MIDWIFE ANITHA'S BREASTNEST
NURTURING HEALTHY BABIES, BUILDING OUR NATION

MAMBO MUHIMU KUHUSU UNYONYESHAJI WA MAZIWA YA MAMA

- Anitha Mganga
- Mkunga/Kocha wa wanawake baada ya kujifungua/Mtaalamu wa unyonyeshaji maziwa ya mama.
- mgangaanitha@gmail.com +255713599154

Thamini Unyonyeshaji: Weka Mazingira Wezeshi kwa Mama na Mtoto

Kwa nini unyonyeshaji ni muhimu?

- Hupunguza vifo vya watoto wachanga
- Hutoa kinga ya mwili dhidi ya magonjwa
- Hujenga ukaribu wa kihisia kati ya mama na mtoto
- Hupunguza hatari ya saratani ya matiti na ovari kwa mama

Maziwa ya Mama – Chakula Bora kwa Mtoto

- ◈ Hupatikana muda wote, halihitaji maandalizi
- ◈ Hujitosheleza kwa mahitaji ya mtoto miezi 6 ya kwanza
- ◈ Huzuia magonjwa kama kuhara, pneumonia, na utapiamlo
- ◈ Hupunguza gharama za familia na mzigo wa kiafya kwa taifa

Jinsi Maziwa Yanavyotengenezwa (Hatua 3 za Lactogenesis)

Lactogenesis I (Wiki 16-Punde kabla ya kujifungua):

- Matiti huanza kutengeneza colostrum (ziwa la awali lenye kinga nyingi)

Lactogenesis II (Siku 2-3 baada ya kujifungua):

- Kuongezeka kwa homoni ya prolactin, hupelekea "ziwa kujaa"
- Maziwa hutoka kwa wingi na kuanza kuonekana meupe au ya samawati

Lactogenesis III (Kuendelea kwa utengenezaji wa maziwa):

- Hufanikishwa na kunyonya mara kwa mara na kufika kwa mtoto kifuani
- Uhusiano wa mahitaji ya mtoto na utolewaji wa maziwa hujengwa

Changamoto kwa Wakunga na Wataalamu wa Afya

Changamoto kuu:

- Mama kuchoka au kupata ganzi baada ya upasuaji
- Watoto waliozaliwa njiti au wenye matatizo ya kiafya
- Upungufu wa vifaa vya kufanikisha mawasiliano ya ngozi kwa ngozi
- Upungufu wa maarifa miongoni mwa baadhi ya watoa huduma
- Ukosefu wa sera rafiki kazini kwa wakunga wenye watoto

MIDWIFE ANITHA'S BREASTNEST
NURTURING HEALTHY BABIES, BUILDING OUR NATION

Suluhisho

- Mafunzo endelevu kwa wakunga kuhusu unyonyeshaji
- Mfumo wa rufaa unaozingatia muda wa saa 1 ya kwanza
- Huduma ya kiunganishi kati ya mama na mtaalamu wa kunyonyesha
- Uboreshaji wa miundombinu ya wodi za mama na mtoto

Wito kwa Wadau

- Tuweke Mazingira Wezeshi
- Tunaposema “mazingira wezeshi,” tunamaanisha nini?
  - Sera zinazowalinda mama kazini ili waendelee kunyonyesha
  - Upatikanaji wa huduma rafiki kwa mama (lactation support)
  - Ushirikiano kati ya familia, jamii, na wahudumu wa afya
  - Kuwekeza katika mafunzo na vifaa vya kusaidia unyonyeshaji

MIDWIFE ANITHA'S BREASTNEST

NURTURING HEALTHY BABIES, BUILDING OUR NATION

Wito

Tuthamini na tuweke mazingira wezeshi kwa unyonyeshaji wa maziwa ya mama sio tu kama suala la afya, bali pia kama haki ya mama na mtoto.

Midwife Anitha,2025.