofuata.

Dozi ya tano: Mwaka mmoja baada ya dozi ya nne, au wakati wa mimba zinazofuata.

Iwapo msichana au mama ameshachomwa sindano ya chanjo mara tano kwa kufuata utaratibu uliopangwa, anakuwa amekingwa kwa maisha yake yote. Watoto wake pia wanakuwa wamekingwa katika wiki chache za mwanzo tangu kuzaliwa.

UJUMBE MUHIMU WA 5:

5. Sindano mpya lazima itumike kwa kila mtu anayechanjwa. Watu wanapaswa kudai sindano mpya kwa kila chanjo.

Utumiaji wa sindano moja kwa mtu zaidi ya mmoja hata kama ni wa wanafamilia moja, unaweza kusambaza magonjwa hatari kwa maisha. Sindano mpya inapaswa kutumika kwa kila mtu.

Chanjo zote katika mazingira yoyote, ikiwa ni pamoja na hali ya dharura, zinapaswa kutolewa kwa kutumia sindano zinazotumika mara moja tu.

Wazazi na walezi wengine wanapaswa kudai sindano mpya kwa kila chanjo. Watalamu wa afya wanapaswa kutupa sehemu salama sindano zote na vifaa vingine viliviyotumika.



UJUMBE MUHIMU WA 6:

6. Ugonjwa unaweza kuenea haraka watu wanapokusanyika pamoja. Watoto wote wanaoishi katika mazingira yenye msongamano, hususani katika mazingira ya ukimbizi au majanga, wanapaswa kupewa chanjo haraka hususani dhidi ya surua

Dharura zinazowafanya watu kukimbia makazi yao, mara nyingi husababisha kuenea kwa magonjwa ya kuambukiza. Hivyo, watoto wote wasio na makazi walio chini ya umri wa miaka 15 wanapaswa kupewa chanjo ya kinga bila kucheleweshwa, hususani ya surua, mara tu wanapokutana au kuishi pamoja.

Surua ni hatari zaidi kwa watoto wenye utapiamlo au wanaoishi katika mazingira machafu.

- Magonjwa kama vile surua huenea kwa haraka sana. Mtoto mwenye surua anapaswa kutengwa na watoto wengine, kuchunguzwa na mtaalamu wa afya, na kupewa dozi kubwa ya vitaminini A.
- Kunapokuwa na mlipuko wa surua katika eneo fulani, watoto wanapaswa kupewa chanjo ya surua. Maeneo ya jirani yanapaswa kuwekwa katika tahadhari na watoto kupewa chanjo.

Ikiwa idadi ya chanjo imekatishwa kabla ya kukamilika, mtaalamu wa afya anapaswa kuonwa ili kukamilisha chanjo kwa mujibu wa miongozo ya kitaifa. Kama kumbukumbu za chanjo zimepotea na wazazi hawakumbuki ni chanjo zippi ameshatolewa kwa mtoto, ni salama kurudia chanjo zote.

UJUMBE MUHIMU WA 7:

7. Kadi ya chanjo ya mtoto (au mtu mzima) itolewe kwa mtaalamu wa afya kabla ya kutolewa kwa chanjo.

Ni muhimu kufuata ratiba ya chanjo kwa kuzingatia miongozo ya kitaifa. Watoto wanapaswa kupewa chanjo katika umri uliopendekezwa na wanapaswa kupewa chanjo zinazofuata kwa kufuata vipindi vilivyopendekezwa.

Mtoto anapopewa chanjo, mtaalamu wa afya anapaswa kuingiza, kwenye kadi ya chanjo au ya afya iliyotolewa kwa wazazi au walezi, kumbukumbu za chanjo, aina ya dozi (ya kwanza, pili, n.k.) na tarehe ya chanjo husika. Kumbukumbu za chanjo zinapaswa pia kutunzwa katika kituo cha afya/zahanati. Ni muhimu kwa wazazi au walezi wengine kutunza kadi hii na kwenda nayo wakati wanapompeleka mtoto kupata chanjo. Kwa kuwa na kadi, mtaalamu wa afya anaweza kutunza kumbukumbu za aina za chanjo ambazo tayari mtoto ameshapewa, na tarehe zilizotolewa. Kadi pia itawapa wazazi au walezi wengine taarifa kuhusu kinga zinazokosekana au zilizosalia.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa kuhusu

UGONJWA WA KUHARA





Kuhara ni ugonjwa wa pili katika kusababisha vifo vya watoto wadogo, baada ya nyumonia. Takribani matukio bilioni 4 ya ugonjwa wa kuhara yanakadiriwa kutokea kila mwaka mionganini mwa watoto wenyewe umri wa chini ya miaka mitano. Ugonjwa wa kuhara huua zaidi ya watoto milioni 1.5 kila mwaka wa umri wa chini ya miaka mitano, ikiwa ni asilimia 17 ya vifo vyote vya watoto walio na umri wa chini ya miaka mitano. Watoto wako katika hatari zaidi ya kupoteza maisha kutokana na ugonjwa wa kuhara kuliko watu wazima kwa sababu wao hupoteza maji na virutubisho haraka sana.

Ugonjwa wa kuhara husababishwa na vijidudu vinavyomezwa, hususani vijidudu kutoka kwenye kinyesi. Mara nyingi, hali hii hutokeea pale ambapo kinyesi huachwa ovyo, tabia za uchafu, ukosefu wa maji safi ya kunywa, au kutonyonyesha watoto maziwa ya mama.

Watoto wachanga wanaonyonyeshwa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwazo tangu kuzaliwa na ambao wamepata chanjo zote kwa wakati wana uwezekano mdogo wa kupata ugonjwa wa kuhara. Watoto wenyewe ugonjwa wa kuhara wanapaswa kupewa vinywaji na vyakula vingi sana sambamba na ORS iliyoboreshwani dawa ya zinki ili kuwasaidia kupunguza ukali wa ugonjwa.

Familia na jamii, kwa misaada wa serikali na asasi zisizo za serikali, kwa pamoja zinaweza kufanya mambo makubwa kwa kuongeza kiwango cha ufahamu kuhusu:

- (1) nini husababisha ugonjwa wa kuhara,
- (2) kwa nini ni muhimu kutibu ugonjwa wa kuhara mara tu baada ya kuanza, na
- (3) jinsi ya kuzuia hali zinazosababisha ugonjwa wa kuhara. Pale ambapo kila mmoja atashirikiana na wengine kupunguza ugonjwa wa kuhara, haki ya watoto ya kuishi, kukua, na afya, itahakikishwa vema zaidi.

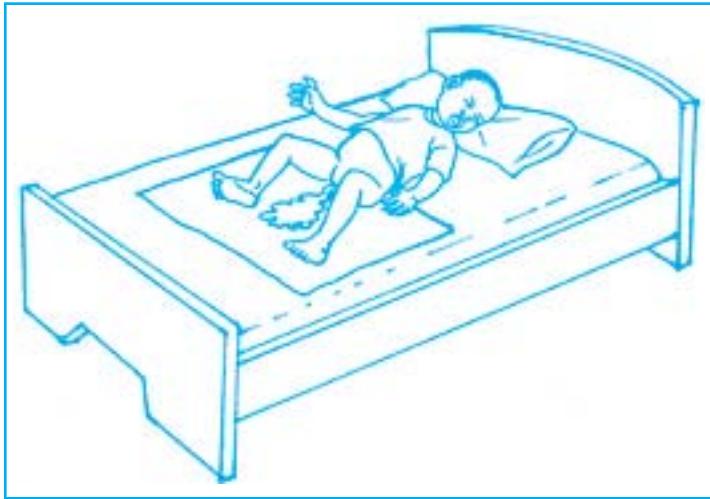


UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

UGONJWA WA KUHARA

- 1.** Ugonjwa wa kuhara husababisha vifo vya watoto kuto kana na kupoteza majimaji, na hivyo kukausha maji mwilini mwa watoto. Mara tu mtoto anapoanza kuhara, ni muhimu apewe maji ya ziada sambamba na vyakula na vinywaji vya kawaida.
- 2.** Maisha ya mtoto huwa hatarini ikiwa anahara kwa saa moja au ikiwa anaharisha damu. Katika hali hii, msaada wa haraka toka kwa mtaalam wa afya huhitajika. Wakati huohuo, mtoto arudishiwe maji mwilini kwa kunyweshwa ORS iliyobore shwa kurudisha maji mwilini pia apewe dawa ya zinki.
- 3.** Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi sita ya mwanzo tangu kuzaliwa na kuendelea kumnyonyesha baada ya miezi sita kunaweza kupunguza hatari zinazohusiana na ugonjwa wa kuhara. Utoaji wa chanjo ya kinga dhidi ya virusi aina ya rota (inaposhauriwa na kama inapatikana) hupunguza vifo vinavyotokana na ugonjwa wa kuhara unaosababishwa na virusi hivyo. Virutubisho kama Vitaminini A na zinki vinaweza kupunguza hatari ya kupata ugonjwa wa kuhara.
- 4.** Mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara anapaswa kula kama kawaida. Anapopona, anapaswa kuongezewa vyakula ili arudishe nguvu na virutubisho vilivyopotea kuto kana na ugonjwa.





- 5.** Mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara anapaswa kupata ORS iliyoboreshwa kwa ajili ya kurudisha maji mwilini pamoja na kupata virutubisho vya nyongeza vya zinki kwa siku 10 hadi 14. Kwa ujumla, dawa za ugonjwa wa kuhara si madhubuti na zinawenza kumdhuru mtoto.
- 6.** Ili kuzuia ugonjwa wa kuhara, vinyesi vyote, ikiwa ni pamoja na vile vya watoto wachanga na watoto wadogo, vinapaswa kutupwa chooni au kufukiwa ardhini.
- 7.** Tabia ya usafi na matumizi ya maji salama ya kunywa ni kinga nzuri dhidi ya ugonjwa wa kuhara. Mikono inapaswa kuoshwa kikamilifu kwa sabuni na maji, baada ya kwenda haja na baada ya kugusa kinyesi, na kabla ya kushika au kuandaa chakula au kumlisha watoto.





Taarifa za ufanuzi: **UGONJWA WA KUHARA**

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- 1. Ugonjwa wa kuhara husababisha vifo vya watoto kutokana na kupoteza majimaji, na hivyo kukausha maji mwilini mwa watoto. Mara tu mtoto anapoanza kuhara, ni muhimu apewe maji ya ziada sambamba na vyakula na vinywaji vya kawaida.**

Mtoto atakuwa na amepatwa na ugonjwa wa kuhara anapokunya kinyesi cha majimaji mara tatu au zaidi kwa siku. Kadri kinyesi kinavyozidi kuwa cha majimaji ndivyo ugonjwa wa kuhara unavyozidi kuwa hatari zaidi.

Baadhi ya watu hudhani kuwa kunywa vinywaji husababisha ugonjwa wa kuhara uwe mkali zaidi. Huo si ukweli. Mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara anapaswa kupewa vinywaji, pamoja na kunyonya maziwa ya mama mara nyingi kadri iwezekanavyo. Kunywa maji au vinywaji vingine hufidia majimaji yaliyopotea mwilini wakati wa kuhara.

Vinywaji vinavyoshauriwa kwa mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara ni pamoja na:

- maziwa ya mama (mama wanapaswa kuwanyonyesha watoto wao mara nyingi kadri iwezekanavyo).
- ORS iliyoboreshwa kwa ajili ya kurudisha maji mwilini kilichochanganywa na kiasi kinachofaa cha maji safi (*Angalia jedwali kuhusu ORS baada ya ujumbe wa 5*)
- supu
- maji ya mchele
- juisi asilia za matunda
- maji ya madafu



- maji safi kutoka katika chanzo salama. Kama hakuna uwezekano wa kupata maji safi na salama ya kunywa, maji yaliyopo yanapaswa kufanywa salama kwa kuchemshwa, kuchujwa, kuongeza klorini au kuua vijidudu kwa kutumia mwanga wa jua kwa kuzingatia maelekezo yaliyotolewa na mtaalam wa afya.

Ili kuepuka kupoteza maji, watoto wanaonyonya wanapaswa kunyonyeshwa maziwa ya mama mara nyingi kadri iwezekanavyo: Watoto ambao hawanyonyi, wanapaswa kunywa kiasi kifuatacho cha vinywaji kila baada ya kuharisha.

- kwa mtoto mwenye umri wa chini ya miaka 2: anywe ORS iliyoboreshwa kati ya robo na nusu kikombe chenyе ujazo wa mililita 250.
- Kwa mtoto mwenye umri wa miaka 2: anywe ORS iliyoboreshwa kati ya nusu na kikombe kizima chenyе ujazo wa mililita 250.

Vikombe safi vitumike kunyweshea kinywaji. Chupa isitumike. Ni vigumu sana kuosha chupa kikamilifu, na chupa zisizooshwa zinaweza kuwa na vijidudu vinavyosababisha ugonjwa wa kuhara.

Ikiwa mtoto anatapika, mzazi au mlezi anapaswa kusubiri kwa dakika 10 kisha aanze kumnywesha mtoto kinywaji taratibu—amnyweshe kidogokidogo.

Mtoto anapaswa kupewa vinywaji vya ziada pamoja na vyakula vya kawaida hadi mtoto atakapokoma kuhara.

Ugonjwa wa kuhara hukoma baada ya siku 3 au 4. Ikiwa kuhara kunaendelea, wazazi au walezi wanapaswa kutafuta msaada toka kwa mtaalam wa afya.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Maisha ya mtoto huwa hatarini ikiwa anahara kwa saa moja au ikiwa anaharisha damu. Katika hali hii, msaada wa haraka toka kwa mtaalam wa afya huhitajika. Wakati huohuo, mtoto arudishiwe maji mwilini kwa kunyweshwa kinywaji maalum cha chumvichumvi kinachorudisha maji mwilini pia apewe dawa ya zinki.

Wazazi wanapaswa kutafuta msaada mapema kutoka kwa mtaalam wa afya ikiwa mtoto:

- anaharisha kwa saa nzima
- anaharisha kinyesi kilichochanganyika na damu
- anatapika mara kwa mara
- ana homa
- ana kiu kali sana
- hataki kunywa



- anakataa kula
- macho yamezama ndani
- anaonekana dhaifu au mchovu
- amekuwa akiharisha kwa siku kadhaa.

Ikiwa mtoto ana moja ya dalili hizi, msaada wa haraka kutoka kwa mtaalam wa afya unahitajika. Wakati huohuo, mtoto apewe kinywaji maalumu cha chumvichumvi kinachorudisha maji mwilini na/au majimaji mengine, pamoja na zinki.

Ikiwa mtoto anaendelea kuharisha kwa saa moja na anatapia, hatua za dharura zichukuliwe—hizi ni dalili za kipindupindu. Kipindupindu kinaweza kusababisha kifo kwa mtoto ndani ya saa chache. Msaada wa kitabibu unapaswa kutafutwa mapema na mtoto aendelee kunywa kinywaji maalumu cha chumvichumvi kinachorudisha maji mwilini pamoja na zinki.

- Kipindupindu huweza kuenea katika jamii haraka kwa njia ya maji au chakula chenye vijidudu. Kwa kawaida, kipindupindu kinatokea katika maeneo yenye mfumo duni wa majitaka na msongamano mkubwa wa watu.
- Kuna hatua nne za kuchukua ili kuzuia kuenea kwa kipindupindu au Ugonjwa wa kuhara:
 1. Daima nawa mikono kwa sabuni na maji au tumia jivu na maji baada ya kujisaidia, baada ya kugusa kinyesi, kabla ya kushika au kuandaa chakula, kabla ya kula na kabla ya kulisha watoto.
 2. Tupa vinyesi vyote, ikiwa ni pamoja na kinyesi cha watoto wachanga na watoto wadogo chooni au kifukie aridhini. Ua vijidudu katika maeneo yote yaliyoguswa na kinyesi.
 3. Tumia maji salama ya kunywa.
 4. Osha, menya au pika vyakula vyote.

Wataalam wa afya na vituo vya afya vinapaswa kutoa taarifa sahihi kwa familia na jamii nzima kuhusu hatari za ugonjwa wa kuhara na kipindupindu, na hatua zinazopaswa kuchuliwa pakitokea mojawapo ya magonjwa hayo. Wanapaswa pia kuelezea kuwa ni wakati gani wa kumpeleka mtoto kwa mtaalam wa afya au kituo cha afya.



UJUMBE MUHIMU WA 3:**3.**

Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi sita ya mwanzo tangu kuzaliwa na kuendelea kumnyonyesha baada ya miezi sita kunaweza kupunguza hatari zinazohusiana na ugonjwa wa kuhara. Utoaji wa chanjo ya kinga dhidi ya virusi aina ya rota (inaposhauriwa na kama inapatikana) hupunguza vifo vinavyotokana na ugonjwa wa kuhara unaosababishwa na virusi hivyo. Virutubisho kama Vitamini A na zinki vinaweza kupunguza hatari ya kupata ugonjwa wa kuhara.

Kunyonyesha maziwa ya mama ni chanzo bora cha majimaji na chakula kwa watoto wadogo wenyewe ugonjwa wa kuhara. Maziwa ya mama yanvirutubisho na ni safi na yanasaidia kupambana na magonjwa na maambukizo. Mtoto mchanga anayenyonyeshwa maziwa ya mama katika miezi sita ya mwanzo tangu kuzaliwa ana uwezekano mdogo wa kupata ugonjwa wa kuhara katika umri huo.

Maziwa ya mama huzuia upungufu wa maji mwilini na utapiamlo na yanasaidia kurudisha majimaji yaliyopotea. Wakati mwingine, mama hushauriwa kuwanyonyesha watoto kwa kiasi kidogo ikiwa wana ugonjwa wa kuhara. Ushari huu si sahihi. Mama wanapaswa kuwanyonyesha watoto wao mara nyingi zaidi kuliko kawaida ikiwa mtoto ana ugonjwa wa kuhara. Baba wanapaswa kuwasaidia mama ambao wananyonyesha kwa kumtunza mtoto mgonjwa na watoto wengine katika familia, na kuwasaidia katika kazi za nyumbani.

Kirusi aina ya rota ni kirusi kinachosababisha ugonjwa wa kuhara. Watoto wanapaswa kupewa chanjo dhidi ya kirusi hiki katika nchi ambazo chanjo hii hutolewa.

Virutubisho vya vitamini A, hasa katika maeneo yaliyo na upungufu wa vitamini A, ni jambo muhimu ili kupunguza hatari ya mlipuko wa ugonjwa wa kuhara. Vyakula vilivyo na vitamini A ni pamoja na maziwa ya mama, maini, samaki, bidhaa za maziwa, matunda ya rangi ya machungwa au manjano na mbogamboga, na mbogamboga za kijani kibichi.

Kujumuisha zinki kama sehemu ya tiba ya ugonjwa wa kuhara husaidia kupunguza ukali na muda wa kuharisha. Zinki pia huwakinga watoto dhidi ya matukio ya kuhara kwa muda wa miezi 2. Watoto wenyewe umri wa zaidi ya miezi 6 wanaweza kutumia miligramu 20 za zinki kwa siku (ya vidonge au ya maji) kwa siku 10 hadi 14. Kwa watoto wenyewe umri wa chini ya miezi 6, nusu kidonge au zinki ya maji (miligramu 10) kwa siku ni kiwango kinachofaa.



Mtaalam wa afya anapaswa kumwelekeza mama, baba au mlezi mwininge jinsi ya kumpa mtoto vidonge nya zinki kwa kuyeyusha katika kiasi kidogo cha maziwa yaliyokamuliwa toka kwa mama, kinywaji cha chumvichumvi kinachorudisha maji mwilini, au maji safi katika kikombe au kijiko. Ikiwa mtoto ni mdogo sana kiasi cha kutoweza kutumia kidonge, zinki ya maji inaweza kutumika.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara anapaswa kula kama kawaida. Anapopona, anapaswa kupewa vyakula vingi kuliko kawaida ili arudishe nguvu na virutubisho vilivyopotea kutokana na ugonjwa.

Mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara hupungua uzito na hupata utapiamlo. Mtoto anayehara anahitaji vyakula na majimaji ya aina zote anazoweza kunywa/kula, ikiwa ni pamoja na kunyonya maziwa ya mama. Chakula chenye virutubisho kitamsaidia mtoto kupona haraka zaidi.

Mtoto anayehara anaweza kutotaka kula au anaweza kutapika, hivyo kumlisha inakuwa vigumu. Anapaswa kunyonyeshwa maziwa ya mama mara kwa mara, na ikiwa mtoto ana umri wa miezi sita, wazazi na walezi wanapaswa pia kuhakikisha mtoto anakula mara nyingi kadri iwezekanavyo. Mtoto anapaswa kupewa kiasi kidogo cha chakula laini, vyakula mchanganyiko, au vyakula vinavyopendeleta na mtoto. Vyakula hivi visiwe na kiasi kikubwa cha chumvi. Vyakula laini ni rahisi kula na vina majimaji zaidi kuliko vyakula vigumu.

Vyakula vinavyopendekezwa kwa mtoto anayehara ni mchanganyiko uliokamilika wa vyakula nya nafaka, maharage, samaki, nyama iliyopikwa vizuri, mtindi, na matunda. Kiasi kidogo cha mafuta ya kupikia takribani kijiko 1 au 2 yanaweza kuongezwa katika vyakula nya nafaka na mbogamboga. Mtoto anapaswa kulishwa vyakula vilivyopotea kutokana na kuhara upya mara 5 hadi 6.

Baada ya kuacha kuhara, ni muhimu kumlisha mtoto vyakula nya ziada ili apone sawasawa. Katika kipindi hiki, mtoto anapaswa kupewa chakula kingi zaidi kuliko kawaida, ikiwa ni pamoja na kunyonyeshwa maziwa ya mama, ili kumsaidia kurudisha nguvu na virutubisho vilivyopotea kutokana na kuhara.

Mtoto haponi kabisa ugonjwa wa kuhara mpaka awe na uzito aliokuwa nao kabla ya kupatwa na ugonjwa huu.



UJUMBE MUHIMU WA 5:**5.**

Mtoto mwenye ugonjwa wa kuhara anapaswa kupata kinywaji maalumu cha chumvichumvi kwa ajili ya kurudisha maji mwilini pamoja na kupata virutubisho vya nyongeza vya zinki kwa siku 10 hadi 14. Kwa ujumla, dawa za ugonjwa wa kuhara si madhubuti na zinaweza kumdhuru mtoto

Kwa kawaida, ugonjwa wa kuhara hupona wenyewe katika siku 3 hadi 4 kwa kurudisha maji mwilini (kunywa majimaji mengi). Hatari kubwa ni kupungua kwa majimaji na virutubisho mwilini wa mtoto, kitu kinachoweza kusababisha upungufu wa maji na utapiamlo.

Mtoto anayehara anapaswa kupewa vidonge, antibiotiki au dawa zingine ikiwa tu maelekeo hayo yametolewa na mtaalam wa afya.

Tiba bora ya ugonjwa wa kuhara ni (1) kunywa majimaji mengi na kinywaji maalumu cha chumvichumvi kinachorudisha maji mwilini, kilichochanganywa vizuri na maji safi yanayotoka katika chanzo salama, na (2) kunywa zinki ya vidonge au ya maji kwa siku 10 hadi 14.



ORS ILIYOBORESHWA

Kinywaji maalumu kwa wagonjwa wa KUHARA

Kinywaji maalumu cha chumvichumvi ni nini?

Kinywaji maalumu cha chumvichumvi ni mchanganyiko maalumu wa chumvi kavu na maji salama. Maji haya ni kwa ajili ya kurejesha maji yaliyokauka mwilini kutokana na ugonjwa wa kuhara.

Kinywaji maalumu cha chumvichumvi hutumika wakati gani?

Mtoto anapoharisha mara tatu au zaidi kwa siku anza kumpatia kinywaji maalumu cha chumvichumvi. Pamoja na kinywaji hicho mpatie kidonge kimoja cha zinki (miligramu 20) kila siku kwa watoto wa umri wa zaidi ya miezi 6; nusu kidonge au sirapu (miligramu 10) kwa siku, kwa watoto wa umri wa chini ya miezi 6 kwa siku 10 au 14.

Kinywaji maalumu cha chumvichumvi hupatikana wapi?

Katika nchi nyingi kinywaji hicho maalumu hupatikana katika vituo vya afya, maduka ya dawa, pamoja na maduka ya vyakula na ya kawaida.

Kinywaji maalumu cha chumvichumvi hutayarishwaje?

1. Weka paketi moja ya unga wa kinywaji maalumu katika chombo safi. Soma maelekezo juu ya paketi na ongeza kiasi cha maji kilichopendekezwa kwenye unga. Maji yakiwa kidogo sana dawa inaweza kufanya hali ya ugonjwa iwe mbaya zaidi.
2. Ongeza maji tu. Usitayarische kinywaji cha chumvichumvi kwa kutumia maziwa, supu, juisi ya matunda au vinywaji baridi. Usiongeze sukari.
3. Koroga vizuri, na mnyweshe mtoto kwa kutumia kikombe safi. Usitumie chupa.

Mgonjwa apewe kiasi gani cha kinywaji maalumu?

Mhimize mtoto anywe kiasi kingi cha kinywaji hicho kadiri iwezekanavyo. Mtoto wa umri wa miaka 2 anahitaji walau robo hadi nusu ya kikombe kikubwa (mililita 250) cha kinywaji maalumu kila baada ya kuharisha.

Mtoto wa umri wa miaka 2 au zaidi anahitaji walau nusu ya kikombe kizima (mililita 250) cha kinywaji maalumu kila baada ya kuharisha.



Je kama Kinywaji maalumu hakipatikani?	Mpe mtoto kinywaji kilichotengenezwa kwa maji salama na mchanganyiko wa sukari vijiko sita vya chai na chumvi nusu kijiko cha chai .
	Kuwa mwangalifu katika kupima kiasi cha sukari na chumvi usizidishe wala kupunguza. Sukari ikizidi inaweza kufanya hali ya ugonjwa iwe mbaya zaidi. Chumvi ikizidi inaweza kumdhuru vibaya mtoto.
	Kuzidisha maji zaidi kigo katika mchanganyiko huo (zaidi kidogo ya lita moja ya maji salama) hakutaleta madhara.

Kwa kawaida kuharisha hukoma ndani ya siku 3 au 4. Endapo hakutakoma mwone mtaalamu wa afya.

UJUMBE MUHIMU WA 6:

6.

Ili kuzuia ugonjwa wa kuhara, kinyesi chote, ikiwa ni pamoja na cha watoto wachanga na wadogo, kitupwe chooni au kifukiwe ardhini.

Watoto na watu wazima wanaweza kumeza vijidudu ambavyo husababisha ugonjwa wa kuhara ikiwa kinyesi kitaingia katika maji, chakula, mikono, vyombo vya chakula na eneo la kutayarishia chakula.

Nzi ambaa hutua kwenye kinyesi kisha wakatua kwenye chakula pia husambaza vijidudu vinavyosababisha ugonjwa wa kuhara. Ili kuondokana na inzi na kuzuia kusambaa kwa vijidudu, (1) tupa kinyesi chote chooni (2) weka choo chako katika hali ya usafi na (3) funika chakula na maji ya kunywa.

Kinyesi, kiwe cha mtu mzima au cha mtoto mchanga hubeba vijidudu na ni hatari. Ikiwa watoto watajisaidia nje ya choo, kinyesi chao kiondolewe mara moja na kutupwa chooni au kuchimbiwa ardhini. Baada ya hapo mikono isafishwe kwa sabuni na maji. Endapo hakuna sabuni, majivu na maji yanaweza kutumika kama njia mbadala. Wanaume na wavulana wawasaidie kina mama na wasichana kutupa kinyesi chooni.

Kama hakuna choo chochote, watu wazima na watoto wajisaidie mbali na nyumbani, na njiani, na vyanzo vya maji, na maeneo ya kuchezea watoto. Wakishajisaidia wafukie kinyesi chao chini ardhini. Kinyesi cha binadamu na wanyama kisiwe karibu na chanzo cha maji.

Katika jamii ambazo hazina vyoo, wanajamii washirikiane katika kujenga vyoo. Kila kaya inaweza kuhimizwa kujenga choo chake.



UJUMBE MUHIMU WA 7:

- 7. Desturi ya usafi na utumiaji wa maji salama ya kunywa huzuia kuzuka kwa ugonjwa wa kuhara. Mikono haina budi kuoshwa vizuri kwa maji na sabuni au kitu kingine mbadala kama vile majivu na maji, baada ya kutoka chooni au ya kugusa kinyesi, na kabla ya kugusa au kutayarisha chakula au kulisha mtoto.**

Mikono haina budi kuoshwa kwa maji na sabuni au kitu kingine mbadala kama vile majivu na maji, baada ya kutoka chooni, kumpeleka mtoto chooni, kumtawadha mtoto, kutupa kinyesi cha mtoto, na kabla ya kumlisha mtoto, kushika chakula au kula.

Mara kwa mara watoto wadogo hutia mikono yao kinywani. Hivyo ni muhimu kutunza mazingira ya nyumbani katika hali ya usafi na kuwafundisha watoto namna ya kunawa mikono yao vizuri na mara kwa mara, hasa baada ya kujisaidia na kula.

Utumiaji wa maji salama ya kunywa na utunzaji wake katika hali ya usafi na salama husaidia kupunguza ugonjwa wa kuhara.

Hatua nyingine za usafi ambazo zinaweza kusaidia kuzuia ugonjwa wa kuhara ni pamoja na :

- kumenya matunda au mbogamboga au kusafisha vizuri na maji safi hasa kama vitu hivyo vinaliwa vibichi na watoto
- kutayarisha na kupika vizuri chakua kabilia ya kuliwa. Mabaki ya vyakula yanaweza kuambukizwa vijidudu vinavyosababisha ugonjwa wa kuhara. Baada ya kupita saa 2 chakula kilichopikwa sio salama tena labda kiwe kimehifadhiwa kikiwa moto sana au baridi sana.
- kufukia chini, kuchoma moto au kuharibu kwa njia salama mabaki yote ya chakula ili kuzuia nzi wasisambaze magonjwa.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa kuhusu

KIKOHOZI, MAFUA NA MAGONJWA MENGINE HATARI ZAIDI





Kikohozi, mafua, mkereketo wa koo na kutokwa makamasi ni magonjwa ya kawaida kwa watoto. Kwa kawaida haya sio magonjwa yenyé hatari kubwa

Hata hivyo, wakati mwengine kikohozi kinaweza kuwa dalili ya ugonjwa hatari zaidi kama vile nyumonia au kifua kikuu. Nyumonia ni ugonjwa unaoongoza kwa kuua watoto wengi zaidi, wa kike na wa kiume, duniani wa chini ya umri wa miaka 5 – takribani watoto milioni 2 hufariki kutokana na ugonjwa huo kila mwaka. Nyumonia huua watoto wengi kuliko UKIMWI, malaria na surua kwa pamoja. (Ugonjwa wa kuhara ni wa pili kwa kuua watoto duniani baada ya nyumonia.) Kifo kimoja katika vitano vya watoto wa umri wa chini ya miaka mitano husababishwa na ugonjwa huu wa maambukizo ya njia ya hewa.

Watoto wote wa kike na wa kiume wana haki ya kupata huduma bora za afya ili kuhakikisha kwamba ugonjwa wa maambukizo ya njia ya hewa pamoja na magonjwa mengine yanagunduliwa mapema na kutibiwa kabla hayajasababisha madhara.



UJUMBE MUHIMU:
Mambo ambayo kila familia na
jamii inapaswa kuyafahamu
kuhusu

KIKOHOZI, MAFUA NA MAGONJWA MENGINE HATARI ZAIDI

- 1.** Mtoto mwenye kikohozi au mafua atunzwe katika mazingira ya joto na kuhimizwa kula na kunywa kadiri inavyowezekana.
- 2.** Wakati mwengine , kikohozi ni dalili ya tatizo kubwa zaidi. Mtoto ambaye anapumua harakaharaka au kwa shida anaweza kuwa na nyumonia, maambukizo katika mapafu. Huu ni ugonjwa hatari kwa maisha ya mtoto. Mtoto hana budi kutibiwa bila kucheleweshwa na mtaalamu wa afya ambaye pia anaweza kuelekeza apelekwe katika hospitali kubwa zaidi.
- 3.** Familia zinaweza kusaidia katika kuzuia nyumonia kwa kuhakikisha kwamba watoto wanalishwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita na kwamba watoto wote wanapata lishe ya kutosha pamoja na chanjo zote muhimu.





