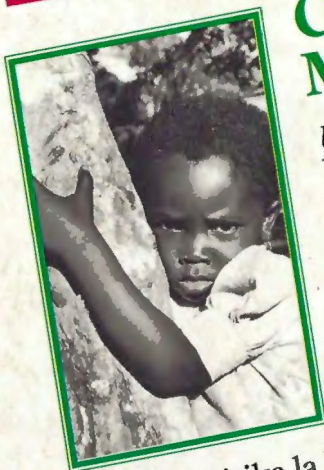


Ukweli KUHUSU Maisha

Changamoto ya Mawasiliano



Ukweli Kuhusu Maisha kinajumuisha habari zote zinazohusu masuala ya afya ya mtoto, ambayo kila familia katika nchi zinazoendelea ina haki ya kuyafahamu. Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimetolewa kwa pamoja na Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF), Shirika la Afya Duniani (WHO), Shirika la Umoja wa Mataifa la Elimu, Sayansi na Utamaduni (UNESCO) na Shirika la Umoja wa Watu (UNFPA) wakishirikiana na mashirika mengine 165 ya Tiba na ya Kuhudumia Watoto kwa matumizi ya wanamawasiliano.

- Nakala milioni nane zimechapishwa
- Mipango 100 ya kitaifa
- Kimetafsiriwa katika lugha 176



1,500

Ukweli

KUHUSU

Maisha

Changamoto ya
Mawasiliano

Ukweli Kuhusu Maisha

Tangu toleo la kwanza litolewe miaka mitatu iliyopita, kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimekubalika duniani kote. Zaidi ya nchi 100 zimetoa tafsiri ya kitabu hiki na hivi sasa zinatumika zaidi ya nakala milioni nane katika lugha 170 .

Wito ulio katika kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* ni rahisi. Waganga wengi wanakubaliana na habari za kimsingi zinazohusu afya ya watoto ambazo familia zote zina haki ya kuzifahamu. Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimeweka habari zote hizo pamoja. Ni maelezo yenye uhakika, yaliyo katika lugha nyepesi ambayo taaluma ya tiba inayafahamu kuhusu njia rahisi na za gharama nafuu za kulinda uhai na afya ya watoto.

- Ni maelezo ambayo yatasaidia kuokoa maisha ya mamilioni ya watoto katika nchi zinazoendelea.
- Ni maelezo ambayo yatasaidia kwa kiasi kikubwa kupunguza matatizo ya utapiamlo, kulinda afya na ukuaji bora wa kizazi kijacho.
- Ni maelezo ambayo karibu wazazi wote wataweza kutekeleza kwa kiwango fulani kwa gharama nafuu.

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimetolewa kwa pamoja na Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF), Shirika la Afya Duniani (WHO), Shirika la Umoja wa Mataifa la Elimu, Sayansi na Utamaduni (UNESCO), na Shirika la Umoja wa Mataifa la Mfuko wa Kushugulikia Idadi ya Watu (UNFPA) wakishirikiana na mashirika mengine zaidi ya 160 ya kuhudumia watoto yanayofahamika sana duniani.

Marekebisho katika toleo hili jipya yamezingatia hoja na ushauri kutoka kwa watumiaji wa toleo la kwanza la kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* katika kipindi cha miaka mitatu iliyopita na uchunguzi wa kitaalamu ambao umefanyika katika maeneo mbalimbali (likiwemo suala la UKIMWI).

Kutokana na maombi ya nchi nyingi, sura mpya juu ya maendeleo ya kiakili na kihisia ya mtoto imeongezwa katika toleo hili.

Wanamawasiliano

Kila juma, watoto robo milioni hufa katika nchi zinazoendelea. (Nchini Tanzania watoto wapatao 4,500 hufa kila juma). Mamilioni ya watoto wengine huishi na afya mbaya na ukuaji duni.

Sababu ya kimsingi ya janga hili ni umasikini. Sababu nyingine ya kimsingi ni kwamba, maarifa ya kisasa kuhusu jinsi ya kulinda afya na ukuaji mzuri wa watoto, hayajawafikia watu wengi.

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kinasaidia kueneza elimu hii.

Lakini, uzoefu umeonyesha kwamba, kutoa habari mpya kwa kurudia mara kwa mara kwa muda mrefu kutoka pande nyingi zinazoaminika ndiko kunakoweza kufanikisha elimu ya afya kuzifikia familia na jamii zote.

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kinatolewa kama changamoto ya mawasiliano ya muda mrefu kwa:-

- wakuu wa nchi na viongozi wa kisiasa
- mifumo ya elimu na taaluma ya ualimu
- taaluma ya uganga na huduma za afya
- wataalamu wa mawasiliano katika televisheni, radio, magazeti na majarida.
- viongozi wa dini na madhehebu mbalimbali
- waajiri na wafanya biashara
- viongozi wa vyama vya wafanyakazi na ushirika
- wafanyakazi wa afya ya jamii, wauguzi na wakunga
- wafanyakazi wa maendeleo na mashirika ya kujitolea
- vikundi vya wanawake
- vikundi vya vijana
- vikundi vya maendeleo katika jamii na viongozi wa kijadi
- idara zote za serikali kuu na za mitaa
- wasanii, waandishi, vikundi vya utamaduni na sanaa za maonyesho na wanamichezo.

Kwa ujumla, *Ukweli Kuhusu Maisha* ni kwa wale wote wanaoweza kutoa changamoto kubwa ya mawasiliano itakayoziwezesha familia kutumia maarifa ya kisasa katika kuwalinda watoto wa leo na wa ulimwengu wa kesho.

Kimetiwa sahihi na :-

Dr. Hiroshi Nakajima,
Mkurugenzi Mkuu,
Shirika la Afya,
Duniani (WHO).

Dr. Nafis Sadik,
Mkurugenzi Mtendaji,
Shirika la Umoja wa Mataifa la Mfuko
wa Kuhudumia Idadi ya Watoto
(UNFPA)

James P. Grant,
Mkurugenzi Mtendaji,
Shirika la Umoja wa Mataifa la
Kuhudumia Watoto (UNICEF).

Federico Mayor,
Mkurugenzi Mkuu,
Shirika la Umoja wa Mataifa la Sayansi,
Elimu na Utamaduni (UNESCO).

Washauri

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimeandikwa na Peter Adamson kwa kushauriana na wafanyakazi wa UNICEF, WHO, UNESCO and UNFPA pamoja na washauri wa kitaalamu wafuatao:-

Washauri wa Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO)

Dk. Mark A. Belsey, Meneja Mradi, Afya ya Mama na Mtoto na Uzazi wa Mpango.

Dk. Fritz Kaferstein, Mkuu, Kitengo Cha Usalama wa Chakula, Mradi wa Chakula na Lishe, Idara ya Kinga na Uendelezaji wa Afya.

Dk. R.J. Kim-Farley, Mkurugenzi, Mpango wa Chanjo.

Dk. M.H. Merson, Mkurugenzi, Mpango wa Ukimwi Duniani.

Dk. J.A. Najera, Mkurugenzi, Idara ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Nchi za Joto.

Dk. J. Tulloch, Mkurugenzi, Idara ya Udhhibiti wa Magonjwa ya Kuharisha na ya Njia ya Hewa.

Washauri wa Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF)

Dk. Ranjit Atapattu, Mshauri mkuu wa zamani wa Masuala ya Afya na Idadi ya Watu.

Dk. Peter Greaves, Mshauri Mwandamizi wa zamani, Lishe.

Dk. Terrel M. Hill, Mshauri Mwandamizi, Afya.

Dk. Urban Jonsson, Mshauri Mwandamizi, Nutrition Cluster

Margaret Kyenkya - Isabirya, Mshauri, Ulishaji wa Watoto, Nutrition Cluster.

Cassie Landers, Mshauri Mkuu, Maendeleo ya awali ya Watoto, Education Cluster.

Dk. Jon E. Rohde, Mshauri Maalum.
Dk. J. Sherry, Mkuu Health Cluster.

Mshauri Shirika la Umoja wa Mataifa la Shughuli za Idadi ya Watu (UNFPA)

Dk. N. Dodd, Mkuu wa Sehemu ya Afya ya Mama na Mtoto, Kitengo cha Uzazi wa Mpango, Idara ya Ufundi na Tathmini.

Washauri Wengine

Helen Armstrong, Mhadhiri, Chuo cha Lishe, Chuo Kikuu Tuft, Medford, MA, USA.

Anne Bamisaiye, Profesa Mshiriki, Taasisi Afya ya Mtoto na Afya ya Msingi, Chuo Kikuu cha Lagos, Nigeria.

Alan Berg, Mshauri Mwandamizi wa Lishe, Benki ya Dunia, Washington, DC. Marekani.

Dk. Munevver Bertan, Profesa wa Magonjwa ya watoto, Mkurugenzi, Idara ya Afya ya Jamii, Chuo Kikuu cha Hacettepe, Ankara, Uturuki.

Dk. Robert E. Black, Profesa na Mwenyekiti, Idara ya Afya ya Kimataifa, Chuo Kikuu cha Johns Hopkins - Chuo cha Afya ya Jamii na usafi wa mazingira, Baltimore, Marekani.

Dk. S.N. Chaudhuri, Mkurugenzi, Taasisi ya Watoto wenye Shida, Calcutta, India.

Dk. Natividad R. Clavano, Mkuu wa Kliniki ya Watoto wa umri chini ya Miaka Mitano, Hospitali ya Baguio, Baguio, Philippines.

Dk. Ihsan Dogramaci, Mkurugenzi Mkuu, Chama cha Kimataifa cha Madaktari wa Magonjwa ya Watoto, Paris, Ufaransa.

Dk. G.J. Ebrahim, Profesa, Afya ya Watoto katika Nchi za Joto, Taasisi ya Afya ya Watoto, Chuo Kikuu cha London, Uingereza.

Profesa Richard G. Feachem, Mwadili, Chuo cha Afya ya Mazingira na Magonjwa ya Nchi za Joto, Chuo Kikuu cha London, Uingereza.

Dk. William Foege, Kamati ya Uhai wa Mtoto, Kituo cha Carter, Chuo Kikuu cha Emory, Atlanta, Marekani.

Dk. Mamdouh Gabr, Profesa wa Magonjwa ya Watoto, Chuo Kikuu cha Cairo. Rais, Chama cha kimataifa cha Madaktari wa Magonjwa ya Watoto, Cairo, Misri.

Gill Gordon, Mshauri wa Mawasiliano na Elimu, Kitengo cha Kukinga Ukimwi, Shirikisho la Kimataifa la Uzazi wa Mpango, London, Uingereza.

Dk. Nicole Guerin, Mkuu, Kitengo cha Magonjwa ya Kuambukiza na Chanjo, Kituo cha Kimataifa cha Watoto, Paris, Ufaransa.

Dk. Demissie Habte, Mkurugenzi, Kituo Cha Kimataifa cha Utafiti wa Magonjwa ya Kuharisha, Dhaka, Bangladesh.

Dk. D. A. Henderson, Mwadili, Chuo cha Afya ya Jamii na Usafi wa Mazingira, Chuo Kikuu cha John Hopkins, Baltimore, U.S.A.

Dk. Ralph G. Hendrickse, Profesa Mstaafu, Chuo Kikuu cha Liverpool, Uingereza.

Profesa J.R. Jordan, Profesa wa Magonjwa ya watoto, Taasisi ya Taaluma ya Tiba, Havana, Cuba.

Profesa Pnina S. Klein, Mkuu, Programu ya Elimu ya Awali ya Watoto, Chuo Kikuu cha Barllan, Ramat Gan, Israel.

Dk. Miriam Labbok, Mkurugenzi, Huduma za Unyonyeshaji na Afya ya Mama na Mtoto, Taasisi ya Afya ya Uzazi, Washington, DC, U.S.A.

Dk. N. N. Mashalaba, Daktari wa Kujitegemea. Mkuu wa Zamani wa Idara ya Afya ya Familia, Wizara ya Afya, Gaborone, Botswana.

Sir Ian A. MacGregor, Profesa Mwalikwa, Chuo cha Uganga cha Magonjwa ya Nchi za Joto cha Liverpool, Uingereza.

Profesa J.S. Meme, Idara ya Mgonjwa na Afya ya Watoto, Chuo Kikuu cha Nairobi. Mkurugenzi Mkuu Mtendaji, Hospitali ya Taifa ya Kenyatta, Nairobi, Kenya.

Profesa David L. Miller, Idara ya Mafunzo Afya ya Jamii, Chuo cha Uganga cha Hospitali ya St. Marys Chuo Kikuu cha London, Uingereza.

Dk. Edgar Mohs, Mkurugenzi Mkuu, Profesa wa Magonjwa ya Watoto, Hospitali ya Taifa ya Ninos, San Jose, Costa Rica.

Dk. A. Majid Molla, Profesa na Mwenyekiti, Idara ya Magonjwa, Kituo cha Uganga, Chuo Kikuu cha Aga Khan, Karachi, Pakistani.

Profesa David Morley, Profesa Mstaafu, Taasisi ya Afya ya Watoto, Chuo Kikuu cha London, Uingereza.

Dk. S.C. Pal, Mchunguzi Mkuu, Kitengo cha Utafiti wa Ukimwi cha ICMR, Kaskazini Mashariki ya India, Calcutta, India.

Dk. Eric R. Ram, Mkurugenzi, Programu za Kimataifa za Afya na Uhusiano wa Kimataifa, World Vision International, Geneva, Uswiss.

Dk. Allan Rosenfield, Profesa na Mwadili wa DeLamar, Chuo cha Afya ya Jamii cha Chuo Kikuu cha Columbia, New York, Marekani.

Dk. Fred T. Sai, Profesa wa Afya ya Jamii, Chuo cha Uganga, Chuo Kikuu cha Ghana, Accra, Ghana.

Dk. G.M. Sakya, Msomaji, Idara ya Tiba ya Jamii, Chuo cha Uganga, Chuo Kikuu cha Tribhuvan, Kathmandu, Nepal.

Profesa Perla D. Santos Ocampo, Profesa wa Idara ya Magonjwa ya Watoto, Rais, Jumuiya ya Kimataifa ya Madaktari wa Magonjwa ya Watoto, Manila, Philippines.

Dk. Felicity Savage, Mhadhiri Mwandamizi, Kituo cha Kimataifa cha Afya ya Watoto, Taasisi ya Afya ya Watoto, London, Uingereza.

Dk. Pramilla Senanayake, Katibu Mkuu Msaadizi, Shirikisho la Kimataifa la Uzazi wa Mpango, London, Uingereza.

Dk. Kusum P. Shah, Profesa Mshiriki wa Zamani wa Magonjwa ya Wanawake, Chuo cha Uganga cha Grant na Hospitali ya Serekali ya J.J, Bombay, India.

Profesa Priyani E. Soysa, Profesa wa Magonjwa ya Watoto, Rais, Chuo cha Madaktari Bingwa wa Tiba cha Ceylon. Mkurugenzi Mkuu, Mamlaka ya Maliasili, Nishati na Sayansi, Colombo, Sri Lanka.

Dk. Richard Steketee, Mkuu, Shughuli za Epidemiologia na Udhhibiti wa Magonjwa, Seksheni wa Malaria, Kituo cha Udhhibiti wa Magonjwa, Atlanta, Marekani.

Dk. Miguel Trias, Mkurugenzi Mtendaji, Profamilia Bogota, Colombia.

Dk. Nancy E. Williamson, Mkurugenzi, Idara ya Tathmini ya Programu, Shirika la Kimataifa la Afya ya Familia, Research Triangle Park, NC, Marekani.

Dk. Joe D. Wray, Profesa Mstaafu, Chuo Kikuu cha Columbia, New York, Marekani.

Profesa Zhang Zijing, Profesa wa Magonjwa ya Watoto, Taasisi ya Magonjwa ya watoto ya Capital, Beijing, China.

