



Maelezo kwa familia zilizo na mtoto mchanga anayenyonya

# Jinsi ya Kujua Mtoto Amenyonya

**Mdomo wa mtoto kukamata titi ipasavyo ni muhimu katika kumnyonyesha vizuri. Bila kujali jinsi ulivyomshikilia mtoto, mdomo wake unaweza kukamata titi inavyofaa.**

## Kubaini Mdomo wa Mtoto Umekamata Titi Inavyofaa

- Mdomo wa mtoto kukamata titi vizuri kwa namna ambapo midomo yake inashikamana na titi kwa angalau digrii 140
- Midomo ya juu na ya chini kufunguka (nje)
- Mdomo wa mtoto unapaswa kuwa juu ya chuchu ya titi na kwenye areola kadri awezavyo. Zaidi kutoka upande wa chini wa areola kuliko juu (kukamata titi kwa upande mmoja)
- Kutotatizika wakati wa kunyonyesha. Huenda ukahisi uchungu wa "kuvutwa titi" ambao hupotea haraka
- Mtoto akiendelea kunyonya, kichwa chake kitasogeasogea na taya zake zitasonga juu na chini kwa inchi moja au zaidi
- Titi lako litasogea kidogo karibu na midomo ya mtoto



## Jinsi ya Kujua Mtoto Amenyonya Vizuri

- Kumsikia mtoto akimeza maziwa anapovuta mara ya tatu. Kuona maziwa kwenye kinywani
- Kunyonya mfululizo na kupumzika kwa muda mfupi tu
- Matiti kuwa laini baada ya mtoto kunyonya
- Kwenda haja kulingana na umri. (Nepi 1 yenye mkojo siku ya 1, nepi 2 zenye mkojo siku ya 2, nepi 3 zenye mkojo siku ya 3, nepi 6 zenye mkojo siku ya 4 na kuendelea, na kwenda haja kubwa mara kadhaa kila siku)
- Kuhisi mvuto, mkazo, kubanwa, hakuna maumivu makali
- Maziwa kutoka kwenye titi la pili au kuhisi maziwa yakitoka au mtoto kuanza kunyonya kwa kasi zaidi
- Kunyonya kwa nguvu kwenye titi
- Mtoto kunyonyesha mara 8 au zaidi kwa siku (saa 24)
- Mtoto wako kukamata titi kwa urahisi na kusalia hapo
- Kupunguza uzani kidogo kaFmchabisa katika siku chache za kwanza (chini ya asilimia 10 ya uzani wake wa kuzaliwa) na kuongeza uzani wa kuzaliwa baada ya wiki 2

Maelezo haya yamekusudiwa kwa madhumuni ya kijumla ya elimu na habari pekee. Hayajakusudiwa wala hayapaswi kutumika badala ya ushauri wa kitaalamu wa kimatibabu. Daima, pata ushauri wa mtoa huduma wako wa afya ikiwa una swali lolote kuhusu afya yako au ya mtoto wako. Kamwe usipuuze ushauri wa kitaalamu wa kimatibabu wala usisite kupata ushauri huo kutokana na ulichosoma katika makala haya. Unaweza kunakili kwa mujibu wa leseni ya Creative Commons CC BY-ND. Nyenzo za Mafunzo kuhusu Kunyonyesha 2021