- 4.** Mtoto ambaye ana kikhozi cha muda mrefu kilichodumu kwa muda wa zaidi ya wiki tatu anahitaji kufanyiwa uchunguzi haraka. Mtoto anaweza kuwa na kifua kikuu, maambukizo katika mapafu.
- 5.** Watoto na mama wajawazito wanaoishi katika mazingira yenyе moshi wa tumbaku au wa kuni za kupikia wako katika hatari zaidi ya kuugua nyumonia au magonjwa mengine ya njia ya hewa.





Taarifa za ufanuzi: KIKOHOZI, MAFUA NA MAGONJWA MENGINE HATARI ZAIDI

UJUMBE MUHIMU WA 1:

1. Mtoto mwenye kikohozi au mafua atunzwe katika mazingira ya joto na kuhimizwa kula na kunywa kadiri inavyowezekana

Watoto wachanga na watoto wadogo hupata baridi haraka. Wanapokuwa na kikohozi au mafua wafunikwe vizuri na nguo za joto.

Watoto wanye kikohozi, mafua, makamasi na mkereketo wa koo ambao hawana matatizo ya kupumua wanaweza kuhudumiwa nyumbani na kupona bila kuhitaji matibabu. Wanapaswa kufunikwa nguo za joto, lakini sio joto sana, na kupatiwa chakula na vinywaji vya kutosha. Dawa zitumike tu kwa maelekezo ya mtaalamu wa afya.

Mtoto mwenye homa anahitaji uangalizi maalumu. Akandwe kwa maji ya kawaida lakini yasiyo baridi. Katika maeneo yenye malaria, homa inaweza kuwa dalili ya malaria, ambayo ni hatari kwa afya na uhai wa mtoto. Mtoto afanyiwe uchunguzi na mtaalamu wa afya bila kucheleweshwa. Mtoto apewe vinywaji vya kutosha ili asikaukiwe maji mwilini.

Pua ya mtoto mwenye kikohozi au mafua ifutwe mara kwa mara, hasa kabla mtoto hajala chakula na hajaenda kulala. Hali ya unyevu inaweza ikapunguza matatizo ya upumuaji. Inaweza kusaidia ikiwa mtoto atavuta mvuke wa maji kutoka kwenye bakuli la maji ya moto lakini ambayo hayajachemka. Mzazi au mlezi wa mtoto ahakishe kwamba maji sio ya moto sana na kwamba mtoto anaelekezwa vizuri namna ya kuvuta mvuke wa maji.

Mtoto anayenyonya mwenye kikohozi na mafua anaweza akapata matatizo ya kunyonya. Kwa vile unyonyeshaji husaidia katika kupambana na magonjwa na ni muhimu kwa ukuaji wa mtoto, mama aendelee kumnyonyesha mtoto mara kwa mara. Ikiwa mtoto atashindwa kabisa kunyonya maziwa ya mama yanaweza kukamuliwa kwenye kikombe safi na halafu mtoto akalishwa kutoka kwenye kikombe na mama, baba au mlezi wake.



Kabla ya kumpa mtoto ziwa au maziwa yaliyokamuliwa (au maziwa mbadala) kwa kikombe, itakuwa vizuri kuhakikisha kwamba pua ya mtoto inasafishwa vizuri hasa kama imeziba kwa makamasi.

Watoto wa umri wa miezi 6 au wakubwa zaidi wahimizwa kula na kunywa (ikiwa ni pamoja na kunyonya) mara kwa mara. Mtoto anapokuwa amepona, apewe vyakula vya ziada vya kumuongezea lishe kila siku hadi arejeshe uzito uliopetea wakati wa ugonjwa.

Kikohozi na mafua huenea kirahisi. Watu wenye kikohozi na mafua wajizue kukohoa, kupiga chafya au kutema ovyo karibu na watoto. Wakohoe au kupiga chafya wakiwa wamefunika mdomo na pua kwa viganja au kwa kitambaa na kukitunza kitambaa hicho mbali na watoto. Baada ya kukohoa au kupiga chafya wanawe mikono yao kwa sabuni Kufanya hivyo husaidia kuzuia kuenea kwa vijidudu vya magonjwa.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Wakati mwingine, kikohozi ni dalili ya tatizo kubwa zaidi. Mtoto ambaye anapumua harakaharaka au kwa shida anaweza kuwa na nyumonia, maambukizo katika mapafu. Huu ni ugonjwa hatari kwa maisha ya mtoto. Mtoto hana budi kutibiwa bila kucheleweshwa na mtaalamu wa afya ambaye pia anaweza kuelekeza apelekwe katika hospitali kubwa zaidi.

Mara nyingi kikohozi, mafua, homa, mkereketo wa koo na kutokwa makamasi hupona bila kutumia dawa. Hata hivyo, wakati mwingine kikohozi na homa ni dalili za nyumonia, ambayo ni lazima itibiwe na mtaalamu wa afya.

Ikwa mtaalamu wa afya atatoa dawa za kutibu nyumonia, ni lazima kuzingatia maelekezo yake ya namna ya kutumia dawa na kuhakikisha kwamba mtoto anapewa dawa hadi amalize dozi hata kama ataonyesha dalili za kupona.

Watoto wengi hufia nyumbani kutokana na nyumonia kwa sababu wazazi au walezi wao huwa hawatambui hatari ya ugonjwa huo na umuhimu wa kupata tiba bila kuchelewa. Mamilioni ya vifo vya watoto vinaweza kuepukika endapo:

- Wazazi na walezi watatambua kwamba kupumua harakaharaka au kwa taabu ni dalili mbaya, ambayo huhitaji msaada wa daktari bila kuchelewa
- Wazazi na walezi wengine watafahamu mahali pa kupata huduma ya matibabu
- Huduma ya matibabu na dawa za kufaa zitapatikana bila matatizo.



Watoto wapelekwe kwa mtaalamu wa afya au kliniki bila kucheleweshwa endapo wataonyesha moja ya dalili zifuatazo:

- mtoto kupumua harakaharaka kuliko kawaida : kwa mtoto siku 0 hadi 59 mipumuo – 60 kwa dakika; miezi 2 hadi 12 — mipumuo 50kwa dakika au zaidi; zaidi ya miezi 12 hadi miaka 5 — mipumuo 40 kwa dakika au zaidi
- mtoto anapumua kwa shida au anatweta
- sehemu ya chini ya kifua inaingia ndani wakati mtoto anapovuta hewa, au tumbo la mtoto linaonekana kama linapanda na kushuka
- mtoto amekuwa akikohoa kwa zaidi ya wiki tatu
- mtoto hawezি kunyonya au kunywa
- mtoto anatapika mara kwa mara.

Watoa huduma ya afya wana jukumu la kuwaelimisha wazazi pamoja ana walezi wa watoto kuhusu hatari za kiafya kwa watoto wenyewe nyumonia pamoja na hatua za kuchukua kwa ajili ya uzuaiji pamoja na za matibabu yake.

UJUMBE MUHIMU WA 1:

1. Familia zinaweza kusaidia katika kuzuia nyumonia kwa kuhakikisha kwamba watoto wanalishwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita na kwamba watoto wote wanapata lishe ya kutosha pamoja na chanjo zote muhimu.

Unyonyeshaji husaidia kumkinga mtoto dhidi ya nyumonia pamoja na magonjwa mengine. Ni muhimu kumlisha mtoto maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi sita toka azaliwe.

Mtoto anayepata lishe nzuri yenyewe vyakula mbalimbali vilivyotayarishwa katika mazingira safi ya nyumbani ana uwezekano mdogo wa kuugua sana au wa kupoteza maisha.

Mtoto alishwe vyakula mbalimbali vinavyofaa kilishe ili kuhakikisha kwamba anapata virutubisho vya kumfanya awe na afya na asishambuliwe kirahisi na magonjwa ya maambukizo ya njia ya hewa na magonjwa mengine. Baadhi ya vyakula vinavyofaa kilishe ni pamoja na maziwa ya mama, matunda na mboga za aina mbalimbali (ikiwa ni pamoja na mboga za kijani), maini, mafuta mekundu ya mawese, mazao ya maziwa, samaki na mayai.



Maji salama pamoja na tabia ya usafi husaidia kupunguza maambukizo ya njia ya hewa pamoja na ya magonjwa mengine, kama vile kuharisha. Tabia ya usafi ni pamoja na kuosha mboga na matunda, kuweka mazingira ya kutayarishia chakula katika hali ya usafi, na kunawa mikono kwa sabuni na maji au na kitu kingine mbadala kama vile majivu na maji.

Kila mtoto ni lazima akamilishe chanjo anazopaswa kupata. Kinga ya awali ni muhimu sana; chanzo katika mwaka wa kwanza na wa pili ni muhimu sana. Mtoto atakuwa ameekingwa dhidi ya surua, kifaduro, kifua kikuu na magonjwa mengine ya njia ya hewa ambayo yanaweza kusababisha nyumonia.

Wazazi pamoja ana walezi wengine wahakishe kwamba watoto wa kiume na wa kike wanapatiwa aina mbalimbali na za kufaa za lishe pamoja na chanjo zote. Wataalamu wa afya wanaweza kuwaelimisha wazazi na walezi wengine kuhusu lishe, usafi na chanjo na jinsi vitu hivyo vinavyotoa kinga dhidi ya nyumonia na magonjwa mengine.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. **Mtoto ambaye ana kikhozi cha muda mrefu kilichodumu kwa muda wa zaidi ya wiki tatu anahitaji kufanyiwa uchunguzi haraka. Mtoto anaweza kuwa na kifua kikuu, maambukizo katika mapafu.**

Kifua kikuu ni ugonjwa hatari ambao unaweza kumuua mtoto au kusababisha uharibifu wa kudumu wa mapafu yake. Familia pamoja na walezi wengine wanaweza kuzuia kifuakikuu endapo watahakikisha kwamba watoto:

- wamepata chanjo zote — chanjo ya BCG hukinga watoto dhidi ya aina fulani fulani za kifua kikuu
- hawachanganyiki na mtu ye yeyote mwenye kifua kikuu au ambaye anakoho makazi yenye mchanganyiko wa damu.

Ikiwa mtaalamu wa afya ametoa dawa maalumu ya kutibu kifua kikuu, ni lazima mtoto apewe dawa kwa kuzingatia maelekezo ya mtaalamu huyo. Mtoto apewe dawa mpaka amalize dozi aliyandikiwa hata kama ataonyesha dalili za kupona. Endapo mtoto hatamaliza dozi ya dawa, kuna hatari ya vijidudu vyta ugonjwa kujenga usugu wa dawa, na hivyo kufanya ugonjwa usitibike kirahisi endapo utakapomshika tena mtoto.



UJUMBE MUHIMU WA 5:

5. **Watoto na mama wajawazito wanaoishi katika mazingira yenye moshi wa tumbaku au wa kuni za kupikia wako katika hatari zaidi ya kuugua nyumonia au magonjwa mengine ya njia ya hewa.**

Watoto wanaokaa katika mazingira yenye moshi wako katika hatari zaidi ya kuugua ugonjwa wa nyumonia na magonjwa mengine ya njia ya hewa .

Moshi unaweza kumdhuru mtoto, hata kabla hajazaliwa. Mama wajawazito wasivute sigara au kukaa kwenye moshi. Watoto wasiwekwe jikoni kama kuna moshi pia wasikae karibu na moto.

Kwa kawadia utumiaji wa tumbaku huanza ujanani. Vijana huwa katika uwezekano mkubwa wa kuanza kuvuta iwapo (1) watu wazima wanaokaa nao wanavuta, (2) matangazo ya sigara na uhamasishaji wa uvutaji hutolewa mara kwa mara (3) bidhaa za tumbaku ni rahisi na zinapatikana kwa urahisi. Vijana wahimizwe wasivute sigara na wawatahadharishe marafiki zao kuhusu hatari za uvutaji sigara.

Uvutaji wa moshi wa sigara uliosambaa hewani una madhara hasa kwa watoto wadogo. Moshi hubakia hewani kwa saa kadhaa baada ya kuzimwa kwa sigara, kiko na siga. Watu wanaouvuta moshi huo bila hata ya kuvuta sigara wako pia katika hatari ya kupata maambukizo ya njia ya hewa, kubana kwa kifua na saratani.

Wazazi na walezi wengine hawana budi kufahamu madhara mabaya yanayoweza kutokana na moshi wa tumbaku ulioko hewani kisha wachukue hatua ya kuacha kuvuta karibu na watoto. Serikali na jamii wanaweza kushirikiana katika kuwaelimisha wananchi kuhusu madhara ambayo watoto wanaweza kuyapata kwa kuwekwa katika mazingira ya moshi au kwa kuvuta moshi wa sigara uliosambaa hewani.





Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa kuhusu

USAFI





Watoto wadogo wapo katika hatari kubwa zaidi kuliko kundi lingine ya kupata madhara yanayotokana na maji yasiyo salama, huduma hafifu usafi wa mazingira, na ukosefu wa usafi. Hii inachangia asilimia 88 ya vifo vinavyotakana na magonjwa ya kuhara. Asilimia 90 ya vifo hivyo ni vya watoto walio chini ya umri wa miaka mitano.

Tabia ya kawaida kabisa ya kunawa mikono kwa sabuni inakisiwa kuwa huweza kupunguza matukio ya kuhara kwa asilimia hamsini.

Vilevile kupunguza, kwa kiasi kikubwa, hatari ya maambukizo ya njia ya hewa kama vile kichomi na magonjwa mengine, ikiwa ni pamoja na maambukizo ya magonjwa ya macho, hasa trakoma .

Wazazi na walezi wanapaswa kunawa mikono yao kwa sabuni na maji katika nyakati muhimu zifuatazo: (1) baada ya kumsafisha mtoto aliyejisaidia haja kubwa, (2) baada ya kumsaidia mtoto kutumia choo, (3) baada ya wao wenyewe kutoka chooni, (4) kabla ya kushika chakula na kulisha watoto, na (5) baada ya kushika takataka.

Wazazi na walezi wanapaswa kuwasaidia watoto kujenga tabia ya kunawa mikono kwa sabuni kabla ya kula na baada ya kutoka chooni. Vinyesi vya wanyama na watu vinapaswa kutupwa mbali na nyumbani, njia, vyanzo vya maji, na maeneo ya kuchezea watoto.

Matumizi ya choo pamoja na tabia ya usafi—hususani kunawa mikono kwa sabuni—ni zana muhimu ya afya kwa umma. Tabia hizi huwalinda watoto na familia zao kwa gharama nafuu na zinawasaidia kutoa haki za afya na lishe bora.

Kila mtu katika jamii anapaswa kushirikiana na wenzake katika kujenga na kutumia vyoo, kudumisha tabia njema ya usafi, kulinda vyanzo vya maji, na iutupaji salama ya majitaka na takataka nyininge.

Ni muhimu kwa serikali kusaidia jamii kwa kutoa taarifa kuhusu namna ya kusanifu na kujenga vyoo ambavyo familia zote zinaweza kumudu. Katika maeneo ya mijini, msaada wa serikali pia unahitajika ili kujenga mifumo ya gharama nafuu ya majitaka na maji safi na ukusanyaji wa taka.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

USAIFI

- 1.** Vinyesi, ikiwa ni pamoja na vile vya watoto wachanga, vinapaswa kutupwa mahali salama. Kuhakikisha kuwa wanafamilia wote wanatumia choo, au kifaa cha kuendea haja (kwa watoto wadogo) hizi nii njia bora za kutupa vinyesi. Pale ambapo hapana choo, vinyesi ardhini.
- 2.** Wanafamilia wote, ikiwa ni pamoja na watoto, wanapaswa kunawa mikono yao vizuri kwa sabuni na maji kila baada ya kushika kinyesi, kabla ya kushika au kuandaa chakula, na kabla ya kulisha watoto.
- 3.** Kunawa uso na mikono kwa sabuni kila siku kunasaidia kujikinga na maambukizo ya magonjwa ya macho., Maambukizo ya machohasa trachoma huweza kusababisha upofu.
- 4.** Maji yote ambayo watu hunywa na kutumia yanapaswa kutoka katika chanzo salama au yawe yamesafishwa. Vyombo vya kuchotea, kubebea na kutunzia maji vinapaswa kuwa safi ndani na nje na kufunikwa ili kuweka maji katika hali ya usafi na usalama. Inapobidi, taratibu za kutibu maji nyumbani, kama vile kuchemsha, kuchuja, kuongeza klorini au kuua vijidudu kwa kutumia mwanga wa jua, zitumike kufanya maji kuwa salama.





- 5.** Vyakula viliwavyo bila kupikwa au vilivyobaki vinaweza kuwa hatari. Vyakula viliwavyo bila kupikwavinapaswa kuoshwa vizuri au kupikwa. Vyakula vilivyopikwa vinapaswa kuliwa vingali vya moto au kupashwa moto tena kwa kiwango cha kutosha kabla ya kuliwa

- 6.** Chakula, vyombo, na sehemu zinazotumiwa kuandaa chakula vinapaswa kuwa safi na mbali na wanyama. Chakula hupaswa kuhifadhiwa katika vyombo vilivyofunikwa.

- 7.** Utupaji salama wa taka zote kutoka katika kaya husaidia kuweka mazingira ya kuishi katika hali ya usafi na ya kiafya. Mazingira ya namna hiyo husaidia kuzuia magonjwa.

- 8.** Usafi ni muhimu sana wakati wa hedhi. Vifaa vya kike kwa ajili ya hedhi vilivyo safi na vikavu viwepo kwa ajili ya wasichana na wanawake. Pawepo na sehemu safi ya faragha ili kuwawezesha kujisafisha na kufua na kukausha vitambaa. Pedi/vifaa vinavyotumika katika hedhi vinapaswa kutupwa kwa uangalifu pamoja na mabaki mengine au vichomwe moto.



Taarifa za ufanuzi: USAIFI



UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Vinyesi, ikiwa ni pamoja na vile vya watoto wachanga, vinapaswa kutupwa mahali salama. Kuhakikisha kuwa wanafamilia wote wanatumia choo, au kifaa cha kuendea haja (kwa watoto wadogo) kama njia bora ya kutupa vinyesi. Pale ambapo hapana choo, vinyesi vifukiwe ardhini.**

Magonjwa mengi, hasa ugonjwa wa kuhara, huletwala na vijidudu vilivyomo katika kinyesi cha binadamu. Vijidudu vikiingia katika maji au chakula, mikono, vyombo, au sehemu zinazotumika katika kuandaa na kuhudumu chakula, vinaweza kumezwa na kusababisha magonjwa. Utupaji salama wa vinyesi—vinyesi vya binadamu na wanyama—ni jambo muhimu sana katika kuzuia kuenea kwa vijidudu hivi, kunakofanywa na nzi na binadamu. Kinyesi cha binadamu kinapaswa kutupwa chooni au kufukiwa ardhini.

Vinyesi vyote, ikiwa ni pamoja na vinyesi vya watoto wachanga na watoto wadogo, vina vijidudu na ni hatari. Watoto wakijisaidia bila kutumia choo, vinyesi hivyo vinapaswa kuondolewa mapema na kutupwa chooni au vifukiwe chini. Mikono ya wazazi au walezi na ya watoto inapaswa kuoshwa kwa sabuni na maji au kwa majivu na maji.

Kama haiwezekani kutumia choo, kila mtu anapaswa kujisaidia vizuri mbali na nyumba, njia za watu, vyanzo vya maji, na maeneo ambayo watoto hucheza. Vinyesi vinapaswa kufukiwa ardhini mara tu baada ya kumaliza kujisaidia. Vinyesi vya wanyama pia vinapaswa kutupwa mbali na nyumba, njia za watu, na maeneo ambayo watoto hucheza.

Vyoo vinapaswa kusafishwa mara kwa mara. Vyoo vinapaswa kufunikwa. Choo safi huwa na nzi wachache. Watu hupendelea kutumia choo safi. Serikali za mitaa na asasi zisizo za serikali zinaweza kutoa ushauri kwa kaya na jamii kuhusu usanifu, vifaa, na ujenzi wa vyoo vya gharama nafuu.



Katika maeneo ya mijini, serikali na jamii zinapaswa kufanya kazi pamoja kuangalia namna ya kujenga vyoo vya gharama nafuu, mifumo ya maji taka, na mifereji ya kutolea maji machafu, kuboresha mifumo ya maji safi, na ukusanyaji salama wa taka.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Wanafamilia wote, ikiwa ni pamoja na watoto, wanapaswa kunawa mikono yao vizuri kwa sabuni na maji kila baada ya kushika kinyesi, kabla ya kugusa au kuandaa chakula, na kabla ya kulisha watoto. Pale ambapo hakuna sabuni, kitu kingine kitumike kama vile jivu na maji.

Kunawa mikono kwa sabuni na maji huondoa vijidudu. Kunawa vidole tu haitoshi—mikono yote kupakwa sabuni, kusuguliwa vizuri, na kusuuzwa kwa maji. Hii inasaidia kuzuia vijidudu na uchafu kuingia katika chakula au kinywani. Kunawa mikono kunaweza kuzuia maambukizo ya minyoo. Sabuni na maji vinapaswa kuwekwa karibu na choo. Ikiwa hakuna sabuni, majivu na maji vinaweza kutumika.

- Ni muhimu kunawa mikono kwa sabuni baada ya kumsaidia mtoto kujisaidia haja kubwa na baada ya kumsafisha mtoto mchanga au mtoto mdogo. Ni muhimu pia kunawa mikono baada ya kushika wanyama na vyakula vibichi.
- Mikono inapaswa kuoshwa kabla ya kuandaa, kuhudumia au kula chakula, na kabla ya kuwalisha watoto. Watoto wanapaswa kufundishwa kunawa mikono yote kwa kusugua mikono kwa sabuni baada ya kujisaidia na kabla ya kula ili kujilinda dhidi ya magonjwa.

Mara nyingi watoto wanaweza kuweka mikono midomoni, hivyo ni muhimu kunawa mikono mara kwa mara, hasa baada ya kuchezea vitu vichafu au wanyama. Kuwaogesha watoto mara kwa mara ni muhimu ili kuepuka maambukizo ya magonjwa ya ngozi.

Ni rahisi kwa watoto kuambukizwa minyoo, ambayo hupunguza virutubisho vya mwili. Minyoo na mayai yake huweza kuonekana katika vinyesi na mkojo wa binadamu na vinyesi vya wanyama, kwenye maji yaliyotuama juu ya ardhi, kwenye udongo, na kwenye nyama isiyopikwa vizuri.

- Watoto hawapaswi kuchenza karibu na choo, au eneo lenye vinyesi. Viatu au ndala zinapaswa kuvaliwa karibu na choo ili kuzuia minyoo isiingie mwilini kuititia katika ngozi ya miguuni.
- Watoto wanaoishi katika maeneo ambayo yana minyoo mingi wanapaswa kutibiwa mara tatu kwa mwaka kwa kutumia dawa za minyoo.



Kunawa mikono kwa sabuni na maji baada ya kushika ndege au mazao ya ndege, baada kushika mayai na nyama mbichi, na baada ya kusafisha sehemu ambapo ndege hutunzwa kunawenza pia kusaidia kuzuia kuenea kwa vijidudu na mafua ya ndege.

UJUMBE MUHIMU WA 3:

- 3. Kunawa uso na mikono kwa sabuni kila siku kunasaidia kujikinga na maambukizo ya magonjwa ya macho. Katika baadhi ya sehemu duniani, maambukizo ya macho husababisha kupata maambukizo ya trakoma (mtoto wa jicho), ugonjwa unaoweza kusababisha upofu.**

Nzi hubeba vijidudu. Uso mchafu huvutia nzi wanaoeneza vijidudu toka kwa mtu mmoja hadi kwa mwengine. Ikiwa macho yanauma au yamepata maambukizo, uwezo wa kuona unaweza kuathirika au kupotea kabisa. Macho yanapaswa kuwa safi na yenye afya.

Macho yanapokuwa na afya, sehemu nyeupe inakuwa safi, macho yanakuwa na hali ya unyevunyevu na yanang'aa, na uwezo wa kuona huwa mzuri. Ikiwa macho ni makavu sana, au mekundu sana, yanauma, na yanatoa majimaji au yanaona kwa shida, mtoto anapaswa kuchunguzwa na mtaalam wa afya mapema iwezekanavyo.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

- 4. Maji yote ambayo watu hunywa na hutumia yanapaswa kutoka katika chanzo salama au yawe yamesafishwa. Vyombo vy'a kubeeba na kutunzia maji vinapaswa kutunzwa katika hali ya usafi ndani na nje na kufunikwa ili kuweka maji katika hali ya usafi. Inapowezekana na kwa kuzingatia taarifa zinazotolewa na mtaalam wa afya, taratibu za kutibu maji nyumbani, kama vile kuchemsha, kuchuja, kuongeza klorini au kuua vijidudu kwa kutumia mwanga wa jua, zitumike kusafisha maji.**

Familia huwa na magonjwa machache ikiwa zina maji salama ya kutosha na zinajua jinsi ya kuyaweka maji katika hali ya usafi na kuzuia yasipatwe na vijidudu. Maji yasipokuwa safi, yanaweza kusafishwa nyumbani kwa gharama ndogo. Inaweza kuwa (1) kuchemsha, (2) kusafisha kwa kutumia chujio, (3) kusafishwa kwa klorini (4) kuua viini vya maradhi kwa kutumia mwanga wa jua au njia zingine rahisi. Mtaalam wa afya au anapaswa kuelimisha watu kuhusu njia za kutibu maji zinazopatikana nyumbani.

Vyanzo vya maji salama ni pamoja na mifumo ya bomba iliyojengwa na kutunzwa vizuri, mabomba ya wima ya umma, visima vya kuchimbwa vinavyotunzwa, chemchemi, na maji ya mvua yaliyovunwa. Maji kutoka kwenye vyanzo visivyo salama—mito, mabwawa, mitaro ya umwagiliaji, visima visivyo salama—mito, mabwawa, mitaro ya umwagiliaji, visima visivyo salama—mito, mabwawa, mitaro, na mifereji—yanapaswa kuepukwa. Ikiwa ni lazima yatumike, yanapaswa kutibiwa kwa njia za kawaida zilizoainishwa



hapo juu. Maji yanapaswa kutunzwa katika hali ya usalama katika chombo kilichofunikwa ambacho ni safi nje na ndani.

Familia na jamii zinaweza kulinda huduma ya maji kwa:

- kuweka uzio na kufunika visima vilivyo wazi, kuweka pampu za mikono na kulilinda eneo hilo dhidi ya wanyama na watu wanaoweza kufanya hujuma
- kulinda chemchemi kwa kutumia kisanduku cha chemchemi
- kutupa vinyesi na majitaka kwa usalama (hasa maji kutoka chooni na maeneo mengine yaliyofanyiwa usafi wa nyumbani) mbali na vyanzo vyatua maji ambavyo maji yake hutumika kwa kupikia, kunywa, au kuoshea nguo
- kujenga vyoo angalau kwa umbali wa mita 15 kutoka kwenye chanzo cha maji
- hakikisha kuwa muda wote ndoo, majagi, kamba, na magudulia yanayotumika katika kuchotea na kutunzia maji yanawekwa katika hali ya usafi kadri iwezekanavyo kwa kuyahifadhi sehemu safi, na si sakafuni, na viwe mbali na wanyama.
- Kuhifadhi wanyama wote mbali na vyanzo vyatua maji ya kunywa na maeneo ya kuishi
- kuepuka matumizi ya dawa za kuulia wadudu au kemikali karibu na chanzo cha maji

Familia zinaweza kutunza maji katika hali ya usafi kwa:

- kuhifadhi maji ya kunywa katika chombo kisafi kilichofunikwa
- kunawa mikono mara kwa mara—ikiwa ni pamoja na kabla ya kushika maji safi yaliyohifadhiwa.
- kuchota maji kwa kutumia kata au kikombe kisafi
- kuwa na bomba katika chombo cha kuhifadhia maji
- kutomruhusu mtu yejote kuingiza vidole au mikono katika chombo au kunywa moja kwa moja kutoka katika chombo cha kuhifadhia maji
- kuhifadhi wanyama mbali na sehemu ya kuhifadhia maji.

Ikiwa hakuna uhakika juu ya usalama wa maji ya kunywa, mamlaka za sehemu husika zipewe taarifa.



UJUMBE MUHIMU WA 5:

5. **Vyakula vibichi au mabaki ya chakula yanaweza kuwa hatari. Vyakula vibichi vinapaswa kuoshwa au kupikwa. Vyakula vilivyopikwa vinapaswa kuliwa bila kucheleweshwa au kupashwa moto tena kwa kiwango cha kutosha.**

Kupika chakula kikamilifu huua wadudu. Chakula, hasa nyama na nyama ya kuku, vinapaswa kupikwa vizuri.

Wadudu hukua kwa kasi katika chakula cha joto. Chakula kinapaswa kuliwa mara baada ya kupikwa ili kisipate muda wa kukusanya wadudu.

- Ikiwa chakula kinapaswa kuhifadhiwa kwa zaidi ya saa 2, basi kihifadhiwe katika hali ya joto kali au baridi sana.
- Ikiwa chakula kilichopikwa kinaliwa katika mlo mwengine, kinapaswa kufunikwa ili kuzuia nzi na wadudu, na kipashwe joto tena kabla ya kuliwa.
- Mtindi na uji mchachu ni mzuri kutumia katika chakula kwa sababu tindikali iliyomo katika vyakula hivyo huzuia ukuaji wa wadudu.

Chakula kibichi, hasa nyama ya ndege na vyakula vinavyotokana na viumbe vya baharini, kwa kawaida huwa na vijidudu. Chakula kilichopikwa kinaweza kukusanya vijidudu ikiwa kitagusa vyakula vibichi, na vijidudu hivi wanaweza kuzaliana katika chakula kilichopikwa kwa muda mfupi. Vyakula vibichi na vilivyopikwa vinapaswa, kutenganishwa muda wote. Visu, vibao vya kukatia, na sehemu zinazotumika kwa shughuli hizo visafishwe kwa sabuni na maji baada kutumika katika kuandaa chakula kibichi.

- Kunahitajika uangalifu wa hali ya juu katika kuandaa chakula cha watoto wachanga na watoto wadogo. Vyakula vyao vinapaswa kupikwa na kuliwa papo kwa papo bila kucheleweshwa, visiachwe vipoe.
- Maziwa ya mama ni salama (na yenye virutubisho vingi) kwa watoto wachanga na watoto wadogo. Maziwa ya mama yaliyokamuliwa yanaweza kuhifadhiwa katika joto la kawaida kwa saa nane katika chombo kisafi, kilichofunikwa. Ikiwa watoto wakubwa wanapewa maziwa ya wanyama, ni lazima yachemshwe upya au kuondolewa vijidudu (kwa njia maalumu ya kuchemsha ili kuua bakteria hatari).
- Ndege na mazao ya ndege yanapaswa kupikwa kikamilifu ili kuzuia kuenea kwa mafua ya ndege.



- Matunda na mboga za majani zinapaswa kumenywa au kuoshwa kikamilifu kwa kutumia maji safi, hasa ikiwa vinaliwa na watoto bila kupikwa. Matunda na mboga za majani hutiwa kemikali kama vile dawa za kuulia wadudu na magugu. Kemikali hizi haziwezi kuonekana lakini ni hatari.
- Mikono inapaswa kuoshwa kwa maji na sabuni baada ya kushika vyakula vibichi.