Washiriki

Ukweli Kuhusu Maisha kimechapishwa kwa kushirikiana na Mashirika ya Kimataifa yafuatayo:-

- Msaada kwa Vitendo
- Vitendo kwa Walemavu na Maendeleo
- Mfuko wa Afrika wa Tiba na Utafiti
- Mfuko wa Aga Khan
- Kikundi cha Afya kwa Kutumia raslimali na Teknologia sahihi
- Baraza la Kiarabu la maendeleo ya watoto
- Taasisi ya Afya ya Nchi za Asia
- Umoja wa Wanawake Waishio katika Vijiji Duniani
- Chama cha Kuendeleza Sera Utafiti na Maendeleo katika Nchi za Ulimwengu wa Tatu.
- Vyama vya Wataalamu wa Magonjwa ya Watoto katika Nchi za Kusini Mashariki ya Asia.
- Jumuiya ya Kimataifa ya Baha'i
- Muungano wa Madhehebu ya Kibaptisti Duniani
- Biblionef
- Kituo cha Masomo ya Kimataifa na Ushirikiano cha Canada. CARE
- Shirikisho la Uzazi wa Mpango la Caribbean
- Taasisi ya Kikatoliki ya Uhusiano wa Kimataifa
- Kituo cha Shughuli za Idadi ya Watu kwa Hiari
- Kituo cha Shughuli za Maendeleo na Idadi ya Watu
- Kituo cha Habari na Maandishi cha Barcelona
- Mfuko ya Mtoto-kwa-Mtoto
- Shirika la Kimataifa la Watoto
- Shirika la Kimataifa la Kikristo linaloshughulikia Wasioona
- Shirika la kikristo la Kutembeleana
- Shirikisho la Wauguzi katika Nchi za Jumuiya ya Madola
- Shirika la Huruma la Canada
- Shirika la Huruma la Kimataifa
- Baraza la Makanisa la Ulaya
- Mfuko wa Edna McConnel Clark
- Ente Nazionale Idrocarburi (ENI)
- Chama cha Uongozi wa Huduma za Afya cha Ulaya
- Muungano wa tume ya Uinjilisti
- Shirika la Kimataifa la Afya ya Jamii
- Shirika la Kimataifa la Maendeleo la Finland
- Shirika la Kimataifa la Wazazi Walezi
- Shirika la Zuia Njaa
- Mfuko wa FUNAM wa kuhifadhi Mazingira
- Mfuko wa Amani Duniani
- Shirika la kutoa Huduma za Afya kwa Wote
- Shirika la Kimataifa la Hellen Keller
- Taasisi ya Huduma za Afya kwa Nchi Zinazoendelea
- Taasisi ya Afya ya Uzazi
- Taasisi ya Kimataifa ya Kuendeleza Raslimali
- Taasisi ya Kimataifa ya Shughuli za Utamaduni
- Kamati ya Kimataifa ya Shughuli za Uhamiaji
- Shirikisho la Kimataifa la Wakomeshaji
- Chama cha Kimataifa cha Albert Schweitzer
- Muungano wa Kimataifa wa Wanawake
- Chama cha Kimataifa cha Maendeleo ya Jamii
- Chama cha Kimataifa cha Afya ya Mama na Mtoto Mchanga
- Chama cha Kimataifa cha Haki ya Kuabudu
- Chama cha Kimataifa cha Wanasheria, Wademokrasia
- Chama cha Kimataifa cha Wahamasishaji wa Amani Duniani
- Chama cha Kimataifa cha Shule za Kazi za Jamii
- Shirika la Kimataifa la Mawasiliano ya Hatua za Kuchukua Kuhusu Ubora wa Vyakula vya Watoto.

- Kituo cha Kimataifa cha Utafiti wa Magonjwa ya Kuharisha, Bangladesh.
- Shirika la Kimataifa la Huduma za Watoto
- Mfuko wa Kimataifa wa Afya ya Watoto
- Kituo cha Kimataifa cha Watoto
- Tume ya Kimataifa ya Maendeleo ya Binadamu hasa kwa Mama na Mtoto (Taasisi ya Lishe).
- Kamati ya Kimataifa ya Mfuko wa Marcel Charles Roy
- Jumuiya ya Kimataifa ya Kusaidia wenye Njaa na Matatizo
- Muungano wa Kimataifa wa Vyama Huru vya Wafanyakazi
- Muungano wa Kimataifa wa Wakunga
- Baraza la Kimataifa la Kuwaelimisha Walemavu Wasioona
- Baraza la Kimataifa la Wauguzi
- Baraza la Kimataifa la Wanawake
- Baraza la Kimataifa la Uongozi wa Programu za Idadi ya Watu
- Baraza la Kimataifa la Ustawi wa Jamii
- Mfuko wa Kimataifa wa Maendeleo
- Mfuko wa Kimataifa wa Magonjwa ya Macho
- Shirikisho la Kimataifa la Afya ya Familia
- Shirikisho la Kimataifa la Maarifa ya Nyumbani
- Shirikisho la Kimataifa la Elimu ya Wazazi
- Shirikisho la Kimataifa la Wanawake Wafanya Biashara na Wenye Taaluma
- Shirikisho la Kimataifa la Jamii Zinazoelimisha
- Shirikisho la Kimataifa la Wafanyakazi katika Mashamba Makubwa, Kilimo cha Kawaida na Wengine wa Shughuli kama hizi
- Shirikisho la Kimataifa la Makazi na Vituo vilivyvyo Jirani
- Programu za Kimataifa za Afya
- Shirikisho la Kimataifa la Hospitali
- Chama cha Kimataifa Kinachoshauri Kuhusu Unyonyeshaji
- Mifumo ya Kimataifa ya Uongozi
- Huduma za Kimataifa za Tiba kwa Afya
- Kamati ya Kimataifa ya Olimpiki
- Shirika la Kimataifa la Vyama vya Walaji
- Shirika la Kimataifa la Waandishi wa Habari
- Chama cha Kimataifa cha Magonjwa ya Watoto
- Chama cha Madaktari Bingwa wa Tiba ya Kuzuia Vita vya Nuklia
- Shirikisho la Kimataifa la Uzazi wa Mpango
- Chama cha Kimataifa cha Marafiki wa Kidini
- Kamati ya Kimataifa ya Kuokoa
- Muungano wa Kimataifa wa Kuokoa Watoto
- Chama cha Shule za Kimataifa
- Huduma za Kimataifa za Jamii
- Shirikisho la Kimataifa la Terre des Hommes
- Chama cha Kimataifa cha Elimu ya Afya
- Muungano wa Kimataifa wa Vyama vya Kifamilia
- Muungano wa Kimataifa wa Vyama vya Wafanyakazi wa Vyakula na Wengine wa Shughuli kama hizi
- Kikundi cha Kimataifa Kinachotoa Ushauri Kuhusu Vitamini A
- Baraza la Kimataifa la Wanawake la Mawasiliano ya Shughuli za Kibiashara
- Umoja wa Wabunge wa Nchi Mbalimbali
- Chama cha Kimataifa cha Wafanyabiashara Chipukizi
- Umoja wa Vyama vya Kimataifa vya La Leche
- Chama cha Kimataifa cha Tumaini la Mwisho
- Chama cha Kimataifa cha Madaktari wa Magonjwa ya Watoto Katika Nchi za America ya Kati na Kusini
- Umoja wa Vyama vya Msalaba Mwekundu na Mwezi Mwekundu Duniani
- L'Enfant Pour L'Enfant
- Msaada wa Vitabu Duniani wa LINKS
- Shirika la Kimataifa la Marie Stopes
- Shirika la Watawa Wanaotoa Huduma za Afya
- Chama cha Kimataifa cha Waganga Wanawake
- Shirika la Kimataifa la Medicus Mundi
- Shirika la Kimataifa la Wafanyakazi wa Afya Wakujitolea wa Minnesota
- Umoja wa Waislamu Duniani
- Kamati ya Nchi za Afrika Kuhusu Shughuli za Umoja wa Mataifa
- Taasisi ya Maendeleo ya Nchi za Afrika
- Shirikisho la Vyama vya Vyuo vya Uganga Katika Nchi za Marekani
- Mfuko wa Afya na Elimu Katika Nchi za Marekani
- Shirika la Kimataifa la Pax Christ
- Shirika la Mawasiliano Kuhusu Idadi ya Watu
- Shirika la Kimataifa la Mawasiliano Kuhusu Idadi ya watu
- Baraza la Idadi ya Watu
- Programu ya Teknologia rahisi Katika Afya
- Shirika la Kimataifa la Ukarabati
- Shirika la Rissho Kosei-Kai
- Mfuko wa Rockefeller
- Jeshi la Wokovu
- Shirika la Misaada kwa Watoto
- Shirika la Kimataifa la Soroptimist
- Tume ya Kusini ya Bahari ya Pacific
- Shirika la Kimataifa la Kuhudumia Watoto wa Mitaani
- Chama cha Kimataifa cha Wanafunzi wa Afya
- Chama cha Kimataifa cha Susila Dharma'
- Kamati ya Kuona na Maisha
- Shirika la Vifaa vya Kufundishia vya Bei Nafuu
- Kitengo cha Afya ya Mtoto Katika Nchi za Joto, Taasisi ya Afya ya Mtoto, Chuo Kikuu cha London.
- Muungano wa Mashirika ya Kitaifa ya Radio na Televisheni Barani Afrika
- Muungano wa Mashirika ya Miji
- Sauti ya Kampani ya Kimataifa ya Watoto
- Mradi wa Maji na Usafi wa Mazingira kwa Afya wa Afrika
- Shirika la Kimataifa la Wellstart
- Umoja wa Wanawake Wakristo Duniani wanaotetea kiasi
- Shirikisho la Kimataifa la Kidemokrasia la Wanawake
- Muungano wa Vikundi Vinavyotetea Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani
- Muungano wa Vyama vya Vijana wa Kiume Wakristo Duniani
- Mkutano wa Vijana Duniani
- Chama cha Wakristo cha Mawasiliano Duniani
- Chama cha Maskauti wa Kike Duniani
- Muungano wa Vyama vya Kazi Duniani
- Muungano wa Mashirika ya Walimu Duniani
- Baraza la Makanisa Duniani (Tume ya Waganga Wakristo)
- Shirika la Elimu Duniani
- Shirikisho la Elimu la Uganga Duniani
- Muungano wa Vyama vya Wafanyakazi Duniani
- Chama cha Waganga duniani
- Tume ya Huduma za Kanisa la Brethren Duniani
- Chama cha Wanawake Duniani
- Mkutano Mkuu wa Waislamu Duniani
- Chama cha ORT Duniani
- Shirika la Elimu ya Awali kwa Watoto Duniani
- Shirika la Vyuo na Vyama vya Kitaifa vya Uganga Duniani
- Shirika la Vyama vya Maskauti Duniani
- Shirikisho la Wazee Duniani (Wenya Uzoefu Maalum)
- Mfuko wa Kimataifa wa Mtazamo wa Dunia
- Shirika la Kimataifa la World Vision
- Chama cha Vijana Wa Kike Wakristo Duniani

Ili kuwa mshiriki, au kuagiza kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha*, na kukitumia angalia maelezo yaliyomo katika ukurasa wa ndani wa jalada la nyuma ya kitabu hiki.

Kwa maelezo zaidi ya tafsiri za nchi mbalimbali za kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha*, angalia kurasa 95-102.

Kutumia Kitabu cha Ukweli Kuhusu Maisha- Kiongozi

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kinalenga wale wanaoweza kuwasilisha ujumbe muhimu unaohusu afya ya mtoto kwa familia zote.

Kwa hiyo, kitabu hiki ni chanzo cha majadiliano kwa wanamawasiliano wa aina zote. Ni njia ya kuwajumuisha watu na mashirika mbalimbali katika kuinua kiwango cha afya ya mtoto, kwa kutumia nyenzo na taaluma za mawasiliano walizo nazo.

Pia ni njia ya kuifanya changamoto hiyo ikamilike na iweze kutekelezwa kwa mfano:-

- Kwa kutumia kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha*, wanaomiliki vyombo vya habari pamoja na wahariri wanaweza kuombwa kupanga majukumu ya muda mrefu ya kuongeza kiwango cha utoaji wa habari kuhusu umuhimu wa afya ya mtoto kwa wasomaji, wasikilizaji na watazamaji wao.
- Wizara za Elimu, wakuu wa shule na vyuo vya ualimu, walimu na vyama vya walimu, wanaweza kuombwa kuhakikisha kuwa hakuna mwanafunzi atakayemaliza shule bila kupata maarifa ya kisasa ya kulinda maisha na ukuaji wa watoto.
- Viongozi wa dini, vyama vya kisiasa, waajiri, jumuiya za wafanyakazi na wafanyakazi wa afya wanaweza kuombwa kutumia nafasi walizo nazo ili kueneza ujumbe uliomo katika kitabu hiki kwa wanachama, waumini, wafanyakazi na majimbo ya uchaguzi.

Kila mtumiaji wa kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* anakabiliwa na changamoto hiyo hiyo: ni jinsi gani maarifa haya yanaweza kuwafikia wale wanaohitaji zaidi? Na yawasilishwe vipi ili kuwasaidia kuyatumia maarifa hayo kwa vitendo.

Habari iliyomo katika kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* ni moja ya mambo muhimu ambayo yatawasaidia wazazi katika jitihada za kulinda afya na maendeleo ya watoto wao. Athari nyingine muhimu ni desturi za kijamii, kujiamini na mtazamo wa mtu binafsi na upatikanaji wa mahitaji na misaada ya lazima.

Kwa hiyo, wale wanaopeleka ujumbe wa *Ukweli Kuhusu Maisha* katika maeneo yao, wanajaribu kuonisha habari iliyomo na maisha ya kila siku ya wananchi wanaokabiliwa na magonjwa, utapiamlo na umasikini.

Watekelezaji bora wa shughuli hii ni wale ambao wamejitolea kwenye harakati za kuleta heshima na kujitegemea kwa wao hao. Hii itafanikiwa vizuri iwapo ujumbe unaowasilishwa utakubalika na kutekelezwa.

Hiyo ndiyo changamoto inayotolewa kwa kutumia kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha - Kiongozi*.

Kitabu hiki kinazingatia masuala yafuatayo:-

- Jinsi gani kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kitayarishwe kwa matumizi ya nchi nzima?
- Jinsi gani washiriki wahusishwe katika utumiaji wa kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha*?
- Jinsi gani maarifa yaliyo katika kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* yaandaliwe ili yawe ya manufaa katika mazingira yanayohusika?

Kutokana na uzoefu wa kimataifa wa miaka ya hivi karibuni, matumizi ya kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* yameelezea mikakati na utekelezaji ambao umeonyesha mafanikio.

Tafsiri ya Kiswahili.

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimetolewa kwa lugha ya kiingereza na kusambazwa duniani kote ili kutoa ujumbe muhimu katika masuala yanayohusu afya ya jamii.

Kwa kuwa Kiswahili ni lugha ya Taifa Tanzania, imeonekana kuwa ni bora kitabu hiki kitafsiriwe katika lugha hiyo ili kiweze kutumika na watu wengi ndani na nje ya Tanzania, ambapo Kiswahili kinatumika.

Kazi ya kutafsiri toleo hili la pili la kitabu hiki imefanyika kwa kushirikisha wataalamu mbalimbali wafuatao :-

| | |
|------------------------|---|
| ○ Mr Mrema G.C. | Wizara ya Kilimo |
| ○ Mr L.K. Mushi | Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na W atoto. |
| ○ Ms H. Mtinda | Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na Watoto. |
| ○ Mrs A. Ballart | TFNC. |
| ○ Mrs N. A. A. Urassa* | Wizara ya Elimu. |
| ○ Mrs P. L. Msaki | Wizara ya Afya |
| ○ Mrs E. R. Binagi* | Taasisi ya Elimu ya watu wazima. |
| ○ Ms T. Ndziku | Wizara ya Habari na Utangazaji. |
| ○ Mr B. E. Amri | Kitengo cha Elimu ya Afya kwa Umma, Wizara ya Afya. |
| ○ Ms Y. Kisisiwe | Kitengo cha Elimu ya Afya kwa Umma, Wizara ya Afya. |
| ○ Mr G. K. Mtavangu | Kitengo cha Elimu ya Afya kwa Umma, Wizara ya Afya. |
| ○ Dr H.A.S. Kasale | Kitengo cha Elimu ya Afya kwa Umma, Wizara ya Afya. |
| ○ Mr A. Kahesa | Wizara ya Afya. |
| ○ Dr G. Upunda | Wizara ya Afya. |
| ○ Dr C Kirumbi | Wizara ya Afya. |
| ○ Mrs E. Mvungi | Wizara ya Afya. |
| ○ Dr H. Msambichaka* | EPI, Wizara ya Afya. |
| ○ Dr E. Massesa | UNICEF. |
| ○ Mr P. Mushi | UNICEF. |

* Walioshiriki katika kuhariri kitabu hiki.

