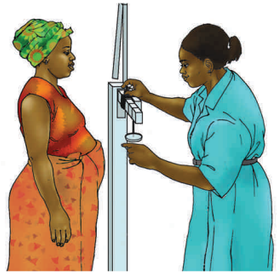
Utayarishaji salama wa chakula:

- Daima nawa mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka kabla ya kutayarisha na kula chakula.
- Weka safi sehemu ya kutayarishia chakula pamoja na vyombo.
- Pika nyama, samaki na mayai mpaka viive vizuri ili kuepuka maambukizo yanayoweza kutokana na chakula.
- Ili kuhifadhi virutubishi katika mboga-mboga za majani osha kabla ya kukata, pika mara moja na kwa muda mfupi na kula mara baada ya kupikwa.
- Osha vizuri matunda na mbogamboga zinazoliwa bila kupikwa.

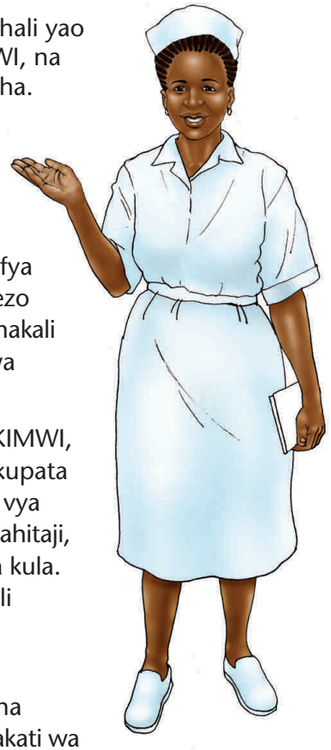
Vidokezo vingine muhimu



- Anza kuhudhuria kliniki ya wajawazito mara tu unapojihisi kuwa mjamzito ili kufuatilia afya yako na ukuaji wa mtoto wako.
- Epuka matumizi ya pombe, dawa za kulevya au bidhaa zenye tumbaku.
- Tumia vidonge vya kutibu minyoo ili kuzuia upungufu wa damu.

- Pumzika mchana, hasa miezi mitatu ya mwisho ya ujauzito na miezi ya mwanzo baada ya kujifungua.
- Tumia dawa za kuzuia malaria kama utakavyoshauriwa na mtalaamu na tumia chandarua kilichowekwa dawa ili kuzuia malaria na upungufu wa damu.
- Ni vyema kusubiri miaka mitatu baada ya kujifungua kabla ya kupata ujauzito mwingine ili kuwezesha mwili kujikarabati.

Virusi vya UKIMWI na lishe



- Ni muhimu wanawake wote kujua hali yao ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI, na hasa wajawazito na wanaonyonyesha.
- Ili kujua hali yako ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI inabidi upime damu.
- Endapo umeambukizwa virusi vya UKIMWI, onana na mtaalamu wa afya ili kupata huduma zaidi na maelekezo sahihi kuhusu dawa za kupunguza makali ya UKIMWI, lishe yako na ulishaji wa mtoto wako.
- Kama umeambukizwa virusi vya UKIMWI, unahitaji chakula cha nyongeza ili kupata nishati zaidi. Hali ya kuwa na virusi vya UKIMWI huuongezea mwili wako mahitaji, na pia huweza kupunguza hamu ya kula. Ni muhimu kula vyakula mbalimbali vyenye virutubishi kwa wingi.
- Jikinge wewe na mtoto wako na maambukizi ya virusi vya UKIMWI na magonjwa yatokanayo na ngono wakati wa ujauzito na kunyonyesha kwa kufanya ngono salama.

Both technical and financial support for the development of this brochure was provided by the Quality Assurance Project (QAP), managed by University Research Co., LLC (URC), under USAID Contract Number GPH-C-00-02-00004-00. September 2005

Lishe

Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha

Vidokezo Muhimu

Zingatia Lishe Bora

Kula vyakula vya aina mbalimbali:

Wakati ukiwa mjamzito au unanyonyesha mwili wako unahitaji mlo kamili ambao hutokana na kula vyakula vya aina mbalimbali. Vyakula mbalimbali kila siku husaidia kuhakikisha kuwa unapata nishati na virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini mwako pamoja na mahitaji ya mtoto.

Lishe bora hukusaidia:

- Kuongezeka uzito angalau kilo 12 wakati wa ujauzito. Uzito huongezeka wastani wa kilo moja kwa mwezi.
- Kuzuia upungufu wa damu.
- Kuboresha ukuaji na maendeleo ya mtoto wako.
- Kuutayarisha mwili wako kunyonyesha. Mahitaji ya nishati na virutubishi wakati wa kunyonyesha ni makubwa kuliko wakati wa ujauzito.
- Kupunguza uwezekano wa kujifungua kabla ya wakati, mtoto mwenye uzito pungufu, au mfu.

Kula Mlo Kamili

Jinsi ya kupanga mlo kamili:

Kula angalau milo 3 iliyo kamili na asusa (vitafunwa) kwa siku. Chagua vyakula kutoka kila kundi katika makundi yafuatayo:

Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi

Kwa mfano mahindi, mtama, mchele, ulezi, ngano, mihogo, ndizi za kupika, viazi vitamu, viazi vikuu na magimbi

Vyakula vya mikunde na vyenye asili ya wanyama

Kwa mfano maharagwe, njegere, karanga, mbaazi, kunde, nyama, mayai, maziwa, samaki, dagaa, kuku na wadudu wanaoliwa

Matunda

Kwa mfano embe, ndizi mbivu, papai, pera, chungwa, ubuyu, nanasi, pesheni (karakara) na parachichi

Mbogamboga

Kwa mfano mchicha, majani ya maboga, kisamvu, matembele, bamia, karoti, nyanya chungu, nyanya, matango, mlenda, boga na biringanya

Mafuta

Kwa mfano mafuta ya alizeti, nazi, mawese, mbegu zitoazo mafuta, majarini na siagi

Mafuta yakiongezwa kwenye mbogamboga na vyakula vingine hubo-resha usharabu wa baadhi ya vitamini na huongeza kiasi cha nishati.

Linda Afya Yako

Wanawake wajawazito na wanaonyonyesha wanahitaji:

- Kuongeza kiasi cha chakula kwa mlo au kula milo midogo mara nyingi.
- Kula asusa kati ya mlo na mlo.
- Kula matunda na mbogamboga kwa wingi katika kila mlo.
- Kunywa maji ya kutosha kila siku (glasi 8 au lita 1.5).
- Kuepuka kunywa chai au kahawa pamoja na mlo, kwani huzuia usharabu wa madini ya chuma na huweza kuchangia katika kuleta upungufu wa damu. Ni vyema kunywa chai au kahawa saa moja kabla au baada ya kula chakula.

Je, unahitaji virutubishi gani vya nyongeza?

- Kipindi chote cha ujauzito na hadi miezi mitatu baada ya kujifungua unahitaji vidonge vya madini ya chuma na vya foliki asidi kuzuia upungufu wa damu. Ni vyema kumeza vidonge vya madini ya chuma pamoja na chakula ili kuongeza usharabu na kupunguza athari kama kichefuchefu.
- Daima tumia chumvi yenye madini joto kwenye chakula ili kuzuia upungufu wa madini joto mwilini.
- Tumia virutubishi vya nyongeza vya vitamin A mara baada ya kujifungua au katika kipindi cha wiki 4-6 kama utakavyoelekezwa na mhudumu wa afya. Vitamin A husaidia kujenga mfumo wa kinga ya mwili wa mtoto wako.
- Daima fuata maelekezo unayopewa na wahudumu wa afya.