UJUMBE MUHIMU WA 6:

6. Chakula, vyombo, na maandalizi ya sehemu zinazotumiwa kuhifadhia chakula vinapaswa kuwa safi na mbali na wanyama. Chakula hupaswa kuhifadhiwa katika vyombo vilivyofunikwa.

Vijidudu vilivyo katika chakula vinaweza kumezwa na kusababisha ugonjwa. Ili kuzuia chakula kisiingiwe na vijidudu:

- weka sehemu za kuandalia chakula katika hali ya usafi
- weka katika hali ya usafi na vifunike visu, vyombo vya kupikia, sufuria na sahani
- Fua kikamilifu vitambaa vinavyotumika kuoshea vyombo kila siku na vikaushe juani; safisha sahani na vyombo mapema baada ya kula na viweke katika uchanja ili vikauke
- weka chakula katika vyombo safi vilivyofunikwa ili kuzuia vijidudu na wanyama
- usitumie chupa wala mipira ya kunyonyeshea kwa sababu inaweza kuwa na vijidudu ambavyo huweza kusababisha ugonjwa wa kuhara. Wanyonyeshe au walische watoto kwa kutumia kikombe kisafi kilicho wazi. Ikiwa chupa/mpira unatumika, safisha kwa maji yaliyochemshwa kila baada ya kutumia.

UJUMBE MUHIMU WA 7:

7. Utupaji salama wa taka zote za kaya husaidia kuweka mazingira ya kuishi katika hali ya usafi na ya kiafya. Mazingira ya namna hiyo husaidia kuzuia magonjwa.

Vijidudu huweza kuenezwa na nzi, mende, na panya, wanaotafuta shibe kwenye taka kama vile vyakula vilivyotupwa, maganda ya matunda, na mboga za majani.

Ikiwa hakuna sehemu ya pamoja ya kutupa taka kwa jamii nzima, kila familia inapaswa kuwa na shimo la taka ambapo taka za kaya zitatupwa au kuchomwa moto kila siku.



Kuweka kaya na maeneo ya jirani katika hali ya usafi na eneo lisilokuwa na vinyesi, taka, na maji machafu huweza kusaidia kuzuia magonjwa. Maji machafu katika kaya yanaweza kumwagwa kwa usalama kwa kutengeneza shimo linaloingiza maji hayo ndani au mfereji kwenda katika bustani ya mboga na matunda au kwenda shambani.

Kemikali kama vile za kuulia wadudu na za kuulia magugu zinaweza kuwa hatari ikiwa hata kiasi kidogo kitaingia katika mfumo wa usambazaji maji au katika vyakula, mikono, au miguu. Nguo na vyombo vinavyotumiwa wakati wa kushika kemikali visioshwe karibu na chanzo cha maji cha kaya.

Dawa za kuulia wadudu na kemikali zingine hazipaswi kutumiwa karibu na kaya au karibu na chanzo cha maji. Kemikali hazipaswi kuhifadhiwa katika vyombo vya maji au karibu na vyombo vya kuhifadhi maji au chakula. Kamwe usiweke chakula au maji katika vyombo vya kuwekea dawa za kuulia wadudu au mbolea.

UJUMBE MUHIMU WA 8:

- 8. Usafi ni muhimu sana wakati wa hedhi. Kuwepo vifaa vya kike kwa ajili ya usafi ambavyo ni safi, vikavu kwa ajili ya wasichana na wanawake. Pawepo na sehemu safi ya faragha ili kuwawezesha wasichana na wanawake kujisafisha na kufua na kukausha vitambaa. Pedi za kujisafishia pamoja na mabaki mengine yanapaswa kutupwa kwa uangalifu au yachomwe moto.**

Wasichana walio katika umri wa kupevuka na wale wanaokaribia hatua hiyo wanapaswa kuelimishwa kuhusu umuhimu wa hedhi na jinsi inavyohusiana na uzazi, pia umuhimu wa usafi wakati wa hedhi. Wanahitaji taarifa kuhusu namna ya kujitunza na kujisafisha wenyewe wakiwa katika hedhi. Wavulana wanapaswa pia kujifunza kuhusu hedhi na uhusiano wake na uzazi na waelewe baadhi ya mahitaji ya usafi ya pekee kwa wasichana.

Tabia za usafi wakati wa hedhi kwa wasichana waliovunja ungo na wanawake hazina budi kuungwa mkono. Tabia hizi zinapaswa kuzingatia aina ya vifaa vinavyotumiwa; utokeaji wa mabadiliko; kufua na kukausha vitambaa; na kusafisha sehemu za siri.

Vitu visafi na vikavu vya kike kama vile vitambaa na pedi vinapaswa kuwepo. Pale ambapo vitambaa hutumika ni muhimu kuvifua mara kwa mara kwa sabuni na maji na kuvikausha kikamilifu juani kabla ya kuvitumia. Kulundika vitambaa kunaweza kusababisha vijidudu vinavyosababisha maambukizo ya magonjwa.



Kutokuwa msafi wakati wa hedhi kunaweza kusababisha maambukizo ya fangasi. Kujirudia kwa maambukizo kunaweza kusababisha maambukizo makubwa ya njia ya uzazi. Hii inaweza kusababisha ugumba. Maji na sabuni vinapaswa kuwekwa katika sehemu za faragha (sehemu ya kuogea, chooni) za wasichana ili wajisafishie wakati wa hedhi na kwa ajili ya kunawa mikono yao baada ya kubadilisha vitambaa/pedi.

Shule zinapaswa kuwa na vyoo tofauti vya wasichana na wavulana. Vyoo vya wasichana vinapaswa kwa namna ya pekee kuwa na maji na sabuni ili wasichana wajisafishe vizuri. Vitambaa na pedi zinapaswa kutupwa katika shimo la taka au kukusanywa na kuchomwa moto.

Usafi wakati wa hedhi kwa wasichana na usafi wa vyoo huchangia kuwaweka wasichana shulenii kwa muda mrefu, hivyo kuchelewa kuolewa na kupata ujauzito mapema. Hatua hizi za mapema zenyeh gharama ndogo zinatoa manufaa ya muda mrefu ya kiafya kwa mama wa wakati ujao, watoto, na familia.

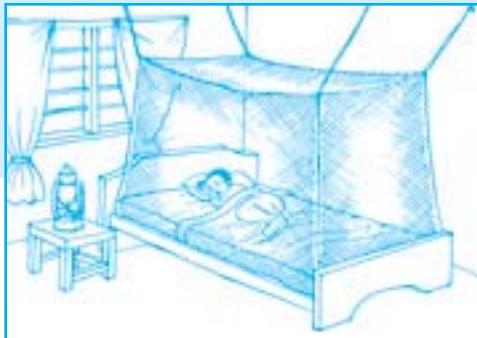
Wasichana wanahitaji kuonyeshwa kuwa wanajaliwa na kusaidiwa wakiwa katika hedhi. Faragha na utu wao lazima viheshimiwe.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa kuhusu

MALARIA





Malaria ni ugonjwa hatari unaoanezwa kwa kuumwa na mbu jike aina ya Anopheles. Mbu husafirisha vimelea vya malaria kutoka kwa mtu mwenye vimelea hivyo kwenda kwa mtu mwingine. Vimelea vinavyosababisha ugonjwa wa malaria, hujulikana kama Plasmodium falciparu. Shirika la Afya Duniani (WHO) linakadiria kwamba karibu watu milioni 250 waliugua malaria mwaka 2006

ambapo takribani watu milioni 1 walifariki. Karibu asilimia 90 ya vifo vyote vilivyosababishwa na ugonjwa wa malaria vilitokea katika bara la Afrika kusini mwa Jangwa la Sahara, hasa kwa watoto walio chini ya umri wa miaka 5.

Malaria imeenea katika kanda nyingi duniani. Katika bara la Afrika, kusini mwa Jangwa la Sahara malaria ni ugonjwa unaoongoza kusababisha kuugua, kudumaa kukua na maendeleo ya mtoto chini ya umri wa miaka 5 na husababisha vifo vingi. Inakadiriwa kuwa kila baada ya sekunde 30, mtoto mmoja hufa kwa malaria katika eneo hili.

Malaria ni hatari hasa kwa mama wajawazito. Inakadiriwa wajawazito milioni 50 huuga malaria kila mwaka. Malaria huchangia takribani asilimia 20 ya uzito pungufu kwa watoto wanaozaliwa katika maeneo yenye malaria, vile vile malaria husababisha upungufu wa damu, kuzaa mtoto mfu, kuharibika kwa mimba na vifo kwa mama wajawazito.

Malaria huenea kwa kuumwa na mbu anayeitwa Anopheles. Mbu husafirisha vijidudu vya malaria kutoka kwa mtu mwenye vijidudu hivyo kwenda kwa mwingine. Watu hupatwa na homa kali sana, kuharisha, kutapika, kuumwa kichwa, baridi, na hali inayofanana na ugonjwa wa mafua. Hususani kwa watoto, ugonjwa huu unaweza kuhatarisha afya za watoto kwa kasi na kusababisha kupoteza fahamu na kifo. Watoto walio chini ya umri wa miaka 5 wako katika hatari kubwa ya kupata malaria kwa sababu wana kinga ndogo dhidi ya ugonjwa huu.

Kuna uwezekano mkubwa wa kuokoa maisha ya idadi kubwa ya watu kwa kuutibu mapema ugonjwa wa malaria. Watoto na familia zao wana haki ya kupata huduma bora ya afya kwa kupata tiba madhubuti haraka na kinga dhidi ya malaria.

Serikali, kwa kushirikiana na jamii na asasi zisizo za serikali na asasi za kijamii, zinaweza kupunguza matukio ya malaria. Asasi hizi zinapaswa kusaidia juhudzi za kutoa kinga, kama vile kusambaza vyandarua vilivyotiwa dawa zinazodumu kwa mrefu ili zitumiwe na familia.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

MALARIA

- 1.** Ugonjwa wa malaria huenea kwa kuumwa na mbu. Njia bora ya kujikinga na malaria ni kutumia vyandarua vilivyowekwa dawa muda mrefu.
- 2.** Kila palipo na malaria, watoto chini ya umri wa miaka 5 wapo katika hatari ya kuugua. Mzazi/mlezi anapaswa kugundua mapema dalili za awali za malaria na kumpeleka haraka katika kituo cha tiba kilichoko karibu kwa uchunguzi na tiba sahihi. Mtoto mwenye dalili za malaria anapaswa kuchunguzwa na mtaalam wa afya na kupata tiba sahihi mapema. Shirika la Afya Duniani linashauri kutumia dawa mseto iliyokubalika kitaifa kwa ajili ya kutibu malaria. .





- 3.** Ugonjwa wa malaria ni hatari sana kwa mama wajawazito. Katika maeneo yenye malaria wajawazito wanapaswa kujikinga dhidi ya malaria kwa kumeza dawa chini ya usimamizi wa mto huduma ya afya kama tiba ya tahadhari kwa vipindi. Kutumia vyandarua vilivyowekwa dawa ya kudumu ya muda mrefu.
- 4.** Mtoto anayeumwa au analiyepona malaria aongezewe vinywaji kama vile maji ya matunda ya kutengeneza nyumbani na vyakula vinavyoweza kupatikana. Kama mtoto bado ananyonya aendelee kunyonyeshwa.





Taarifa za ufanuzi: **MALARIA**

UJUMBE MUHIMU WA 1:

1. Ugonjwa wa malaria huenea kwa kuumwa na mbu. Njia bora ya kujikinga na malaria ni kutumia vyandarua vilivyowekwa dawa ya muda mrefu.

Watu wote katika jamii, hususani watoto wadogo na mama wajawazito, wanapaswa kujikinga dhidi ya kuumwa na mbu, Kinga inahitajika baada ya machweo na kabla ya maawio, wakati ambao mbu wanaoeneza malaria huuma.

Vyandarua vya mbu vilivyowekwa dawa ya muda mrefu husambazwa na miradi ya kudhibiti malaria na hupatikana katika vituo vya tiba au katika maduka yaliyochaguliwa kutoa hudumu ya Hati Punguza kwa wajawazito huchagua fedha kidogo na kupewa chandarua. Watoto hupewa vyandarua katika siku za afya za watoto au kampeni zinazoshiriki matukio mengi.

Vyandarua vilivyoitiwa dawa ya kudumu ya muda mrefu vinapaswa kutumika kila siku mwaka mzima.

Tanzania imanzisha mradi wa kupuliza dawa zinazokaa kwa muda mrefu katika kuta za nyumba. Kila kaya inapaswa kutoa ushirikiano kwa timu za watu wanaopulizia dawa ili kuhakikisha kuwa nyumba zote zinapuliziwa dawa.

Pamoja na kutumia vyandarua vilivyoitiwa dawa, au kama vyandarua havipatikani au havitumiki, njia zingine huweza kutumika japo haziwezi kuwa madhubuti kama vyandarua:

- kuweka vioo katika milango na madirisha; hivi hutumika kwa kiasi kikubwa katika maeneo ya mijini na havitumiki sana katika nyumba za asili katika maeneo ya vijijini
- kutumia dawa za koili; dawa hizi hutumika kuwafukuza mbu na sio kuwaua—dawa hizi hazina suluhisho la kudumu



- kuvaan guo ambazo zinazofunika mikono na miguu (mashati yenyeye mikono mirefu na suruali na sketi ndefu); mavazi haya yanaweza kupunguza kuumwa na mbu yakivaliwa wakati ambapo mbu wa malaria wanauma—kutoka jioni hadi asubuhi.

Mtoto chini ya miezi 4 na chini ya kilo 5, haruhusiwi kutumia dawa mseto. Akigundulika kuwa ana malaria atibewe kufuata mwongozo wa matibabu ya malaria.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Kila palipo na malaria, watoto huwa wako hatarini. Mtoto anayeumwa malaria anapaswa kuchunguzwa mapema na mtaalam wa afya na kupata tiba sahihi dhidi ya malaria mapema iwezekanavyo akibainika kuwa na malaria. Shirika la Afya Duniani linashauri kutumia tiba mchanganyiko ya Artemisinin kwa ajili ya kutibu ugonjwa wa malaria unaosababishwa na vimelea vinyofahamika kama Plasmodium falciparu. Malaria inayosababishwa na vimelea hawa ni hatari sana na husababisha karibu vifo vyote vitokanavyo na malaria

Mtu yeoyote katika familia mwenye homa, au watoto wanaokataa kula au wanaotapika, wanaoharisha, wanaolegea na wanaopata homa za vipindi wachukuliwe kuwa wana malaria.

Mtoto mwenye homa inayodhaniwa kuwa ni ya malaria anahitaji kupata tiba ya malaria mapema kama inavyoshauriwa na mtaalam wa afya. Ikiwezekana, mtoto apimwe kwa Kipimo cha Kuchunguza Malaria kwa Kasi au kwa darubini (uchunguzi wa maabara unaohusisha uchunguzi wa damu ya mtu katika darubini) ili kuhakikisha kuwa ana maambukizo ya malaria. Vipimo hivi ni vya gharama nafuu na vinaendelea kupatikana kwa wingi.

Mtoto mwenye ugonjwa wa malaria asipotibiwa ndani ya siku moja, anaweza kufariki dunia. Shirika la Afya Duniani linashauri kutumia tiba mchanganyiko ya Artemisinin kutibu ugonjwa wa malaria unaosababishwa na Plasmodium falciparu. Mtaalam wa afya anaweza kushauri aina ya tiba mchanganyiko inayofaa kutumika na kwa wakati gani kwa kuzingatia miongozo ya kitaifa.

Kwa kawaida malaria husababisha homa kali na kutetemeka. Mtoto mwenye homa kali anapaswa kuwekwa katika hali ya ubaridi kwa muda wote anaosumbuliwa na homa kwa:

- kumsafisha kwa kutumia sifongo au kumuogesha mtoto kwa kutumia maji ya uvuguvugu (yasiyo ya baridi)
- kutoa tiba kwa kutumia dawa za kushusha homa (paracetemol au ibuprofen, na si aspirini).



Kudhibiti homa ili isiendelee kuwa kali ni muhimu sana ili kuepuka mtoto kupatwa na degedege kunakoweza kusababisha ulemavu.

Mtoto mwenye malaria anapaswa kumeza dawa mpaka amalize dozi aliyopangiwa, hata kama akionyesha dalili za kupona. Matibabu yasipokamilika, ugonjwa wa malaria huweza kuwa hatari zaidi na ngumu kutibika. Kutokamilisha matibabu kwa taratibu zinazotakiwa kunawenza kusababisha dawa husika isiweze kutibu malaria katika eneo husika.

Dalili za malaria zinapoendelea baada ya kupata matibabu, mtoto anapaswa kupelekwa katika kituo cha afya au hospitali. Tatizo linaweza kuwa:

- mtoto hapati dozi kamili ya dawa
- mtoto ana ugonjwa mwengine zaidi ya malaria
- malaria ni sugu kwa dawa husika, hivyo dawa ya aina nyingine inahitajika.

Wataalam wa afya wana jukumu la kuhakikisha kuwa wazazi na walezi wana taarifa za kutosha na sahihi kuhusu njia za kujikinga dhidi ya ugonjwa wa malaria na njia bora za kumtunza mtoto mwenye malaria.

UJUMBE MUHIMU WA 3:

3. Ugonjwa wa malaria ni hatari sana kwa mama wajawazito. Katika maeneo yenye ugonjwa wa malaria kwa wingi, mama wajawazito wanapaswa kujikinga dhidi ya malaria kwa kunywa kinga ya vidonge chini ya usimamizi wa mtaalam wa afya na kutumia vyandarua vilivyowekwa dawa inayodumu kwa muda mrefu.

Kuna uwezekano mkubwa sana wa mama wajawazito kuugua malaria kuliko wanawake wengine. Ugonjwa huu ni hatari wakati wa ujauzito, hususani wakati wa ujauzito wa kwanza. Hii inatokana na mabadiliko katika mwili wa mama mjamzito ambayo hushusha kinga yake dhidi ya malaria. Ugonjwa wa malaria huweza kusababisha upungufu mkali wa damu, kuharibika kwa mimba, kujifungua mtoto kabla ya wakati, au kujifungua mtoto mfu.

Watoto wanaozaliwa kutoka kwa mama ambao walikuwa na malaria wakati wa ujauzito, mara nyingi huwa na uzito pungufu. Hali hiyo huwafanya wawe katika hatari ya kupata maambukizo au kufariki dunia katika mwaka wao wa kwanza.

Mama wenge ujauzito wa kwanza katika maeneo yasiyo na kiwango kikubwa cha malaria, mara nyingi hawaoneshi dalili halisi za malaria.



Mama wajawazito katika maeneo yenye malaria nydingi, hasa ujauzito wa kwanza, ambao wanaweza kutoonesha dalili halisi za malaria, wanapaswa kupewa dawa za malaria katika kipindi cha miezi mitatu ya pili na ya mwisho ikiwa ni kinga kulingana na ushauri unaotolewa na mtaalam wa afya. Mtaalam wa afya atajua dawa zippi za malaria zinatafaa. Mama wajawazito wanapaswa kutumia vyandarua viliviyowekwa dawa.

Mama wajawazito wenye dalili za malaria inayoambukizwa na vimelea aina ya Plasmodium falciparum lazima watibiwe mapema—kwa dawa ya kwinini katika miezi mitatu ya mwanzo na tiba mchanganyiko katika kipindi cha miezi mitatu ya pili na ya mwisho.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4.

Mtoto anayeumwa au anayepona malaria aongezewe vinywaji na vyakula

Mtoto wa kike au wa kiume anayeugua ugonjwa wa malaria anahitaji chakula na vinywaji zaidi ili kumsaidia asipate utapiamlo na kuishiwa maji mwilini.

Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama mara kwa mara humkinga mtoto dhidi ya kuishiwa maji na humsaidia mtoto kupambana na magonjwa yanayoambukizwa ikiwa ni pamoja na malaria. Watoto wanaonyonya maziwa ya mama na wanaoumwa malaria wanapaswa kunyonyeshwa mara nydingi kadri iwezekanavyo.

Maambukizo ya mara kwa mara ya ugonjwa wa malaria yanaweza kusababisha upungufu wa damu. Mtoto ambaye alishawahi kukumbwa na ugonjwa wa malaria mara kadhaa anapaswa kuchunguzwa ili kubaini kama ana upungufu wa damu.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa zinazohusu

VVU





VVU (Virusi vya Ukimwi) ni virusi ambavyo vinavyosababisha ugonjwa wa UKIMWI (Upungufu wa Kinga Mwilini). VVU vinagusa maisha ya watoto na ya familia katika kila nchi hapa duniani. Inakadiriwa kuwa kiasi cha watoto milioni 2 walio chini ya umri wa miaka 15 wanaishi na VVU (wameambukizwa VVU). Mamiliioni ya watoto wengine wameathiriwa na VVU (hawaajaambukizwa lakini wanaishi na familia zenyewe watu wenye VVU). Inakadiriwa kuwa kiasi cha watoto milioni 15 wamepoteza mzazi mmoja au wote wawili kutokana na ugonjwa wa UKIMWI, takribani watoto milioni 12 kati ya hao huishi barani Afrika kusini mwa Jangwa la Sahara.

VVU vinaenezwa kwa (1) Kufanya ngono isiyo salama na mtu mwenye VVU, (2) Kupata maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua, au wakati wa kunyonyesha, (3) Kuwekewa damu yenye VVU (4) Kuchomwa na vitu vyenye ncha kali kama sindano, wembe au vifaa vya kutogea masikio viliviyotumiwa na na mtu mwenye VVU. VVU haviambukizwi kwa kugusana kwa kawaida au kwa njia nyingine.

Watoto ni mionganoni mwa watu walio katika hatari ya maambukizo ya VVU. Lakini kwa kawaida hupata huduma chache sana. Ugonjwa huu unaweza kuenea kwa kasi kwa watoto. Dawa za kufubaza VVU hudhibiti VVU kwa kuongezea nguvu ya mfumo wa kinga na kuchelewesha kasi ya kuanza kwa UKIMWI. Hata hivyo, watoto wengi walioambukizwa VVU hawatumii dawa hizi mpaka wafikishe umri wa miaka 5 hadi 9. Huku ni kucheleva sana. Nusu ya watoto walioambukizwa VVU ambaeo hawajapata dawa za kufubaza VVU hufariki dunia wanapotimiza umri wa miaka miwili.

Ingawa VVU bado havitibiki, leo hii tunaweza kusema vinadhibitika. Kama watoto walioambukizwa watafanyiwa uchunguzi kila mwaka, wakapewa tiba madhubuti ikiwa ni pamoja na dawa za kufubaza VVU kama itakavyoelekezwa, maisha yao yataweza kurefushwa, wakakuwa, wakajifunza, wakabadilika na kutimiza ndoto za maisha yao.

Familia na jamii, hasa wanawake na wasichana, ndio watu wa mstari wa mbele katika ulinzi na matunzo ya watoto walioathiriwa na VVU. Familia hazina budi kupewa msaada unaohitajika kwa ajili ya kuwapatia watoto wao malezi na mazingira ya kuwalinda. Kuendelea kuishi kwa mama na baba walioathirika na VVU kuna umuhimu mkubwa katika ukuaji, mabadiliko na utulivu kwa watoto. Bila ulinzi wa familia, watoto huwa katika hatari kubwa ya kunyonywa na kubaguliwa.



Katika mwaka 2007 asilimia 45 ya maambukizo mapya iliwakumba vijana balehe na vijana wadogo wa umri wa kati ya miaka 15 – 24, ambapo kiwango cha maambukizo kilikuwa kikubwa kwa wasichana kuliko kwa wavulana.

Vijana wa rika hilo ndio kwanza wanaingia katika miaka ya uzazi—kwa hiyo hatari walizonazo zinakuwa ni hatari pia kwa watoto wao watakaozaliwa siku zijazo.

Serikali, kwa kushirikiana na familia, jamii na asasi zisizokuwa za serikali na mashirika ya kidini zina wajibu wa kuhakikisha kuwa watu wanapata haki yao ya kuelimishwa kuhusu kinga dhidi ya VVU, matibabu na matunzo. Pia wadau hawa wana wajibu wa kuhakikisha kuwa watoto walioambukizwa na walioathiriwa na VVU wana haki ya kulindwa, kutunzwa na kupewa msaada unaohitajika. Ni muhimu kwa watoto, familia na jamii kushirikiana katika kutafuta suluhisho la kuzuia maambukizo ya VVU.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

VVU

VVU

- 1.** VVU (Virusi ya UKIMWI) husababisha ugonjwa wa UKIMWI (Upungufu wa Kinga Mwilini). Ni ugonjwa unaoweza kuzuilia lakini hauna tiba. Watu wanaweza kuambukizwa VVU kwa: (1) kufanya ngono isyo salama na mtu aliyeambukizwa VVU (kufanya ngono bila kutumia kondomo za kieme au za kike); (2) Kupata maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua, au wakati wa kunyonyesha,(3) mabomba ya sindano, sindano, au vitu vyenye ncha kali vyenye damu iliyo na VVU, na kutoa na kuongezewa damu iliyo na VVU. VVU haviambukizwi kwa kugusana au njia zingine.
- 2.** Mtu yeote anayetaka kujua jinsi ya kujikinga dhidi ya VVU au anadhani kuwa ana VVU anapaswa kwenda katika kituo cha afya au katika kituo cha UKIMWI ili kupata taarifa za namna ya kujikinga dhidi ya VVU na/au ushauri wa mahali anapoweza kupima VVU, kupata huduma ya ushauri nasaha, matunzo na, msaada.
- 3.** Kila mama mjawazito ana haki ya kupata ushauri wa kitaalam kuhusu VVU. Mama mijamzito anashauriwa kwenda na mwezi wakekwenye kliniki ya mama kupata ushauri wa kitaalam kuhusu VVU. Kupata ushauri nasaha ili kijifunza jinsi ya kujilinda au kujitunza na familia zao.
- 4.** Watoto wote waliozaliwa na mama wenye VVU wanapaswa kupimwa VVU. Wanapokuwa na umri wa wiki 6. Wakibainika kuwa wana VVU wazazi/walezi, wanapewa maelekezo ya kufuatilia matunzo na tiba na waonyeshwe upendo na kupewa msaada.





- 5.** Wazazi au walezi wengineo wanapaswa kuongea na watoto wao kuhusu mahusiano, ngono na mazingira hatarishi waliyo nayo ya kuambukizwa VVU. Wasichana ndio hasa walio katika hatari ya kuambukizwa VVU. Wasichana na wavulana wanapaswa kujifunza jinsi ya kuepuka, kukataa au kujilinda dhidi ya unyanyasaji na ukatili wa kijinsia na shnikizo la rika. Wanapaswa kuelewa umuhimu wa usawa na heshima katika mahusiano.
- 6.** Wazazi, walimu, viongozi rika, na watu wengineo ambaeo ni mfano wa kuigwa wanapaswa kuwapatia vijana mazingira salama na stadi mbalimbali za maisha zinazoweza kuwasaidia kuamua kuhusu afya na kuenenda kwa tabia njema kuhusu masuala ya ngono na matumizi ya dawa za kulevya.
- 7.** Watoto na vijana wanapaswa kushiriki kikamilifu katika kufanya na kutekeleza maamuzi yanayowagusa wao, familia pamoja na jamii kuhusu kuzuia VVU, kutunza na kusaidia watu walioambukizwa VVU.
- 8.** Familia zilizoathiriwa na VVU zinahitaji msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii ili kuziwezesha kuwatanza na kuwauguza wanafamilia na watoto wagonjwa. Familia zinapaswa kuongozwa na kusaidiwa katika kupata huduma hizi.



9.

Mtoto au mtu mzima yejote mwenye VVU anastahili upendo, huduma bora za kijamii na kuheshimiwa, asinyanyapaliwe au kutengwa kwa sababu ameambukizwa VVU au ameathiriwa na UKIMWI. Wazazi, walimu na viongozi wana nafasi muhimu katika elimu na mapambano ya kuzuia VVU na katika kupunguza hofu, unyanyapaa na ubaguzi.

10.

Kila mtu anayeishi na VVU anapaswa kujua haki zake.



Taarifa za ufanuzi: VVU



UJUMBE MUHIMU WA 1:

1. **VVU (Virusi vya UKIMWI) ni virusi ambavyo husababisha ugonjwa wa UKIMWI (Ukosefu wa Kinga Mwilini). Ni ugonjwa unaokingika na kutibika, lakini hauponyeki. Watu wanaweza kuambukizwa VVU kwa: (1) kufanya ngono isiyo salama na mtu aliyeambukizwa VVU (kufanya ngono bila kutumia kondomu za kiume au za kike); (2) maambukizo toka kwa mama aliyeambukizwa kwenda kwa mtoto wake wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua, au wakati wa kumnyonyesha; na (3) mabomba ya sindano, sindano, au vitu vyenye ncha kali vyenye damu iliyo na VVU, na kutoa na kuongezewa damu iliyo na VVU. VVU haviambukizwi kwa kugusana au njia zingine.**

Kwa kawaida, watu walioambukizwa VVU huweza kuishi kwa miaka mingi bila kuonyesha dalili za UKIMWI. Wanaweza kuonekana na kujisikia wana afya njema, lakini wanaweza kuwaambukiza virusi watu wengine. Kuanza kutumia dawa za kupunguza (kufubaza) makali ya VVU kwa muda unaofaa, kunatoa nafasi kwa mtu aliyeambukizwa kujikinga dhidi ya VVU sugu na hivyo kuishi kwa afya njema.

UKIMWI ni hatua za mwisho za maambukizo ya VVU. Watu ambao wana UKIMWI huwa dhaifu kwa sababu miili yao hypoteza uwezo wa kupigana na magonjwa. Kwa watu wazima wasiotumia dawa za kufubaza VVU, UKIMWI hujitokeza tangu miaka 7 hadi 10 baada ya maambukizo. Kwa watoto wadogo, UKIMWI hujitokeza haraka zaidi. Hakuna tiba ya kuponya UKIMWI, lakini dawa za kufubaza virusi vya UKIMWI zinaweza kuwasaidia watu walio na UKIMWI kuishi muda mrefu zaidi.

VVU huambukizwa wakati mtu asiye na virusi anapokutana na majimaji ya mtu aliyeambukizwa, kama vile damu, vitu vilivyo kwenye damu (kutoa na kuwekewa), maziwa ya mama, majimaji ya sehemu za siri za wanawake na wanaume.



Mara nyingi, VVU husambazwa toka kwa mtu mmoja hadi mwingine kuitia ngono isiyo salama, wakati ambapo mbegu za kiume, ute unaotoka ukeni au damu toka kwa mtu aliyeambukizwa huingia kwa mtu asiye na maambukizo hayo.

VVU pia huweza kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine kwa kutumia vifaa visivytakaswa kama vile sindano (hutokea mara nyingi kwa wale wanaojidunga sindano za dawa za kulevyta kwa kuchangia), nyembe, visu au vifaa vingine vya kuchomea, kukatia, au kujitoboa mwili. Watu wanaweza kuambukizwa VVU kwa kuwekewa damu za watu waliambukizwa. Damu yoyote ya kuwekewa mtu mwingine inapaswa kupimwa VVU.

Kwa watoto wadogo, VVU huambukizwa hususani kutoka kwa mama wakati wa ujauzito, au wakati wa kuzaliwa, au wakati wa kunyonyeshwa.

Haiwezekani kupata VVU kutokana na kazi, kushirikiana au kuishi pamoja na mtu mwenye VVU. Kuwagusa watu walio na maambukizo ya VVU, kukumbatiana, kushikana mikono, kukohoa, na kupiga chafya hakuambukizi VVU.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2. *Mtu yeyote anayetaka kujua jinsi ya kujikinga dhidi ya VVU au anadhani kuwa ana VVU anapaswa kwenda katika kituo cha afya au katika kituo cha UKIMWI ili kupata taarifa kuhusu namna ya kujikinga dhidi ya VVU na/au ushauri wa mahali anapoweza kupima VVU, kupata huduma ya ushauri nasaha, matunzo na, msaada.*

Taarifa kuhusu VVU na huduma na elimu ya uzuiaji au upunguzaji wa hatari za kuambukizwa zinaendelea kupatikana karibu katika kila nchi. Taarifa zinaweza kupatikana kwenye vituo vya afya, vituo vya vijana, na katika shule. Taarifa pia hupatikana kuitia vyombo vya habari kama vile radio, luninga, magazeti na katika mikutano/mihadhara ya uhamasishaji katika tovuti.