Yaliyomo

Utaratibu na Mpangilio wa Kitabu hiki

Kila moja ya Sura Kumi za kitabu hiki ina haya yafuatayo:-

- TAARIFA KWA WANAMAWASILIANO inayosisitiza ujumbe muhimu wa kuimarisha afya ya mama na mtoto.
- UJUMBE MUHIMU - Mambo ambayo kila familia inapaswa kuyafahamu.
- MAELEZO YA NYONGEZA - Maelezo yanayofafanua ujumbe Muhimu.

Sura Zilizomo

| | |
|------------------------------|-----|
| ○ Mambo Kumi Muhimu | xvi |
| ○ Uzazi wa Majira | 1 |
| ○ Uzazi Salama | 9 |
| ○ Kunyonyesha Maziwa ya Mama | 17 |
| ○ Kukua kwa Mtoto | 27 |
| ○ Chanjo | 35 |
| ○ Kuharisha | 43 |
| ○ Kikohozi na Mafua | 53 |
| ○ Afya na Usafi wa Mazingira | 61 |
| ○ Malaria | 69 |
| ○ Ukimwi | 77 |
| ○ Maendeleo ya Mtoto | 85 |
| ○ Virutubisho Muhimu | 97 |



Kazi za Wanawake

Watu wengi wanafikiria kuwa utekelezaji wa maarifa muhimu ya afya ni kazi ya wanawake peke yao.

Lakini tayari wanawake wana kazi nyingi.

Katika nchi zinazoendelea, wanawake wanazalisha karibu chakula chote, kuuza karibu mazao yote sokoni, kutafuta karibu nishati yote ya kupikia, kuteka karibu maji yote, kulisha mifugo karibu yote kulima karibu mashamba yote.

Hata wanapomaliza kazi hizo za nje ya nyumba, ni wanawake wanaowasha mioto yote ya dunia ya tatu, kupika, kufanya usafi wa mazingira, kufua nguo, kununua mahitaji muhimu ya nyumbani na kuwahudumia wazee na wagonjwa.

Vile vile, wao ndio wanaozaa na kulea watoto.

Kwa hali hiyo, majukumu ya wanawake ni mengi mno.

Changamoto kubwa katika mawasiliano hayo yote ni namna ya kuwasilisha ujumbe kwamba, sasa wakati umefika kwa nchi zote, kuwaelimisha wanaume kushiriki kikamilifu katika jukumu gumu na muhimu kuliko yote la kulinda maisha, afya na ukuaji wa watoto wao.

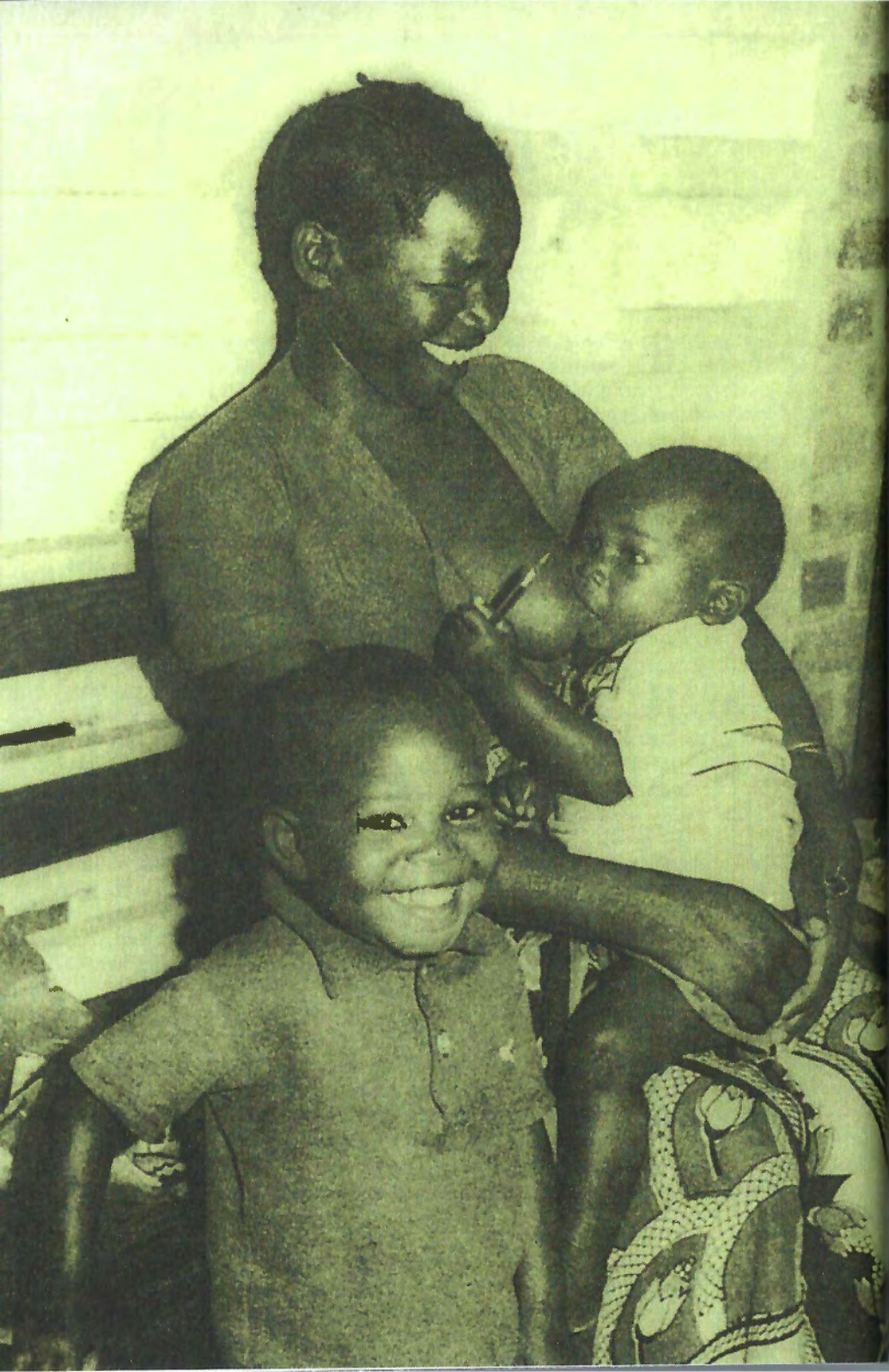
Kwa hiyo, Ukweli Kuhusu Maisha hakikuwalenga wanawake peke yao bali na wanaume.

Ukweli Kuhusu Maisha - **MAMBO KUMI MUHIMU**

Yafuatayo ni mambo kumi muhimu yatokanayo na *Ukweli Kuhusu Maisha*:

- 1** Afya za wanawake na watoto zinaweza kuboreshwa kwa kiasi kikubwa kwa kupanga uzazi angalau kila baada ya miaka miwili, kwa kuepuka kupata mimba kabla ya umri wa miaka 18 na kwa kupunguza jumla ya idadi ya mimba kuwa nne.
- 2** Ili kupunguza matatizo ya uzazi, wanawake wajawazito wote wahudhurie kliniki kwa ajili ya kupimwa na wakati wa kuji-fungua wasaidiwe na wakunga katika kituo cha afya au wakunga wa jadi waliofunzwa.
- 3** Katika miezi michache ya mwanzo ya maisha ya mtoto, maziwa ya mama pekee ndicho chakula na kinywaji bora. Watoto wanahitaji chakula cha ziada licha ya maziwa ya mama wanapokaribia umri wa kufikia miezi sita.
- 4** Watoto wenye umri chini ya miaka mitatu wanamahitaji maalum ya chakula. Wanahitaji kula mara tano hadi sita kwa siku na chakula chao kinahitajika kiongezewe mboga za majani zilizopondwa pamoja na kiasi kidogo cha siagi au mafuta.
- 5** Kuharisha huweza kuua kutokana na mwili wa mtoto kupoteza maji mengi. Kwa hiyo, maji yanayopotea kila mara mtoto anapoharisha ni muhimu yarudishwe mwilini kwa kumpa mtoto vinywaji vinavyofaa kwa wingi- maziwa ya mama, uji mwepesi, supu, au kinywaji maalum cha mchanganyiko wa sukari na chumvi chumvi (ORS). Mtoto akizidiwa, apelekwe kwenye kituo cha huduma za afya. Mtoto anayeharisha anahitaji chakula ili apone haraka na aendelee kunyweshwa kinywaji cha ORS.

- 6** Chanjo ni kinga dhidi ya magonjwa mbalimbali ambayo yanaweza kuwafanya watoto wasikue vizuri, kulemaa na hata kufa. Chanjo zote zikamilishwe katika kipindi cha mwaka wa kwanza wa maisha ya mtoto. Kila mwanamke mwenye umri wa kuweza kuzaa achanjwe dhidi ya pepopunda.
- 7** Mara nyingi, kikohozi na mafua hupona bila ya kutumia dawa. Lakini, kama mtoto anayekohoa atapumua kwa haraka basi ni mgonjwa sana na ni muhimu apelekwe kwenye kituo cha afya haraka. Mtoto mwenye kikohozi au mafua alishwe chakula na anyweshwe vinywaji kwa wingi.
- 8** Magonjwa mengi husababishwa na vijidudu kwa kupitia kinywani. Hali hiyo inaweza kuzuiwa kwa kutumia vyoo; kuosha mikono kwa kutumia maji na sabuni mara baada ya kutoka chooni na kabla ya kushika chakula; kuweka maji na chakula katika hali ya usafi na kuchemsha maji ya kunywa.
- 9** Maradhi huathiri ukuaji wa mtoto. Baada ya kupona, mtoto huhitaji kupewa mlo mmoja zaidi kila siku kwa muda wa juma moja ili arudishe afya yake. Watoto kutoka wanapozaliwa hadi wanapotimiza miaka mitano, wapimwe uzito kila mwezi. Ikiwa hakuna ongezeko la uzito kwa miezi miwili mfululizo, kuna tatizo.
- 10** UKIMWI ni ugonjwa unaoua, usiotibika na unaoenezwa kwa njia ya kujamiiana. Kujamiiana ni salama iwapo wapenzi wawili hawajaambukizwa vijidudu vya UKIMWI na ikiwa wana-jamiiana wao peke yao. Iwapo kuna mashaka, kujamiiana kunaweza kufanywa salama kwa kutumia mpira wa uume.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Uzazi wa Mpango



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Bado watu wengi hawajafahamu kwamba uzazi wa mpango ni njia muhimu sana katika kuinua hali ya afya ya mama na mtoto. Uzazi wa mara nyingi au wa karibu karibu au wa wanawake wenye umri mkubwa au wa wasichana wenye umri mdogo husababisha karibu theluthi moja ya vifo vya watoto wachanga duniani.

Hivyo, mambo muhimu manne katika sura hii yatasaidia katika kuzuia vifo vya mamilioni ya watoto pamoja na mamia ya maelfu ya wanawake kila mwaka.

Ili maarifa ya kisasa kuhusu uzazi wa mpango yaweze kuokoa maisha na kuboresha afya, ni budi huduma za uzazi wa mpango zitolewe kwa watu wote.

Uzazi wa Mpango

Ujumbe Muhimu

- 1** Kupata mimba kabla ya kufikia umri wa miaka 18 au baada ya umri wa miaka 35 huongeza hatari kwa afya ya mama na mtoto.
- 2** Uwezekano wa vifo vya watoto wadogo huweza kuongezeka kwa karibu asilimia 50 iwapo kipindi kati ya uzazi wa mtoto mmoja na anayefuatia ni chini ya miaka miwili.
- 3** Uzazi wa zaidi ya watoto wanne, huongeza matatizo ya uja-uzito na uzazi.

- 4** Kuna njia nyingi salama na zinazokubalika ili kuzuia mwanamke asipate mimba, Huduma za uzazi wa mpango zitaweza kuwapa mume na mke maarifa na uwezo wa kupanga wakati wa kuanza kupata watoto, kipindi kati ya uzazi wa mtoto mmoja na mwingine, na lini kuacha kuzaa.

Uzazi wa Mpango

Maelezo ya Nyongeza



1

Kupata mimba kabla ya kufikisha umri wa miaka 18 au baada ya umri wa miaka 35 huongeza hatari kwa afya ya mama na mtoto.

- Wanawake zaidi ya nusu milioni hufa kila mwaka kutokana na matatizo yanayohusiana na mimba na uzazi na kuwaacha watoto zaidi ya milioni moja wakiwa hawana mama. Vifo vingi kati ya hivi vingeweza kuzuilika kwa kutumia na kuzingatia maarifa ya kisasa kuhusu kupanga mimba.

Wasichana wote wapewe fursa ya kukomaa na kuwa watu wazima kabla ya kuwa wazazi. Katika jamii ambazo wasichana huolewa wakiwa na umri mdogo, mume na mke washauriwe kuchelewesha uzazi wa kwanza hadi msichana atakapotimiza umri wa miaka 18.

- Kwa sababu za kiafya pekee, msichana anashauriwa asipate mimba kabla ya kutimiza umri wa miaka 18. Kimaumbile, msichana hajawa tayari kuanza kuzaa hadi anapotimiza miaka 18 au zaidi. Watoto wanaozaliwa na wanawake ambao hawajafikisha umri huo, mara nyingi huzaliwa wakiwa na uzito mdogo kuliko unaotakiwa na huzaliwa kabla ya wakati. Uzazi wa wanawake kama hao, mara nyingi huwa wa matatizo. Uwezekano wa watoto wanaozaliwa na wanawake hao, kufa katika mwaka wao wa kwanza ni mkubwa. Pia afya ya mama hao huwa hatarini.
- Baada ya umri wa miaka 35 matatizo ya kiafya wakati wa uzazi na uja uzito huanza kuongezeka tena. Kwa mwanamke ambaye ana umri wa zaidi ya miaka 35 na amekuwa mja mzito mara nne au zaidi, mimba inayofuatia itahatarisha zaidi afya yake na ya mtoto anayetarajiwa kuzaliwa.

2

Vifo vya watoto wadogo huongezeka kwa karibu asilimia 50 iwapo kipindi kati ya uzazi wa mtoto mmoja na mwingine ni chini ya miaka miwili

- Kwa manufaa ya afya ya mama na mtoto, wazazi wasubiri hadi mtoto mdogo atimize angalau umri wa miaka miwili kabla ya mama kupata mimba nyingine.
- Watoto wanaozaliwa karibu karibu, mara nyingi hawakui vizuri kimwili na kiakili kama wale wanaopishana kwa miaka miwili au zaidi.
- Moja ya tishio kubwa kwa afya na ukuaji wa mtoto aliye na umri chini ya miaka miwili ni kuzaliwa kwa mtoto mwingine. Unyonyeshaji wa mtoto huyo husimamishwa ghafla, pia mama hukosa muda wa kutosha wa kumtayarishia vyakula maalum anavyovihitaji. Kadhalika, mama hushindwa kutoa huduma muhimu kwa mtoto aliyetangulia, hasa anapokuwa mgonjwa. Matokeo ya hali hiyo ni mtoto kutokukua vizuri kimaumbile na kiakili.
- Mwili wa mama huhitaji miaka miwili ili uweze kurudia hali yake ya kawaida baada ya uja uzito na kujifungua. Matatizo ya kiafya kwa mama huongezeka zaidi ikiwa mtoto aliyezaliwa anamfuatia kwa karibu mno yule aliyemtangulia. Mama anahitaji muda wa kutosha ili kurudisha nguvu zake kabla ya kupata ujauzito mwingine.
- Iwapo mama atapata mimba kabla ya kupata nguvu za kutosha baada ya uzazi uliotangulia kuna uwezekano mkubwa wa kuzaa mtoto asiyepevuka na mwenye uzito pungufu. Watoto wanaozaliwa na uzito mdogo, wako katika hatari ya kushindwa kukua vizuri, kuugua mara kwa mara na uwezekano wa kufa kabla ya kutimiza mwaka mmoja ni mara nne zaidi ya wale waliozaliwa na uzito wa kawaida.

