



Maelezo kwa familia zilizo na mtoto mchanga anayenyonya

Kumwachisha Mtoto wako Kunyonya

Shirika la Afya Duniani pamoja na Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto wanapendekeza kumnyonyesha mtoto kwa miezi sita bila kumpa chakula kingine. Baada ya kipindi hicho, unaweza kuanza kumpa vyakula, na kuendelea kumnyonyesha; maziwa ya mama yanapaswa kuwa chakula kikuu katika mwaka wa kwanza wa mtoto. Endelea kumnyonyesha mtoto hadi afikishe miaka 2 au zaidi, kama unavyopendelea na kama mtoto anavyotaka.

Kumwachisha mtoto kunyonya kunaweza kuwa rahisi au ngumu. Kwanza, hakikisha ungetaka hivyo. Ikiwa umefurahia kipindi cha kumnyonyesha mtoto, huenda wakati mwingine ikawa vigumu kusonga mbele kwenye hatua inayofuata. Wazia hilo, na ikiwa una uhakika, anza kumwondolea mtoto titi.

Mama Kumwachisha Mtoto Kunyonya

Mama kumwachisha mtoto kunyonya Kuachishwa kunamaanisha mama ndiye mwenye kuamua wakati ufaao. Ondoa kipindi kimoja cha kunyonyesha (au kipindi cha kukama maziwa) kwa wiki na badala yake umpe maziwa ya kununua au vyakula. Ikiwa unamnyonyesha mtoto mara 8 kwa siku, basi itachukua wiki 8 kumwachisha kabisa.

Hii ni njia taratibu kwa mtoto wako kuanza kula chakula tofauti na kiwango cha maziwa kupungua.

Baadhi ya akina mama/wazazi hupendelea kumnyonyesha mtoto mara moja kwa muda mrefu, kama vile kabla ya kulala.

Ukihitaji, unaweza kuharakisha hili kwa kuondoa kipindi kimoja cha kumnyonyesha kila baada ya siku 2-3. Matiti yako yakivimba, wekelea barafu ili kupunguza usumbufu.

Kumbuka kumkumbatia mtoto wako ili kusaidia kihisia katika kipindi hiki cha kuacha kunyonya.

Mtoto Kuacha Kunyonya Mwenyewe

Mtoto kuacha kunyonya mwenyewe kunamaanisha mtoto kupoteza hamu na kisha kuacha kunyonya mwenyewe.

Huenda hali hii ikatokea anapoanza kula vyakula na kufanya shughuli mbalimbali.

Mtoto kuacha kunyonya mwenyewe ni mchakato wa polepole unaotokea kwa miezi kadhaa. Fuata dalili za mtoto wako!

Kuhusiana na hili, ni muhimu kukumbuka: Usimpe mtoto titi; usimnyime titi.

Endelea Kumnyonyesha Mtoto Ikiwa:

Mtoto au mama ni mgonjwa au amelazwa hospitalini.

Familia inasafiri, wakati wa likizo, au wakati mwingine wa mfadhaiko usio wa kawaida.

Mtoto anaota meno.

Mama ana uvimbe

kwenye titi.

Mtoto anakua kwa kasi.

Huenda ukahisi huzuni na kufadhaika ukiacha kumnyonyesha mtoto. Kwa kiasi fulani hii inatokana na kubadilika kwa uhusiano kati yako na mtoto wako, na kwa kiasi fulani kutokana na mabadiliko ya homoni zinazohusiana na kunyonyesha. Angalia ikiwa una uvimbe, au unahisi uchungu sehemu fulani kwenye matiti. Sugua polepole wakati wa kumnyonyesha mtoto hadi zitoweke. Unaweza kukama maziwa kwa mikono au kutumia pampu ya maziwa unapohisi usumbufu kutokana na maziwa mengi. Ukipata joto jingi, uvimbe usiopotea, sehemu fulani kubadilika rangi au kuwa chungu, wasiliana na Daktari wako. Salvia na mnana zinaweza kusaidia kupunguza maziwa. Unaweza pia kuwekelea barafu au majani ya kabichi kwenye matiti mara kadhaa kwa siku.

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 2023.