Huduma ya upimaji wa VVU na utoaji ushauri nasaha inaweza kusaidia katika kugundua mapema maambukizo ya VVU. Huwawezesha watu wenye VVU:

- kupata huduma bora za usaidizi wanazohitaji
- kudhibiti maambukizo mengine wanayoweza kuwa nayo
- kujifunza kuhusu kuishi na VVU
- kujifunza jinsi ya kuepuka kuwaambukiza wengine.
- Kujifunza kuepuka kupata maambukizi mapya.



Mtu yejote annashauriwa kwenda kumwona mtaalamu wa afya au kufika katika kituo cha UKIMWI kupima kwa hiari na kupata ushauri

Kupima VVU kwa hiari na kupata ushauri nasaha kunaweza kuwasaidia watu kuamua kuhusu afya zao na tabia zao za kujamiihana kwa kuzingatia taarifa sahihi. Kunaweza pia kuwasaidia wenzi wanaotarajia kupata mtoto kufanya maamuzi kuhusu afya ya mtoto wao. Huduma ya upimaji wa VVU na ushauri nasaha inaweza kuwasaidia wenzi kuamua ama wazae watoto au la. Ikiwa mwenzi mmojawapo ameambukizwa VVU, kuna hatari ya mwenzi mwiningine kuweza kuambukizwa wakati wa kujaribu kupata ujauzito.

Huduma ya ushauri nasaha na upimaji pia inaweza kuwasaidia wale wasioambukizwa kubaki bila maambukizo kuititia elimu ya njia zinazowasaidia kujikinga na hatari ya kuambukizwa na kuchagua kusubiri hususan kwa vijana ambao hawajaingia kwenye ndoa au kufanya ngono salama.

Kama matokeo ya vipimo vya VVU ni chanya, hii ina maana kwamba mtu aliyepima hajaambukizwa au bado ni mapema mno kuweza kuvigundua virusi. Vipimo vya damu vya VVU vinaweza visionyeshe virusi hadi wiki 6 za mwanzo kwa watu wazima. Kutegemeana na kipimo, inaweza kuchukua hadi miezi 18 kwa watoto. Vipimo vya mapema kwa watoto wachanga vinaweza kufanyika mapema kadri iwezekanavyo kuanzia wiki 6.

Kuna aina nyingi za vipimo vya VVU. Ni muhimu kuzungumza na wataalamu ili kujua kipimo kinachotumika na usahihi wake.

Familia na jamii kwa ujumla hazina budi kusisitiza na kuunga mkono usiri katika upimaji, ushauri nasaha na taarifa za VVU. Usiri husaidia kuwalinda watoto, vijana na watu wazima dhidi ya unyanyapaa, ubaguzi na kutengwa.

Ushauri nasaha unawawezesha wanawake na wasichana wanaoingia katika ujana, kuhimiza ngono salama na matumizi ya kondomu. Unawasaidia pia kugundua na kuwezesha matibabu ya magonjwa yanayoenezwu kwa njia ya ngono – mambo ambayo, kwa pamoja, yanaweza kupunguza uwezekano wa kuambukizwa VVU. Ikiwa mwanamke au msichana anayeingia katika ujana atapimwa na kugundulika ana VVU na ana watoto au ujauzito, utahitajika msaada wa kuamua asaadiweje kuwalinda, kuwatunza na kuwasaidia watoto wake. Vikundi vya misaada ya kijamii na asasi zisizo za kiserikali mara nyingi hutoa msaada.

Ongezeko la upatikanaji wa huduma za upimaji unaofuatiwa na matibabu, matunzo na misaada, linaweza kusaidia kupunguza unyanyapaa kwa kuonyesha kwamba VVU si ‘hukumu ya kifo’ na kwamba watu wengi walioambukizwa VVU wanaweza kuishi maisha yenye afya, furaha na tija.



3.

Mama wajawazito wote wanapaswa kuzungumza na wataalam wa afya kuhusu VVU. Mama wajawazito wote wanaodhani kuwa wana wenza au wanafamilia walioambukizwa VVU, wako katika mazingira ya kuambukizwa VVU, au wanaishi katika mazingira ambayo ugonjwa huu umeenea sana, wanapaswa kupimwa VVU na kupata huduma ya ushauri nasaha ili kujifunza jinsi ya kujilinda au kujitunza wenyewe na watoto wao, wenzi wao, na wanafamilia.

Njia madhubuti kabisa ya kupunguza maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ni kumkinga mama asiambukizwe VVU. Upatikanaji wa huduma za uzazi wa mpango pamoja na kondomu za kike na za kiume ni njia inayofaa kabisa kuzuia maambukizo ya VVU kwa watoto.

Katika nchi nydingi, kipindi cha ujauzito ndicho kipindi pekee ambapo akina mama hutafuta huduma za afya. Hii huwapatia fursa muhimu ya kupima VVU na kupata ushauri nasaha, wawe wanatoka katika maeneo ambapo maambukizo yako kiwango cha juu au cha chini. Ikiwa mama atagundulika kuwa ameambukizwa VVU, ni vyema apatiwe ushauri nasaha, rufaa, matunzo na matibabu ya VVU pamoja na huduma nynginezo za afya. Jambo hili linaweza kusaidia kupunguza hatari ya maambukizo ya VVU kwenda kwa mtoto na kuhakikisha kwamba anapata huduma anazozihitaji.

Mama aliyeambukizwa VVU ni vyema ahimizwe kumshauri mwenzi wake na watoto wengine waende kupima VVU na kupata ushauri nasaha. Ikiwa yeyote kati yao atagundulika kuwa ameambukizwa VVU, itabidi apewe rufaa ya kwenda kupata huduma za matunzo na matibabu ya VVU na nynginezo za afya.

Mama mjamzito aliyeambukizwa VVU anaweza kutumia dawa za kufubaza virusi . Hizi zitamsaidia kuboresha afya yake na kupunguza uwezekano wa mtoto wake aliye tumboni kuambukizwa.

Hatari ya watoto wachanga kuwaambukiza VVU inaweza kupungua hadi kufikia chini ya asilimia 2 ikiwa mama wajawazito watapatiwa ushauri nasaha madhubuti, huduma za afya na matibabu ya dawa za kufubaza virusi wakati wa ujauzito na miezi yote sita ya mwanzo baada ya kujifungua. Sehemu hii ya ushauri nasaha mara nydingi huitwa Uzuiaji wa Maambukizo kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto.



Mama wa mtoto mchanga, aliyeambukizwa VVU, anapaswa kupatiwa taarifa na stadi za kuchagua njia nzuri zaidi za kumlisha mtoto wake. Anapaswa kupata ushauri nasaha kuhusu lishe na matunzo ya kiafya kwa ajili ya mtoto wake mchanga na yeye mwenyewe pamoja na kusaidiwa ili mtoto wake aweze kupima VVU na kupatiwa matibabu. Anapaswa kufahamishwa kwamba watoto wanaozaliwa na akina mama walioambukizwa VVU ambao hawakutumia dawa za kufubaza virusi wana uwezekano wa nafasi 1 katika 3 kuzaliwa na VVU. Bila kuingilia kati kihuduma, nusu ya watoto walioambukizwa VVU hufa kabla ya kutimiza umri wa miaka 2.

Mama mjamzito aliyeambukizwa VVU anahitaji kufahamu kwamba:

- Utumiaji wa dawa za kupunguza makali ya VVU (kufubaza) wakati wa ujauzito unaweza kusaidia kuboresha afya yake na kupunguza hatari ya maambukizo kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Matunzo kabla na baada ya kujifungua – kupata ushauri wa kitaalam toka kwa wakunga kwa uchunguzi na vipimo kabla na baada ya mtoto kuzaliwa na kupata matunzo wakati wa ujauzito na wa kujifungua – yanaweza kusaidia kupunguza hatari ya maambukizo kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Kuwaanzishia watoto wachanga walio katika hatari ya maambukizo ya VVU matibabu ya antibiotiki zinazofaa katika umri wa kati ya wiki 4 na 6 na kuendelea hadi maambukizo yatakapoisha kabisa kunaweza kusaidia kuzuia maambukizo ‘nyemelezi’ (maambukizo yanayomtokea mtu baada ya mfumo wake wa kinga kudhoofika)
- Kuna njia mbalimbali anazoweza kuchagua za kumlisha mtoto, kila moja ikiwa na faida na hasara zake. Anahitaji kuzingatia njia inayoweza kuongeza fursa ya kumwezesha mtoto wake kukua akiwa mwenye afya bila maambukizo ya VVU na ambayo anaweza kuimudu kulingana na mazingira yake.
- Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo wa maisha yake humkinga dhidi magonjwa nyemelezi. Hata hivyo, kuna hatari ya mtoto kuambukizwa VVU kuititia unyonyeshaji huo. Hatari ya maambukizo kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ni ndogo zaidi kwa kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee kuliko kumlisha vyakula mchanganyiko (maziwa ya mama, vyakula na vinywaji vingine). Hatari hii pia inaweza kupunguzwa kwa kufupisha muda wa unyonyeshaji iwapo mlo wenye virutubisho vya kutosha bila ya kumnyonyesha mtoto unaweza kupatikana.
- Vyakula vya watoto vinavyotumika badala ya maziwa ya mama peke yake vinaondoa hatari ya maambukizo ya VVU kuititia unyonyeshaji wa maziwa ya mama lakini vinaweza kuongeza kwa kiasi kikubwa hatari ya kuugua magonjwa nyemelezi, hasa katika kipindi cha miezi 6 ya mwanzo. Hii ni njia



nzuri kama tu mama anaweza kupata maji safi na salama na vyakula hivyo kwa miezi 12 na kama matumizi ya vyakula hivyo yanakubalika.

- Unyonyeshaji wa maziwa ya mama kwa zaidi ya miezi 6 unapaswa kuendelea hadi pale vyakula mbadala vya kutosha vinapoweza kupatikana. Kama jambo hili haliwezekani, mama anapaswa kuendelea kumnyonyesha mtoto wake kwa zaidi ya miezi 6 na kumpatia vyakula na vinywaji vingine vyenye virutubishi.
- Watoto wachanga wote, iwe wananyonyeshwa maziwa ya mama au maziwa mbadala, wanapaswa kupata vyakula na vinywaji vingine vyenye virutubishi kuanzia umri wa miezi 6 na kuendelea ili wapate nguvu na virutubishi vinavyohitajika kwa ukuaji na mabadiliko yao.

(Kwa maelezo zaidi, soma ujumbe muhimu wa 6 katika sura ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama)

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. **Watoto wote waliozaliwa na mama wenye VVU au wazazi wenye dalili au hali zinaonesha kuwa wana VVU wanapaswa kupimwa VVU. Ikibainika kuwa wana VVU, wanapaswa kupewa maelekezo ya kufuatilia matunzo na tiba na waonyeshwe upendo na kupewa msaada.**

Kadri mtoto anavyowahi kupimwa, kugunduliwa na maambukizo ya VVU na huanzishiwa matibabu ya VVU, ndivyo anavyokuwa na nafasi nzuri ya kuishi maisha marefu na yenye afya.

Mtaalamu wa afya anapaswa apendekeze upimaji wa VVU na ushauri nasaha kama sehemu ya matunzo ya kawaida kwa watoto wote, ikiwa ni pamoja na vijana, na watu wazima wanaoonyesha dalili au hali za kitabibu zinazoonyesha maambukizo ya VVU au waliozaliwa kuwa katika hatari ya kuambukizwa VVU. Upimaji wa VVU na ushauri nasaha unapaswa kupendekezwa kwa watoto wote wanaoonekana katika huduma za afya katika mazingira ambapo VVU vimeenea.

Mtoto ambaye mama yake anafahamika kuwa ana VVU anapaswa kupimwa VVU ndani ya wiki 6 baada ya kuzaliwa au haraka iwezekanavyo. Watoto wachanga huwa na kinga za mwili kwa wiki kadhaa baada ya kuzaliwa, hivyo, vipimo vya kawaida vya kinga za mwili si sahihi kwao. Kipimo maalumu kinahitajika kuweza kuonyesha kama mtoto mchanga ana virusi katika umri wa takriban wiki sita. Ikiwa mtoto atagundulika kuwa ameambukizwa, anapaswa kuanzishiwa matibabu mara moja. Mtaalamu wa afya anaweza kuisaidia familia kuanzisha mpango wa tiba mwafaka na inayofaa ya dawa za kufubaza virusi kwa ajili ya mtoto. Mzazi anapaswa kupata ushauri nasaha na huduma za jamii.



Sehemu muhimu ya matunzo ya VVU na matibabu ya dawa za kufubaza virusi kwa watoto ni aina mojawapo ya antibiotiki. Hii inasaidia kuzuia maambukizo 'nyemelezi' yanayohusiana na VVU hasa nyumonia. Matibabu haya yanaitwa 'matibabu ya kuzuia VVU kwa kutumia antibiotiki.

Watoto wanapaswa kupatiwa matibabu ya dawa za kufubaza virusi kwa mchanganyiko maalumu wa dozi. Hizi zinaweza kuelekezwa na mtaalamu wa afya, ambaye pia anaweza kutoa msaada wa kufuatilia. Kama mtoto anakwenda shule, shule pia inaweza kutoa msaada kuhakikisha kwamba mtoto huyo anameza dawa zake wakati anapokuwa shulenii.

Ni muhimu sana kuwahimiza watoto wanaotumia matibabu ya dawa za kufubaza virusi ART kuendelea kumeza dawa kwa kufuata ratiba iliyopendekezwa. Hii itasaidia kuhakikisha kwamba matibabu yanaendelea kuwa madhubuti.

Watoto wanahitaji mlo kamili kwa afya katika mazingira ya kawaida, lakini wanapokuwa wanapatiwa matibabu ya VVU, wanapaswa kupatiwa matunzo bora kwa kuhakikisha kwamba wanapatiwa lishe bora.

Dalili za VVU au maambukizo nyemelezi zinaweza kusababisha kupungua kwa ulaji wa chakula, kupoteza hamu ya kula, ugumu wa kumeza na umeng'enyaji hafifu wa chakula. Kwa hiyo, watoto walioambukizwa VVU wanapaswa kupewa uangalizi wa ziada kuhusiana na lishe yao ili kuhakikisha kwamba wanapata vyakula bora, vinavyosagika kirahisi na vinavyoweza kukidhi mahitaji yao. Bila lishe bora, ukuaji na mabadiliko yao yanaweza kukwazwa. Hali hii inaweza kusababisha maambukizo nyemelezi zaidi yanayopunguza zaidi nguvu zao na kuongeza mahitaji yao ya lishe.

Pale watoto wenye VVU wanapokuwa wamekua vya kutosha kuweza kuelewa, wanahitaji kushirikishwa katika maamuzi ya matunzo na misaada yao ya kitabibu. Wanahitaji pia matunzo na matibabu ya haraka ya maambukizo. Hii ni sehemu muhimu ya kukuza uwezo wao wa kufanya maamuzi ya kuishi maisha yenye afya siku za baadaye.

UJUMBE MUHIMU WA 5:

- 5. Wazazi au walezi wengineo wanapaswa kuongea na watoto wao kuhusu mahusiano, ngono na mazingira hatarishi waliyo nayo ya kuambukizwa VVU. Wasichana wenye umri mdogo ndio hasa walio katika hatari ya kuambukizwa VVU. Wasichana na wavulana wanapaswa kujifunza jinsi ya kuepuka, kukataa au kujilinda dhidi ya unyanyasaji na ukatili wa kijinsia na shinikizo la rika. Wanapaswa kuelewa umuhimu wa usawa na heshima katika mahusiano.**

Wakati ambapo watoto wanahitaji kujua ukweli wa kibiolojia kuhusu ngono, wanahitaji pia kuelewa kwamba uhusiano wa kimpenzi unahuishisha wajibu



na kujaliana. Kujadiliana na mtoto kuhusu hisia za uhusiano wa kimapenzi kutamsaidia kufanya maamuzi ya kiafya baadaye na kупингана na shinikizo la rika.

Ni muhimu kuzungumzia ngono kwa namna inayofaa kulingana na umri wa mtoto na hatua yao ya mabadiliko na kwa kuzingatia maadili.

Wakati wa kuzungumza na watoto, ni muhimu kuwafahamisha kwamba wasichana wenye umri mdogo ndio hasa walio katika hatari zaidi ya kuambukizwa VVU. Wasichana wanahitaji msaada ili wajikinge na ngono zisizotakiwa na zisizo salama.

Katika nchi nyingi, viwango vya maambukizo ya VVU viko juu miongoni mwa wasichana kuliko wavulana.

Wasichana wanaweza kuathirika kirahisi zaidi na maambukizo ya VVU kwa sababu:

- Hawawezi kuchagua lini wafanye ngono au kumwomba mwanaume atumie kondomu
- Utando wao wa ukeni ni mwembamba kuliko akina mama waliokomaa na hivyo unaweza kuchubuka kirahisi kutokana na ngono; michubuko hiyo inaweza kuruhusu maambukizo ya VVU na mengineyo yaenezwayo kwa njia ya ngono
- Wakati mwengine wanalengwa na wanaingia katika mahusiano na wanaume wenye umri mkubwa zaidi ambao wanaweza kuwa wameambukizwa
- Wako katika mazingira hatarishi ya kuweza kutumiwa katika biashara ya ngono na kusafirishwa, hali inayowaweka katika hatari kubwa.

Wasichana na akina mama wana haki ya kukataa kufanya ngono isiyotakiwa na ya bila kinga. Wana haki pia ya kujifunza stadi za jinsi ya kuepu, kukataa au kujikinga dhidi ya kutongozwa wasipotaka. Wasichana na akina mama wanahitaji kufahamu cha kufanya na wapi pa kwenda wanapokuwa wamefanyiwa vitendo vya ubakaji. Wanapaswa kutafuta msaada wa mtaalamu wa afya au kwenda katika kituo cha afya kwa ajili ya matibabu na ushauri nasaha. Wataalamu wa afya na wafanyakazi wa idara ya ustawi wa jamii wanapaswa kupatiwa mafunzo ili wawe waelewa kwa wasichana na akina mama wanapokuwa katika hali kama hii. Taarifa hii inawahu su pia wavulana.

Wazazi, walimu, viongozi wa jamii na watu wengine ambao ni mfano wa kuigwa na watoto na vijana wanaweza kusaidia kwa kuchochea majadiliano baina ya wasichana na wavulana kuhusu unyanyasaji na ukatili wa kijinsia na shinikizo la rika. Wanaweza pia kutetea haki za wasichana na wanawake na halikadhalika usawa na heshima katika mahusiano.



Katika kushughulikia suala la ukatili, wavulana na vijana wanahitaji kushirikishwa kikamilifu katika kutafuta masuluhisho na suala hili linapaswa kutazamwa kama tatizo. Ushiriki wao kikamilifu katika kufanikisha usawa wa kijinsia unapaswa kulitazama kwa undani suala la fikra potofu kuhusu jinsia na matarajio yake ikiwa ni pamoja na majukumu na wajibu wa wanaume. Majadiliano nyumbani na shulenii na katika shughuli za kijamii kuhusu kuheshimu maamuzi ya wasichana na akina mama, ufanyaji wao wa maamuzi na wanavyokabiliana na shinikizo la rika yanaweza kuchangia katika ushirikishwaji wa wavulana na halikadhalika wasichana katika taratibu za kiafya na katika kukabiliana na fikra potofu zenyenye madhara.

UJUMBE MUHIMU WA 6:

6. *Wazazi, walimu, viongozi rika, na watu wengineo amba ni mfano wa kuigwa wanapaswa kuwapatia vijana mazingira salama na stadi mbalimbali za maisha zinazoweza kuwasaidia kuamua kuhusu afya na kuenenda kwa tabia njema kuhusu masuala ya ngono na matumizi ya dawa za kulevya.*

Ni muhimu kwa watoto na vijana kujifunza kuhusu VVU. Mtoto anapohama rika na kuingia katika ujana, anahitaji taarifa sahihi na kamili kuhusiana na kujadiliana na kuchagua maisha yenye afya. Jambo hili litamsaidia kuepuka maambukizo ya VVU na magonjwa mengine yaenezwayo kwa njia ya ngono.

Vijana wanapaswa kusaidiwa kujifunza stadi zinazoweza kuwasaidia kujikinga katika mazingira ambapo wanaweza kuwa katika hatari ya kuambukizwa VVU. Stadi hizi ni pamoja na ufumbuzi wa matatizo, fikra za kihakiki, mawasiliano, kujiamini na ufahamu. Vijana pia wanahitaji stadi za kukabiliana na mazingira yanayoleta msongo wa mawazo.

Vijana huwaangalia wazazi, walimu viongozi rika na watu wengineo amba ni mfano wa kuigwa kwa ajili ya kupata mwongozo wa maisha. Watu hawa wa kuigwa wanapaswa kuwa na maarifa ya VVU ili kujua jinsi ya kuwasiliana nao kuhusu ugonjwa huu na jinsi ya kushirikishana katika stadi muhimu za maisha.

Vijana wanapaswa kuzijua hatari za VVU. Wanahitaji kujua vinavyoenezwa kwa kufanya ngono bila kinga na mtu aliyembukizwa au kutumia sindano na mabomba ya sindano kwa kujidunga dawa za kulevya. Wanapaswa kufahamu kuhsusu mienendo salama na athari za mitindo mbalimbali ya maisha. Wanapaswa kufahamu jinsi VVU vinavyoenezwa ili waweze kuzikataa fikra potofu na kupinga ubaguzi dhidi ya watu wanaoishi na VVU unaotokana na hofu za kuambukizwa zisizo na msingi.



Ni muhimu kuzifahamu na kuzipunguza hatari za kuambukizwa VVU kutokana na kufanya ngono bila kinga:

Hatari ya kuambukizwa VVU inaweza kupungua kama watu hawatafanya ngono zembe. Kama wataamua kufanya ngono, ni muhimu kutumia kondomu za kiume au za kike kila wakati na kwa usahihi. Ili kupunguza hatari hii, watu wanaweza:

- kupunguza idadi ya wapenzi
- kuishi kwa uaminifu na mpenzi/wapenzi ambao hawaambukizwa
- kufanya ngono salama — ngono bila kuingiliana (ambapo uume hauingii ukeni, njia ya haja kubwa au mdomoni) au ngono ya kuingiliana kwa kutumia kondomu kwa usahihi (kama maelekezo yanavyoonyesha) na kila wakati (kwa kila tendo la ngono).

Pamoja na kufanya ngono salama, tohara ya wanaume hupunguza uwezekano wa maambukizo ya VVU kutoka kwa mwanamke kwenda kwa mwanaume.

Kadri watu wanavyozidi kuwa na wapenzi wengi, ndivyo hatari inavyozidi kuongezeka ya mmoja wao kuambukizwa VVU na kuwaambukiza wenzake (kama hawatatumia kondomu za kiume au za kike kwa usahihi na kila wakati). Hata hivyo, mtu ye yote anaweza kuambukizwa VVU — si kwa wale wenye wapenzi wengi tu. Watu ambao hawaonyeshi dalili za maambukizo wanaweza kuwa na virusi. Kupima ndiyo njia pekee inayoweza kutuambia kwa uhakika.

Kondomu iliyolainishwa vizuri inafaa kwa kinga wakati wa kufanya ngono.

- Kondomu za kiume zinazokuja na vilainisho (majimaji au jeli inayoteleza) zina uwezekano mdogo wa kupasuka wakati wa maandalizi au matumizi. Kama kondomu haina vilainisho vya kutosha, kilainisho cha majimaji kama vile silikoni au gliserini, hakina budi kuongezwa. Kama vilainisho hivyo havipatikani, mate yanaweza kutumika (ingawa yanaweza kueneza maambukizo mengine, kama vile malengelenge). Vilainisho vilivyotengenezwa kwa mafuta visitumike kamwe kulainishia kondomu za kiume kwa sababu vinaweza kuziharibu. Vilainisho hivi ni pamoja na mafuta ya kupikia na losheni zilizo nyingi.
- Kondomu ya kike ni mbadala salama wa kondomu ya kiume. Kondomu ya kike inayotumiwa sana ni ala laini, isiyobana inayoingizwa ukeni. Ina umbo la pete laini katika kila ncha. Pete iliyo katika ncha iliyozibwa hutumika kuingizia ukeni na kuishikilia kondomu wakati wa tendo la ngono. Ncha nyiningine hubakia nje na kuziba kwa kiasi fulani midomo ya uke. Kabla tendo la ngono halijaanza, mwanamke huiingiza kondomu ya kike ukeni kwa vidole vyake. Kondomu za kike zilizotengenezwa kwa ulimbo wa mpira zinaweza kulainishwa kwa vilainisho vya majimaji tu, ilhali vilainisho vya majimaji au vya mafuta vinaweza kulainisha kondomu za kike za aina nyiningine.



VVU vinaweza kuambukizwa kwa njia ya ngono ya kunyonyana, ingawa taarifa za maambukizo ya VVU zinaeleza kuwa kiwango chake ni kidogo ikilinganishwa na ngono ya kuingiliana kimwili. Hata hivyo, ngono ya kunyonyana inaweza kueneza magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono ambayo pia yanaweza kuongeza hatari ya maambukizo ya VVU. Kwa hiyo, inapendekezwa kutumia kondomu ya kiume wakati wa kufanya ngono ya kunyonya uume. Ngono ya kunyonya uke au kunyonya njia ya haja kubwa inaweza pia kueneza maambukizo yatokanayo na ngono, na hatari hii inaweza kupunguzwa kwa kutumia vizuizi kama kondomu ya kike.

Kwa sababu maambukizo mengi yaenezwayo kwa ngono yanaweza kuambukizwa kwa kukutana kimwili, kondomu inapaswa kuvaliwa kabla tendo la kukutana kimwili halijaanza.

Unywaji wa pombe au utumiaji wa dawa za kulevya huingilia maamuzi. Hata wale wanaoelewa hatari za VVU na umuhimu wa ngono salama wanaweza kuwa si waangalifu baada ya kunywa au kutumia dawa za kulevya.

Watu wenye magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono wana hatari kubwa ya kuambukizwa VVU na kueneza VVU kwa wengine:

Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU, ni yale yanayoenezwa kwa kufanya ngono. Yanaweza kueneza kupidia kubadilishana majimaji ya mwilini (shahawa, majimaji ya ukeni na damu) au kugusana na ngozi ya eneo la viungo vya uzazi. Magonjwa yanayoenezwa kwa ngono huenezwa kirahisi zaidi kama kuna vidonda au majeraha kama vile malengelenge, michubuko au mikato (mara nyingi inasababishwa na magonjwa yanayoenezwa kwa ngono).

Magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono mara nyingi husababisha maumivu makali na uharibifu mkubwa mwilini.

Magonjwa yoyote yanayoenezwa kwa ngono kama vile kisonono na kaswende yanaweza kuongeza hatari ya maambukizo ya VVU. Mtu yeyote anayeumwa magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono yuko katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa VVU kama atafanya ngono bila kinga na mtu aliyeambukizwa VVU.

- Watu wanaohisi wana magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono wanapaswa kumwona mtaalamu wa afya mara moja ili wachunguzwe na kupatiwa matibabu. Wanapaswa kuepuka kujamiihana au wafanye ngono salama (ngono bila kuingiliana au kutumia kondomu ya kiume au ya kike).
- Matumizi sahihi na ya kila wakati ya kondomu za kiume na za kike wakati wa kufanya ngono –kwa njia ya uke, njia ya haja kubwa au kwa kunyonyana –yanaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa kuenea kwa magonjwa mengi yanayoenea kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU.



- Watu wanaogundua kwamba wana magonjwa yaenezwayo kwa ngono wanapaswa kuwaambia wenzi wao. Kama wenzi wote wawili hawatapata matibabu ya magonjwa hayo, wataendelea kuambukizana. Magonjwa mengi yaenezwayo kwa ngono yanatibika.

Baadhi ya dalili za magonjwa yanayoenea kwa njia ya ngono ni:

- Mwanaume anaweza kusikia maumivu wakati wa kukojoa; usaha kutoka uumeni mwake; au vidonda, malengelenge, vipele sehemu za siri au mdomoni.
- Mwanamke anaweza kutoa majimaji kutoka ukeni ambayo yana rangi ya ajabu na harufu mbaya, maumivu au kuwashwa sehemu za siri na maumivu au kutokwa damu ukeni wakati wa au baada ya kufanya mapenzi. Magonjwa makali zaidi yanaweza kusababisha homa, maumivu tumboni na ugumba.
- Magonjwa mengi yaenezwayo kwa ngono kwa wanawake na baadhi kwa wanaume hayaonyeshi dalili za wazi.

Si kila tatizo linalotokea sehemu za siri ni ugonjwa unaoenezwa kwa njia ya ngono. Baadhi ya magonjwa, kama vile kuvu na maambukizo ya njia ya mkojo, hayaenezwi kwa ngono. Hata hivyo, yanaweza kusababisha karaha.

Njia iliyozoleka ya kuchunguza magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono ni vipimo vya maabara. Vipimo hivi mara nyingi havipatikani au ni ghali sana. Tangu mwaka 1990, Shirika la Afya Duniani (WHO) lilipendekeza ‘udhibiti kwa kuangalia dalili’ kwa watu wenyewe magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono wanaoonyesha dalili. Hii ina maana kwamba mtaalamu wa afya humchunguza na kuongea na mtu na kutegemeza uchunguzi wake katika dalili bila kutumia vipimo vya maabara. Matibabu huchaguliwa kwa kuzingatia uchunguzi huo na wapenzi wa mtu huyu hujulishwa na kutibiwa. Gharama ni nafuu na matibabu ya mara moja yana ufanisi.

VVU vinaweza kuenezwa kwa sindano au mabomba ya sindano, mara nyingi yanayotumika kujidunga dawa za kulevyo, na vifaa vingine visivyochemshwa:

Sindano au bomba lisilochemshwa linaweza kueneza VVU na maambukizo mengine kama vile homa ya ini, ikiwa vimechafuka kwa damu yenye maambukizo. Kitu chochote kisitumiwe kuchoma ngozi ya mtu kama hakijachemshwa.

Watu wanaojidunga dawa za kulevyo au kufanya ngono bila kinga wako katika hatari kubwa ya kuambukizwa VVU. Watu wanaojidunga sindano za dawa za kulevyo wanapaswa daima kutumia sindano na mabomba safi. Kamwe wasitumie sindano au mabomba ya watu wengine.



Sindano zisizo za lazima zinapaswa kuepukwa na sindano za lazima zinapaswa zichomwe na wataalamu wa afya kwa kutumia bomba ambalo hutumika mara moja tu.

Kujikata kwa aina yoyote kwa kutumia kitu chochote chenye ncha kali kama vile wembe au kisu bila kusafisha ili kuua vijidudu kunaweza kueneza VVU. Chombo cha kukatia kinapaswa kuchemshwa kikamilifu kwa kila mtu, ikiwa ni pamoja na wanafamilia, au kusuuzwa katika dawa ya kuulia vijidudu.

Vifaa vya kutibia meno, kuchanja chale, kujichora usoni, kutogea masikio, kuchomea mwilini na vile vya tiba ya kuchoma sindano mwilini kuamsha mishipa ya fahamu si salama kama havikuchemshwa kwa kila mtu. Mtu anayefanya shughuli hii anapaswa kuwa mwangalifu kuepuka kugusana na damu wakati akifanya shughuli hiyo.