3

Uzazi wa zaidi ya watoto wanne huongeza matatizo ya uja uzito na uzazi.

- Baada ya mimba ya nne, mimba zinazofuata huleta hatari kubwa kwa maisha na afya ya mama na mtoto. Kama uzazi haukuwa wa mpango (miaka 2 kati ya mimba na mimba) mama huchoshwa na uja uzito, kuzaa, kunyonyesha na kulea watoto. Mimba nyingine zaidi zitaathiri afya yake.
- Baada ya mimba ya nne, mimba zinazofuata husababisha hatari nyingi kiafya, kama vile upungufu wa damu na kutokwa na damu nyingi wakati wa kujifungua. Pia kuna uwezekano mkubwa zaidi wa kuzaa watoto wenye uzito pungufu au wenye vilema hasa kama umri wa mama ni zaidi ya miaka 35.

4

Kuna njia nyingi salama na zinazokubalika ili kuzuia mwanamke asipate mimba. Huduma za uzazi wa mpango zitaweza kuwapa mume na mke maarifa na uwezo wa kupanga wakati wa kuanza kupata watoto, kipindi kati ya uzazi wa mtoto mmoja na mwingine na lini kuacha kuzaa.

- Vituo vingi vya huduma za afya hutoa ushauri na huduma kuhusu njia mbalimbali za uzazi wa mpango, ili mume na mke wachague njia inayokubalika, salama, inayofaa na yenye matokeo mazuri. Mume na mke waombe ushauri kuhusu njia inayowafaa zaidi kutoka kwa wafanyakazi wa afya wenye utaalamu karibu nao au katika kituo cha huduma za uzazi wa mpango.

Huduma nyinginezo za uzazi wa mpango kama vile mipira ya uume na vidonge hupatikana pia kwenye maduka ya madawa pamoja na maduka mengineyo.

Uzazi wa mpango ni wajibu wa wanamume na wanawake.

- Wanaume wote sharti waelewe faida za kiafya zinazotokana na uzazi wa mpango na njia mbalimbali za uzazi wa mpango zilizopo.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki
ya kuyafahamu kuhusu

Uzazi Salama



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Kila siku katika dunia zaidi ya wanawake 1000 hufariki kutokana na matatizo ya uzazi. Nchini Tanzania, kwa kila wanawake 1000, wanawake wawili hadi wanne hufa kila mwaka kutokana na matatizo ya uzazi. Mambo saba muhimu yaliyo katika sura hii yanaweza kusaidia kuokoa maisha ya wengi wao na kuzuia magonjwa mengi ya hatari.

Ili maarifa haya yaweze kutumika vizuri, wanawake wanahitaji kusaidiwa na waume, jamii na serikali zao.

Serikali zina wajibu wa kuwaandaa wakunga wa kuwasaidia wanawake wakati wa kujifungua, kutoa huduma za kawaida kwa wanawake wajawazito na kutoa huduma maalumu kwa wanawake wenye matatizo makubwa wakati wa uja uzito na kujifungua.

Uzazi Salama

Ujumbe Muhimu

1 Matatizo ya uzazi yanaweza kupunguzwa kwa kiwango kikubwa iwapo mama mjamzito atachunguzwa afya yake mara kwa mara na mtaalamu wa afya.

2 Kila mara mwanamke anapojifungua asaidiwe na mtu aliyefunzwa.

3 Ili kupunguza matatizo yatokanayo na ujauzito na uzazi, familia zote zinahitaji kufahamu dalili ya matatizi hayo.

4 Wanawake wote wanahitaji chakula cha ziada wanapokuwa wajawazito. Wanawake wote wajawazito wanahitaji kupumzika zaidi.

5 Kupanga uzazi kwa kupishana angalau miaka miwili na kuepuka kupata mimba chini ya umri ya miaka 18 au zaidi ya umri wa miaka 35 hupunguza sana matatizo ya uzazi.

6 Wanawake wenye afya na ambao walipata lishe bora wakati wa utoto na ukuaji wao, hawapati matatizo mengi wakati wa uja uzito na kujifungua.

7 Ikiwa mama mja mzito anavuta sigara, anakunywa pombe, au anatumia madawa huweza kusababisha madhara kwa mtoto.

Uzazi Salama

Maelezo ya Nyongeza



1

Matatizo ya uzazi yanaweza kupunguzwa sana iwapo mama mjamzito atachunguzwa afya yake mara kwa mara na mtaalamu wa afya.

- Matatizo mengi ya ujauzito yanaweza kuepukika iwapo mwanamke akijihisi ni mjamzito atakwenda kliniki. Mtaalamu wa afya ataweza kusaidia kuhakikisha kuwa mama atajifungua salama mtoto mwenye afya kwa:-
 - kuchunguza maendeleo ya mimba ili kama matatizo yatabainika mwanamke mjamzito aweze kupelekwa hospitali kwa kujifungua.
 - kuchunguza shinikizo la damu ambalo ni hatari kwa mama na mtoto.
 - kutoa vidonge vya kuzuia upungufu wa damu kumpatia mama chanjo anazostahili dhidi ya pepopunda kwa ajili yake na mtoto atakayezaliwa.
 - kuchunguza ukuaji wa mtoto wakati wa ujauzito kutoa vidonge vya kuzuia malaria
 - kumwandaa mwanamke kuhusu tukio la uzazi na kumshauri jinsi ya kunyonyesha na kulea mtoto atakayezaliwa.
 - kushauri mahali pa kwenda au namna ya kupata msaada iwapo matatizo yatajitokeza wakati wa kujifungua.
 - kumshauri namna ya kupanga uzazi ujao

2

Kila mara mwanamke anapojifungua asaidiwe na mtu aliyefunzwa

- Mkunga aliyefunzwa atajua:-
 - wakati gani uchungu umeendelea kwa muda mrefu mno (zaidi ya saa 12), hivyo mzazi apelekwe hospitali.
 - kuweka mazingira ya kujifungulia katika hali ya usafi na kuzuia hatari za magonjwa ya kuambukiza.
 - kukata kitovu kwa usafi na usalama
 - afanye nini iwapo mtoto anatoka vibaya wakati wa kuzaliwa
 - afanye nini ikiwa mzazi anatokwa na damu nyingi.
 - afanye nini iwapo mtoto aliyezaliwa hatalia wala kupumua mara moja.
 - kumsaidia mama kuanza kumnyonyesha mtoto mara baada ya kuzaliwa.
 - kumsafisha na kumweka mtoto katika joto la kawaida
 - kumshauri mama kuhusu uzazi wa mpango
- Iwapo matatizo makubwa yatajitokeza wakati wa kujifungua, mkunga aliyefunzwa atafahamu wakati gani msaada wa kitaalamu zaidi utahitajika na mahali pa kuupata.

3

Ili kupunguza matatizo yatokanayo na ujauzito na uzazi, familia zote zinahitaji kufahamu dalili za matatizo hayo.

- Kwa kila ujauzito, ni muhimu kupata ushauri wa mkunga kuhusu mahali pa kujifungulia na nani atashughulikia uzazi. Ikiwa familia inafahamu kuwa uzazi utakuwa wa matatizo inafaa mama mja-mzito apelekwe hospitali au mahali ambapo atapata huduma ya kitaalamu. Vinginevyo, mama ahamie kwa muda sehemu iliyo karibu na hospitali au mahali ambapo atapata huduma ya kitaalamu.
- Kwa hiyo, ni muhimu kwa wanawake wajawazito, waume na jamaa zao kujua dalili zinazoonyesha kuwa wanawake hao watahitaji matunzo zaidi na kuhudhuria kliniki bila kukosa.

Vidokezo vya tahadhari kabla ya kupata ujauzito:

- kupanga kupata mimba katika kipindi chini ya miaka miwili baada ya uzazi uliotangulia
- kuwa na umri wa chini ya miaka 18 au zaidi ya miaka 35
- mtoto aliyetangulia alizaliwa na uzito chini ya kilo mbili
- amewahi kuzaa mtoto kabla ya kutimiza siku (mtoto njiti)
- amewahi kuharibu mimba au kuzaa mtoto aliyekufa
- alikuwa na uzito chini ya kilo 38
- kuwa na kimo chini ya sentimeta 145

Vidokezo vya tahadhari wakati wa uja uzito:

- Kutoongezeka uzito (angalau kuwe na aongezeko la kilo sita wakati wa ujauzito)
- Ngozi ya ndani ya macho kuwa na rangi iliyofifia au nyeupe (inatakiwa iwe nyekundu)
- Kuvimba miguu, mikono au uso.

Vidokezo vinne vifuatavyo vinavyoashiria kuhitajika msaada wa haraka.

- kutokwa damu ukeni wakati wa ujauzito
- kuumwa sana na kichwa (dalili ya shinikizo la damu)
- kutapika sana
- homa kali.
- wakati wa kujifungua matatizo makubwa yanaweza kuji-tokeza. Karibu nusu ya wanaopata matatizo hayo huwa hawana dalili zozote zinazojitokeza wakati wa uja uzito. Kwa hiyo, wanaume na wanawake wote wanapaswa kuelewa mape-ma yafuatayo:- hospitali au wodi ya uzazi ya karibu ilipo na jinsi ya kuifikia. Mwanamme afanye matayarisho mapema ya kumfikisha mama hospitali au wodi ya uzazi iwapo matatizo yatajitokeza wakati wa kujifungua. Hasa usafiri uandaliwe.

4

Wanawake wote wanahitaji chakula cha ziada wanapokuwa wajawazito. Wanawake wote wajawazito wanahitaji kupumzika zaidi.

- Mume, ndugu na jamaa za mama mja mzito wahakikishe kuwa, mama anapata aina mbalimbali za vyakula vya ziada kila siku

kuanzia wakati ujauzito unapothibitishwa. Vilevile, mwanamke apate muda mwingi zaidi wa kupumzika mchana, hasa miezi mitatu kabla ya kujifungua.

- Mama mjamzito anahitaji aina mbalimbali za vyakula vyenye virutubisho vinavyoweza kupatikana kulingana na uwezo wa familia kwa mfano: maziwa, matunda, mboga, samaki, nyama, mayai, nafaka jamii za kunde na maharage. Hakuna sababu yoyote inayozuia mama mjamzito asile mojawapo ya vyakula hivi.
- Mwanamke apimwe uzito mara anapojihisi kuwa yu mjamzito. Ni muhimu kuongezeka uzito kila mwezi na ajitahidi ongezeko hilo lifikie kilo nane hadi kumi kabla ya kujifungua.

5

Kupanga uzazi kwa kupishana angalau miaka miwili na kuepuka kupata mimba chini ya umri wa miaka 18 au zaidi ya umri wa miaka 35 hupunguza sana matatizo ya uzazi.

- Mojawapo ya mambo muhimu katika kupunguza hatari kwa mama na mtoto wakati wa ujauzito na kujifungua ni kupanga uzazi. Matatizo ya uzazi huwa makubwa zaidi iwapo mama mja mzito ana umri chini ya miaka 18 au zaidi ya miaka 35, uzazi unapokuwa wa mara nyingi zaidi ya watoto wanne au kama kupishana baina ya mtoto mmoja na mwingine ni chini ya miaka miwili.
- Kuepuka kuzaa kwa kutoa mimba kwa njia zisizo salama ni hatari sana. Utoaji mimba unaofanywa na watu wasio na taaluma maalum husababisha vifo vya wanawake 100,000 hadi 200,000 kila mwaka duniani.

6

Wanawake wenye afya na ambao walipata lishe bora wakati wa utoto na ukuaji wao, hawapati matatizo mengi wakati wa ujauzito na kujifungua.

- Uzazi salama hutegemea afya na kukomaa kwa mama wa baadaye. Hivyo afya, lishe na elimu kwa wasichana ni muhimu sana. Ujauzito wa kwanza usubiri hadi mwanamke afikie umri wa miaka 18.

7

Ikiwa mama mjamzito anavuta sigara, anakunywa pombe au anatumia madawa huweza kusababisha madhara kwa mtoto.

- Mama mjamzito anaweza kumdhuru mtoto aliye tumboni kutokana na kuvuta sigara, kunywa pombe na kutumia madawa ya kulevya. Ni muhimu kwa mama mjamzito kutotumia dawa zozote isipokuwa kama ni lazima. Ikiwa ni lazima zitolewe au kuagizwa na mtaalamu wa afya.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Kunyonyesha Maziwa ya Mama

Ujumbe Maalaum Kwa Wanamawasiliano

Watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama wana uwezekano mdogo zaidi wa kupata maradhi au utapiamlo kuliko wanaolishwa vyakula vingine kwa kutumia chupa. Iwapo watoto wote wangenyonyeshwa maziwa ya mama pekee hadi kufikia umri wa miezi sita, vifo vya mamilioni ya watoto vingeweza kupunguzwa.

Kumnyonyesha mtoto kwa chupa ni tishio kubwa kwa afya yake kutokana na kuwa maziwa yanaweza kutayarishwa kwa kutumia vipimo visivyo sahihi, kutumia maji yasiyo safi na salama pia chupa na nyonyo yake kutosafishwa vizuri.

Mambo sita muhimu yaliyo katika sura hii yata-saidia kuondoa tishio la vifo hivyo na kuendeleza ukuaji wa watoto kiafya.

Wanawake wengi hawajiamini juu ya uwezo wao wa kunyonyesha. Hivyo, wanahitaji kuungwa mkono na kupewa msaada kutoka kwa wanaume, marafiki, ndugu na jamaa, vikundi vya wanawake, vyombo vya habari, vyombo vya wafanyakazi na waajiri.

Kunyonyesha Maziwa ya Mama Ujumbe Muhimu

- 1** Maziwa ya mama pekee ndicho chakula na kinywaji bora zaidi kwa mtoto. Hakuna aina yoyote nyingine ya chakula au kinywaji anachohitaji mtoto zaidi ya maziwa ya mama hadi afikiapo umri wa miezi sita.
- 2** Watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama mara tu baada ya kuzaliwa. Karibu kila mama anaweza kunyonyesha mtoto wake.
- 3** Kunyonyesha kunasababisha maziwa zaidi kutoka. Hivyo, mtoto anahitaji kunyonyeshwa mara kwa mara ili maziwa ya kutosha yaweze kutoka.
- 4** Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama kunasaidia kumkinga dhidi ya magonjwa mengi ya hatari. Kunyonyesha mtoto kwa chupa kunaweza kusababisha magonjwa ya hatari na hata vifo.

- 5** Mtoto anapofikia umri wa miezi sita ni muhimu aongezewe vyakula vya ziada, vyenye mchanganyiko mbalimbali. Hata hivyo, mtoto aendelee kunyonya maziwa ya mama mpaka anapofikia umri wa miaka miwili au zaidi.
- 6** Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama kunamlinda mama kwa asili mia 98 asipate uja uzito katika kipindi cha miezi sita baada ya kujifungua iwapo mtoto atanyonya mara kwa mara mchana na usiku, pia iwapo mama hajaanza kuona siku zake (hedhi).