UJUMBE MUHIMU WA 7:

7. *Watoto na vijana wanapaswa kushiriki kikamilifu katika kufanya na kutekeleza maamuzi yanayowagusa wao, familia pamoja na jamii kuhusu kuzuia VVU, kutunza na kusaidia watu walioambukizwa VVU.*

Watoto na vijana na familia wanaweza kuwa wakala madhubuti wa mabadiliko katika elimu na harakati za kuzuia VVU na kupunguza unyanyapaa na ubaguzi. Wanapaswa kuwa mstari wa mbele katika uanzishaji na utekelezaji wa harakati za kupambana na VVU, kwa kuwa ndio wanaoathiriwa zaidi na VVU katika jamii duniani kote.

Watoto na vijana wanaweza kuongeza ufahamu kuhusu VVU na upendo kwa wanaishi na VVU. Mara nyingi wanapata ujasiri na kujiamini wanavyoendelea katika mchakato huo.

- Majukwaa ya watoto na matukio mengine yanaweza kutoa fursa kwa watoto na vijana kuhamasisha jamii kujenga mazingira ya kuwasaidia na kuwatanza watoto na familia zilizoathiriwa na VVU.
- Shule na shughuli za elimu isiyo rasmi zinaweza kuwasaidia watoto kuunda vikundi vya rika, na vilabu vya watoto. Hivi vinaweza kuwaleta pamoja watoto ambao, kwa msaada wa walimu au wafanyakazi wa ustawi wa jamii, huchukua jukumu la kuendesha elimu ya kuzuia VVU na stadi za maisha.

Watoto, vijana, wazazi, walezi wengine na familia zilizoathiriwa na VVU wanaweza kusaidiwa kuandaa na kuijunga na vikundi vya kusaidiana, vikundi rika na vikundi vya kusaidia jamii. Vikundi hivi vinaweza:

- kujenga mtando wa kijamii kwa ajili ya kutoa msaada wa kisaikolojia kwa wanachama



- kushirikishana taarifa za matukio halisi na kuzisaidia familia kupata huduma za ustawi wa jamii
- kutoa fursa kwa wanafamilia kuwa wanaharakati hai katika jitihada za kupata njia za kibunifu za kushughulikia uzuiaji wa VVU, ulinzi, matunzo na misaada kwa watoto na familia zilizoathiriwa na VVU katika jamii zao.

Kwa kushirikiana na mamlaka za mitaa na serikali, asasi zisizo za kiserikali na za kidini mara nyingi huvisaidia vikundi hivi.

Vikundi hivi vinapoungana kuunda mtandao, vinaweza kuanzisha harakati za kuelimishana na kufahamishana kuhusu VVU na kuhimiza ulinzi, matunzo na misaada kwa watoto yatima na kwa watoto na familia maskini zilizoathiriwa na UKIMWI. Juhudi kama hizi zinaweza kusaidia katika kupambana dhidi ya kutengwa, kunyanyapaliwa na kubaguliwa kwa vvale wanaoishi au walioathiriwa na VVU.

UJUMBE MUHIMU WA 8:

8.

Familia zilizoathiriwa na VVU zinahitaji msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii ili kuziwezesha kuwatunza na kuwauguza wanafamilia na watoto wagonjwa. Familia zinapaswa kuongozwa na kusaidiwa kupata huduma hizi.

Familia ni ngao muhimu na ya kwanza katika kuwalinda, kuwatunza na kuwasaidia watoto walioambukizwa au walioathiriwa na VVU. Familia na ndugu huzikabili takriban gharama zote zinazohusika katika matunzo ya watoto hawa.

Familia zinatambuliwa kwa ujumla kuwa chanzo kizuri cha matunzo yenye upendo, ulinzi na misaada wanaohitaji watoto. Akina mama, baba, au walezi wengine wa msingi walioambukizwa VVU wanahitaji msaada ili waishi maisha mrefu. Kurefusha maisha yao na kuwafanya waendelee kuwa na afya kunazisaidia familia kukaa pamoja kwa muda mrefu.

Wengi wa watoto waliofiwa na mmoja wa wazazi au na wazazi wote wawili wanaishi katika familia ambazo zina hali ngumu kiuchumi na zinazohitaji msaada. Walezi huwa ni akina mama ikiwa ni pamoja na watoto na wazee, kama vile bibi.

Ushirikiano baina ya serikali na jamii au asasi zisizo za kiserikali na za kidini unaweza kutoa msaada wa kuboresha hali ya kiuchumi ya familia zilizoathiriwa na VVU. Msaada unaweza kuwa ni pamoja na mikopo midogomidogo, mikopo ya benki yenye riba nafuu na misaada ya kifedha kutoka kwenye jamii.



Njia za kupata msaada wa kipato, kama vile fedha za kusaidia jamii na huduma za ustawi wa jamii, zinapaswa kuelezwu kwa kina katika miongozo ya kitaifa. Njia hizi hazina budi kuwasilishwa, kueleweka na kusimamiwa vyema katika ngazi za mitaa. Taarifa zinazotolewa na familia wakati wa kuomba misaada na huduma za kijamii zinapaswa kubaki siri.

Kama sehemu ya huduma za ustawi wa jamii, wataalamu wa afya wanapaswa kuhakikisha kwamba watoto na watu wazima wenye VVU kutoka familia moja wanapata matibabu na msaada kutoka kituo kilekile cha afya. Jambo hili husaidia kuokoa muda, nguvu na raslimali za familia.

Huduma za ustawi wa jamii, pamoja na msaada kutoka katika jamii na asasi za kiserikali na za kidini, zinapaswa kuwasaidia wazazi na walezi wengine kupata stadi zinazotakiwa kwa matunzo ya watoto walioathiriwa na VVU. Kama mtoto ameambukizwa VVU, walezi wanahitaji msaada wa:

- kuuelewa ugonjwa
- kufahamu jinsi ya kumtunza na kumsaidia mtoto, ikiwa ni pamoja na kuhakikisha kwamba anazingatia mpango wa tiba ya dawa za kufubaza virusi.
- kupunguza hofu yao ya kuambukizwa VVU kutoka kwa mtoto
- kufahamu jinsi ya kujikinga wakati wa kumhudumia mtoto
- kuyaelewa na kuyakidhi mahitaji ya hisia za mtoto.

Mtoto aliyefiwa na mzazi, mlezi au ndugu kwa sababu ya UKIMWI anahitaji msaada wa kisaikolojia na kijamii kutoka katika familia na pengine ushauri nasaha ili aweze kuondokana na hali ya kihoro, huzuni na majonzi. Mzazi au mlezi anahitaji msaada kuelewa hatua za majonzi ya mtoto kwa kuzingatia umri wake, halikadhalika hatua mwafaka za kisaikolojia zinazopaswa kuchukuliwa.

Wazazi wanaoishi na VVU wanapaswa kuhakikisha kwamba kila mmoja wa watoto wao ana cheti cha kuzaliwa. Wazazi wanapaswa kuandaa wasia kama wana pesa, ardhi au mifugo ambayo itarithiwa na watoto wao, hali kadhalika kueleza ni nani atakayekuwa mlezi wa watoto wao. Watoto wanapaswa kuwa sehemu ya mchakato huu kwa kushirikiana na wazazi wao, ikiwa wana umri wa kutosha kuelewa.



9.

Mtoto au mtu mzima yeote asinyanyapaliwe au kutengwa kwa sababu ameambukizwa VVU au ameathiriwa na UKIMWI. Wazazi, walimu na viongozi wana nafasi muhimu katika elimu na mapambano ya kuzuia VVU na katika kupunguza hofu, unyanyapaa na ubaguzi.

Kuelimisha watoto, familia na jamii kuhusu VVU ni njia nzuri ya kuwasaidia kupunguza hofu, unyanyapaa na ubaguzi dhidi ya watoto na familia zinazoishi na VVU, halikadhalika ya kumsaidia mtoto asijinyanyapae mwenywewe.

Watoto, wazazi, wanafamilia wengine, walimu, asasi za kijamii na za kidini, viongozi wa serikali za mtaa, na wa serikali kwa ujumla wana nafasi muhimu katika elimu na mapambano dhidi ya VVU na katika kupunguza hofu, unyanyapaa na ubaguzi.

Sehemu ya elimu na mapambano ya kuzia VVU inapaswa kuwa ni pamoja na:

- kuinua ufahamu na uungaji mkono wa haki za watoto na wanafamilia wanaoishi na VVU:
 - Watoto, vijana na watu wazima waishio na VVU wana haki sawa kama watu wengine ya kupata elimu, huduma za afya, makazi na uwakilishi unaofaa katika vyombo vyahabari. Wana haki pia ya kutendewa haki na usawa katika mfumo wa sheria.
- Kuhakikisha kwamba watoto na vijana wote wanazielewa hatari za VVU na wanajua hawawezi kuambukizwa kwa kugusana kwa kawaida na mtu aliyeambukizwa VVU:
 - Watoto na vijana wanahitaji kuwa na taarifa sahihi kuwa hakuna kinga ya VVU, lakini watu wanaweza kuishi maisha yenyе afya na tija wakipatiwa matibabu. Ni muhimu wakaelewa jinsi ya kuzuia maambukizo ya VVU na jinsi ya kujikinga wao wenyewe pamoja na wapendwa wao.
- kuwawezesha vijana kufanya maamuzi ya lini wafanye au wasifanye ngono na jinsi ya kujadiliana kuhusu matumizi ya kondomu:
 - Kuzungumza na kuwasikiliza vijana ni muhimu ili kuelewa hali yao na jinsi ya kuwapa ulinzi, matunzo na misaada. Wakati mwingine inaweza kuwa vigumu kwa watu wazima kujadiliana na watoto na vijana kuhusu masuala ya ngono. Njia mojawapo ya kuanzisha mjadala na watoto wenyе umri wa kwenda shule ni kuwaliliza walichosikia kuhusu VVU au UKIMWI. Ikiwa mojawapo ya taarifa zao si sahihi, hii itatoa fursa ya kuwapatia taarifa sahihi.



- kuchochea mawazo na kutoa mwongozo wa jinsi watoto na vijana wanavyoweza kuonyesha upendo na urafiki wao na watoto na familia wanazozifahamu zilizoathiriwa na VVU.

UJUMBE MUHIMU WA 10:

10. Kila mtu anayeishi na VVU anapaswa kujuu haki zake.

Serikali zina wajibu wa kuhakikisha haki za watoto na wanafamilia walioambukizwa au kuathiriwa na VVU zinalindwa, na wajibu wa kushirikiana na familia, jamii na asasi zisizo za kiserikali na za kidini kulifanikisha jambo hilo.

Pale UKIMWI unapokuwa katika mazingira ya umaskini uliokithiri, ya migogoro na familia kubwa, kusaidia watoto wote yatima na wale wote wanaokabiliwa na hatari mbalimbali ndio mkakati rahisi na wa busara. Watoto walioambukizwa au kuathiriwa na VVU wanapaswa kujumuishwa kikamilifu katika mkakati wa aina hiyo na haki zao kulindwa –ikiwa ni pamoja na haki ya faragha, usiri na ya kutobaguliwa.

Watoto wengi huishi katika mazingira magumu bila ulinzi kamili wa haki zao. Wanaweza kuambukizwa VVU au kuwa katika hatari hiyo. Wanaweza kuishi mitaani, katika vituo vya watoto yatima au katika umaskini uliokithiri au mazingira ya unyonywaji. Watoto hawa wana haki ya kuishi katika familia. Familia zao zinaweza kuhitaji msaada ili kuziwezesha ziishi pamoja na watoto hao. Watoto walio mbali na familia zao wanaweza kuhitaji msaada wa kuungana na familia zao, ikiwa wanapenda hivyo. Watoto wote hawa hawana budi kupata msaada wa kwenda shuleni au kupata mafunzo ya ufundi stadi. Wanahitaji msaada wa kupata huduma za afya na matunzo ya lishe, huduma za kisheria na ustawi wa jamii. Wanahitaji na wana haki ya kupata huduma hizi.

Serikali za mitaa, asasi zisizo za serikali, mashirika ya kidini na asasi za kijamii zinaweza kuwasaidia akina mama, akina baba, walezi, watoto na wasichana wanaoishi na VVU au walioathiriwa na UKIMWI kujuu haki zao na kuelewa jinsi ya kuzidai kwa kuzingatia mifumo ya kisheria na kiutawala, halikadhalika mamlaka za serikali zenyе dhamana ya sera, programu na huduma mbalimbali. Watoto waishio na VVU wanapaswa kushirikishwa kikamilifu katika maamuzi yote yanayowaathiri, kulingana na uwezo wao unaokua polepole. Nafasi yao kama mawakili wa haki za binadamu na waelimishaji rika inapaswa kuimarishwa na kuendelezwa ipasavyo.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa zinazohusu

ULINZI KWA MTOTO





Watoto wote wana haki ya kupata ulinzi. Wana haki ya kuishi, kuwa salama, kuwa na familia, kusikilizwa, kupata matunzo ya kutosha na kukua katika mazingira yanayomlinda.

Familia ni sehemu ya kwanza katika kuhakikisha ulinzi kwa mtoto. Wazazi au walezi wengine wana wajibu wa kujenga mazingira yaliyo na ulinzi na upendo nyumbani. Shule na jamii zina wajibu wa kujenga mazingira salama na mazuri anayokutana nayo mtoto nje ya nyumbani kwake. Katika familia, shuleni, na kwenye jamii, watoto wanapaswa kulindwa kikamilifu ili waishi, wakue, wajifunze, na waendeleze vipaji vyao hadi kufikia kiwango kinachohitajika.

Mamilioni ya watoto hawalindwi kikamilifu. Wengi wao wanakumbana na vitendo vya unyanyasaji, uonevu, udhalilishaji, kupuuzwa, unyonyaji, kutengwa na/au ubaguzi kila siku. Vitendo hivi vya unyanyasaji vinazuia fursa za watoto kuishi, kukua, kutafuta na kuendeleza ndoto zao.

Kila mtoto anaweza kuwa katika mazingira yenyehatari ya kunyanyaswa katika maeneo mengi, ikiwa ni pamoja na nyumbani. Si rahisi kubaini idadi kamili ya watoto wanaokumbana na unyanyasaji huu kwa vile rahisi kupata taarifa za kila wakati za matukio ya namna hiyo. Hata hivyo, inakadiriwa kuwa:

- Takribani wasichana milioni 150 na wavulana milioni 73 walio chini ya umri wa miaka 18 walilazimishwa kufanya ngono na kufanyiwa aina nyingine za unyanyasaji na kutumiwa katika biashara za ngono katika kipindi cha mwaka 2002.
- Watoto milioni 150 walio na umri wa miaka 5 hadi 14 wanatumikishwa kwa njia mbalimbali.
- Mamilioni ya watoto, hasa wasichana, wanafanya kazi za nyumbani kama wasichana wa kazi katika nyumba za watu binafsi.
- Takribani watoto milioni 1.2 husafirishwa kila mwaka (makisio ya hivi karibuni ni yale yanayoanzia mwaka 2000)
- Karibu watoto milioni 51 waliozaliwa mwaka 2007 hawakusajiliwa.
- Kati ya asilimia 22 na 84 ya watoto walio na miaka 2-14 wameshawahi kupewa adhabu majumbani katika nchi 37 zilizofanyiwa utafiti kati ya mwaka 2005 na 2007.

Serikali kuu, jamii, serikali za mitaa, na asasi zisizo za kiserikali, ikiwa ni pamoja na za kidini na kijamii, zinaweza kuhakikisha kuwa watoto wanakua katika mazingira ya nyumbani. Zinaweza pia kuhakikisha kwamba shule na jamii zinawalinda watoto na kuzuia wasionewe. Zinaweza kuwalinda wasichana na wavulana dhidi ya vitendo vya unyanyasaji, kutumiwa katika biashara za ngono, usafirishwaji, na kufanya kazi za hatari, pamoja na matendo ya hatari, ikiwa ni pamoja na ndoa za utotonii.

Wasichana na wavulana wanapaswa kuhamasishwa na kusaidiwa kutoa mawazo yao kuhusu haki za watoto na kujilinda wenyewe dhidi ya udhalilishaji, uonevu, unyanyasaji, unyonyaji na ubaguzi.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

ULINZI KWA MTOTO

- 1.** Kila mtoto anapaswa kuwa na fursa ya kukua katika familia. Ikiwa familia haina uwezo wa kumtunza mtoto, hatua zinapaswa kuchukuliwa ili kushughulikia sababu hizo na kila jitihada ifanywe ili kuiweka familia pamoja.
- 2.** Kila mtoto ana haki ya jina na utaifa. Utaratibu wa kusajili watoto wakati wa kuzaliwa unasaidia kuhakikisha kuwa mtoto anapata haki yake ya kupata elimu, huduma za afya, sheria na huduma za kijamii. Usajili wa mtoto wakati wa kuzaliwa ni hatua muhimu ya kutoa ulinzi kwa mtoto dhidi ya udhalilishaji, unyonyaji na unyanyasaji.
- 3.** Wasichana na wavulana lazima walindwe dhidi ya aina zote za ukatili na unyanyasaji. Hii ni pamoja na unyanyasaji wa kimwili, kijinsia na kihisia, kupuuzwa, na vitendo vinavyodhuru kama vile ndoa za utotoni, na ukeketaji wa wasichana. Familia, jamii na serikali za mitaa zina wajibu wa kuhakikisha kuwa kuna ulinzi wa kutosha dhidi ya vitendo hivyo.
- 4.** Watoto wanapaswa kulindwa kutokana na kazi za hatari. Kazi zisizue watoto kwenda shulenii. Watoto kamwe hawapaswi kujihusisha na aina yoyote ya kazi mbaya za watoto, kama vile utumwa, kazi za kulazimishwa, uzalishaji na usafirishaji wa dawa za kulevya.





- 5.** Wasichana na wavulana wanaweza kuwa katika hatari ya kunyanyaswa kijinsia majumbani kwao, shuleni, mahali pa kazi au katika jamii. Hatua zichukuliwe ili kuzuia unyanyasaji wa kijinsia na utumiaji wa watoto katika biashara za ngono. Watoto wanaonyanyaswa kijinsia na kutumiwa katika biashara ya ngono wanahitaji msaada haraka ili waondokane na dhuluma hiyo.

- 6.** Watoto wako katika mazingira yanayowaweka kwenye hatari ya kusafirishwa pale ambapo kuna ulinzi dhaifu au hakuna ulinzi kabisa. Serikali, asasi za kiraia na familia zina wajibu wa kuzuia usafirishaji, pamoja na kuwasaidia watoto ambao ni waathirika wa tatizo hili kuungana na familia na jamii zao, ikiwa watoto watapenda jambo hilo.

- 7.** Haki zitumikazo kwa watoto zinapaswa kuzingatia sheria za haki za watoto. Kuingilia uhuru wa watoto (kuwafunga jela) ni lazima liwe suluhisho la mwisho kabisa. Taratibu ambazo zinawagusa watoto ambao ni waathirika au ni mashuhuda wa uhalifu zinapaswa kuwekwa.

- 8.** Msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii zinaweza kuzisaidia familia pamoja na watoto shuleni na kuhakikisha huduma za afya zinapatikana.

- 9.** Watoto wote wana haki ya kupata taarifa zinazolingana na umri wao, kusikilizwa na kushiriki katika kutoa uamuzi unaowahu. Utekelezaji wa haki hii unawawezesha watoto kuwajibika kikamilifu katika kujilinda dhidi ya ukatili, udhalilishaji, unyanyasaji na uonevu, na kuwa raia hai.





Taarifa za ufanuzi: ULINZI KWA MTOTO

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Kila mtoto anapaswa kuwa na fursa ya kukua katika familia. Ikiwa familia haina uwezo wa kumtunza mtoto, hatua zinapaswa kuchukuliwa ili kushughulikia sababu hizo na kila jitihada ifanywe ili kuiweka familia pamoja.**

Watoto hukua vizuri katika familia yenye mazingira ya upendo ambapo maslahi yao hutiliwa maanani.

Ikiwa mtoto anaishi bila mzazi au mlezi mwengine, hatua za haraka zichukuliwe ili kumuunganisha mtoto na familia yake au familia ya ndugu zake. Ikibainika kuwa kumuunganisha na wazazi au ndugu zake haitakuwa jambo jema kwa mtoto, namna nyingine ya kudumu itafutwe. Kila jitihada ifanywe ili kuwaweka ndugu wa familia moja pamoja.

Serikali, kwa kusaidiana na asasi za kiraia, zina wajibu wa kutoa matunzo mbadala yanayofaa na yanayosimamiwa barabara kwa watoto wasio na familia. Njia zinazoweza kutumiwa ni pamoja na kumpeleka mtoto kwa:

- familia ya ndugu zake
- familia ya malezi iliyochunguzwa kabla
- Kituo cha makazi kilichotangamanishwa na jamii, kinachotoa matunzo yanayofanana na yale ya kifamilia na yanayosaidia kukutana mara kwa mara kati ya mtoto na familia yake kwa malengo ya kuwaunganisha, ikiwa kufanya hivi kutakuwa na maslahi mazuri kwa mtoto.

Watoto wanapaswa kushirikishwa katika kutoa uamuzi kuhusu mahali mbadala pa kwenda kuishi.



Mara nyingi watoto wanaopelekwa katika taasisi wanaweza kukuzwa katika familia kwa kupata msaada wa kijamii. Wakati baadhi ya vituo vya watoto yatima vinaendeshwa vizuri, maisha ya kitaasisi yanaweza kuwa na madhara katika ukuaji wa mtoto. Maisha haya huwatenga watoto na familia na jamii na kutoa ulinzi hafifu dhidi ya unyanyasaji na unyonyaji.

Matunzo yoyote ya kitaasisi yanapaswa kuchukuliwa kama uwezekano wa mwisho na suluhisho la muda.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2.

Kila mtoto ana haki ya jina na utaifa. Utaratibu wa kusajili watoto wakati wa kuzaliwa unasaidia kuhakikisha kuwa mtoto anapata haki yake ya elimu, huduma za afya, sheria na huduma za kijamii. Usajili wa mtoto wakati wa kuzaliwa ni hatua muhimu ya kutoa ulinzi kwa mtoto dhidi ya unyanyasaji na unyonyaji.

Usajili wa vizazi unaweka kumbukumbu rasmi za maisha ya mtoto na utaifa wake. Hii inachukuliwa kuwa ni haki ya msingi. Mtoto asiyé na cheti cha kuzaliwa anaweza kukataliwa kupewa huduma za afya, kupata shule, huduma za kisheria na haki ya kupiga kura anapofikia umri wa kufanya hivyo.

Kumsajili mtoto wakati wa kuzaliwa ni hatua muhimu ya ulinzi wake. Utekelezwaji wowote wa sheria inayowahusu watu wenye umri mdogo unategemea kumbukumbu rasmi za umri wa mtoto. Kwa mfano, cheti cha kuzaliwa kinaweza kutumika kumlinda mtoto dhidi ya kuajiriwa katika vikundi vya kijeshi, au vikundi vya wapiganaji, ndoa za utotoni au aina mbalimbali za kazi za hatari.

Watoto wenye umri wa chini ya miaka 5 ambao wana vyeti vya kuzaliwa wana uwezekano mkubwa wa kupewa chanjo na huduma za afya kwa ajili ya magonjwa ya utotoni, ili kuwashakikishia mwanzo wa maisha yenyé afya njema.

Usajili wa watoto wakati wa kuzaliwa unapaswa kutolewa bila malipo na upatikane kwa kila mtoto. Pale huduma hii inapokosekana, asasi za kiraia zinaweza wakati mwingine kusaidia familia kusajili watoto wao.

Huduma za kijamii, kama vile afya na elimu zinaweza kusaidia mchakato wa kusajili watoto wanapozaliwa. Wakati mwingine vituo vya afya na hospitali huwa na wasajili, ambao huweza kutoa cheti cha kuzaliwa pindi mtoto anapozaliwa au wakati wa kwenda kupata huduma za afya. Wakati mwingine usajili unafanyika katika programu za elimu ya kwa watoto.



UJUMBE MUHIMU WA 3:

- 3. Wasichana na wavulana lazima walindwe dhidi ya aina zote za unyanyasaji na udhalilishaji. Hii ni pamoja na udhalilishaji wa kimwili, kijinsia na kihisia, kupuuzwa, na vitendo vinavyodhuru kama vile ndoa za utotoni, na ukeketaji wa wasichana. Familia, jamii na mamlaka husika zinawajibika kuhakikisha kuwa kuna ulinzi wa kutosha dhidi ya vitendo hivyo.**

Wasichana na wavulana wanaweza kukumbwa na aina tofauti za unyanyasaji, ukatili na/au vitendo vinavyodhuru katika mazingira mengi:

- Katika familia na nyumbani:
- ukatili wa kimwili
- ukatili wa kisaikolojia
- ukatili na unyanyasaji wa kijinsia
- adhabu za viboko
- kupuuzwa na kutelekezwa
- ndoa za utotoni
- mila zenye madhara, kama vile ukeketaji wa wasichana.

Katika shule na shughuli zingine za kielimu:

- adhabu za viboko
- adhabu za kisaikolojia
- ukatili wa kingono na kijinsia
- mateso kwa maneno au vitendo vya kikatili
- kupigana.

Katika taasisi za malezi na haki (kwa mfano, vituo vya watoto yatima, nyumba za kulea watoto na vizuizini)

- ukatili wa kisaikolojia kwa kisingizio cha nidhamu
- kupuuzwa
- ukatili wa mtoto kwa mtoto
- ukatili na unyanyasaji wa kijinsia.

Mahali pa kazi:

- adhabu za viboko na kisaikolojia
- udhalilishaji
- unyanyasaji na wa kijinsia na ubakaji.

Katika jamii (kati ya watoto wa rika moja, kati ya makundi, kutoka kwa askari polisi, na wasafirishaji):

- Ukatili wa kimwili
- Ukatili wa kijinsia.



Katika kila moja ya mazingira haya, watoto wanaweza kushuhudia aina tofauti za unyanyasaji, kama vile unyanyasaji unaotokea nyumbani kati ya mume na mke au kati ya wanafamilia.

Watoto wanaoshuhudia unyanyasaji mara nyingi hukaa kimya kwa woga, aibu au fedheha. Wengine huichukulia hali hii kama sehemu ya maisha. Wakati unyanyasaji mwagine unafanywa na wageni, unyanyasaji mwagine hufanywa na watu ambao hujulikana kwa watoto na ni wale ambao hupaswa kuaminiwa na kutoa ulinzi kwa watoto. Hawa ni pamoja na wazazi, wazazi wa kambo au mwenzi wa mzazi, ndugu wa ukoo, walezi, rafiki wa kiume, mwanafunzi wanaosoma pamoja, walimu, viongozi wa kidini, na waajiri.

Wasichana na wavulana wote wapo katika hatari ya kufanyiwa ukatili. Kwa ujumla, wavulana wapo katika hatari kubwa sana ya kunyanyaswa kimwili na wasichana wanakumbana na hatari kubwa ya unyanyasaji wa kupuuzwa, wa kijinsia, na unyonyaji.

Baadhi ya vikundi vya watoto viro katika mazingira yanayoviingiza kwenye hatari ya kunyanyaswa. Hawa ni pamoja na watoto walemavu, watoto wa jamii ndogondogo, watoto wanaoishi au wanaofanya kazi mitaani, watoto walio katika mgogoro wa sheria na watoto amba ni wakimbizi, watoto waliohamishwa katika makazi yao au waliohama makazi yao.

Watoto wadogo wakati mwagine ni vitu watumiavyo wazazi au walezi wengine kwa kumalizia hasira au msongo wa mawazo, mara nyingi watoto hawaachi kulia. Walezi wanaweza kuwatikisa watoto wadogo kwa nguvu na vurugu kiasi cha kuwasababishia majeraha katika ubongo, jambo ambalo linaweza kusababisha majeraha au kifo. Wazazi na walezi wengine ni lazima wajue kwamba kamwe haitakiwi kuwatikisa watoto. Dalili za kutikisa kwa nguvu ni pamoja na kupandwa hasira kirahisi, kukaa macho, kupumua kwa taabu, kudhoofu, kutapika, kuzimia. Yakitokea hayo huduma za afya zinahitajika haraka iwezekanavyo.

Kwa kawaida, jamii huingilia baada ya mtoto kutendewa vitendo vibaya. Kwa kuangalia ukubwa wa tatizo, ni ukweli kwamba jamii zinalekeea kumlinda mtoto dhidi ya vitendo vya unyanyasaji, ukatili, kupuuzwa na vitendo vyenye madhara.



Kila jamii inapaswa kuandaa na kuutekeleza mpango wa utekelezaji ili kutokomeza unyanyasaji dhidi ya watoto. Baadhi ya matendo makuu ni pamoja na:

- Andaa na kuwasilisha kwa mapana kanuni za maadili dhidi ya aina zote za unyanyasaji katika mazingira ambayo watoto huishi, huenda shule, huchenza na kufanya kazi.
- Waelimishe wazazi na walezi wengine kuheshimu mtazamo wa mtoto, kujifunza jinsi ya kutumia njia nzuri za kufundisha nidhamu zisizo za unyanyasaji na kutomwadhibu mtoto wakiwa na hasira.
- Saidia shule kujenga mitazamo ambayo inapinga unyanyasaji na kuhamasisha njia zisizo za kiunyanyasaji za kutatua migogoro. Hii inahusisha kubadilisha uendeshaji wa darasa (kimapokeo inatokana na woga, vitisho, udhalilishaji na adhabu za viboko) ili uhusishe mkabala unaowafaa watoto usio wa kibaguzi na unaosaidia kujifunza kwa ushirikiano
- Dhamini kampeni za jamii za kuzuia adhabu za viboko, ukatili na vitendo vyenye madhara kama vile ndoa za utotonii na ukeketaaji
- Wape huduma za jamii watoto walioathiriwa na unyanyasaji ili kuwasaidia waungane na familia na jamii zao
- Anzisha njia salama ambazo watoto watatumia kutoa taarifa za unyanyasaji dhidi yao, kama vile kuweka simu maalumu ya moja kwa moja ya kutolea taarifa za hatari au vituo vya ulinzi wa kijamii vinavyopatikana.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Watoto wanapaswa kukingwa na kazi zote za hatari. Kazi zisizuie watoto kwenda shule. Watoto kamwe hawapaswi kujihusisha na aina zote za kazi mbaya za watoto, kama vile utumwa, kazi za shurti, uzalishaji na usafirishaji wa dawa za kulevyta.

Mara nyingi watoto wanaofanya kazi hufanya hivyo kwa malengo ya kuzisaidia familia zao kupata kipato cha kuziwezesha kula na kupata mahitaji ya msingi. Watoto wengi huanza kufanya kazi wakiwa katika umri mdogo, umri wa miaka 4. Kwa sehemu nyingi, inachukuliwa kuwa ni kawaada kwa watoto kufanya kazi kwa muda mrefu kabla au baada ya kwenda shule, au kufanya kazi siku nzima bila kwenda shule kabisa.

Watoto hufanya kazi katika sekta nyingi, ikiwa ni pamoja na kilimo, biashara, viwanda, uvuvi, masoko, kazi za ndani, kulea watoto, kazi za mikono, hotelini, majalala ya takataka na mitaani.

Takriban asilimia 70 ya watoto hufanya kazi katika sekta ya kilimo. Kazi yao huweza kuwa ni ya hatari sana, ikihusisha dawa za kuulia wadudu, vifaa vyenye ncha kali, kazi nzito za mikono zinazofanywa kwa muda mrefu.



Watoto wanaweza kuwa katika hatari ya kufanyiwa vitendo vya kikatili na kutumiwa katika biashara ya ngono, hasa wakati wa majira ya mavuno (wakati wanapofanya kazi kwa muda mrefu) na wakati wakifanya kazi katika mashamba makubwa.

Baadhi ya watoto wanajihusisha na aina mbaya kabisa ya kazi za watoto, kama vile utumwa wa watoto, kazi za shurti, uzalishaji na usafirishaji wa dawa za kulevyo. Matendo haya si halali kisheria. Watoto wanapaswa kuondolewa haraka sana katika hali hiyo na kuunganishwa pamoja na familia na jamii zao, ikiwa kufanya hivyo kuna maslahi kwa watoto.