Kunyonyesha Maziwa ya Mama

Maelezo ya Nyongeza



1

Maziwa ya mama peke yake ndicho chakula na kinywaji bora zaidi kwa mtoto. Hakuna aina yoyote nyingine ya chakula au kinywaji anachohitaji mtoto zaidi ya maziwa ya mama hadi afikiapo umri wa miezi sita.

- Tangu mtoto anapozaliwa hadi kufikia umri wa karibu miezi sita, maziwa ya mama ndicho chakula bora kabisa anachohitaji. Vyakula vingine vyote ikiwa ni pamoja na maziwa ya ng'ombe, maziwa maalumu ya watoto wachanga ya kwenye makopo, maziwa ya unga na uji wa nafaka ni duni.
- Hata katika sehemu kame na zenye joto sana, maziwa ya mama yana maji ya kutosha kwa mahitaji ya mtoto. Hivyo, hakuna sababu yoyote ya kumpa mtoto maji ya nyongeza au vinywaji vingine vya kukata kiu. Endapo mtoto atapewa maji au vinywaji vingine, basi uwezekano wa kupata magonjwa ya kuharisha na mengine huongezeka.
- Iwapo mtoto wa umri chini ya miezi sita anaonekana kutoongezeka uzito kila mwezi, basi anyonyeshwe mara nyingi zaidi. Lakini iwapo tayari anyonyeshwa mara kwa mara, kutoongezeka uzito ni dalili kwamba, mtoto ni mgonjwa au anahitaji vyakula zaidi ya maziwa ya mama.
- Hadi kufikia umri wa miezi 9 au 10 mtoto aanze kunyonyesha kwanza ndipo apewe chakula kingine. Mtoto aendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi afikiapo umri wa miaka 2 au zaidi.

2

Watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama mara tu baada ya kuza-liwa. Karibu kila mama anaweza kumnyonyesha mtoto wake.

- Mama na mtoto aliyezaliwa ni muhimu wawe katika chumba kimoja. Mtoto anyonyeshwe ziwa la mama mara kwa mara na kila anapohitaji.
- Mama ajifunguapo katika wodi ya uzazi, ana haki ya kuhakikisha kuwa mtoto yuko karibu naye kwa saa 24 na hapewi kinywaji au chakula chochote kingine zaidi ya maziwa yake.
- Kuanza kunyonyesha mtoto mara baada ya kujifungua huanzisha utengenezaji wa maziwa na kumwezesha mama kutoa maziwa mengi. Ni muhimu mtoto aanze kunyonyeshwa maziwa ya mama katika muda wa nusu saa baada ya kuzaliwa.
- Maziwa mazito ya manjano (colostrum) ambayo hutoka siku chache baada ya mama kujifungua ni mazuri sana kwa afya ya mtoto. Maziwa haya yana virutubisho vyote, pia husaidia sana katika kumkinga mtoto asipate magonjwa. Baadhi ya wanawake hushauriwa wasiwanyonyeshe watoto wao maziwa haya. Ushauri huu si sahihi. Mtoto mchanga hahitaji aina nyingine yoyote ya chakula au kinywaji wakati akisubiri maziwa ya mama yaanze kutoka.
- Wazazi wengi wanahitaji ushauri wakati wanapoanza kunyonyesha, hasa kama mtoto huyo ni wa kwanza. Mama mwenye uzofu wa uzazi na mwenye huruma ambaye amewahi kunyonyesha kwa ufanisi, anaweza kumshauri mzazi namna ya kuepukana na matatizo mengi ya kawaida.
- Ni jambo muhimu kujua jinsi mtoto anavyopakata wakati wa kunyonyeshwa. Kukosa kumpakata vizuri kunaweza kusababisha matatizo yafuatayo:
 - chuchu kupasuka pasuka au kuwa na vidonda
 - maziwa kutotoka kiasi cha kutosha
 - mtoto kukataa kunyonya.
- Dalili zinazoonyesha kuwa mtoto amepakata vizuri wakati wa kunyonya ni hizi:
 - mtoto anamwelekea mama
 - mtoto anyonyona kwa muda mrefu na kupata mikupuo mikubwa ya maziwa
 - anaonekana aliyetulia na mwenye furaha
 - mama hapati maumivu katika chuchu.
- Karibu wanawake wote wanaweza kutoa maziwa ya kutosha iwapo:
 - mtoto ataishika vizuri chuchu kinywani mwake
 - mtoto atanyonya mara kwa mara na kwa muda mrefu kama anavyotaka hata usiku.

- Mtoto akilia haina maana kwamba anahitaji vyakula vya ziada. Kwa kawaida hii ina maana kwamba anataka, kupakatiwa na kubembelezwwa. Baadhi ya watoto wachanga wanalilia kunyonya ili kutulizwa. Ikiwa mtoto ana njaa, anavyonyonya zaidi ndivyo maziwa yanavyozidi kutoka.
- Mama ambao hawaamini kwamba wana maziwa ya kutosha huwalisha watoto wao vyakula na vinywaji vya ziada. Matokeo yake ni kupungua kwa maziwa ya mama. Ili kuondoa imani hii potofu inabidi akina mama waelimishwe ya kuwa, maziwa ya mama pekee yanatosha kumshibisha mtoto. Mama hawa wanahitaji kupata msaada wa kila aina kutoka kwa jamii kwa mfano familia, baba wa mtoto, majirani, marafiki, wafanyakazi wa afya na vikundi vya akina mama.
- Wanawake wanaofanyakazi za kuajiriwa wanapojifungua wanahitaji likizo ya uzazi ya kutosha, muda wa kunyonyesha wakati wa kazi, pia sehemu ya kulelea watoto mahali pa kazi. Waajiri na vyama vya wafanyakazi visaidie katika utekelezaji wa sera zinazohusu masuala ya watoto ipasavyo.
- Waume, familia na jamii wanaweza kusaidia kulinda afya ya mama na mtoto kwa kuhakikisha kuwa mama anapata lishe bora na kumsaidia kufanya kazi ambazo ni ngumu na nyingi.
- Ni vyema mama anaponyonyesha mtoto ahakikishe kwamba, amekaa na kutulia ili mtoto aweze kunyonya vizuri. Ikumbukwe kuwa, wakati huo mama hupata muda wa kupumzika.

3

Kunyonyesha kunasababisha maziwa zaidi kutoka. Hivyo, mtoto anahitaji kunyonyeshwa mara kwa mara ili maziwa ya kutosha yaweze kutoka.

- Kuanzia anapozaliwa mtoto anyonyeshwe kila anapotaka - mara nyingi hutoa ishara kwa kulia. Kunyonya mara kwa mara huharakisha utengenezaji na kumwezesha mama kutoa maziwa mengi.
- Kunyonyesha mara kwa mara huzuia matiti kujaa na kuuma.
- Maziwa ya unga au ya ng'ombe, maji na vinywaji vingine vinapotumika kama nyongeza kwa maziwa ya mama humfanya mtoto asinyonye vizuri. Hali hii ikiendelea, hufanya maziwa ya mama yapungue. Kumpa mtoto vinywaji vingine kwa kutumia chupa huweza kumsababisha kuacha kunyonya ziwa

kabisa. Hii inaweza pia kumchanganya mtoto kwa vile hali ya kunyonya chuchu ya chupa iko tofauti na chuchu ya ziwa la mama. Watoto wa namna hii huweza kushindwa kunyonya maziwa ya mama ya kutosha. Hali hii huweza kusababisha maziwa ya mama yasitoke vya kutosha.

4

Kunyonyesha mtoto maziwa ya mama kunasaidia kumkinga dhidi ya magonjwa mengi ya hatari. Kunyonyesha mtoto kwa chupa kunaweza kusababisha magonjwa ya hatari na hata vifo.

- Maziwa ya mama ni kinga ya kwanza kwa mtoto. Yanasaidia mtoto kujikinga dhidi ya magonjwa ya kuharisha, kifua na mafua pamoja na magonjwa mengine. Kinga hii, mtoto ataipata tu iwapo atanyonyeshwa maziwa ya mama peke yake kwa miezi sita tangu kuzaliwa.
- Maziwa ya ng'ombe, maziwa ya unga, uji wa nafaka na vyakula vingine havimsaidii mtoto kujikinga dhidi ya magonjwa ya kuharisha, kikohozi, mafua na magonjwa mengine.
- Kumlisha mtoto kwa kutumia chupa kunaweza kusababisha magonjwa ya kuharisha iwapo maji hayachemshwi na chuchu ya chupa haisafishwi vizuri kwa maji yaliyochemka kabla ya kumlisha mtoto. Mtoto anayeumwa mara kwa mara ni rahisi kupata utapiamlo. Ndiyo sababu katika jumuiya zisizokuwa na maji safi na salama ya kunywa kwa mtoto anayelishwa kwa chupa, uwezekano wa kufa kutokana na magonjwa ya kuharisha huwa mkubwa zaidi kuliko mtoto anayenyonyeshwa maziwa ya mama tu hadi umri wa miezi sita.
- Wanawake wasaidiwe kunyonyesha watoto wao. Ikiwa kuna sababu ya msingi iliyomfanya mama ashindwe kunyonyesha, asaidiwe kwa njia yeyote ile, ili aweze kumpatia mtoto lishe bora ambayo itamsaidia kujikinga na maradhi.
- Chakula bora kwa mtoto asiyeweza kunyonya kwa sababu moja au nyingine ni maziwa ya mama yaliyokamuliwa. Mtoto apewe maziwa hayo kwa kutumia kikombe kilichosafishwa na kuchemshwa. Kutumia vikombe ni salama zaidi kuliko kutumia chupa kwa sababu ni rahisi kuvisafisha.
- Chakula bora kwa mtoto ambaye mama yake ana matatizo yanayosababisha asiweze kunyonyesha ni maziwa ya mama mwingine.
- Ikiwa maziwa yataatumika ambayo siyo ya binadamu, mtoto apewe maziwa kwa kutumia kikombe badala ya chupa. Maziwa

ya unga yachanganywe kwa kutumia maji yaliyochemshwa na kupozwa.

- Maziwa ya ng'ombe na ya unga yanaweza kusababisha ukuaji duni endapo yatachanganywa kwa kutumia maji mengi zaidi kuliko kipimo chake.
- Maziwa ya ng'ombe na ya unga huharibika upesi zaidi endapo yataachwa katika joto la kawaida. Maziwa ya mama huweza kukaa kwa muda mrefu (saa 8) bila kuharibika.
- Katika jamii zenye kipato cha kima cha chini, gharama za maziwa ya ng'ombe au unga, chupa na chuchu zake pamoja na nishati ni kiasi cha asilimia 25-50 ya mapato ya familia.

5

Mtoto anapofikia umri wa miezi sita ni muhimu aongezewe vyakula vya ziada, vyenye mchanganyiko mbalimbali. Hata hivyo, mtoto aendelee kunyonya maziwa ya mama mpaka anapofikia umri wa miaka miwili au zaidi.

- Ingawa watoto wanahitaji vyakula vya nyongeza baada ya umri wa miezi 6, maziwa ya mama bado ni chanzo muhimu cha kujenga mwili, kuwapa nguvu na virutubisho vingine kama vitamini A, pia husaidia kuwakinga dhidi ya magonjwa hadi kufukia umri wa miaka miwili.
- Mama anaweza kuendelea kunnyonyesha mtoto kwa muda wowote atakaopenda baada ya miaka miwili. Lakini ni vyema, kwa ajili ya afya yake na ya mtoto, ajizuie asipate uja uzito hadi mtoto afikiapo umri wa miaka miwili. Njia nyingi za uzazi wa mpango kwa mfano mpira wa uume, kitanzi, na kufunga kizazi zinaweza kutumika bila madhara yoyote kwa mama anayenyonyesha. Vidonge vya 'Minipills' pamoja na sindano za uzazi wa majira hazina madhara katika unyonyeshaji ili mradi zisiwe na kichocheo cha aina ya oestrogen. Lakini dawa za kawaida za vidonge hupunguza maziwa ya mama.
- Watoto wanapoanza kutambaa, kutembea na kucheza huugua mara kwa mara. Hali hii husababisha watoto kupoteza hamu ya kula vyakula vya kulikiza. Hivyo, watoto wagonjwa ni muhimu wanyonyeshwe maziwa ya mama kwa vile yanayeyuka kwa urahisi na yanawaongezea virutubisho.
- Mtoto anapokuwa na umri kati ya mwaka mmoja hadi miwili, anafaidika kwa kunyonyeshwa maziwa ya mama na kula chakula cha familia. Maziwa ya mama ni muhimu kwa mtoto

kama sehemu ya mlo wake, katikati ya mlo yake, au wakati wowote anapohisi njaa. Lakini katika umri huu, mtoto anahitaji chakula cha nyongeza. Kuanzia mwaka wa pili maziwa ya mama yawe ni nyongeza na siyo chakula peke yake cha kawaida kwa mtoto.

- Kunnyonyesha maziwa ya mama kunamfariji mtoto wakati anapokuwa na hofu, anapoumia, anapokasirika, au anapolia.

6

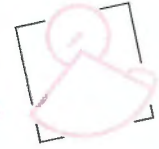
kunyonyesha mtoto maziwa ya mama kunalinda mama kwa asilia mia 98 asipate ujauzito katika kipindi cha miezi sita baada ya kuji-fungua - iwapo mtoto atanyonyeshwa mara kwa mara mchana na usiku, pia iwapo mama hajaanza kuona siku zake (hedhi).

- Hivi sasa imedhihirika kuwa, mtoto kunyonya maziwa ya mama husababisha kuchelewa kupata ujauzito. Kunyonyesha huchelewesha kurudi kwa hedhi (damu ya mwezi) kwa baadhi ya wanawake kwa mwaka mmoja au zaidi. Kwa wanawake wengine, hedhi hurudi baada ya miezi mitatu au minne tu baada ya kujifungua.
- Ikumbukwe kwamba, kurudi kwa hedhi kunategemea ni mara ngapi mtoto hunyonya ziwa la mama. Iwapo hunyonya mara kwa mara, kurudi kwa hedhi huchelewa zaidi. Lakini, ikiwa mama hunyonyesha mara chache kila siku, hedhi itaanza mapema. Uwezekano wa hedhi kurudi haraka pia kutategemea kama mama humpa mtoto chakula cha nyongeza miezi 6 tangu kuzaliwa kwani hunyonya maziwa kidogo sana.
- Kurudi kwa hedhi kunamjulisha mama kuwa anaweza akapata ujauzito tena.
- Inawezekana mama akapata ujauzito hata kabla hedhi haijarudi hasa iwapo muda wa miezi sita umekwishapita tangu mama huyo ajifungue. Mwamamke anayetaka kuzuia ujauzito mwingine itabidi achague njia tofauti ya kupanga uzazi iwapo mojawapo ya yafuatayo yatajitokeza:-
 - mtoto wake amefikia umri wa miezi sita
 - hedhi imeanza
 - mtoto ameanza kula vyakula na vinywaji vya ziada licha ya maziwa ya mama.
- Bila kujali mama anategemea kunnyonyesha mtoto au hapana, wazazi ni budi wapewe ushauri juu ya uzazi wa mpango hospitalini au kwenye wodi ya wazazi mara tu baada ya kujifungua. Iwapo mtoto amezaliwa nyumbani, wakunga wa jadi wanaweza kutoa ushauri kuhusu uzazi wa mpango.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Kukua kwa Mtoto



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Lishe duni na magonjwa ya kuambukiza ya mara kwa mara husababisha utapiamlo na huathiri sana ukuaji wa mwili na akili za mamilioni ya watoto.

Mambo saba muhimu ya ujumbe wa afya yaliyo katika sura hii yanaweza kusaidia wazazi kuzuia utapiamlo kwa watoto wengi, hata kwa jamii zenye kipato cha chini.

Baadhi ya wazazi hushindwa kulisha watoto wao vizuri kutokana na ukame, njaa, vita au umaskini. Ili kutatua tatizo hili ni muhimu kuchukua hatua za kisiasa na kiuchumi ambazo mara nyingi zinahusu mgawanyo wa ardhi na uwekezaji wa vitega uchumi katika uzalishaji chakula na watu wenye kipato cha chini kwa ajili yao wao wenyewe.

Lakini wazazi wengi katika nchi zinazoendelea ama wanalima chakula cha kutosha au wana kipato cha kutosha kukidhi mahitaji ya chakula kwa ajili ya watoto wao. Kinachotakiwa ni wazazi hao kuelimishwa juu ya mahitaji muhimu ya watoto wao wadogo na kusaidiwa na jamii na serikali kuweka maarifa hayo katika vitendo.

Kukua kwa Mtoto

Ujumbe Muhimu

1 Ni muhimu watoto wapimwe uzito kila mwezi kuanzia wanapozaliwa hadi wanapofikia miaka mitano. Ikiwa haku-takuwa na ongezeko la uzito kwa miezi miwili mfululizo, kuna tatizo.

2 Maziwa ya mama peke yake ndiyo chakula na kinywaji bora kwa mtoto katika miezi sita ya kwanza ya maisha .

3 Mtoto anapokaribia umri wa miezi sita, aanze kupewa vyakula vya kulikiza kama nyongeza kwa maziwa ya mama.

4 Mtoto chini ya umri wa miaka mitatu huhitaji kula chakula mara tano au zaidi kwa siku.

5 Mtoto chini ya umri wa miaka mitatu huhitaji kuongezewa kiasi kidogo cha siagi au mafuta kwenye chakula cha kawaida cha familia alichotengewa.

6 Watoto wote huhitaji vyakula vyenye vitamini A kwa wingi - maziwa ya mama, mboga za majani, matunda na mboga zenye rangi ya manjano.

7 Baada ya kuugua, mtoto huhitaji mlo mmoja wa ziada kila siku kwa angalau muda wa wiki moja.



Kukua kwa Mtoto

Maelezo ya Nyongeza



1

Ni muhimu watoto wapimwe uzito kila mwezi kuanzia wanapozaliwa hadi wanapofikia miaka mitano. Ikiwa hakutakuwa na ongezeko la uzito kwa miezi miwili mfululizo, kuna tatizo.

- Ongezeko la uzito wa mtoto kila mwezi ndiyo dalili kubwa muhimu ya afya bora na maendeleo ya ukuaji wake kwa ujumla. Jambo muhimu ni ongezeko la uzito wa mtoto mwenyewe na sio uzito wake unavyolinganishwa na uzito wa watoto wengine wa umri wake.
- Kwa hiyo, ni muhimu watoto wapimwe uzito kila mwezi. Kama mtoto hataongezeka uzito katika kipindi cha miezi miwili mfululizo, wazazi na wafanyakazi wa afya wanapaswa kuchukua hatua. Mtoto anaweza kuwa haongezeki uzito ipasavyo kutokana na matatizo kama ugonjwa, ukosefu wa chakula bora na cha kutosha, na ukosefu wa malezi bora. Aya zifuatazo zinaelezea sababu za ukuaji duni wa mtoto pamoja na hatua ambazo wazazi wanapaswa kuchukua ili mtoto akue vizuri.
- Kunyonya maziwa ya mama humsaidia mtoto kujikinga na magonjwa na huhakikisha ukuaji wake katika miezi ya mwanzo. Pia chanjo kamili kwa mwaka wa kwanza wa mtoto ni muhimu kwani humlinda asipatwe na magonjwa yanayosababisha lishe duni.
- Wakati mtoto anapoanza kupewa vyakula vya kulikiza, uwezekano wa kupata magonjwa ya kuambukizwa huongezeka. Kuanzia kipindi hiki ni muhimu sana kuhakikisha kwamba mtoto anaongezeka uzito mara kwa mara toka mwezi mmoja hadi mwingine. Iwapo mtoto aliye chini ya umri wa miaka mitatu haongezeki uzito pamoja na kwamba analishwa chakula kizuri, ni muhimu kujiuliza maswali 10 yafuatayo:
- je mtoto anakula mara nyingi ipasavyo? (mtoto anapaswa apewe chakula mara tano au sita kwa siku)
- je chakula cha mtoto kina virutubisho vya kutosha vya kumpa nguvu? (kiasi kidogo cha mafuta kiongezwe)
- je mtoto anaogua mara kwa mara? (anahitaji uchunguzi wa afya yake)
- je mtoto alikuwa akikataa kula wakati alipokuwa mgonjwa? (anahitaji kuhimizwa kula wakati anapoumwa na kupewa milo ya ziada ili aweze kurudia hali yake ya zamani)

- je mtoto anapata vitamini A ya kutosha? (anahitaji mboga za kijani kibichi kila siku)
- je mtoto analishwa kwa chupa? (inawezekana chupa na maji siyo safi, au anapewa vinywaji vitamu badala ya maziwa)
- je chakula na maji yanatunzwa katika hali ya usafi? (kama sivyo mtoto ataugua mara kwa mara)
- je kinyesi kinatupwa chooni au kufukiwa? (kama sivyo mtoto ataugua mara kwa mara)
- Je mtoto ana minyoo? (anahitaji dawa ya minyoo kutoka kituo cha afya)
- je mtoto anaachwa peke yake kwa muda mrefu mno? (mtoto anahitaji kuchangamshwa na kuangaliwa).

Kujaza uzito wa mtoto kwa kutumia alama ya nukta katika kadi ya maendeleo ya ukuaji wa mtoto kila mwezi na kuunganisha alama hizo humwezesha mama kufahamu maendeleo ya ukuaji wa mtoto wake. Mstari huo ukienda juu unaonyesha kuwa mtoto anaendelea vizuri. Ukienda chini ni dalili dhahiri kuwa hali ya mtoto siyo nzuri. Mstari huo usipobadilika unaonyesha hali ya kuwa na wasiwasi. Mtoto anayenyonyeshwa maziwa ya mama peke yake hukua na kuongezeka uzito vizuri katika miezi ya mwanzo. Mama akiona hali hii ya maendeleo mazuri ya mtoto wake katika kadi hupata moyo.

2

Maziwa ya mama peke yake ndio chakula na kinywaji bora kwa mtoto katika miezi sita ya kwanza ya maisha yake.

- Tangu mtoto anapozaliwa hadi anapofikia umri wa miezi sita, maziwa ya mama ndiyo chakula na kinywaji pekee kinachomfaa kwa ukuaji bora. Katika miezi hii ya mwanzo, ambapo mtoto anakabiliwa na hatari nyingi, maziwa ya mama ni kinga nzuri kwa magonjwa kama kuharisha na mengineyo.
- Maziwa ya mama ndiyo chakula bora kabisa ambacho mtoto anaweza kupelele. Kunyonyesha kuendeleo hadi mtoto afikie umri wa miaka miwili au zaidi.

3

Mtoto anapokaribia umri wa miezi sita aanze kupewa vyakula vya kulikiza kama nyongeza kwa maziwa ya mama.

- Watoto wengi wanapofikia umri wa miezi sita huhitaji vyakula vya nyongeza licha ya maziwa ya mama. Kabla ya umri wa miezi sita, mtoto ambaye uzito wake hauongezeki vizuri inabidi anyonyeshwe maziwa ya mama mara nyingi zaidi.
- Ikiwa mtoto ananyonyeshwa mara kwa mara kutoongezeka uzito ni dalili kuwa anahitaji vyakula vya nyongeza licha ya maziwa ya mama.
- Kwa mtoto mchanga anayeongezeka uzito wake vizuri, vyakula vya kulikiza si vya lazima hadi afikiapo umri wa miezi saba au hata minane. Baada ya hapo watoto wote huhitaji vyakula vya kulikiza licha ya maziwa ya mama.

- Mtoto anyonyeshwe kabla ya kulishwa vyakula vingine ili maziwa ya mama yatoke kwa wingi na kwa kipindi kirefu zaidi.
- Mboga za majani zilizochambuliwa, kuchemshwa, na kupondwa ziongezwe kwenye uji wa mtoto au chakula kingine cha kulikiza angalau mara moja kwa siku.
- Kadiri mtoto anavyopewa vyakula vya mchanganyiko ndivyo afya yake inavyokuwa bora.

4

Mtoto chini ya umri wa miaka mitatu huhitaji kula chakula mara tano au sita kwa siku.

- Tumbo la mtoto mdogo ni dogo kuliko la mtu mzima, hivyo, hawezi kula mlo sawa na wa mtu mzima. Lakini mahitaji yake ya nguvu ukilinganisha na mwili wake ni makubwa zaidi. Kwa hiyo, tatizo ni jinsi ya kumpatia chakula chenye nguvu ya kutosha. : Jibu ni:
 - mtoto alishwe mara kwa mara, mara tano au sita kwa siku
 - uji wa mtoto uboreshwe kwa kuongeza kimea, mboga za majani zilipondwa, siagi au mafuta kidogo.
- Chakula cha mtoto kisiachwe wazi kwa muda mrefu. Vijidudu vya maradhi huweza kuzaliana humo na kumfanya mtoto augue. Kwa jinsi ambavyo siyo rahisi kupika chakula cha mtoto mara tano au sita kwa siku, apewe vitafunio katikati ya milo (kama matunda, maandazi, vitumbua, mkate, karanga, ndizi, viazi, muhogo au vyakula vyovyote vinavyopatikana katika mazingira yake.) Maziwa ya mama nayo pia ni kitafunio na daima ni safi na yasiyo na vijidudu.

5

Mtoto wa umri chini ya miaka mitatu huhitaji kuongezewa kiasi kidogo cha siagi au mafuta kwenye chakula cha kawaida cha familia alichotengewa.

- Chakula cha kawaida cha familia huhitaji kuboreshwa ili kukidhi mahitaji maalum ya nguvu za mtoto. Hii ina maana ya kuongeza mboga zilizopondwa, kiasi kidogo cha mafuta - siagi, samli, mafuta ya soya, nazi, nafaka, na karanga au karanga zilizotwangwa.
- Hali kadhalika, maziwa ya mama ni muhimu katika kuboresha lishe ya mtoto. Hivyo, mtoto aendelee kunyonyeshwa hadi mwaka wa pili wa maisha yake.

6

Watoto wote huhitaji vyakula vyenye vitamini A kwa wingi - maziwa ya mama, mboga za majani, pamoja na mboga zenye rangi ya manjano.

- Watoto zaidi ya 200,000 duniani hupofuka kila mwaka kwa sababu ya upungufu wa vitamini A. Vitamini A pia hukinga watoto dhidi ya magonjwa mbalimbali kama vile kuharisha. Kwa hiyo, vyakula vyenye vitamini A ni muhimu vitolewe kama sehemu ya mlo wa kila siku wa mtoto.

- Vitamini A hupatikana katika maziwa ya mama, mboga za kijani, matunda na mboga zenye rangi ya manjano kama mapapai, maembe na karoti.
- Mtoto aliyeugua surua au kuharisha, hupoteza vitamini A mwilini. Huweza kufidiwa kwa kumnyonyesha mtoto mara kwa mara na kumlisha mboga za majani na matunda kwa wingi zaidi.

7

Baada ya kuugua, mtoto huhitaji mlo mmoja wa ziada kila siku kwa angalau muda usiopungua wiki moja.

- Mojawapo ya mbinu muhimu za kulea walizonazo wazazi ni kujua mbinu za kuzuia maradhi ili yasiathiri ukuaji wa mtoto. Mtoto anapoumwa hasa kama ni kuharisha au surua hamu ya kula hupungua sana na kiasi kidogo sana cha chakula kinacholiwa hufyonzwa mwilini. Iwapo hali hii itatokea mara kadhaa kwa mwaka ukuaji wa mtoto hurudi nyuma sana.
- Katika hali hiyo, ni muhimu kumhimiza mtoto ale na kunywa. Hii inaweza kuwa vigumu ikiwa mtoto hataki kula, kwa ajili hii, ni muhimu kuendelea kumpa mtoto vyakula anavyovipenda hasa vile laini na vitamu kwa kiasi kidogo kidogo na mara kwa mara. Kuendelea kumnyonyesha ni muhimu sana.
- Baada ya kupona, mtoto huhitaji chakula cha ziada ili kufidia ukuaji wake ulioathirika. Utaratibu mzuri ni kumpa mtoto mlo wa ziada kila siku angalau kwa wiki moja baada ya kupona. Katika kipindi hicho mtoto hatakuwa amepona hadi atakapofikia uzito aliokuwa nao kabla ya kuugua.
- Endapo ataendelea kuugua au kukosa hamu ya kula kwa siku kadhaa, mtoto apelekwe kwa mtaalam wa afya.
- Vilevile ni muhimu kulinda ukuaji wa mtoto kwa kuzuia maradhi kwa:
 - kumnyonyesha maziwa ya mama peke yake kwa miezi sita ya kwanza ya maisha yake. Baada ya hapo mtoto alikizwe na aendelee kunyonyeshwa
 - kuhakikisha kuwa mtoto wako amekamilishiwa chanjo zote kabla ya kutimiza mwaka mmoja
 - kwa kutumia choo, kunawa mikono, kusafisha jiko na kuweka vyakula katika hali ya usafi wakati wote.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Chanjo



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Bila ya chanjo, wastani wa watoto watatu kati ya kila mia moja wanaozaliwa watakufa kwa ugonjwa wa surua. Mmoja atakufa kwa pepopunda. Mwingine atakufa kwa kifaduro. Vilevile, kati ya kila watoto mia mbili watakozaliwa mmoja atapata kilema kwa ugonjwa wa kupooza (polio).

Mambo manne muhimu yaliyo katika sura hii yazingatiwa yanaweza kusaidia kuzuia baa hili.

Dawa za chanjo humkinga mtoto asipatwe na magonjwa haya. Lakini zinahitajika chanjo kadhaa ili mtoto aweze kupata kinga kamili dhidi ya magonjwa haya yote. Hata pale huduma za chanjo zinapopatikana, watoto wengi wachanga hawapelekwi ili kupata chanjo kamili.

Kwa hiyo, ni muhimu kwa wazazi kufahamu ni kwa nini, lini, wapi na mara ngapi watoto wao wachanjwe.

Kama chanjo hazitolewi katika kituo cha huduma za afya, wazazi waziulizie kwa kupitia vyombo vyao vya maendeleo katika jamii.

Chanjo

Ujumbe Muhimu

1 Chanjo ni kinga dhidi ya magonjwa kadhaa ya hatari. Mtoto ambaye hakuchanjwa ana uwezekano mkubwa wa kuwa na lishe duni, kulemaa na hata kufa.

2 Chanjo ni muhimu. Chanjo zote ni lazima zikamilishwe katika kipindi cha mwaka wa kwanza wa maisha ya mtoto.

3 Ni salama kumchanja mtoto mgonjwa

4 Kila mwanamke kuanzia umri wa miaka 15 hadi 44 akamilishe chanjo zote dhidi ya ugonjwa wa pepopunda.



Chanjo Maelezo ya Nyongeza



1

Chanjo ni kinga dhidi ya magonjwa kadhaa ya hatari. Mtoto ambaye hakuchanjwa ana uwezekano mkubwa wa kuwa na lishe duni, kulemaa na hata kufa.

- Chanjo humkinga mtoto dhidi ya magonjwa ya hatari wakati wa utoto wake. Kinga kwa mtoto hutolewa kwa njia ya sindano au matone mdomoni. Endapo mtoto atakuwa ameugua ugonjwa kabla ya kupatiwa chanjo yake, basi chanjo itakuwa imecheleweshwa, hivyo, haitakuwa na manufaa.
- Mtoto ambaye hakupata kinga dhidi ya surua na kifaduro, ana uwezekano mkubwa wa kuugua magonjwa hayo. Magonjwa hayo huweza kuua. Watoto wanaopona baada ya kuugua magonjwa hayo hudhoofika na wanaweza kufa baadaye kutokana na utapiamlo au magonjwa mengine.
- Surua pia ni chanzo kikubwa cha utapiamlo, kudumaa kwa akili na upofu.
- Mtoto asipopata chanjo ya polio, kuna uwezekano mkubwa ataambukizwa virusi vya ugonjwa huo. Katika kila watoto 200 wanaoambukizwa na virusi vya polio, mmoja hulemaa maisha yake yote.
- Vijidudu vya pepopunda hukua katika jeraha chafu. Vijidudu hivi huua karibu watu wote wanaoambukizwa iwapo hawakupata chanjo dhidi ya ugonjwa huu.
- Kunyonyesha maziwa ya mama ni kinga ya asili dhidi ya magonjwa kadhaa. Baadhi ya nguvu ya kinga ya mama dhidi ya magonjwa humfikia mtoto anaponyonya, hasa maziwa mazito ya manjano yanayotoka siku chache za mwanzo baada ya mama kujifungua.