Kazi zifanywazo na watoto hazipaswi kuwa zinazohatarisha afya au ustawi wao. Kazi hizo zisiwazuie watoto kwenda shule.

Serikali na mamlaka za mitaa, kwa kusaidiana na familia na asasi za kiraia, zinapaswa kuunda mbinu za kulishughulikia tatizo la kazi za watoto zenye madhara, kama vile:

- Kubaini na kuueleza umma wote aina mbalimbali za kazi za watoto zenye madhara zinazofanywa katika jamii na aina ya kazi ambayo watoto wanaweza kukumbana nayo ikiwa watahama
- Kubaini na kuondoa watoto kutoka katika kazi za watoto zenye madhara
- Kuwasaidia watoto walioondolewa katika kazi za watoto ambao wanaishi mbali na familia zao ili waungane na familia na jamii zao, ikiwa kufanya hivi kutakuwa na maslahi kwa watoto.
- Kuhakikisha kwamba watoto wote katika jamii wanahudhuria shule inayowafaa muda wote na kupata elimu bora, usawa kwa watoto wote na isiyokuwa na ukatili
- Kutoa msaada wa kipato na/au huduma za ustawi wa jamii kwa familia zinazohitaji, ili zisitegemee kipato kinachotafutwa na watoto na kuwapeleka watoto shule.

Familia zinapaswa kujua hatari zilizopo kwa kuwapeleka watoto wao maeneo ya mbali kufanya kazi, kama vile kazi za nyumbani na za kilimo.

Watoto na watu wazima wanapaswa kuelimishwa vizuri kuhusu hatari ya kuondoka nyumbani na kufanya kazi ambazo zinaweza kuwafikisha katika hatari kubwa kama vile ukahaba na usafirishaji wa dawa za kulevyo.



6. Wasichana na wavulana wanaweza kuwa katika hatari ya kufanyiwa ukatili na kutumiwa katika biashara ya ngono nyumbani, shulenii, mahali pa kazi au katika jamii. Hatua zinapaswa kuchukuliwa ili kuzuia ukatili wa kijinsia na biashara ya ngono. Watoto wanaofanyiwa ukatili na kunyonywa kwa biashara ya ngono wanahitaji msaada wa haraka kuzuia unyanyasaji huo.

Watoto wanapaswa kulindwa dhidi ya aina zote za vitendo vya unyonyaji na ukatili wa kijinsia, vitendo vingi vya aina hiyo vinaweza na vinapaswa kuzuiwa.

Watoto wengi wanaofanyiwa vitendo vya ukatili wa kijinsia wanawajua wale wanaofanya vitendo hivyo. Watu wengi wanaofanya ukatili huo ni ndugu wa ukoo au jamaa wanaofahamika na watoto. Vitendo hivi hufanywa kwa asilimia ndogo sana na wageni. Unyanyasaji mwingi wa kijinsia hufanywa na wanaume. Kwa vyovoyote vile, ukatili na unyonyaji wa kijinsia kamwe si makosa ya mtoto. Muda wote anayewajibika ni yule anayefanya vitendo vya ukatili.

Kila mtu ana mtazamo tofauti kuhusu unyanyasaji wa kijinsia au unyonyaji wa kingono, bila kujali aina, kiwango au muda. Waathirika wanaweza kuonesha mtazamo wa aina mbalimbali wa kihisia kama vile kutulia, hasira, kutojali au kushtuka.

Baadhi ya watoto wanaweza kuwa katika hali zinazotishia maisha, kama vile magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU. Wasichana wanakabiliwa na hatari zaidi ya kupata mimba za mapema na zisizotakiwa ambazo zinaweza kuhatarisha maisha yao na kuwafanya waandamwe na vitendo vya unyanyapaa na ubaguzi.

Watoto wanaweza kuanza kujifunza mapema kuhusu miguso "mizuri" na miguso "mbaya". Wanaweza pia kujifunza kuwaambia watu wazima wanaowaamini kama ni mguso "mbaya". Ikiwa mtoto analeta taarifa hiyo kwa mtu mzima, mtu huyo anapaswa kuyapa uzito madai ya mtoto na kuhakikisha kuwa udhalilishaji huo unakomeshwa. Taarifa juu ya udhalilishaji husika ipelekwe kwa mamlaka husika, na mtoto anapaswa kupewa huduma za ulinzi.

Watoto wengi na vijana ambao wamefanyiwa vitendo vya udhalilishaji na unyonyaji wa kijinsia hupona na huendelea na maisha yao ya kawaida. Udhallilishaji wa kijinsia katika utoto hauwezi kumfanya mtoto awe na tabia ya ujeuri katika masuala yanayohusiana na ngono. Watu wengi wanaofanya vitendo vya udhalilishaji wa kijinsia hawakufanyiwa udhalilishaji wa kijinsia walipokuwa watoto, na watoto wengi ambao wamedhalilishwa kijinsia hawawadhalilishi wenza.



Serikali ina wajibu wa kuhakikisha kunakuwa na mifumo na hatua mahususi zinazoungwa mkono:

- Kuzuia udhalilishaji, unyanyasaji na unyonyaji wa watoto
- Kuwawezesha watoto kutoa taarifa za udhalilishaji na unyonyaji
- Kuhakikisha kuwa watendaji wa vitendo vya udhalilishaji na unyonyaji wa kingono wanachukuliwa hatua za kisheria
- Kufanya huduma za kijamii, kama vile huduma za afya, msaada wa kiakili wa kuwaliwaza waathirika, matunzo ya muda, msaada wa kielimu na kisheria, zipatikane kwa muda mwafaka kwa watoto waliofanyiwa vitendo vya udhalilishaji na unyonyaji.

UJUMBE MUHIMU WA 7:

7.

Watoto wako katika mazingira yanayowaweka kwenye hatari ya kusafirishwa pale ambapo kuna ulinzi dhaifu au hakuna ulinzi kabisa. Serikali, asasi za kiraia na familia zina wajibu wa kuzuia usafirishaji, pamoja na kuwasaidia watoto ambao ni waathirika wa tatizo hili kuungana na familia zao na jamii, ikiwa watoto watafurahia jambo hilo.

Usafirishaji wa watoto ni moja ya uhalifu katika mataifa mengi unaokua kwa kasi sana, unaotokea nchini na kati ya nchi na nchi. Faida zinazopatikana katika usafirishaji wa watoto zinakisiwa kuwa ni takriban dola za Kimarekani bilioni 9.5 kwa mwaka. Watoto wanaosafirishwa:

- wanafanywa kama bidhaa
- wanafanyiwa vitendo vya ukatili, udhalilishaji, kupuuzwa, unyonyaji na kuambukizwa VVU.

Inakadiriwa kuwa idadi kubwa ya watoto wanaosafirishwa kila mwaka ni wasichana ambao wanafanyiwa vitendo vya unyonyaji wa kingono.

Watoto na familia zinazokabiliwa na ufukara na wasioweza kupata taarifa wanaweza kuziacha jamii zao kwa sababu wanaamini kuwa watapata fursa nzuri mahali pengine. Wakati mwingine watoto wanaahidiwa kupatiwa elimu nzuri, kazi zenye malipo mazuri au maisha bora. Badala yake wanaweza kujikuta ni bidhaa ya biashara za magendo au wanavuka mipaka ya nchi au wanachukuliwa katika nchi zao na wasafirishaji na kulazimishwa kuingia katika hali ya hatari. Hii inaweza kujumuisha utumwa wa ndani, ukahaba, ndoa za shurti au kuwa omboaomba.



Ni muhimu kwa watoto na familia kuchagua kuishi katika jamii zao ili kujua mwelekeo wa maisha yao. Wanapaswa kujua:

- kile wanachoweza kutarajia
- hatari zinazoweza kutokea wakiwa katika safari pamoja na kule wanakokwenda
- wafanye nini wakijikuta katika hali ya kusafirishwa.

Serikali inaweza kusaidia mamlaka za mitaa na asasi za kiraia kufanya yafuatayo:

- kusambaza taarifa kwa wazazi na watoto kuhusu hatari za kuhama na kupeleka watoto kufanya kazi maeneo ya mbali
- kusambaza taarifa katika jamii na kwa watoto waliosafirishwa za mtazamo hasi kuhusu watoto waliohamza unaweza kupelekeea kukubalika kijamii kwa usafirishaji au kutojali.
- kutoa msaada wa wazazi ili kuwaweka watoto shulenii na kutowaruhusu kuacha shule kwa ajili ya kufanya kazi
- kutoa huduma za jamii kama inavyotakiwa ili kupunguza utegemezi wa wazazi kwa kipato kinachotokana na kazi zinazofanywa na watoto wao
- kushughulikia na kupunguza unyanyasaji majumbani, ambao unaweza kumfanya mtoto achukue uamuzi wa kuondoka nyumbani
- wachukulie watoto kama waathirika wa uhalifu na sio kama wahalifu, na wasaidie na uwape muda wanaohitaji ili kurudia hali yao ya kawaida kabla hawajarudi katika familia na jamii zao au kupata malezi mbadala.
- kutunga na kutekeleza sheria zinazowatia hatiani wasafirishaji haramu.

UJUMBE MUHIMU WA 8:

8. Haki zitumikazo kwa watoto zinapaswa kutoptaka na haki za watoto. Kuingilia uhuru wa watoto (kuwafunga jela) ni lazima liwe suluhisho la mwisho kabisa. Taratibu ambazo zinawagusa watoto ambao ni waathirika au ni mashuhuda wa uhalifu zinapaswa kuwekwa.

Kuwaweka watoto ambao wamefanya uhalifu au wanaoshtakiwa kwa kufanya uhalifu kizuiini, gereza au shule ya kubadilisha tabia uwe ni uamuzi wa mwisho kabisa. Kizuizi kinaweweza kuharibu mabadiliko ya mtoto na kufanya shughuli ya kumuunganisha mtoto na jamii yake kuwa ngumu.



Njia mbadala kama vile upatanishi, huduma kwa jamii na unasihi hutoa matokeo mazuri kwa watoto na familia na jamii zao. Kwa ujumla kufanya hivi kunaheshimu haki za watoto na kuwasaidia watoto kujifunza jinsi ya kuchukua hatua zenye dhima ya kujenga jamii. Hili linapaswa kuwa ndilo lengo la suluhisho la haki linalowahusu watoto.

Watoto wengi walio vizuizini hawajafanya uhalifu mkubwa. Mara nyingi hukamatwa kwa kutoroka shule, kukimbia majumbani kwao, kutumia pombe, kuomba au uzururaji. Baadhi ya watoto wapo kizuizini kwa sababu wamenyonywa na watu wazima kwa njia ya ukahaba au kujishughulisha na biashara ya dawa za kulevya.

Watoto wanaweza kukaa kizuizini kwa miezi au miaka wakisubiri mapitio ya kesi zao. Watoto hawa wapo katika hatari kubwa ya kufanyiwa vitendo vyatunyayasaji na kujingiza katika matumizi ya dawa za kulevya, kuambukizwa VVU, na matatizo mengi ya kiafya. Kizuizi kinaweza kuingilia utaratibu wa kusoma na kumuweka mtoto mbali na familia yake. Kwa ujumla, watoto hawa wanahitaji ulinzi wa kijamii, si kuchukuliwa hatua za kimahakama.

Watoto walio kizuizini wanapaswa:

- watenganishwe na wahalifu wakubwa
- kesi zao zishughulikiwe kwa muda mfupi
- watengwe kwa misingi ya kijinsia
- wawe na njia mwafaka za kutoa taarifa za unyanyasaji unaofanywa dhidi yao wakiwa kizuizini.

Akina mama wajawazito na wenye watoto wakiwa kizuizini wanahitaji ulinzi, matunzo na msaada maalumu. Watoto wote katika mazingira haya wana haki ya kupewa ulinzi wa haki zao, kama vile kupatikana kwa huduma za afya na elimu.

Taratibu zinazowasadida watoto, kwa wavulana na wasichana, zitumike kwa watoto ambao ni waathirika na mashuhuda wa uhalifu. Taratibu hizo zinapaswa:

- kuzuia kukutana kati ya mtoto na mtuhumiwa wa uhalifu (mtu ambaye ameshitakiwa kutenda kosa)
- kuruhusu watoto washiriki kikamilifu katika mchakato wa kutekeleza haki
- kuhakikisha kwamba mtoto anashughulikiwa kwa taratibu za kiutu na huruma.



UJUMBE MUHIMU WA 8:

8. Msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii zinaweza kuzisaidia familia pamoja na watoto walio shulen na kuhakikisha huduma za afya zinapatikana.

Kaya zinazohitaji msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii zinaweza kuwa zinaongozwa na wazee, wajane, watoto au wagonjwa au walemavu. Kaya hizi zinaweza kuwa ni pamoja na familia zilizoathiriwa na VVU.

Msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii zinaweza kuwasaidia watoto na familia zao kufanya yafuatayo:

- kununua chakula
- kulipia au kupata huduma za afya na elimu
- kuweka familia pamoja
- kuwafanya watoto waishi nje ya malezi ya kitaasisi au kufanya kazi au kuishi mitaani
- kusaidia familia kuondokana na kifungo cha umasikini.

Serikali na mamlaka za mitaa, kwa kusaidiana na asasi za kiraia, zinaweza kusaidia kubaini familia zinazohitaji msaada. Zinaweza kuzisaidia familia kupata msaada wa kipato na huduma za ustawi wa jamii kama vile msaada wa unasihi na wa kisheria. Ni muhimu kuhakikisha kuwa familia hazifanyiwi vitendo vya kibaguzi vinavyosababishwa na kupata na kutumia huduma hizi.

Taarifa kuhusu msaada na huduma za ustawi wa jamii zinaweza kutolewa kwa njia mbalimbali za mawasiliano, ikiwa ni pamoja na vituo vya afya, shule na vituo vya kijamii; wakati wa mikutano na matukio ya kijamii; na kuititia matangazo ya redio na vipaza sauti.

UJUMBE MUHIMU WA 9:

9. Watoto wote wana haki ya kupata taarifa zinazolingana na umri wao, kusikilizwa na kushiriki katika kutoa uamuzi unaowahu. Utekelezaji wa haki hii unawawezesha watoto kuwajibika kikamilifu katika kujikinga na ukatili, unyanyasaji na udhalilishaji, na kuwa raia hai.

Kutoka katika umri mdogo kabisa, ikiwa ni pamoja na umri wa uchanga, wasichana na wavulana huunda na kuelezea maoni yao pamoja na vitu wavipendeleavyo. Kadiri wanavyokua ndivyo uwezo wao wa kushiriki katika kutoa uamuzi unaowahu wao wenywewe na familia pamoja na jamii zao unavyokua.



Watoto na watu wazima wanapaswa kuzungumza pamoja na kubadilishana mawazo nyumbani, shulen na katika jamii. Mazungumzo hayo yanapaswa kuwa ya kuheshimiana. Mawazo ya watoto yanapaswa kusikilizwa na kupewa uzito kulingana na umri na ukomavu wao.

Wasichana na wavulana wanaotoa maoni yao kwa uwazi inaelekea wanaweza kutimiza majukumu yao, kujenga udadisi na stadi za mawasiliiano, na kutoa uamuzi mzuri kadiri wanavyokua. Mara nyingi wanaweza kufanya yafuatayo:

- kujifunza na kufanya vizuri shulen
- kuchangia katika kutoa uamuzi wa kiuwajibikaji unaohusu elimu na afya zao
- kujilinda wenyewe dhidi ya magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono, ikiwa ni pamoja na VVU, dhidi ya kupata ujauzito usiohitajika, vitendo vya kikatili, upendeleo, ubaguzi na unyonyaji
- kujifunza na kutekeleza wajibu wa kiraia; na wanapokuja kuwa watu wazima wanakuwa watu ambao wapo tayari kufuatilia haki na kutimiza wajibu wao.

Watoto huwa na shauku ya kuwa watumiaji, watayarishaji na walengwa wa vyombo vya habari, chanzo chenye nguvu ya kuathiri na kubadili mawazo na mtazamo mionganini mwa watoto. Vyombo vyote vya habari vinaweza kutumika kiuwajibikaji na kuongeza maarifa ya watoto, kuwatia taarifa kuhusu jinsi ya kujilinda na kujenga stadi za uraia.

Umoja au vilabu vinavyoongozwa na watoto vinaweza kuwapatia wasichana na wavulana mahali pa kutolea mawazo yao, mitazamo yao na masuala yanayowahusu. Vilabu hivyo vinatoa fursa kwao kukutana na kuandaa vitu wanavyovipenda na kustawisha stadi za uongozi.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa zinazohusu

KUZUIA MAJERAHA





Kila mwaka, takriban watoto milioni moja hufa kutokana na majeraha. Mamiliion ya watoto wengine huhitaji huduma toka hospitali kutokana na majeraha yasiyoweza kusababisha kifo. Watoto wengi huachwa wakiwa na ulemavu au madhara ubongoni.

Majeraha huwaathiri watoto wa umri tofautitofauti. Wasichana na wavulana walio chini ya umri wa miaka 5 wako katika hatari kubwa zaidi. Wavulana hufa zaidi kuliko wasichana kutokana na majeraha.

Majeraha yaliyozoleka ni yale yanayotokana na ajali za barabarani, kuzama majini, kuungua, kuanguka na sumu.

Majeraha yatokanayo na ajali za barabarani na kuzama majini ndiyo yanayoongoza kwa kusababisha vifo vinavyohusiana na majeraha.

Maeneo ambayo kwa kawaida watoto hupata majeraha ni ndani au maeneo ya nyumbani.

Takriban majeraha yote yanaweza kuzuulika.

Familia, jamii na serikali zina wajibu wa kuhakikisha kuwa kuna haki za watoto za kuishi katika mazingira salama na kulindwa dhidi ya majeraha.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

KUZUIA MAJERAHA

- 1.** Majeraha mengi makubwa yanaweza kuzuilika ikiwa wazazi na walezi wanawasimamia watoto kwa uangalifu na kuyaweka mazingira katika hali ya usalama.
- 2.** Watoto wadogo wanakuwa hatarini wanapokuwa karibu na barabara au barabarani. Hawapaswi kucheza karibu na barabara au barabarani na wanapaswa kuwa na mtu mkubwa muda wote wakiwa karibu na au wanapovuka barabara. Wanapaswa kuva helmeti wakiendesha baisikeli au pikipiki na wafungwe mikanda vizuri wanaposafirishwa kama abiria garini.
- 3.** Watoto wanaweza kufa kwa kuzama majini kwa muda wa chini ya dakika 2 na kwa kiasi kidogo sana cha maji, hata katika beseni la kuogea. Kamwe wasiachwe peke yao majini au karibu na maji.
- 4.** Kuungua kunaweza kuzuilika kwa kuhakikisha kuwa watoto wanakaa mbali na moto, meko, vimiminika na vyakula nya moto, na nyaya za umeme zilizo wazi
- 5.** Kuanguka ni chanzo kikubwa cha majeraha kwa watoto. Ngazi, baraza la ghorofani, mapaa, madirisha na maeneo wanayotumia kwa kucheza na kulala yanapaswa kuwekwa katika hali ya usalama kwa kutumia vizuizi pamoja na kutumia miti/nondo zilizosimama wima ili kuzuia watoto wasianguke.





- 6.** Dawa, sumu, dawa za kuulia wadudu, dawa za madoa, tindikali na mbolea za majimaji na mafuta kama vile ya taa vinapaswa kuhifadhiwa kwa uangalifu mbali na watoto. Dutu hatari zinapaswa kutunzwa katika vyombo vilivybainishwa barabara na kamwe zisitunzwe katika chupa za vinywaji. Pale inapowezekana, ufungaji unaowazuia watoto kufungua utumike katika kufunga vyombo vyenye bidhaa za sumu.

- 7.** Visu, mikasi, vitu vyenye ncha kali na chupa zilizopasuka huweza kusababisha majeraha.

- 8.** Watoto wadogo hupenda kuweka vitu midomoni mwao. Ili kuzuia mtoto kukabwa, vitu vidogovidogo kama vile sarafu, nati, vifungo, vinapaswa kuwekwa mbali na watoto.



Taarifa za ufanuzi: **KUZUIA MAJERAHA**



UJUMBE MUHIMU WA 1:

- Majeraha mengi makubwa yanaweza kuzuilika ikiwa wazazi na walezi wanawasimamia watoto kwa uangalifu na kuyaweka mazingira katika hali ya usalama.**

Watoto wadogo, hasa pale wanapoanza kutembea maeneo mengine wenyewe, hususan wale wenye umri wa kati ya miezi 12 na miaka 4, wako katika mazingira hatarishi zaidi ya kupata majeraha wakiwa nyumbani au karibu na nyumbani. Takriban majeraha yote haya yanaweza kuzuilika. Ili kuzuia haya yote, watoto wanapaswa kusimamiwa kwa uangalifu na kuepushwa na hatari kama vile mioto ya meko (majiko), vyanzo vyta maji, maeneo ambapo wanaweza kuanguka, barabara na vitu vinavyoweza kuwadhuru kwa sumu, kuwakaba au kuwaumiza.

Kwa ushauri kuhusu kutoa Huduma ya Kwanza kwa mwenye majeraha, soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 2:

- Watoto wadogo wanakuwa hatarini wanapokuwa karibu na barabara au barabarani. Hawapaswi kucheza karibu na barabara au barabarani na wanapaswa kuwa na mtu mkubwa muda wote wakiwa karibu na au wanapovuka barabara. Wanapaswa kuvaahelmeti wakiendesha baisikeli au pikipiki na wafungwe mikanda vizuri wanaposafirishwa kama abiria garini.**

Watoto wanaweza kuumia wakiwa wanavuka barabara au wakiwa wanatembea kandokando ya barabara, au wakiwa wanacheza karibu na barabara. Watoto wadogo huwa hawafikiri kwanza kabla ya kuingia barabarani. Familia zinapaswa kufanya yafuatayo:

- Kuwaangalia watoto kwa uangalifu mkubwa



- kuijengea nyumba uzio na kufunga lango kuu ili kuwaepusha watoto wadogo wasikimbilie barabarani.
- kuwafundisha watoto wadogo kamwe wasivuke barabara au kutembea kandokando ya barabara isipokuwa pale wanapokuwa na mtu mzima au mtoto mkubwa.
- kuwazuia watoto wasicheze karibu na barabara
- kuwafundisha watoto wasikimbilie mipira, midoli au tiara zinazoelekeea barabarani au karibu na barabara
- kuwaelekeza watoto kutembea kandokando ya barabara huku wakitazamana magari yanayokuja
- ikiwa kuna njia ya waenda kwa miguu, wafundishe watoto kutumia njia hiyo kuliko kutembea barabarani.

Watoto wadogo wafundishwe yafuatayo wakiwa wanavuka barabara:

- kusimama kandokando ya barabara
- kuangalia pande zote za barabara
- kusikiliza sauti za magari au vyombo vingine vya moto kabla ya kuvuka
- kumshika mkono mtu mwingine
- kutembea wala si kukimbia
- kutumia vivuko vya waenda kwa miguu katika maeneo ya mijini
- kuepuka kuvuka barabara katika sehemu iliyopinda au katikati ya magari yaliyoegeshwa
- kuepuka kuvuka barabara yenyе magari yanayokwenda kwa kasi

Watoto wapo katika hatari ya kupata majeraha makubwa ikiwa wanakaa katika viti vya mbele katika gari wanaposafiri, kukaa katika kitanda cha lori bila kusimamiwa au katika mashine ya kilimo au kusafiri kama abiria katika pikipiki.

Katika gari, watoto wanapaswa kutumia viti maalumu vinavyowafaa mpaka wafikie urefu wa sentimita 150 au umri wa miaka 10 wakiwa wameshakuwa wakubwa kiasi cha kuweza kutumia mikanda ya watu wazima iliyopo katika viti.

Wakati wakisafiri na wenzao au walezi wengine katika pikipiki, abiria wote, pamoja na watoto, wavae helmeti ambayo inafungwa kwa uangalifu chini ya kidevu kiasi kwamba haiwezi kuvuka kukirokea ajali.



Ajali za baisikeli ni moja kati ya vyanzo vikubwa vyatya majeraha na vifo vya watoto. Watoto wote wanapaswa kuvali na kujifunza kanuni za usalama barabarani wakiwa wanaendesha baisikeli.

Kwa ushauri kuhusu kutoa Huduma ya Kwanza kwa mwenye majeraha soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 3:

3. Watoto wanaweza kufa kwa kuzama majini kwa muda wa chini ya dakika 2 na kwa kiasi kidogo sana cha maji, hata katika beseni la kuogea. Kamwe wasiachwe peke yao majini au karibu na maji.

Kuzama katika maji kunaweza kusababisha kifo au uharibifu katika ubongo. Ili kuwaepusha watoto na tatizo la kuzama, wazazi na walezi wengine wanapaswa kuwasimamia watoto walio karibu na maji au majini muda wote. Ni muhimu kufanya yafuatayo:

- kufunika visima na matangi ya maji ili watoto wasiifungue
- kupindua chini juu vyombo kama vile mabeseni na ndoo vikiwa havitumiki, na kuwasimamia watoto muda wote wakiwa wanaoga
- kuwafundisha watoto kukaa mbali na mitaro na mifereji inayotumika kutolea maji
- kwa familia zinazoishi karibu na maji, kujengwe uzio kuzunguka nyumba na milango kufungwa ili kuwazuia watoto wasiende kwenye maji
- kuzungushia madimbwi na mabwawa ya kuogelea uzio wa chuma/miti/mbao ulio wima ili kuwazuia watoto wasiende katika maeneo hayo ya maji
- kwa familia zinazoishi katika maji, kuwekwe vizuizi vilivyo wima katika ngazi, milango na madirisha ili kuwazuia watoto wasiende majini
- kuwafundisha watoto kuogelea wakiwa bado wadogo
- kuhakikisha kuwa watoto wadogo na watoto wengine wasiojua kuogelea wanavaa maboya wakiwa wanacheza majini au katika boti.
- wasimamie watoto wanaoogelea muda wote
- kuwafundisha watoto kamwe wasiogelee katika vijito vyenye maji yanayotembea na wasiogelee peke yao
- katika maeneo yenye mafuriko ya mara kwa mara, watoto waangaliwe kwa uangalifu mkubwa wakati maji yanaanza kuongezeka; hakikisha kwamba wanafamilia wote, pamoja na watoto wakubwa wanaolewa,



wanaeleweshwa mahali salama pa kwenda ikiwa wanataka kuondoka nyumbani haraka.

Kwa ushauri kuhusu kutoa Huduma ya Kwanza kwa mtu aliyezama majini, soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. **Kuungua kunaweza kuzuilika kwa kuhakikisha kuwa watoto wanakaa mbali na mioto, meko, vimiminika na vyakula vya moto, na nyaya za umeme zilizo wazi.**

Kuungua moto na maji ya moto ni miongoni mwa sababu kubwa za majeraha kwa watoto wadogo. Mara nyingi kuungua husababisha makovu ya kudumu, na wakati mwengine majeraha hayo huua. Takriban majeraha yote haya yanaweza kuzuilika.

Moja ya aina za kuungua zinazotokea mara kwa mara ni kule kunakotokana na kugusa moja kwa moja mioto au miale ya moto au kugusa sehemu za joto. Ili kuzuia aina hizi za kuungua:

- watoto wakae mbali na mioto, vibiriti, taa za mafuta ya taa, mishumaa na vimiminika vinavyoweza kuwaka kama vile mafuta ya taa
- weka jiko la kupikia katika sehemu bapa, iliyo juu ambapo mtoto hawezikufikia
- ikiwa moto wa nje ndio unaotumika, ukokwe katika sehemu ya juu iliyotengenezwa kwa udongo wa mfinyanzi, sio kukokwa chini kabisa. Kizuizi cha udongo, mianzi au vitu vingine au kisanduku cha kutunzia watoto ili wasiende katika moto vinaweza kutumika kuwazuia watoto kufika sehemu za kupikia
- usimwache mtoto peke yake karibu na moto au aangalie moto au apike
- watoto wawekwe mbali na mabirika ya kuchemshia maji, pasi za moto na vifaa vingine vya moto
- kamwe usimwache mtoto peke yake katika chumba ambacho kina mshumaa au moto unaowaka.



Kitu kingine kinachosababisha kuungua ni vimiminika au vyakula vya moto. Ili kuzuia kuungua huko:

- geuza mikono ya vyombo vya kupikia uielekeze mahali ambapo watoto hawawezi kufikia
- tunza chakula na vimiminika vya moto sehemu salama mbali na watoto
- usiwaruhusu watoto kufungua maji ya moto wakiwa bafuni au bomba la mvua wakiwa peke yao
- weka joto la mabirika ya kuchemshia chini ya wastani ili kuzuia watoto wasiungue ikiwa watayawasha
- wafundishe watoto wasiwachezee watu wenye vinywaji vya moto au wasicheze jikoni wakati chakula kinaandaliwa
- usimshike mtoto ukiwa una kimiminika au chakula cha moto.

Watoto wanaweza kupata mshituko mkubwa au kuungua wakigusa umeme. Ili kuzuia mshituko na kuungua kwa watoto yafuatayo yazingatiwe:

- wafundishe watoto wasiweke vidole au vifaa vingine katika soketi za umeme
- funika soketi za umeme ili kuzuia watoto wasizifikie
- nyaya za umeme ziwekwe mbali na watoto
- funika nyaya za umeme zilizo wazi, hasa zile za hatari, kwa kutumia utepe usiopitisha umeme.

Kwa Ushauri kuhusu kutoa Huduma ya Kwanza kwa ajili ya kutibu majeraha, madogo na makubwa, yanayotokana na kuungua moto, soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 5:

5. Kuanguka ni chanzo kikubwa cha majeraha kwa watoto. Ngazi, baraza la ghorofani, mapaa, madirisha na maeneo wanayotumia kwa kucheza na kulala yanapaswa kuwekwa katika hali ya usalama kwa kutumia vizuizi pamoja na kutumia miti/nondo zilizosimama wima ili kuzuia watoto wasianguke.

Mara nyingi watoto huanguka wakiwa wanajifunza kutembea, kukimbia na kuruka. Kuanguka kwingi kunasababisha mikwaruzo na michubuko. Wakati mwingine, kuanguka kunaweza kusababisha kuvunjika mifupa, majeraha ya kichwani au majeraha mengine makubwa, au hata kifo.



Watoto wadogo wakiachwa bila watu wa kuwasimamia wanaweza kuanguka kutoka vitandani. Watoto wadogo wanaweza kuanguka kwenye ngazi au kutoka kwenye madirisha au baraza la ghorofani. Watoto hupenda kupanda vitu. Wanaweza kujeruhija vibaya kama wataanguka kutoka sehemu iliyo juu au kujaribu kupanda juu ya samani nzito ambazo zinaweza kuwaangukia.

Zaidi ya kutoa usimamizi, kuna haja ya kuchukua hatua kadhaa ili kuzuia watoto wasianguke:

- wakataze na wazuie watoto kupanda juu mahali pasipo salama
- usiwaruhusu watoto wacheze katika ngazi na baraza la ghorofa, na, ikiwa watafanya hivyo, waangalie kwa makini
- tumia uzio wenye upana na kimo kinachofaa pamoja na nondo ili kukinga sehemu za ngazi, madirisha na baraza la ghorofani
- iweke nyumba katika hali ya usafi, iwe na mwanga wa kutosha na isiwe na vitu vyenye ncha kali na pembe zisizotengenezwa vizuri
- watunze watoto vizuri kwa usalama wakikalia viti virefu
- usimwache mtoto bila mtu wa kumwangalia kitandani, au katika chombo watumiavyo watoto kutembelea au vifaa vingine
- weka mbali na madirisha samani kama vile vitanda na viti
- usiweke midoli au vitu vingine vya kuchezea watoto au vitu vingine vinavyoweza kuwavutia watoto juu ya rafu, na fungia ukutani samani nzito kama vile kabati au rafu.

Kwa Ushauri kuhusu kutoa Huduma ya Kwanza kwa mtu aliyejunjika mifupa, mwenye mikwaruzo, kutegeka au majeraha mengine, soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 6:

6.

Dawa, sumu, dawa za kuulia wadudu, dawa za madoa, tindikali na mbolea za majimaji na mafuta kama vile ya taa vinapaswa kuhifadhiwa kwa uangalifu mbali na watoto. Dutu hatari zinapaswa kutunzwa katika vyombo vilivyobainishwa barabara na kamwe zisitunzwe katika chupa za vinywaji. Pale inapowezekana, ufungaji unaowazuia watoto kufungua utumike katika kufunga vyombo vyenye bidhaa za sumu.

Sumu ni hatari sana kwa watoto. Dawa za madoa, sumu za wadudu na panya, mafuta ya taa, na dawa kali za kusafishia vitu zinaweza kumuua au kumsababishia mtoto ulemavu wa maisha.



Sumu nyingi ni hatari hata kama hazimezwi. Zinaweza kuua, kuharibu ubongo, kusababisha upofu au ulemavu wa kudumu ikiwa:

- zitavutwa na mtoto kwa njia ya hewa
- zitagusa ngozi ya mtoto
- zitaingia machoni mwa mtoto.

Njia bora ya kuzuia sumu ni kuweka dutu zote hatari mbali na watoto.

- Sumu kamwe zisiwekwe katika chupa za vinywaji visivyo na kilevi wala bia, chupa kubwa au vikombe, kwani watoto wanaweza kunywa kimakosa. Dawa, kemikali na sumu zote zinapaswa kuwekwa katika vyombo vyake vilivyotayarishwa, kufungwa barabara na kuwekwa mbali na watoto.
- Dawa kali za kusafishia vitu, dawa za madoa, kamwe zisiwekwe mahali ambapo watoto wanaweza kuzifikia. Zinapaswa kufungwa barabara na kubainishwa wazi. Pia, zinapaswa kufungiwa katika kabati au kuwekwa juu ya rafu ambapo watoto hawataweza kuziona wala kuzifikia.
- Dawa zilizolengwa kwa matumizi ya watu wazima zinaweza kuwaua au kuwadhuru watoto. Mtoto apewe dawa kwa mujibu wa maelekezo ya wataalamu. Kamwe, haipaswi kumpa mtoto dawa ikiwa dawa husika zimelengwa kwa mtu mzima au mtoto mwengine. Mtoto asianze kutumia dawa ye ye mwenyewe. Mzazi au mlezi ndiye anayepaswa kutoa dawa kwa mtoto muda wote inapohitajika. Dawa ziwekwe mbali na watoto.
- Pale inapowezekana, ufungaji ambao hauwawezeshi watoto kufungua, unapaswa kutumika katika vyombo vilivyo na dutu za sumu.

Kwa Ushauri kuhusu Kutoa Huduma ya Kwanza kwa mtu aliyeathiriwa na sumu, soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 7:

7. Visu, mikasi, vitu vyenye ncha kali na chupa zilizopasuka huweza kusababisha majeraha.

Chupa zilizopasuka zinaweza kusababisha kukatwa, kupoteza kwa damu na vidonda vinayosababisha maambukizi ya magonjwa mengine. Vifaa vya chuma vyenye ncha kali, vifaa vya mashine na makopo yenye kutu huweza kusababisha majeraha ambayo yanaweza kuambukiza magonjwa mengine ya hatari.



Familia zinaweza kupunguza hatari ya majeraha kwa watoto kutokana na chupa na vitu vingine vyenye ncha kali ikiwa watachukua hatua zifuatazo:

- wataweka chupa mbali na watoto na kuhakikisha kuwa eneo la kuchezea watoto halina chupa zilizopasuka wala takataka
- wataweka visu, nyembe na mikasi katika droo au kuvifungia vizuri katika makabati mbali na watoto wadogo
- watatupa takataka za nyumbani kwa uangalifu, ikiwa ni pamoja na chupa zilizopasuka na makopo ya zamani.

Majeraha mengine katika maeneo ya nyumbani yanaweza kuzuiwa kwa kuwafundisha watoto kuhusu hatari za kutupa mawe au vitu vyenye ncha kali na kuchezea visu au mikasi.

Kwa Ushauri kuhusu kutoa Huduma ya Kwanza kwa aliyekatwa au kujeruhiwa, soma mwishoni mwa sura hii.

UJUMBE MUHIMU WA 8:

8. Watoto wadogo hupenda kuweka vitu midomoni mwao. Ili kuzuia mtoto kukabwa, vitu vidogovidogo kama vile sarafu, nati, vifungo, vinapaswa kuwekwa mbali na watoto.

Njia mojawapo ambayo watoto hutumia kwa kujifunza mazingira yao ni kuweka vitu midomoni. Vitu hivi vinaweza kukwama katika njia yao ya hewa na kuzuia pumzi. Watoto wadogo hupata ugumu kutufuna vyakula vigumu kama vile pipi ngumu. Vyakula hivi vinaweza kumfanya mtoto akabwe. Wazazi na walezi wengine wanapaswa:

- kuhakikisha kuwa maeneo ya michezo na malazi hayana vitu kama vile vifungo, shanga, maputo, vifuniko vya kalamu, sarafu, mbegu na nati
- kuchunguza kwa uangalifu vitu vipyta vya kuchezea kabla watoto hawajaanza kuvichezea na hakikisha havina vipande vilivyolegea au vipande vyenye ncha kali vinaweza kuvunjika na kumezwa na mtoto au kumuumiza mtoto.
- kamwe wasiwape watoto wadogo chakula kinachoweza kuwakwama kama vile karanga, pipi ngumu au chakula chenye mifupa midogomidogo au mbegu
- wawasimamie watoto wanapokula chakula muda wote, na wakimege chakula hicho katika vipande vidogovidogo vinavyoweza kutafunika na kumezwa kwa urahisi.



Kukohoa, kukabwa na kupumua kwa sauti kubwa, au kushindwa kutoa sauti kabisa ni ishara ya kupumua kwa taabu na huenda ikawa ni dalili za kukwama na kitu kinachozuia upumuaji. Wazazi na walezi wengine wanapaswa kufikiria uwezekano wa mtoto kukwamwa na kitu kinachozuia upumuaji mara wanapomwona anapata matatizo ya kupumua, hata kama hakuna aliyemwona akiweka kitu mdomoni.

Kwa Ushauri kuhusu Kutoa Huduma ya Kwanza kwa aliyekabwa na kitu, soma mwishoni mwa sura hii.



USHAURI WA KUTOA HEDUMA YA KWANZA

Mpaka msaada wa kitabibu upatikane, hatua zifuatazo za heduma ya kwanza zinapaswa kutolewa ili kuepusha hali kuwa mbaya. Wazazi, walezi na watoto wakubwa wanapaswa kupewa msaada wa kujifunza hatua hizi za kutoa heduma ya kwanza.

Heduma ya Kwanza kwa mtoto aliyeungua:	<ul style="list-style-type: none"> • Ikiwa nguo ya mtoto inashika moto, mfunike haraka kwa kutumia blanketi au nguo au mbiringishe ardhini ili kuuzima moto
Kwa majeraha madogo ya kuungua, hatua zifuatazo zinaweza kuchukuliwa:	<ul style="list-style-type: none"> • Poza mara moja sehemu iliyoungua. Tumia kiasi kikubwa cha maji safi ya baridi, ambayo husaidia kupunguza maumivu na uvimbe. Usiweke barafu juu ya jeraha; kufanya hivi kunaharibu zaidi ngozi. • Hakikisha jeraha la moto liko katika hali ya usafi na kausha kwa kutumia bendeji isiyokuwa na vimelea au kitambaa safi. Kufanya hivi kutaepusha kutokea kwa malengelenge katika ngozi. • Usipasue malengelenge, kwa sababu yanaikinga sehemu ilijojeruhiwa. Ikiwa malengelenge yatapasuka, jeraha huwa na uwezekano mkubwa wa kupata maambukizo. Usipake siagi wala lihamu katika sehemu iliyoungua; vitu hivyo vinaweza kuzuia kupona vizuri. • Kwa kawaida jeraha dogo la kuungua hupona bila kutibiwa.



<p>Kwa majeraha makubwa ambayo huunguza matabaka yote ya ngozi, huduma ya dharura inahitajika haraka. Wakati huduma hiyo ikisubiriwa, hatua zifuatazo zichukuliwe:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Usiondoe nguo zilizoungua katika mwili. Hakikisha mtoto hayuko tena karibu na kitu chochote kinachoungua au kinachoungua polepole bila miale au eneo lenye moshi au joto. Usizamishe jeraha kubwa katika maji ya baridi, kwa kuwa kufanya hivi kutasababisha mshituko. Ikiwezekana inua sehemu ya mwili iliyoungua mpaka ifike juu ya usawa wa moyo. Funika jeraha bila kukaza sana kwa kutumia taulo au vitambaa vyta baridi, na vyenye unyevu au bendeji isiyo na vimelea. Ikiwa mtoto hana fahamu, muweke katika hali ya joto. Mgeuze mtoto ili alale kiubavu ili ulimi usiweze kumzuia kupumua. Angalia dalili za kupumua, kutembeza viungo, kukohoa. Ikiwa hakuna dalili zozote, fuata hatua zifuatazo chini ya 'Huduma ya kwanza kwa mwenye matatizo ya kupumua au kuzama majini'.
<p>Huduma ya Kwanza kwa aliyevunjika mifupa, kuteguka au kupata mikwaruzo:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mtoto anayeshindwa kutembea au anayekuwa na maumivu makali sana anaweza kuwa amevunjika mifupa. Sehemu iliyo na jeraha isisogezwe. Inapaswa kuegemezwa na huduma ya matibabu kutafutwa mara moja. Kwa majeraha ya mikwaruzo na kuteguka, zamisha sehemu yenye jeraha kwenye maji ya baridi au weka barafu juu ya jeraha kwa dakika 15. Usiweke barafu juu ya ngozi moja kwa moja; tumia kitambaa katikati ya barafu na ngozi. Ondoa barafu au maji, subiri kwa dakika 15 na urudie kufanya hivyo, ikiwa kuna haja ya kufanya hivyo. Baridi husaidia kupunguza maumivu, uvimbe na mikwaruzo.

Huduma ya kwanza kwa majeraha ya kukatwa na vidonda:

Kwa majeraha madogo yanayotokana na kukatwa na vidonda:

- Safisha kidonda kwa maji safi (yaliyochemshwa au ya baridi) na sabuni.
- Kausha ngozi kuzunguka kidonda.
- Funika kidonda kwa kitambaa safi na weka bendeji isiyo na vimelea juu yake.

Kwa majeraha makubwa yanayotokana na kukatwa na vidonda:

- Ikiwa kipande cha chupa au kitu kingine kimeng'ang'ania katika jeraha, usikiondoe. Kinaweza kuwa kinazuia damu isitoke, na kukitoa kunaweza kuliweka jeraha katika hali mbaya.
- Ikiwa mtoto anavuja damu kwa wingi, inua sehemu inavuja damu juu ya usawa wa kifua na kandamiza kwa nguvu katika jeraha (au karibu na jeraha ikiwa kuna kitu kimeng'ang'ania katika jeraha) kwa kutumia kitambaa safi kilichokunjwa. Shikilia hapohapo mpaka damu iache kutoka.
- Usiweke mmea wowote ule au kitu chochote kinachotoka kwa mnyama katika jeraha, kwa kuwa kufanya hivi kunaweza kusababisha maambukizo.
- Weka bendeji safi isiyo na vimelea katika jeraha. Usikaze sana bendeji ili kuwepo na uwezekano wa kuvimba.
- Tafuta huduma za kitabibu haraka. Muulize mtaalamu wa afya kama mtoto anapaswa kuchomwa sindano ya pepopunda.



<p>Huduma ya kwanza kwa aliye kwamwa na kitu:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ikiwa mtoto anakohoa, mwache akohoe ili atoe kitu kilichopo. Ikiwa kitu hakitoki mapema, jaribu kukitoa mdomoni mwake. Ikiwa kitu hicho bado hakijatoka katika koo la mtoto:
	<p>Kwa watoto wachanga au watoto wadogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Shikilia vizuri kichwa na shingo. Elekeza uso wa mtoto chini huku kichwa kikiwa chini kuliko miguu. Mpige kwa uangalifu mapigo matano mgongoni katikati ya mitulinga. Elekeza uso wa mtoto juu na gandamiza kwa nguvu mara 5 juu ya mfupa wa kifua katikati ya chuchu. Rudia (kuuelekeza uso chini na juu) mpaka kitu kitoke. Ikiwa huwezi kukitoa kitu, mpeleke mtoto kwa mtaalamu wa afya aliye jirani haraka.
	<p>Kwa watoto wakubwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Simama nyuma ya mtoto huku mikono yako ikiwa kiunoni mwa mtoto. Kaza ngumi huku kidolegumba kikiwa kinatazamana na mwili wa mtoto, juu ya kitovu na chini ya kizimba cha mbavu. Weka mkono mwinge juu ya ngumi na upige kwa nguvu kwenda ndani na kwenda juu katika tumbo la mtoto. Rudia kufanya hivyo mpaka kitu kitoke. Ikiwa huwezi kukitoa kitu, mpeleke mtoto kwa mtaalamu wa afya aliye karibu haraka.



Huduma ya kwanza kwa mwenye matatizo ya kupumua au aliyezama majini:

- Ikiwa kuna uwezekano wa kuwa na jeraha kichwani au shingoni, usikitembeze kichwa cha mtoto. Fuata maelekezo ya upumuaji hapa chini bila kutembeza kichwa.
- Ikiwa mtoto anapumua kwa matatizo au hapumui, mlaze mtoto chali sehemu iliyonyooka na inamishia kichwa cha mtoto nyuma kidogo. Bana kabisa pua za mtoto, mpulizie pumzi mdomo mwake, ukihakikisha kuwa midomo yote imefunikwa barabara. Mpulizie taratibu lakini kwa nguvu za kuweza kukifanya kifua cha mtoto kipanuke. Halafu, hesabu mpaka tatu na ufanye hivyo tena. Endelea kufanya hivyo mpaka mtoto aanze kupumua.
- Ikiwa mtoto anapumua lakini hana fahamu, mgeuze alale kiubavu ili kuuzuia ulimi usimzuie kupumua.
- Ikiwa mtu hajui kuogelea anamuona mtoto anazama katika maji marefu, anatakiwa kurusha kamba, mwanzi, kitu kinachoelea au tawi la mti kwa mtoto na kupiga yowe kwa sauti ili watu waje kumsaidia kumwokoa mtoto.

Huduma ya kwanza kwa aliyeathiriwa na sumu:

- Ikiwa mtoto amemeza sumu, usijaribu kumtapisha. Kufanya hivi kutamfanya mtoto azidi kuumwa zaidi.
- Ikiwa sumu imegusa ngozi au nguo za mtoto, ondoa nguo na ummwagie maji mengi katika ngozi. Safisha ngozi kwa sabuni mara kadhaa.
- Ikiwa sumu imemwingia mtoto machoni, mmmwagie maji machoni kwa takribani dakika 10.
- Mpeleke mtoto katika kituo cha afya au hospitali haraka hali kama hii inapojoitokeza. Ikiwezekana, peleka sampuli ya sumu au dawa au chombo kilichokuwa na sumu au dawa. Muweke mtoto katika hali ya utulivu kadiri inavyowezekana.
- Ikiwa mtoto atang'atwa na mnyama mwenye sumu au mwenye kichaa, ni muhimu kumtafuta mtaalamu wa afya haraka kwa ajili ya matibabu.



Kwanini ni muhimu kupeana na kushughulikia
kwa pamoja taarifa zinazohusu

DHARURA: UTAYARI NA JINSI YA KUKABILIANA





Matukio ya dharura kama vile migogoro, majanga ya asili au mlipuko wa magonjwa yanawaweka watoto na akina mama katika hatari ya kupata magonjwa, utapiamlo na kufanyiwa vitendo vya unyanyasaji. Kukiwa na taarifa sahihi na msaada, familia na jamii zinaweza kuchukua hatua ambazo zitafafanua nini cha kufanya wakati wa matukio ya dharura.

Wasichana, wavulana na akina mama kimsingi wanaathiriwa kwa kiasi kikubwa na matukio ya dharura. Inakadiriwa kuwa, mnamo mwaka 2007, watu milioni 26 walihamishwa katika makazi yao kutokana na migogoro ya kivita na vitendo vya kikatili. Kila mwaka, watu milioni 50 huondolewa katika makazi yao kutokana na majanga ya asili. Mabadiliko ya tabia ya nchi yanaweza kuongeza idadi ya matukio haya.

Kuhamishwa mahali pa kuishi kunadhoofisha maisha ya familia na njia mbalimbali za kutegemeza familia. Suala hili linaweza kusababisha utengano katika familia na kuwaongezea watoto hatari za kubaguliwa, kutendewa vitendo vya udhalilishaji, kunyanyaswa, umasikini na kunyonywa.

Migogoro na majanga huwaweka watoto katika hatari ya kupata magonjwa na utapiamlo. Upatikanaji wa huduma za afya hupungua, upungufu wa chakula huwa kitu cha kawaida, maji huweza kukosekana hasa ikiwa upatikanaji wake unakuwa mgumu kutokana na msongamano wa watu na hali duni ya usafi. Upatikanaji wa elimu unakuwa mgumu kwa sababu mara nyingi shule ndizo huwa maeneo yanayolengwa kwa kuvamiwa, kuteka watoto, na walimu, na vifaa vya kufundishia huwa haba. Hatari ya kupata maambukizo ya VVU huongezeka katika mazingira kama hayo.

Katika hali za migogoro, wasichana na wavulana wako hatarini kuingizwa kwa nguvu jeshini na katika vikundi vingine vya wapiganaji. Akina mama pia wako hatarini kutekwa, kusafirishwa na kutumiwa katika biashara za ngono, pamoja na kufanyiwa vitendo vya ubakaji.

Magonjwa ya mlipuko yanaweza kusababisha na matukio ya dharura au yenewe yanaweza kukusababisha dharura. Dharura inaweza kutokea kwa sababu ya ukali wa ugonjwa au kwa sababu ya hatua zinazochukuliwa na jamii kukabiliana na ugonjwa huo.

Magonjwa ya mlipuko ni magonjwa yanayoenea sana, kwa kawaida duniaani kote, na hutokea kwa mlipuko. Ugonjwa wa mafua hutokana na Virusi Vipyta Vha mafua ambapo jamii ina kinga dhaifu au haina kinga kabisa dhidi ya Virusi hivyo. Ugonjwa unaweza kuenea kwa kasi duniani kote na kujirudia kwake hakutabiriki. Watoto wadogo, chini ya umri wa miaka 2, wako katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa mafua na magonjwa mengine ya kuambukiza.

Watoto na wanafamilia wana haki ya kujikinga na kupata taarifa na kupewa msaada wanaohitaji ili kuijandaa na kukabiliana na hali tete kama hiyo.



UJUMBE MUHIMU: Mambo ambayo kila familia na jamii inapaswa kuyafahamu kuhusu

DHARURA: UTAYARI NA JINSI YA KUKABILIANA NAYO

- 1.** Katika dharura, watoto wana haki sawa kama ilivyo katika maeneo yasiyo na dharura. Hii hujumuisha dharura zinazotokana na migogoro, majanga au mlipuko wa magonjwa.
- 2.** Wasichana na wavulana, familia na jamii zao wanapaswa kupanga mpango na kuchukua hatua rahisi ili kujandaa na hali ya dharura – nyumbani, shulenii na katika jamii.
- 3.** Surua, kuhara, homa ya vichomi, malaria, utapiamlo na matatizo ya mtoto aliyezaliwa muda mfupi uliopita ni vyanzo vikubwa vinavyochangia vifo vya watoto wakati wa dharura.
- 4.** Mlipuko wa ugonjwa unaweza kusababisha hali ya dharura kwa sababu ya ukali wa ugonjwa wenyewe au kwa sababu ya hatua zinazochukuliwa na jamii katika kukabiliana na ugonjwa huo. Kwa ugonjwa wa mfua na magonjwa mengine ambayo huenea kutokanana kukaribiana kati ya mtu na mtu, wazazi na walezi wengine wanapaswa kuwaweka watoto na wanafamilia wengine mbali na wagonjwa. Ikiwa mtoto au mwanafamilia mwingine ni mgonjwa wa mafua, anapaswa kutengwa na watoto na wanafamilia wengine.
- 5.** Akina mama, hata akina mama walio na utapiamlo, wanaweza kunyonyesha hata katika hali ya msongo wa mawazo unaotokana na hali ya matukio ya dharura.
- 6.** Watoto wana haki ya kulindwa kutokana na unyanyasaji katika hali ya dharura. Serikali, asasi za kijamii, mashirika ya kimataifa, jamii na familia wana wajibu wa kuwalinda watoto.





- 7.** Kwa kawaida inapendeza watoto kutunzwa na wazazi au walezi wao wa kawaida, kwa sababu hili hii inawafanya watoto wajisikie wako salama zaidi. Ikiwa kutatokea kutenganishwa, jithada zinapaswa kufanywa ili kumuunganisha mtoto na familia yake, ikiwa mtoto mwenyewe anapenda hivyo.
- 8.** Vurugu na msongo wa mawazo unaosababishwa na majanga ya asili na migogoro inayohusisha mapigano zinaweza kuwaogopesha na kuwaghadhishwa wavulana na wasichana. Matukio kama hayo yanapotokea, watoto wanapaswa kuangaliwa kwa karibu na kupewa upendo zaidi. Wanapaswa kutunzwa kwa usalama wa hali ya juu na kusaidiwa wanapoanza tena kufanya shughuli zao za kawaida.

Watoto wanaweza kupewa fursa zinazowafaa, kulingana na umri wao, kushiriki katika hatua zinazochukuliwa na maamuzi yanayohusu hali ya dharura iliyojitokeza.
- 9.** Watoto wana haki ya kupata elimu, hata wakati wa dharura. Kuwapeleka watoto katika shule salama, inayowafaa kunasaidia kuwaongezea nguvu ya kurudi katika hali ya kawaida na kuanza mchakato wa kupona.
- 10.** Mabomu ya kutegewa ardhini na zana nyingine za vita ambazo hazijalipuka ni hatari sana. Vinaweza kulipuka na kuua au kusababisha ulemavu kwa watu wengi vikiguswa, vikikanyagwa au vikichezewa kwa njia yoyote ile. Watoto wanapaswa kuonywa kuwa wakae mbali na vifaa visivyojulikana na kucheza katika maeneo yale tu yaliyohakikishwa kuwa salama.





Taarifa za ufanuzi: **DHARURA: UTAYARI NA JINSI YA KUKABILIANA NAZO**

UJUMBE MUHIMU WA 1:

- 1. Katika dharura, watoto wana haki sawa kama ilivyo katika maeneo yasiyo na dharura. Hii hujumuisha dharura zinazotokana na migogoro, majanga au mlipuko wa magonjwa.**

Watoto wote, familia zao pamoja na jamii nzima wana haki ya kupata msaada wa kibinadamu wanapokuwa katika hali ya dharura.

Watoto na familia zao ambazo zimeondolewa katika makazi yao nchini mwao kutokana na migogoro au majanga ya asili wana haki sawa na wale wanaoishi katika makazi yao na jamii iliyo katika hali ya utulivu.

Jamii zinazohusika zinaweza kutenga maeneo ya kuwahifadhi raia na wagonjwa. Maeneo hayo kamwe hayapaswi kutumika kwa malengo yoyote yale ya kijeshi.

Wafanyakazi wanaotoa misaada ya kibinamu na ugavi ni lazima waheshimiwe na kulindwa daima. Wapiganaji wanapaswa kuwaruhusu raia wote kupata misaada ya kibinadamu.

Mahitaji mahususi ya akina mama na wasichana katika dharura lazima yaheshimiwe. Mahitaji yao mahususi ya siri, usafi na ulinzi ni lazima yazingatiwe. Watoto wasio na watu wa kuwaongoza, akina mama wajawazito, akina mama wenye watoto wadogo, akina mama wanaongoza kaya, walemvu na wazee wanaweza kuhitaji namna mahususi ya kushughulikia mahitaji yao.

Wakati watoto na familia zinapohamishwa na kuhamia sehemu nyingine nchini, mamlaka za nchi husika zina wajibu wa kulinda haki za watoto na kuwasaidia watoto na familia zao. Umoja wa Mataifa, asasi zisizo za kiserikali na Kamati ya Kimataifa ya Msalaba Mwekundu, licha ya mambo mengine, pia wana wajibu mkubwa wa kutoa msaada na ulinzi kwa watoto na familia zao.



Watu waliohamishwa wana haki ya kurudi katika makazi yao mara sababu za kuondoka kwao zinapokwisha. Haki za mali za watu waliohamishwa ni lazima ziheshimiwe ili watoto na familia zao ziweze kujijenga upya kimaisha.

Wakati jamii zinapoanza kujijenga na kijiimarisha baada ya hali ya dharura, kuna haja ya kuzingatia utoaji wa huduma za jamii, kama vile afya na elimu kwa watoto, akina mama na familia zao.

Wafanyakazi wanaota misaada ya kibinadamu kwa raia wanapaswa kupunguza uwezekano wa kutokea vurugu, unyonyaji na tabia mbaya. Shughuli yoyote inayowanyonya raia husika inapaswa kupigiwa ripoti haraka kwa shirika na mamlaka husika

UJUMBE MUHIMU WA 2:

2. Wasichana na wavulana, familia na jamii zao wanapaswa kupanga mpango na kuchukua hatua rahisi ili kuijandaa na hali ya dharura – nyumbani, shulen na katika jamii.

Ndani ya kaya, familia nzima inaweza kuijandaa kukabiliana na dharura zinazosababishwa na majanga au migogoro. Kila mtu anapaswa kuelewa hatari mbalimbali za moto, matetemeko ya ardhi, mafuriko, dhoruba, na majanga mengine na hatari mbalimbali wakati wa migogoro. Namna ya kuikabili dharura inaweza kuwa na ufanisi ikiwa kila mtu katika familia na jamii nzima anaelewa majukumu yake.

Hatari zinazoweza kutokea na maeneo salama katika jamii ni lazima yabainishwe. Ikiwezekana yaoneshwe kwenye ramanu (mchoro unaoonekana wa jamii). Kila mtu katika jamii anapaswa kushiriki na kuelimishwa. Mipango inapaswa kuhusisha namna ya kuwasaidia watoto wadogo, wazee na watu wasiojiweza.

Mifumo ya kutoa tahadhari kwa jamii na njia za kupitia kutoka katika hatari vinapaswa kubainishwa na kufahamishwa kwa watu. Jamii zinaweza kuandaa mazoezi ya namna ya kuchukua hatua za usalama wakati wa dharura pamoja na wavulana na wasichana walio shulen na katika familia za maeneo ya jirani.

Jamii hazina budi kuhakikisha kuwa vituo vyta afya vimeimarishwa katika kukabiliana na dharura na kufanya kazi pale vinapohitajika. Wataalamu wa afya wanapaswa kuandaliwa kutekeleza wajibu wao katika hali ya dharura.



Ni muhimu kwa shule kujengwa katika maeneo salama, jirani na maeneo waishio watoto na mbali na maeneo hatarishi, kama vile mafuriko au maporomoko ya udongo yanapoweza kutokea. Shule zijengwe vizuri ili kuhakikisha kuwa watoto na walimu wao wapo salama. Zinapaswa kupangiliwa vizuri ili kuwalinda watoto dhidi ya uvamizi, utekwaji au aina zingine za unyanyasaji. Walimu na viongozi wa shule wanaweza kuwasaidia watoto, familia na jamii nzima kufanya yafuatayo:

- kuelewa hatari za majanga ya asili na dharura zingine
- kujuu jinsi ya kuzuia majanga
- kujuu hatua za kuchukua wakati wa dharura.

Familia, ikiwa ni pamoja na watoto, zihamasishwe kujuu tahadhari na kuelewa hatua za kuchukua wakiona au wakisikia tahadhari hizo. Tahadhari au alama ya kuashiria hatari inaweza kuwa ya kawaida kama vile filimbi, baragumu/mbiu au bendera yenye rangi ya hatari. Maeneo salama ambapo familia zinaweza kukutana lazima yabainishwe. Mahali salama kwa ajili ya mifugo ni lazima pia yabainishwe. Hadhari hizi zinasaidia kuzuia kuachana kwa wanafamilia.

Watoto wanaweza kufundishwa kukumbuka majina yao na majina ya ndugu zao na majina ya vijiji au miji yao. Wanaweza kufundishwa kubaini alama za kijiografia au alama zilizojengwa katika ardhi (kama vile majengo, minara) zinazoweza kuwasaidia kuzitafuta jamii zao pindi wanapotengana na familia zao.

Mfuko wa dharura wa familia ulioandaliwa kabla unaweza kuwa mfuko wa kuokoa maisha. Mfuko huo unapaswa kuwa na kurunzi (tochi), betri, mishumaa, viberiti, redio, vifaa vya kuwekea maji na kisanduku cha huduma ya kwanza. Ni lazima mfuko huo kiangaliwe mara kwa mara ili ukae tayari kwa matumizi muda wote.

Vyeti vya kuzaliwa na nyaraka muhimu za familia vinapaswa kutunzwa katika hali ya usalama, mahali vinapoweza kupatikana kwa urahisi. Vinapotunzwa kwa kuzungushiwa mifuko au karatasi za plastiki vinakingwa na maji au uharibifu mwengine.



UJUMBE MUHIMU WA 3:**3.****Surua, kuhara, homa ya vichomi, malaria, utapiamlo na matatizo ya mtoto aliyezaliwa muda mfupi uliopita ni vyanzo vikubwa vinavyochangia vifo ya watoto wakati wa dharura.**

Magonjwa ya kuambukiza yanaenea kirahisi katika dharura zinazokuwa na hali ya msongamano. Ili kupunguza hatari hizo:

- hakikisha kwamba watoto wote wenye umri wa kati ya miezi 6 na miaka 15 wanapewa chanjo ya kukinga maradhi ya surua, mara wanapokutana au wanapokaa
- endelea kufuutilia huduma za matunzo ya afya ili kuzuia na kutibu magonjwa.

(Soma katika sura zinazohusu Uzazi Salama na Afya ya Mtoto mchanga; Chanjo; Kikohozi, Mfua na Magonjwa Mengine hatari zaidi; na Malaria kwa kuchukua hatua za kiutendaji.)

Utapiamlo ni tatizo la kawaida katika maeneo yaliyo katika dharura kutokana na upungufu wa chakula, kuongezeka kwa magonjwa na kutetereka kwa huduma za matunzo. Kwa hiyo, ni muhimu kuhakikisha kuwa watoto:

- wananyonyeshwa na kupata kiwango cha kutosha cha chakula na vinywaji vyenye lishe kulingana na umri wao.
- wanapata virutubisho vidogovidogo vya nyongeza sanjari na vyakula vyenye virutubisho.

Watoto ambao ni wembamba sana na/au wamevimba (kwa kawaida, miguu) wanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa au kituo cha afya kwa ajili ya kufanyiwa uchunguzi na kupatiwa matibabu ya haraka na hatua zingine za usimamizi zifuate kulingana na hali zao.

(Rejea sura zinazohusu Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama na Liske na Ukuaji.)

Katika dharura, kukosekana kwa maji salama, huduma za maji taka na usafi huweza kusababisha ugonjwa unaoweza kuenea kwa watu wengi. Ugonjwa wa Kipindupindu unaweza kutokea mahali ambapo kuna msongamano mkubwa wa watu na huduma duni za maji taka. Hatua za msingi zinazopaswa kuchukuliwa ni pamoja na:

- kunawa mikono mara kwa mara kwa kutumia maji safi na sabuni au maji na majivu
- kutupa vinyesi na taka zote katika hali ya usalama



- kuhakikisha kuwa chakula kinaandaliwa katika hali ya usalama
- kutumia vyanzo salama vya maji au kutumia njia za kuyaweka maji katika hali ya usalama, kama vile kuchemsha, kuchuja, kutia shabu au kuua vimelea vya maradhi kwa kutumia mwanga wa juu.
- kutunza maji salama katika vyombo safi vilivyofunikwa.