2

Chanjo ni muhimu. Chanjo zote ni lazima zikamilishwe katika kipindi cha mwaka wa kwanza wa maisha ya mtoto.

- Ni muhimu watoto wachanjwe mapema katika maisha yao. Nusu ya vifo vyote vitokanavyo na ugonjwa wa kifaduro, theluthi moja ya wagonjwa wa kupooza (polio) na robo ya vifo vyote vinavyotokana na surua, hutokea katika kipindi cha umri chini ya mwaka mmoja.
- Ni muhimu watoto wakamilishiwe chanjo, vinginevyo dawa ya chanjo haitatengeneza kinga itakiwayo. Baadhi ya chanjo hutolewa mara moja tu lakini nyingine ni lazima zitolewe mara tatu kwa kupishana kwa muda usiopungua wiki nne kila moja.
- Jambo muhimu kwa wazazi ni kufahamu kwamba, mtoto lazima apelekwe kupatiwa chanjo mara tano katika mwaka wa kwanza wa maisha yake kama ifuatavyo:
 - Mara baada ya kuzaliwa watoto wapewe chanjo dhidi ya kifua kikuu na polio.
 - Dawa ya kinga ya ugonjwa wa polio itolewayo mara baada ya mtoto kuzaliwa ni ziada ya zile dozi tatu zinazotolewa katika umri wa wiki nne, nane na 12.
 - Watoto wakifikisha umri wa wiki nne wazazi wawapeleke watoto wao kupata chanjo ya kwanza dhidi ya dondakoo, kifaduro na pepopunda. Dawa dhidi ya magonjwa haya matatu hutolewa kwa pamoja kwa njia ya sindano inayoitwa DPT (Diphtheria, pertusis na tetanus). Dozi nyingine ya polio itolewe pamoja na hii ya DPT.
 - Watoto wakifikisha umri wa wiki nane na 12 wazazi wawapeleke watoto wao wachanga kukamilisha chanjo za DPT na Polio.
 - Mara watoto wakamilishapo umri wa miezi tisa, wazazi wawapeleke kupata chanjo ya surua.
- Surua ni mojawapo ya magonjwa hatari sana kwa watoto. Katika miezi ya kwanza ya maisha, mtoto huwa na kinga ya asili anayoirithi kutoka kwa mama yake. Kinga hii ya asili inaweza kuzuia chanjo ya surua isifanye kazi. Lakini baada ya miezi tisa kinga hii huisha na mtoto anakuwa katika hatari ya kuugua surua. Hivyo, ni muhimu kumpeleka mtoto apatiwe chanjo ya surua mara tu anapokamilisha umri wa miezi tisa.

- Endapo kwa sababu moja au nyingine mtoto hajakamilishiwa chanjo katika kipindi cha mwaka wa kwanza wa maisha yake, ni muhimu akamilishiwe chanjo zake mapema iwezekanavyo.

| Umri | Ratiba ya Chanjo kwa Watoto Ugonjwa unaokingwa |
|------------------------|--|
| Mara baada ya kuzaliwa | Kifua kikuu, Polio |
| Wiki Nne | Dondakoo, Kifaduro, PepoPunda, Polio |
| Wiki nane | Dondakoo, Kifaduro, PepoPunda, Polio |
| Wiki kumi na mbili | Dondakoo, Kifaduro, PepoPunda, Polio |
| Miezi tisa | Surua |

3

Ni salama kumchanja mtoto mgonjwa

- Sababu mojawapo inayozuia baadhi ya wazazi kupeleka watoto kupata chanjo ni mtoto kuumwa kama vile homa, kikohozi, mafua na kuharisha katika siku ambayo anatakiwa kupata chanjo. Vilevile, baadhi ya wafanyakazi wa afya huwashauri wazazi au walezi wa mtoto anayeumwa magonjwa ya aina hiyo au mwenye utapiamlo asichanjwe. Huu ni ushauri potofu. Kwa sasa inafahamika kwamba, hakuna madhara ya kutoa chanjo kwa mtoto ambaye anaumwa magonjwa ya aina hiyo au aliye na utapiamlo.
- Baada ya kupata sindano, mtoto anaweza kulia, kupata homa, kupata uvimbe au vipele. Kama ilivyo kwa ugonjwa wowote, mtoto apewe chakula na vinywaji kwa wingi. Mama pia aendelee kumnyonyesha. Endapo matatizo hayo yatazidi au yataenda delea kwa zaidi ya siku tatu, mtoto apeleke kwenye kituo cha huduma za afya.

4

Kila mwanamke kuanzia umri wa miaka 15 na 44 ni muhimu akamilishe chanjo dhidi ya ugonjwa wa pepopunda.

- Katika sehemu nyingi duniani, wanawake hujifungua katika mazingira machafu. Hii inawaweka mama na mtoto katika hatari ya kupatwa na ugonjwa wa pepopunda ambao huua watoto wachanga wengi. Kama mama hakupata chanjo ya pepopunda, mtoto azaliwaye ni rahisi kuupata ugonjwa. Hii itasababisha kifo cha mtoto mmoja kati ya watoto mia moja wazaliwao.

- Vijidudu vya ugonjwa wa pepopunda huzaliana kwenye majeraha machafu. Hii inaweza kutokea ikiwa wembe au kisu kichafu vitatumika kukatia kitovu cha mtoto, au kitu chochote kichafu kikiwekwa au kupakwa kwenye kitovu cha mtoto mchanga. (Kitu chochote kinachotumika kukatia kitovu cha mtoto ni sharti kwanza kisafishwe, kisha kichemshwe au kiunguzwe kwenye moto na baadaye kuachwa kipoe). Iwapo vijidudu vya pepopunda vitaingia katika mwili wa mama ambaye hakupata chanjo dhidi ya ugonjwa huo, mama huyo ataugua ugonjwa wa pepopunda na maisha yake pia yatakuwa hatarini.
- Wanawake wote wanaofikia umri wa kuweza kuzaa wapate chanjo dhidi ya pepopunda. Wanawake wote wajawazito wahakikishe ya kwamba wamepata chanjo hiyo. Na kwa namna hii, mama na mtoto wake watakuwa wamepata kinga dhidi ya ugonjwa huu.
- Kama mwanamke mja mzito hajawahi kuchanjwa, apewe chanjo ya kwanza ya pepopunda mara moja. Chanjo ya pili itolewe wiki nne baadaye. Ili dawa iweze kutoa kinga, lazima chanjo ya pili itolewe wiki mbili kabla ya kujifungua. Chanjo ya tatu itolewe kuanzia muda wa miezi sita hadi mwaka mmoja baada ya kupewa chanjo ya pili, au katika kipindi cha ujauzito utakaofuata. Chanjo ya nne na ya tano zitolewe mwaka mmoja baada ya ile iliyotangulia au katika kipindi cha ujauzito unaofuata.
- Ikiwa msichana au mwanamke amepata chanjo ya pepopunda mara tano, atakuwa amepata kinga dhidi ya ugonjwa huu katika umri wake wote wa kuweza kuzaa. Na mtoto yeyote atakayejifungua atakuwa pia amepata kinga dhidi ya ugonjwa huu kwa wiki za mwanzoni za maisha yake.
- Ni muhimu watoto wote wachanjwe dhidi ya pepopunda katika kipindi cha mwaka wa kwanza wa maisha yao.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Kuharisha



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Kuharisha husababisha upungufu wa maji na chumvi chumvi mwilini, utapiamlo na huua zaidi ya watoto milioni 3 kila mwaka duniani.

Mambo saba muhimu yaliyo katika sura hii yanaweza kuwasaidia wazazi na jamii kuzuia karibu vifo vyote hivi na sehemu kubwa ya utapiamlo unaosababishwa na kuharisha.

Sababu kubwa za kuharisha ni usafi duni, ukosefu wa maji salama ya kunywa, watu wengi kuishi pamoja na watu kupendelea kunyonyesha kwa chupa badala ya maziwa ya mama. Ni jukumu la serikali kusaidia jamii katika kutatua matatizo haya ya kimsingi.

Kuharisha Ujumbe Muhimu

- 1** Kuharisha kunaweza kuuwa watoto kwa kupunguza kiasi kikubwa cha maji na chumvi chumvi mwilini. Kwa hiyo ni muhimu mtoto anayeharisha apewe vinywaji kwa wingi.
- 2** Mtoto anayeharisha huhitaji chakula
- 3** Mtoto anayenyonya anapoharisha ni muhimu aendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama.
- 4** Mtoto anayepona kutoka kwenye ugonjwa wa kuharisha anahitaji mlo wa ziada kila siku kwa kipindi kisichopungua wiki mbili.

- 5** Msaada wa kitaalam utahitajika iwapo kuharisha kutazidi sana, iwapo kutaendelea zaidi ya kipindi cha wiki mbili au kama kuna damu.
- 6** Dawa nyingine zaidi ya mchanganyiko wa maji, sukari na chumvi chumvi (ORS) zisitumike kutibu kuharisha isipokuwa kwa ushauri wa wataalamu wa afya.
- 7** Kuharisha kunaweza kuzuilika kwa kunyonyesha maziwa ya mama, kuwapa watoto wote chanjo dhidi ya surua, kutumia vyoo, kuweka chakula na maji katika hali ya usafi na kwa kunawa mikono kabla ya kushika chakula.



Kuharisha Maelezo ya Nyongeza



1

Kuharisha kunaweza kuuwa watoto kwa kupunguza kiasi kikubwa cha maji na chumvi chumvi mwilini. Kwa hiyo, ni muhimu mtoto anayeharisha apewe vinywaji kwa wingi.

- Kuharisha ni hatari. Inakisiwa kuwa mtoto mmoja katika kila watoto mia mbili wanaoharisha hufa.
- Mara nyingi kuharisha huuwa kutokana na upungufu wa maji na chumvichumvi mwilini. Hii inamaanisha kwamba maji mengi na chumvichumvi vimetoka katika mwili wa mtoto. Hivyo, mara mtoto anapoanza kuharisha ni muhimu apewe vinywaji zaidi ili kurejesha mwilini maji yanayopotea mwilini.
- Vinywaji vinavyofaa kumpa mtoto anayeharisha ili kuzuia asiapate na upungufu wa maji na chumvichumvi ni:
 - maziwa ya mama
 - uji wa nafaka
 - supu
 - maji ya mchele
 - maji ya matunda
 - chai ya rangi nyepesi
 - maji ya madafu
 - maji ya kunywa kutoka kwenye chanzo kilicho safi (ikiwezekana yawe yameshemshwa na kupoa).
 - Dawa ya mchanganyiko wa maji, sukari na chumvichumvi (ORS).
- m Karibu katika nchi zote, vinywaji maalum kwa ajili ya watoto wanaoharisha, vinapatikana katika maduka ya dawa, maduka ya kawaida au vituo vya afya. Kwa kawaida, vinywaji hivi (dawa ya mchanganyiko wa maji, sukari na chumvichumvi huwekwa katika pakiti ili vichanganywe na kipimo maalum cha maji safi na salama. (angalia kisan-

duku). Ijapokuwa dawa hii (ORS) imetengenezwa maalumu kwa kutibu upungufu wa maji na chumvichumvi mwilini, inaweza pia kutumika kuzuia upungufu huo.

- Visiongezwe katika dawa ya maji, sukari na chumvichumvi katika Vinywaji kama vile maziwa, supu, maji ya matunda au vinywaji baridi.
- Ikiwa hakuna dawa ya paketi ya sukari na chumvichumvi (ORS) upungufu wa maji mwilini unaweza kutibiwa kwa kumpa mtoto kinywaji kilichotengenezwa kwa vijiko vya chai vinne vya sukari na nusu kijiko (cha chai) cha chumvi na kuchanganywa katika kipimo cha lita moja ya maji masafi.

Kiasi hiki cha chumvi na sukari ni kidogo kuliko ilivyokuwa kwenye toleo la kwanza la ukweli kuhusu maisha. Uzoefu umeonyesha ya kuwa mara nyingi chumvi na sukari nyingi zaidi hutumika kutengeneza dawa hiyo kutokana na sababu ya kwamba vijiko hutofautiana kwa ukubwa, na pia mara nyingine wazazi huweka chumvi na sukari nyingi wakiamini ya kuwa watoto wao watapona haraka. Lakini imefahamika ya kuwa sukari ikizidi inaweza kusababisha hali ya kuharisha kuwa mbaya zaidi, na chumvi ikizidi inaweza kuleta madhara kwa mtoto. Kwa hiyo mchanganyiko wa chumvi na sukari kidogo tu ndio unaopendekezwa kutumika kutibu watoto. Iwapo mchanganyiko wa namna hii utatumika, hakuna madhara yoyote yatakayotokea kwa mtoto, na pia nguvu ya dawa hiyo haitapungua sana.

Kumrudishia mtoto maji yaliyopotea kutoka mwilini mwake, mtoto apewe mojawapo ya vinywaji hivi kila anapoharisha:

- Mtoto aliye na umri chini ya miezi miwili apewe kinywaji kiasi cha robo au nusu kikombe cha chai.
- Kwa watoto wakubwa, wapewe nusu hadi kikombe kizima
- Kinywaji hicho kitolewe kwa kikombe au kutumia kijiko na siyo kwa kutumia chupa ya kumnyonyeshea. Endapo mtoto atapatika subiri kwa dakika kumi na baadaye anza tenda kumpa kinywaji kidogo kidogo.
- Mtoto aendelee kupewa maji zaidi hadi atakapofunga kuharisha. Kwa kawaida hii itachukua kati ya siku tatu hadi tano.

Dawa ya maji sukari na chumvi chumvi (ORS)-kinywaji maalum

Kinywaji maalum kwa ajili ya kutibu kuharisha kinaweza kutayarishwa kwa kutumia dawa ya sukari na chumvi chumvi iliyo kwenye pakiti. Kinywaji hiki hutumiwa na waganga na wafanyakazi wa afya kutibu watoto wenye upungufu wa maji na chumvi chumvi mwilini. Lakini inaweza pia kutumika nyumbani kwa kuzuia upungufu wa maji na chumvi chumvi mwilini.

Yeyusha dawa yote iliyo ndani ya pakiti katika kiasi cha maji kama ilivyoonyeshwa juu ya pakiti. Kama utumia kiasi kidogo cha maji kinywaji kinaweza kuzidisha kuharisha, na ikiwa utazidisha mno maji kinywaji hakitakuwa na nguvu ya kutosha.

Koroga na hakikisha kuwa dawa yote imeyeyuka kisha mpe mtoto kwa kutumia kikombe au kijiko.

2

Mtoto anayeharisha huhitaji chakula

- Mara kwa mara husemekana kwamba mtoto anayeharisha hatakiwi kupewa chakula au kinywaji chochote. Ushauri huu si sahihi. Chakula kinaweza kusaidia kuharisha kukiacha. Vilevile kuharisha kunaweza kusababisha utapiamlo kama wazazi hawatachukua hatua maalum za kuendelea kumlisha mtoto anapoharisha na akiendelea kupata nafuu.
- Mtoto anayeharisha kwa kawaida hana hamu ya kula, hivyo mwanzoni inawezekana kuwa vigumu kumlisha. Hata hivyo, mtoto ashawishiwe kula- mara nyingi iwezekanavyo chakula anachokipenda kiasi kidogo kidogo.
- Watoto wenye umri unaokaribia miezi sita huhitaji chakula cha ziada licha ya maziwa ya mama. Hivyo, wapewe vyakula laini, vilivyo pondwa vizuri vyenye mchanganyiko wa nafaka na maharage au nyama au samaki iliyopikwa vizuri. kama kuna uwezekano mafuta kijiko kimoja au viwili vya chai yaongezwe kwenye chakula. Pia maziwa ya mgando na matunda vinafaa kwa mtoto. Mtoto alishwe chakula kilichotayarishwa wakati huo huo mara tano au sita kwa siku. Mlo wa aina hii uendelee kulishwa mtoto hata kama anaharisha.