(Soma sura zinazohusu Usafi na Ugonjwa wa Kuhara kwa maelezo zaidi.)

UJUMBE MUHIMU WA 4:

4. Mlipuko wa ugonjwa unaweza kusababisha hali ya dharura kwa sababu ya ukubwa wa tatizo lenyewe au kwa sababu ya hatua zinazochukuliwa na jamii katika kukabiliana na ugonjwa huo. Kwa ugonjwa wa mfua na magonjwa mengine ambayo huenea kutokanana kukaribiana kati ya mtu na mtu, wazazi na walezi wengine wanapaswa kuwaweka watoto na wanafamilia wengine mbali na wagonjwa. Ikiwa mtoto au mwanafamilia mwingine ni mgonjwa wa mafua, anapaswa kutengwa na watoto na wanafamilia wengine.

Athari za mlipuko wa ugonjwa hutegemea ukali wa ugonjwa pamoja na hatua zinazochukuliwa na serikali, jamii na watu binafsi katika kukabiliana na ugonjwa huo.

Mlipuko wa homa ya mafua, unaosababishwa na kirusi kipyä, unaweza kuenea kwa kasi kwa watu walio na kinga dhaifu dhidi ya kirusi hicho. Mafua yanaweza kuwa ya wastani au makali kwa maana ya ukali wa ugonjwa au idadi ya vifo yanavyovisababisha. Mlipuko wa ugonjwa unaweza kutokea na kupotea kwa vipindi mbalimbali. Kiwango chake cha ukali kinaweza kubadilika kadiri ugonjwa unavyotokea, na kuufanya ukali huo kutotabirika. Kwa kawaida mlipuko wa homa ya mafua una athari kubwa zaidi kuliko mafua ya kawaida yanayotokea katika majira fulani ya mwaka.

Mafua ya kawaida yanayotokea katika majira fulani ya mwaka yanababishwa vifo kwa watu wenye zaidi ya umri wa miaka 65. Mlipuko wa homa ya mafua unasababishwa kuumwa sana na vifo kwa makundi ya vijana wenye umri mdogo. Mafua yote, yale ya kawaida yanayotokea katika majira fulani na yale yanatokea kama mlipuko, huwaweka katika hali ya hatari zaidi na kuwasababishwa vifo akina mama wajawazito na watoto walio chini ya miaka 2. Watoto wakubwa wana viwango vikubwa vya maambukizo, lakini huwa hawapati athari kubwa sana.

Dalili za mafua hujumuisha homa kali, kikohozi, maumivu ya koo, maumivu ya mwili, kuumwa kichwa, kuhisi baridi, uchovu, kutapika na kuharisha. Wakati mwingine, mafua yanaweza kusababisha vichomi na matatizo ya kupumua.



Hatua za kuchukua zinazoshauriwa kuwakinga watoto na familia zao wakati wa mlipuko wa mafua au magonjwa mengine yanayoambukiza hutegemeana na aina ya ugonjwa. Baadhi ya hatua muhimu, hatua za jumla za kufuata, ni pamoja na:

- ukiwa ni mgonjwa, basi ukae nyumbani, na ukae mbali na watu wengine
- pata taarifa sahihi zinazohusu dalili za ugonjwa na hatua za kuchukua pale ugonjwa unapokuwa tishio: zijue dalili za hatari na wapi kwa kwenda zinapotokea
- nawa mikono kwa maji na sabuni na hakikisha maeneo yote ni safi
- koho au piga chafya kwa kuelekeza uso wako viganjani au tumia tishu, na uitupe tishu hiyo katika hali ya usalama
- usiteme mate karibu na watoto au mahali penye watu wengi.

Katika mlipuko wa ugonjwa unaoambukiza, wenye athari mbaya, ni muhimu kupunguza kukaribiana na watu wengine:

- kaa angalau mita 1 mbali na wengine, hasa wakiwa wanakoho au kupiga chafya au wanaonekana ni wagonjwa
- kaa nyumbani pale inapowezekana na epuka kukaa katika mikusanyiko ya watu au kusafiri.

Katika mlipuko mkubwa wa ugonjwa, baadhi ya watu wanawenza kutengwa katika maeneo ya hospitali kwa ajili ya matibabu au kuzuia kuenea kwa ugonjwa. Lakini kwa watu wengi upatikanaji wa matunzo unaweza kuwa mdogo. Ni muhimu kujifunza namna ya kumtunza mgonjwa nyumbani na kuzuia kuenea kwa ugonjwa katika kaya:

- watengee wagonjwa mahali pao maalumu nyumbani
- mtu mmoja apewe jukumu la kumtunza mgonjwa
- mgonjwa apewe vinywaji na chakula vyta kutosha.



5. Akina mama, hata akina mama walio na utapiamlo, wanaweza kunyonyesha hata katika hali ya msongo wa mawazo unaotokana na hali ya matukio ya dharura.

Mara nyingi watu huamini kuwa wakati wa dharura akina mama wengi hawawezi kunyonyesha kutoptaka na msongo wa mawazo au lishe duni. Hii si dhana sahihi – ni dhana potofu. Akina mama wanaokosa chakula au wale wasiopata chakula cha kutosha wanaweza kunyonyesha vizuri. Wanapaswa kupewa chakula na vinywaji vya ziada ili kulinda afya zao na wawe katika hali njema na ile ya mtoto. Akina baba na wanafamilia wengine wanaweza kuwasaidia akina mama kunyonyesha kwa kuandaa chakula na kumtunza mtoto.

Msongo wa mawazo unaweza kuingilia kwa muda mtiririko wa maziwa. Lakini hauwezi kuzuia uzalishaji wa maziwa, ikiwa akina mama na watoto wamebaki pamoja na wanasaidiwa katika kuanzisha na kuendelea kunyonyesha watoto. Sehemu salama, kama vile katika kambi na hifadhi za wakimbizi, ambapo akina mama wanaweza kwenda kupata misaada, zinaweza kuanzishwa.

Katika mazingira mengine unyonyeshaji hauwezi kufanyika kabisa. Mazingira haya ni pamoja na mtoto akiwa ametanganishwa na mama yake kwa muda au moja kwa moja, akina mama wanapokuwa ni wagonjwa sana, akina mama wanapokuwa wameacha kunyonyesha kwa kipindi fulani, akina mama wanapokuwa hawajaweza kuanza tena kunyonyesha na akina mama wanapokuwa na maambukizo ya VVU na kuamua kutonyonyesha watoto wao.

Katika mazingira kama haya, chakula kinachowafaa watoto walio chini ya umri wa miezi 12 ni vyakula vya watoto vinavyotumika badala ya maziwa ya mama vyenye ubora wa hali ya juu. Ili kuweza kuviardaa vyakula hivi kwa usalama, vinahitajika vitu vifuatavyo: vya kuwashia moto (mafuta, kuni, makaa), maji na vifaa salama, na mwongozo wa mtaalamu wa afya. Vyakula vya watoto vinavyotumika badala ya maziwa ya mama ni lazima viwekwe na kuandalisha katika hali ya usafi kwa kutumia maji yanayotoka katika vyanzo salama, kwa kutumia kikombe, na si chupa.

Vyakula vya watoto vinavyotumika badala ya maziwa ya mama havipaswi kugawiwa pamoja na vyakula vya msaada bila mpangilio maalumu na bila kuzingatia masharti yanayohitajika kwa maandalizi salama. Vyakula hivi havipaswi kuchukua nafasi ya unyonyeshaji wa maziwa ya mama, kinga bora ya mtoto dhidi ya magonjwa katika hali ya dharura.



UJUMBE MUHIMU WA 6:**6.****Watoto wana haki ya kulindwa kutokana na unyanyasaji katika hali ya dharura. Serikali, asasi za kijamii, mashirika ya kimataifa, jamii na familia wana wajibu wa kuwalinda watoto.**

Kuwalinda wasichana na wavulana wakati wa migogoro au majanga ya asili ni muhimu kwa kuwa wanaweza kuwa katika mazingira hatarishi kwa aina nyingi za ukatili. Baadhi ya vitendo vya ukatili vinahusiana moja kwa moja na dharura. Hivi ni pamoja na utekwaji nyara, mateso, kipigo, udhalilishaji, na majeraha kutoka kwa askari au vikundi vyenye silaha au mapigano katika jamii yanayotokana na uhaba wa rasilimali. Dharura pia zinaongeza hatari za kawaida katika jamii, kama vile ukatili wa majumbani, ukatili shulenii au ukatili baina ya watoto wenyewe.

Wasichana na wanawake wapo katika hatari kubwa ya kusafirishwa na kunyanyaswa kijinsia, ikiwa ni pamoja na kufanyiwa vitendo vya ubakaji, ambavyo wakati mwengine hutumiwa kama mbinu za kivita. Hali hii haikubaliki. Serikali na mamlaka za mitaa zinapaswa kuchukua hatua ili kuhakikisha kuwa vitendo hivi kamwe havifanyiki. Wasichana na akina mama ambao wanafanyiwa vitendo hivi wanahitaji matunzo ya kiafya, msaada wa kisaikolojia na kupewa unasihi. Baadhi yao watahitaji msaada wa kupangiwa sehemu nyingine ya kukaa na kukutanishwa na familia zao.

Katika migogoro inayohusisha mapigano, watoto hawana budi kulindwa. Hawapaswi kuingizwa jeshini au katika vikundi vya wapiganaji au kushiriki katika mapigano. Ikiwa watoto wanakamatwa, hawapaswi kuumizwa. Wanapaswa kutengwa na watu wazima (au na familia zao), na ni lazima wafanyiwe hukumu ya haki. Ikiwa wasichana na wavulana ni waathirika wa unyanyasaji, wanastahili kudai haki ambayo itahusisha maoni yao.

Ni muhimu kwa watoto na familia zao kutoa taarifa za ukiukwaji wa haki za watoto kwa mamlaka husika ikiwa kufanya hivyo hakutaathiri usalama wao. Vitendo vya ukiukwaji wa haki za watoto uliovuka mipaka, ikiwa ni pamoja na mauaji ya watoto, matumizi ya watoto kama askari, ukatili wa kijinsia kwa watoto na utekaji nyara, ni lazima viripotiwe kwa mashirika ya kimataifa yanayotoa huduma za kibinadamu.



UJUMBE MUHIMU WA 7:

- 7. Kwa kawaida inapendeza watoto kutunzwa na wazazi au walezi wao wa kawaida, kwa sababu hali hii inawafanya watoto wajisikie wako salama zaidi. Ikiwa kutatokea kutenganishwa, jitihada zinapaswa kufanywa ili kumuunganisha mtoto na familia yake, ikiwa mtoto mwenyewe anapenda hivyo.**

Katika matukio ya dharura, ni wajibu wa serikali, mamlaka za mtaa au Umoja wa Mataifa (ikiwa hakuna serikali) kuhakikisha kuwa watoto hawatenganishwi na wazazi wao au walezi wengine.

Ikiwa wametengana, serikali au mamlaka husika zinawajibika kutoa ulinzi maalumu na matunzo kwa watoto hao. Zinapaswa kuwasajili watoto wote wasio na walezi, waliotengana na familia zao na walioachwa yatima na kuhakikisha kuwa mahitaji yao ya lazima yanatimizwa.

Baada ya hapo, kila jitihada inapaswa kufanywa kuitafuta familia ya mtoto na kumkutanisha na familia yake, ikiwa mtoto mwenyewe anapenda hivyo.

Utaratibu wa mpito wa kuwapatia matunzo watoto waliotengana na familia zao inabidi uandaliwe. Ikiwezekana hili lifanywe na familia ambayo ni ndugu wa mtoto au familia inayotoka katika jamii aliyotokea mtoto mpaka mtoto atakapokutanishwa na wazazi au ndugu au kuwa pamoja na familia itakayomlea. Kila jitihada ifanywe ili kuwaweka ndugu wa baba na mama mmoja pamoja.

Ikiwa mtoto atapelekwa kwa muda katika familia itakayokuwa inamlea, ni wajibu wa wanaohusika na kuwapanga watoto kufuatilia matunzo ya mtoto na hali yake kwa ujumla. Wanapaswa pia kuhakikisha kuwa familia inayomlea mtoto inawezeshwa ili kumtunza mtoto vizuri.

Watoto ambao walitenganishwa na wazazi wao katika kipindi cha hali ya dharura hawawezi kuchukuliwa kama yatima. Na hivyo hawawezi kuasiliwa. Muda wote ambao majaliwa ya wazazi wa mtoto na/au ndugu zake wa karibu hayajaeleweka, kila mtoto aliyetengana na familia yake lazima achukuliwe kama ana mzazi wake na/au ndugu zake wa karibu ambao bado wanaishi.

Mipango ya muda mrefu ya matunzo inapaswa kuandaliwa wakati wa hali ya dharura. Baada ya muda wa kutosha wa uchunguzi, ikiwa wazazi na ndugu hawawezi kupatikana au hawapatikani ili kuwatunza watoto, familia inayomlea au familia ya malezi, ni vizuri ikiwa ni familia inayotoka katika jamii aliyotokea mtoto, inapaswa kutafutwa kwa ajili ya kumlea mtoto. Taasisi zinazolea watoto au vituo vya watoto yatima vinapaswa muda wote kuchukuliwa kama sehemu ya muda tu, au ni chaguo la mwisho.

Kupelekwa katika jamii au nchi nyingine kunaweza kusababisha msongo wa mawazo, hasa ikiwa familia ya mtoto imekimbia vurugu au janga fulani. Watoto waliohamishwa kutoka katika maeneo yao wanaweza kujifunza



lugha na tamaduni zingine. Mara nyingi, shule na asasi za kijamii zinaweza kuwasaidia watoto na familia zao katika mchakato wa mabadiliko na kuijunga katika jamii mpya.

UJUMBE MUHIMU WA 8:

8. *Vurugu na msongo wa mawazo unaosababishwa na majanga ya asili na migogoro inayohusisha mapigano zinaweza kuwaogopesha na kuwaghadhishwa wawulana na wasichana. Matukio kama hayo yanapotokea, watoto wanapaswa kuangaliwa kwa karibu na kupewa upendo zaidi. Wanapaswa kutunzwa kwa usalama wa hali ya juu na kusaidiwa wanapoanza tena kufanya shughuli zao za kawaida.*

Watoto wanaweza kupewa fursa zinazowafaa, kulingana na umri wao, kushiriki katika hatua zinazochukuliwa na maamuzi yanayohusu hali ya dharura iliyojitekeza.

Ni hali ya kawaida kwa hisia na tabia za watoto kuathiriwa na woga, maumivu au hali ya vurugu. Watoto huonyesha hisia zao tofauti – wanaweza kutokuwa na hamu ya maisha ya kila siku, wanaweza kuwa wagomvi au wanaweza kuwa waoga sana. Baadhi ya watoto wanaonekana wanakabiliana vizuri na hali hizo huficha hisia na woga wao.

Wazazi au walezi wa kila siku, watoto wa rika moja, walimu na wanajamii ni watu muhimu sana katika kutoa msaada na ulinzi kwa watoto. Familia na jamii zinaweza kuwasaidia watoto ikiwa:

- zitawasikiliza na kuwapa fursa za kuelezea mawazo yao, kushiriki katika kutoa uamuzi na kutafuta suluhisho
- zitawapa taarifa zinazofaa kwa umri wao, kuwatuliza na kuwapa msaada katika hisia zao.
- zitaendeleza ratiba za kila siku na kuanza tena kufanya shughuli za kawaida haraka iwezekanavyo
- zitatoa shughuli zinazowafaa watoto zenyewe kuwafurahisha kulingana na umri wao kama vile shughuli za kitamaduni, kutembelea marafiki na familia, na michezo
- zitawahamasisha kuendelea kucheza na kuzoeana na wenzao
- zitawapa watoto fursa zinazowafaa kulingana na umri wao kushiriki kwa njia nzuri katika shughuli za kila siku na hatua za kuchukua wakati wa hali ya dharura, kama vile kusaidia kuwafundisha na kuwatanza watoto wadogo



- zitadumisha sheria bayana tabia njema na kuepuka adhabu za viboko
- zitawaandalia watoto maeneo salama ambamo watoto na wazazi wanaweza kuzoeana, kujifunza stadi mbalimbali za maisha na kupata huduma za msingi
- zitawasaidia watoto kujifunza na kudhibiti msongo wa mawazo walionao.

Inapotokea kuwa msongo wa mawazo walionao watoto ni wa hali ya juu na unachukua muda mrefu, wanapaswa kupata msaada wa wataalamu kama vile wanaishi, wanasaikolojia au wataalamu wa uuguzi au madaktari.

UJUMBE MUHIMU WA 9:

9. Watoto wana haki ya kupata elimu, hata wakati wa dharura. Kuwapeleka watoto katika shule salama, inayowafaa kunasaidia kuwaongezea nguvu ya kurudi katika hali ya kawaida na kuanza mchakato wa kupona.

Ratiba isiyobadilika, kama vile kwenda shule na kufuata ratiba za kula na kulala, inawapa watoto hisia za usalama na hali ya kuendelea.

Shule zinaweza kuwa mazingira yenyе ulinzi na salama kwa watoto wote kujifunza kukabiliana na hali ya hatari.

Kwa kusaidiana na familia na jamii husika, walimu na viongozi wa shule wanaweza kutoa misaada ifuatayo:

- kutenga eneo salama, lililoandaliwa kwa ajili ya watoto kujifunza na kuchenza
- kubaini watoto wanaosumbuliwa na msongo wa mawazo, kihoro au kutengana na familia zao
- kuweka ratiba ya kila siku na kujenga fikra za maisha ya wakati ujao mbali na hali ya hatari iliyovakabili
- kuhakikisha kwamba watoto wanabaki na wanaendeleza stadi za kusoma na kuandika
- kuwapatia watoto taarifa kuhusu usalama na njia za kiafya za kuokoa maisha
- kutoa fursa ya watoto kujieleza kuititia michezo, muziki, maigizo na sanaa
- kuwezesha watoto walio katika mazingira hatarishi kujumuishwa shulen na katika jamii
- kusaidia kujenga mitandao na desturi ya kukutana na kukutana na familia



- kuwapatia watoto maarifa ya haki za binadamu na stadi za kuishi kwa amani
- kuwahamasisha watoto kuchambua taarifa, kuelezea mawazo yao na kuchukua hatua katika masuala wanayoyaona kuwa ni muhimu kwao.

Walimu wanapaswa kusaidiwa na kupatiwa mafunzo ya kuelewa na kukabiliana na uzoefu, hasara, mitazamo ya watoto na yao wenyewe kuhusiana na hali za hatari, ambayo huleta msongo wa mawazo. Wanapaswa kujua jinsi ya kutoa msaada wa kihisia, kiakili na kiroho kwa wanafunzi na kuzielekeza familia zao jinsi ya kufanya hivyo kwa watoto wao.

Shule na jamii pia zinaweza kusaidia kuwaandalia burudani watoto nje ya muda wa shule. Fursa za kuandaa igizo la kupinga ukatili, michezo, na aina zingine za burudani zinaweza kutengenezwa. Mawasiliano na mwingiliano baina ya watoto wenyewe rika moja vinapaswa kuhimizwa na kuungwa mkono. Matumizi ya sanaa, kama vile kuchora au kucheza na vitu vya kuchezea watoto, yanaweza kuwasaidia kuelezea masuala yao na kujirekebisha kutoka katika hali yao ya msongo wa mawazo.

Ikiwa homa ya mafua au mlipuko wa ugonjwa mwingine wa kuambukiza unaoenea kwa kasi na una athari mbaya kwa watoto na familia zao, serikali za mitaa na watu wanaohusika na elimu wanapaswa kuchukua uamuzi unaofaa kuhusiana na namna ya kuwalinda watoto dhidi ya ugonjwa huo pamoja na ukali wa mlipuko huo.

Wazazi na walezi wanapaswa kuwatanza watoto walio na mafua au ugonjwa mwingine wa kuambukiza nyumbani au mahali wanapoishi ikiwa hawaishi nyumbani. Ukali wa ugonjwa wa kuambukiza kati ya mtu na mtu unapokuwa katika kiwango cha juu inaweza kuchukuliwa hatua za kufunga shule kama njia mojawapo ya kupunguza kuenea kwa ugonjwa huo. Katika hali kama hiyo, elimu inaweza kuendelea kutolewa kwa kutumia mikakati inayowezekana. Suala hili linahitaji mpangilio mzuri na ufuatiliaji wa wataalamu wa elimu wakishirikiana na familia za wanafunzi.

UJUMBE MUHIMU WA 10:

10.

Mabomu ya kutegwa ardhini na zana nyingine za vita ambazo hazijalipuka ni hatari sana. Vinaweza kulipuka na kuua au kusababisha ulemavu kwa watu wengi vikiguswa, vikikanyagwa au vikichezewa kwa njia yoyote ile. Watoto wanapaswa kuonywa kuwa wakae mbali na vifaa visivyojulikana na kucheza katika maeneo yale tu yaliyohakikishwa kuwa salama.

Mabomu ya ardhini ni vifaa vya kulipuka vinavyochochewa na mwaathirika mwenyewe vyenye lengo la kuua au kusababisha majeraha kwa watu au kuharibu magari. Zana za vita ambazo hazijalipuka ni aina yoyote ile ya silaha, kama vile mabomu, risasi, maguruneti au makombora, ambayo yalitumiwa lakini hayakulipuka kama ilivyodhamiriwa.



Vyote viwili, mabomu ya ardhini na zana za vita ambazo hazijalipuka, vina maumbo tofautitofauti, ukubwa tofautitofauti na rangi tofautitofauti. Vinaweza kufukiwa ardhini, au kuwekwa juu ya ardhi au kufichwa kwenye majani, miti au maji. Vinaweza kuwa vinang'aa au kuwa vichafu na vyenye kutu, lakini wakati wote ni hatari na ni lazima viepukwe muda wote.

Kwa kawaida mabomu ya ardhini hayaonekani. Hadhari maalumu inatakiwa pindi mtu anapokuwa jirani na maeneo kunakofanyika shughuli za kijeshi au yaliyoachwa au yaliyofunikwa kwa majani au miti. Mara nyingi maeneo hatari hubainishwa kwa kuwekewa alama kama vile picha ya fuvu na mifupa ya paja iliyopandana inayochorwa chini ya fuvu la kichwa, mawe yaliyopakwa rangi nyekundu au alama zingine za kawaida kwa watu wa eneo husika ambazo zitatoa tahadhari na ambazo zinaleweka kirahisi kama tahadhari za hatari.

Mara nyingi zana za vita ambazo hazijalipuka ni rahisi kuonekana kuliko mabomu ya kufukiwa ardhini. Rangi zake na maumbo yake yanawavutia watoto, lakini ni hatari sana na hayatabiriki. Yanaweza kulipuka yakiguswa kidogo tu au panapokuwa na mabadiliko ya joto. Mara nyingi zana za vita ambazo hazijalipuka huua kuliko mabomu ya kufukiwa.

Watoto wafundishwe kutoshika vitu wasivyovijua. Wanapaswa kujifunza kwamba ikiwa watakiona kitu chochote wanachokitilia mashaka, wakae mbali na kuwaarifu watu wazima wanaowajua au mamlaka husika.

Kwa kuwa mabomu ya kufukiwa ardhini na mabaki ya milipuko yameenea katika baadhi ya barabara, ni muhimu kwa familia kuwasiliana na familia zingine au kuwaaliza watu waishio maeneo husika kuhusu barabara au njia salama za kutumia. Wakati wa kusafiri, barabara na njia ambazo hutumiwa mara nyingi ndizo zinapaswa kutumika.

Maeneo ambayo huweza kuwa na mabomu ya kufukiwa ardhini, zana za vita ambazo hazijalipuka au silaha zilizotelekezwa, na risasi/mabomu, ni pamoja na majengo yaliyotelekezwa au yaliyoharibika, njia zisizotumika, maeneo ambayo watu huwa hawaendi na sehemu iliyofunikwa kwa nyasi na miti, vituo vya zamani na vya sasa vya kijeshi, vituo vya askari, vituo vya ukaguzi wa magari, mitaro au mifereji. Watoto wanapaswa kuarifiwa kukaa mbali na maeneo haya. Hatua za kuwafanya wakae mbali na maeneo haya zinapaswa kuchukuliwa.

Mtoto anapaswa kujifunza kitu cha kufanya akiona bomu la kufukiwa ardhini au zana za vita ambazo hazijalipuka. Hii ni pamoja na:

- kusimama na kutulia na kuwaambia wenzake walio karibu naye kufanya hivyo hivyo.
- kutohangai ka kwa hofu
- kutembea



- kuomba msaada
- ikiwa hakuna msaada wowote, kufikiria nini cha kufanya kabla hajaanza kurudi nyuma huku akikanyaga sehemu alizokanyaga hapo mwanzo polepole.

Ikiwa kuna majeraha yaliyosababishwa na bomu la kufukiwa chini au zana za vita ambazo hazijalipuka:

- gandamiza kwa nguvu katika sehemu inayovuja damu mpaka damu iache kutoka
- ikiwa damu inaendelea kutoka, funga sehemu hiyo na kitambaa (fundu la kuzuia damu) juu ya jeraha au karibu na jeraha na tafuta msaada wa kitabibu.
- ikiwa hakuna msaada kwa zaidi ya saa moja, legeza fundo la kuzuia damu kila baada ya saa moja ili kuangalia utokaji wa damu.
- ikiwa mtoto anapumua lakini hajapata fahamu, mlaze kiubavu ili ulimi usimzuie kupumua
- tafuta huduma za kitabibu.

Serikali na mamlaka za mitaa zina jukumu la kuhakikisha kuwa jamii zipo salama kwa watoto na familia. Ufukuaji wa mabomu yaliyofukiwa wa kitaalamu ni suluhisho zuri ili kuhakikisha kuwa kunakuwa na hali ya usalama.



Ukweli Kuhusu Maisha FAHARASA

UKIMWI:	upungufu wa kinga mwilini
Tiba ya dawa za kufubaza VVU:	matumizi ya tiba inayohusisha dawa mbalimbali za kupunguza makali ya VVU
BCG:	chanjo ya kukinga ugonjwa wa kifua kikuu
DTP au DPT:	chanjo ya dondakoo/pepopunda/kifaduro
Kifafa cha uzazi:	ni ugonjwa ambao wakati mwininge hutokea katika hatua za baadaye za ujauzito ambao huhusisha shinikizo la damu la kupanda na unaweza kusababisha kuweweseka, wakati mwininge hufuatiwa na kupoteza fahamu
Maziwa ya mama yaliyokamuliwa:	maziwa yaliyotolewa katika matiti ya mama kwa kutumia mikono au pampu
Ukeketaji:	ni kitendo chochote kinachohusisha kukata na kuondoa sehemu fulani au sehemu yote ya nje ya viungo vya uzazi vya mwanamke au kusababisha jeraha lingine katika viungo vya uzazi vya mwanamke kwa sababu zisizo za kitabibu
Goita:	kukua kwa tezi ya koromeo ambako husababisha kuvimba kwa sehemu ya mbele ya shingo na ni ishara ya kukosekana kwa madini ya joto katika lishe ya mtu
VVU:	Virusi vya UKIMWI
virutubisho vidogovidogo:	virutubisho vinavyotakiwa kwa kiasi kidogo sana kwa ajili ya ukuaji kama vile vitamini na madini
maambukizo nyemelezi:	maambukizo yanayomtokea mtu baada ya mfumo wake wa kinga kudhoofika (kama yanayosababishwa na VVU)
nyumonia:	ni maambukizo ‘nyemelezi’ ya kawaida kwa watoto na watu wanaoishi na VVU

chanjo mseto:	ni chanjo tano zinazotolewa kama chanjo moja yenye mkusanyiko wa chanjo za DTP (pia hujulikana kama DPT), homa ya ini B, na HiB
Uchungu wa muda mrefu:	kipindi cha uchungu wa uzazi kinachochukua zaidi ya saa 24
Mfumo wa njia ya hewa:	mfumo wa mwili unaoingiza hewa ya oksijeni na kuisambaza mwilini
Magonjwa yanayoenezwa kwa njia ya ngono:	ni magonjwa yanayoambukizwa na kuenezwa kwa kufanya vitendo vya ngono
Kujifungua mtoto mfu:	kuzaliwa kwa mtoto aliyefia tumboni mwa mama
miezi mitatu (ya ujauzito):	kipindi cha miezi mitatu, kama vile moja ya vipindi vya miezi mitatu mitatu ya ujauzito wa mwanadamu.

Ukweli Kuhusu Maisha limetolewa kwa pamoja na mashirika yafuatayo:

Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Kuhudumia Watoto (UNICEF)

Kitengo cha Programu na Kitengo cha Mawasiliano
UNICEF House
3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA
Simu: 1-212-326-7000; Nukushi: 1-212-303-7985
Barua pepe: pubdoc@unicef.org Tovuti: www.unicef.org

Shirika la Afya Duniani (WHO)

Barabara ya Appia 20
CH-1211 Geneva 27, Uswisi
Simu: 41-22-791-2111; Nukushi: 41-22-791-3111
Barua pepe: info@who.int Tovuti: www.who.int

Shirika la Umoja wa Mataifa la Elimu, Sayansi na Utamaduni (UNESCO)

Jengo la UNESCO
7, place de Fontenoy
75352 Paris 07 SP, Ufaransa
Simu: 33(0)1-4568-1000; Nukushi: 33(0)1-4567-1690
Baruapepe: bpi@unesco.org Tovuti: www.unesco.org

Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Idadi ya Watu (UNFPA)

220 Mashariki Mtaa wa 42
New York, NY 10017 Marekani
Simu: 1-212-297-5000; Nukushi: 1-212-370-0201
Barua pepe: HQ@unfpa.org Tovuti: www.unfpa.org

Shirika la Maendeleo la Umoja wa Mataifa (UNDP)

1 Jengo la Umoja wa Mataifa
New York, NY 10017, Marekani
Simu: 1-212-906-5000; Nukushi: 1-212-906-5001
Maulizo: www.undp.org/comments/form.shtml
Tovuti: www.undp.org

Shirika la VVU/UKIMWI la Umoja wa Mataifa (UNAIDS)

20, Barabara ya Appia
CH-1211 Geneva 27, Uswisi
Simu: 41-22-791-3666; Nukushi: 41-22-791-4187
Barua pepe: unaids@unaids.org Tovuti: www.unaids.org

Shirika la Chakula Duniani (WFP)

Via Cesare Giulio Viola 68
Parco dei Medici
00148 Roma, Italia
Simu: 39-06-65131; Nukushi 39-06-6513-2840
Barua pepe: wfpinfo@wfp.org Tovuti: www.wfp.org

Benki ya Dunia

Mtaa wa 1818 H, N.W.
Washington, DC 20433, Marekani
Simu: 1-202-477-1234; Nukushi: 1-202-477-6391
Tovuti: www.worldbank.org

Kimetolewa na UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP na Benki ya Dunia, Ingia katika tovuti hii www.factsforlifeglobal.org kupakua chapisho hili kwa lugha ya kiingereza, kupata maandiko ya ziada, kushiriki katika majadiliano ya mtandaoni na kubadilishana taarifa na nyenzo nyingine zinazohusika.

Kimechapishwa na UNICEF
Barua Pepe: ffl@unicef.org
www.factsforlifeglobal.org

ISBN: 978-92-806-4466-1
Namba ya Mauzo.: E.09.XX.24
Bei: \$15.00

© United Nations Children's Fund (UNICEF)
Januari 2010



UNHCR
UNICEF
WFP
UNDP
UNFPA
UNODC
ILO
UNESCO
WHO
WORLD BANK



THE WORLD BANK