3

Mtoto anayenyonya anapoharisha ni muhimu aendelee kunyonyesha maziwa ya mama

- Mara nyingine wanawake huwa wanashauriwa kutowanyonyesha watoto wanapoharisha. Ushauri huu si sahihi. Mtoto anayeharisha aendelee kunyonyeshwa na ikiwezekana anyonyeshwe mara nyingi zaidi kuliko ilivyo kawaida.
- Kama mtoto anayeharisha hutumia maziwa ya unga au ya ng'ombe aendelee kupewa maziwa hayo kama kawaida.

4

Mtoto anayepona kutoka kwenye kuharisha anahitaji mlo wa ziada kila siku kwa kipindi kisichopungua wiki mbili

- Baada ya mtoto kuacha kuharisha ni muhimu sana alishwe vyema na mara nyingi ili aweze kupona kabisa. Wakati huu, mtoto ana hamu ya chakula na anaweza kula mlo wa ziada kila siku kwa kipindi kisichopungua wiki moja. Hii itamsaidia mtoto kurudisha nguvu haraka baada ya kuathiriwa na ugonjwa. Mtoto hatakuwa amepona vizuri hadi atakapokuwa amefikisha uzito aliokuwa nao kabla ya kuugua.
- Kunyonyesha mara nyingi kuliko kawaida husaidia kuharakisha mtoto kupona upesi.

5

Msaada wa kitaalam utahitajika iwapo kuharisha kutazidi sana, iwapo kutaendelea kwa kipindi cha wiki mbili au kama kuna damu katika kinyesi.

- Wazazi wanapaswa kutafuta msaada kutoka kwa mfanyakazi wa afya bila kuchelewa kama mtoto:-
 - ana homa
 - ana kiu sana
 - hali wala kunywa kama kawaida
 - anatapika mara kwa mara
 - anaharisha maji maji mara kadhaa kwa muda wa saa moja au mbili
 - kinyesi kina damu (dalili za ugonjwa wa kuhara damu)
 - anaharisha kwa muda wa zaidi ya wiki mbili
- Iwapo mtoto atakuwa na mojawapo ya dalili hizo, msaada wa kitaalam utahitajika haraka iwezekanavyo. Daktari au mtumishi wa afya atampa mtoto kinywaji kilichotengenezwa na dawa maalum ya paketi ya sukari na chumvi chumvi (angalia kisanduku). Wakati bado hajaonwa na mtumishi wa afya mtoto endelee kunyoweshwa vinywaji.

6

Dawa nyingine zaidi ya mchanganyiko wa maji, sukari na chumvi chumvi (ORS) zisitumike kutibu kuharisha isipokuwa kwa ushauri wa wataalam wa afya.

- Dawa nyingi zinazotumiwa kutibu kuharisha hazifai au zina madhara. Kwa kawaida kuharisha kunaisha kwenyewe baada ya siku chache. Kuharisha kwenyewe siyo hatari bali utapi-amlo na upotevu wa maji kutoka kwenye mwili wa mtoto.
- Mtoto asipewe vidonge au madawa ya kutibu kuharisha bila maelekezo au ushauri wa mfanyakazi wa afya aliyefuzu.
- Dawa kali zinazoua vimelea (antibiotics) zitolewe tu-baada ya ushauri wa mganga - kama kinyesi cha mtoto kina damu. Dawa za aina nyingine zisitumike.

7

Kuharisha kunaweza kuzuilika kwa kunyonyesha maziwa ya mama, kuwapa watoto wote chanjo dhidi ya surua, kutumia vyoo, kuweka chakula na maji katika hali ya usafi na kwa kunawa mikono kabla ya kushika chakula.

- Kuharisha kunasababishwa na vijidudu kutoka katika kinyesi ambavyo huingia mwilini kupitia mdomoni. Vijidudu hivi huenezwa kwa njia ya maji, chakula, mikono, vyombo vya kulia na kunywea, inzi na uchafu ulio chini ya kucha. Ili kuzuia kuharisha ni lazima kuzuia vijidudu visiingie kinywani mwa mtoto.
- Kutokana na umasikini na ukosefu wa huduma za msingi kwa mfano maji safi na salama ya kunywa, familia nyingi hushindwa kuzuia magonjwa ya kuharisha. Lakini njia zilizo bora zaidi ni:
- Mtoto anyonye maziwa ya mama peke yake katika kipindi cha miezi sita ya kwanza ya maisha yake. (maziwa ya mama husaidia kuwakinga watoto dhidi ya kuharisha na maradhi mengine).
- Mtoto akiwa na umri wa miezi sita aanzishwe vyakula vilivyo safi, vyenye virutubisho, vilivyoondwapondwa na kuwa laini, na aendeleo kunyonyeshwa.
- Kama maziwa ya unga au ya ng'ombe lazima yatumike, mtoto anyweshwe kwa kutumia kikombe na wala sio chupa ya kunyonyesha.

- maji safi na salama yanayoweza kupatikana kwa ajili ya kunywa yatumike. (maji ya kisima, chemchemi au mtoni ni lazima yachemshwe na kupozwa kabla ya kutumiwa).
- kila mara kinyesi kitupwe chooni na ihakikishwe kwamba kinyesi cha mtoto kinatupwa chooni mara moja au (kukifukia ardhini). (Kinyesi cha watoto ni hatari zaidi kwa afya kuliko hata cha watu wazima).
- nawa mkono kwa maji na sabuni mara baada ya kutoka chooni na kabla ya kutayarisha au kula chakula.
- funika chakula na maji ya kunywa ili kuzuia vijidudu vya magonjwa visiingie.
- chakula kupikwe vizuri na kuliwa mara kinapoiva. Kisiachwe kwa muda mrefu kabla ya kuliwa ama sivyo kitaingiwa na vijidudu vya maradhi.
- fukia au choma takataka zote ili kuzuia inzi wasieneze magonjwa.
- mara nyingi surua husababisha kuharisha sana. Kwa hiyo, chanjo dhidi ya surua humkinga mtoto asipatwe na kuharisha kunatokana na ugonjwa huo. Hakuna chanjo ya kuzuia kuharisha.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Kukohoa na Mafua



Taarifa fupi kwa wanamawasiliano

Kukohoa na mafua vinaweza kuashiria kichomi (homa ya mapafu) ambayo inakisiwa kusababisha vifo vya watoto kati ya milioni 2 hadi 3 kila mwaka duniani (mbali ya vifo milioni moja vya kichomi kitokanacho na surua na kifaduro ambavyo huweza kuzuiwa kwa chanjo).

Mambo manne muhimu ya afya katika sura hii yanaweza kuwasaidia wazazi kuokoa maisha hayo kwa gharama ndogo.

Wazazi wote sasa wanapaswa wafahamu nini cha kufanya watoto wanapopatwa na vikohozi na mafua. Pia wajue wakati gani watafute ushauri wa kitaalamu. Vituo vya huduma ya afya viwe na dawa za bei nafuu zitakazosaidia kuzuia vifo vinavyotokana na kichomi (homa ya mapafu).

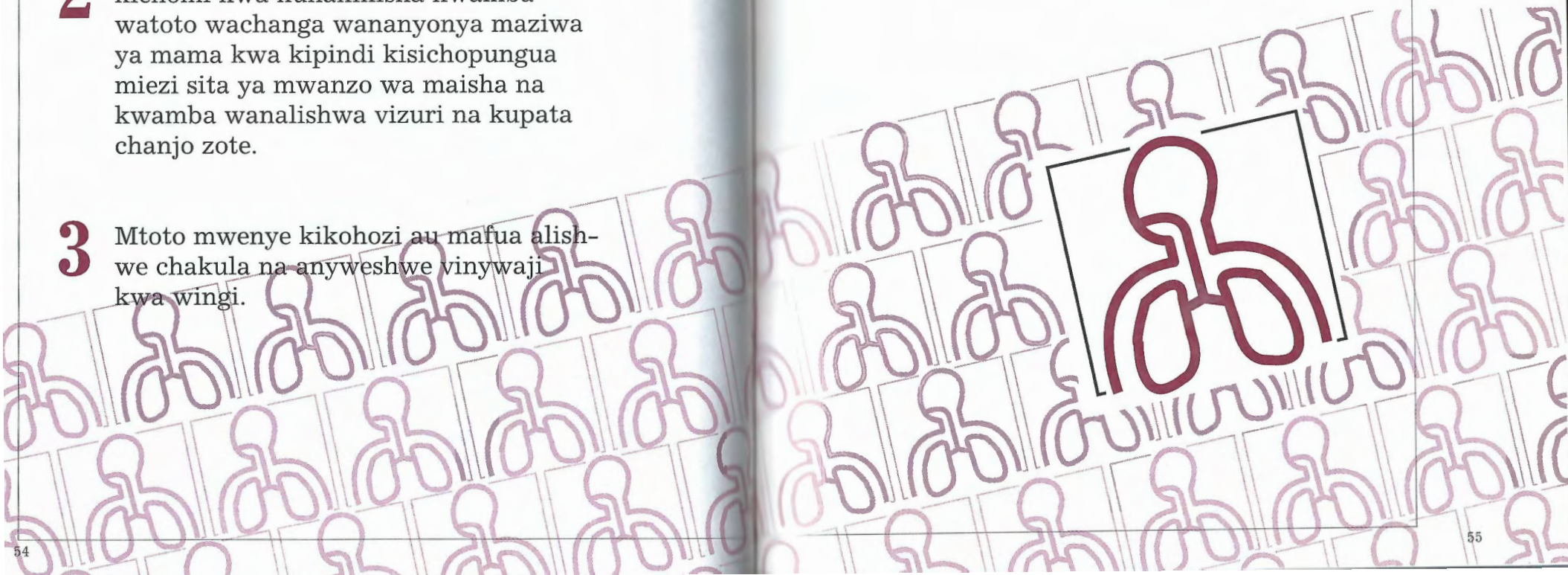
Kukohoa na Mafua Ujumbe Muhimu

1 Kama mtoto mwenye kikohozi anapumua haraka zaidi kuliko kawaida yuko hatarini. Lazima mtoto apelekwe kituo cha huduma ya afya mara moja.

2 Familia zinaweza kusaidia kuzuia kichomi kwa kuhakikisha kwamba watoto wachanga wananyonya maziwa ya mama kwa kipindi kisichopungua miezi sita ya mwanzo wa maisha na kwamba wanalishwa vizuri na kupata chanjo zote.

3 Mtoto mwenye kikohozi au mafua alishwe chakula na anyweshwe vinywaji kwa wingi.

4 Mtoto mwenye mafua au kikohozi atunzwe katika hali ya joto la kawaida (lisi-
lo kali) na mazingira yenye hewa safi
isiyo na moshi.



Kukohoa na Mafua Maelezo ya Nyongeza



1

Kama mtoto mwenye kikohozi anapumua haraka zaidi kuliko kawaida yuko hatarini. Mtoto apelekwe kituo cha huduma. ya afya haraka sana.

- Kukohoa na mafua, kuumwa koo na kutoka kamasi hupona bila dawa. Lakini mara nyingine husababisha kichomi ambacho huhatarisha maisha ya mtoto. Mamilioni ya vifo vya watoto vitokanavyo na kichomi vinaweza kuepukwa ikiwa:
 - wazazi watafahamu wakati gani kikohozi au mafua yamezi kiasi cha kuhitaji ushauri au huduma ya mtaalamu wa afya.
 - watajua wapi wanaweza kupata matibabu na dawa za bei nafuu
- wazazi wa mtoto anayekohoa waelewe kwamba ni muhimu kumpeleka mtoto kliniki au kwa mtaalam wa afya haraka akionyesha dalili zifuatazo:
 - kupumua kwa haraka kuliko kawaida (zaidi ya mara 50 kwa dakika)
 - sehemu ya chini ya kifua cha mtoto kuingia ndani wakati anapopumua badala ya kupanuka kwa nje kama ilivyo kawaida
 - anashindwa kunywa kinywaji chochote.
- Kikohozi na mafua huweza kutibiwa nyumbani bila dawa kama mtoto anapumua kawaida. Dawa nyingi zinazouzwa kwa ajili ya kutibu vikohozi na mafua hazifai na mara nyingine zina maadaha.

2

Familia zinaweza kusaidia kuzuia kichomi kwa kuhakikisha kwamba watoto wachanga wananyonya maziwa ya mama kwa kipindi kisichopungua miezi sita ya mwanzo wa maisha na kwamba wote wanalishwa vizuri na wanapata chanjo zote.

- **Kunyonyesha maziwa ya mama**
Maziwa ya mama humsaidia mtoto kujikinga na maradhi. Kwa wastani watoto wanaonyonyeshwa maziwa kwa chupa huugua kichomi mara mbili zaidi ya wanaonyonya maziwa ya mama. Ni muhimu kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama peke yake kwa miezi 6 ya mwanzo wa maisha.
 - **Kulisha**
Ni mara chache kwa mtoto wa umri wowote anayelishwa vizuri kuzidiwa au kufa anapougua kichomi.
 - **Vitamini A**
Vitamini A inayopatikana katika matunda yenye rangi ya manjano na mboga za kijani kibichi husaidia kumlinda mtoto asipatwe na kichomi.
 - **Chanjo**
Mtoto akamilishiwe chanjo zote kabla hajafikia umri wa mwaka mmoja. Kwa hali hiyo atakuwa amepata kinga dhidi ya baadhi ya magonjwa ambayo ni chanzo cha mara kwa mara cha uambukizo hatari wa njia ya hewa ikiwa ni pamoja na kifaduro, kifua kikuu na surua.
 - **Msongamano wa watu**
Msongamano wa watu ni njia mojawapo ya kueneza magonjwa ya kukohoa na mafua. Wakati wa usiku watoto wachanga wanaonyonya maziwa ya mama inafaa walale na mama zao. Lakini inashauriwa watoto wakubwa walale peke yao.
- ## 3
- Mtoto mwenye kikohozi au mafua alishwe chakula na anyweshwe vinywaji kwa wingi.
- Mambo muhimu ya kuzingatia katika kumtibu mtoto nyumbani ni:
- **Kuendelea kumlisha mtoto**
Lishe bora ya mtoto husaidia mwili wake kupambana na maradhi na humfanya akue vizuri. Hivyo ni muhimu kujitahidi kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama mara kwa mara mtoto

akipatwa na kikohozi au mafua anapata shida kunyonya. Ikiwa pua ya mtoto imeziba kutokana na mafua ni muhimu kuizibua ili kumwezesha kunyonya. Kama mtoto hawezi kunyonya ni vema kukamua maziwa ya mama na kumnyweshwa kwa kutumia kikombe kisafi. Watoto ambao hawanyonyi lazima wabembelezwe ili wale chakula kidogo kidogo mara kwa mara. Vipindi vya kukosa chakula vinavyosababishwa na maradhi na kukosa hamu ya kula ni sababu kubwa inayomfanya mtoto awe na maendeleo duni ya kukua. Mtoto akishapona lazima apewe mlo mmoja wa ziada kwa siku kwa kipindi kisichopungua wiki moja. Mtoto atakuwa hajapona kabisa mpaka atakapokuwa amefikisha uzito aliokuwa nao kabla ya kuugua.

○ **Kumpa vinywaji vingi**

Watoto wote wanaokohoa na wenye mafua huhitaji vinywaji kwa wingi.

4

Mtoto mwenye kikohozi au mafua atunzwe katika hali ya joto la kawaida (lisilo kali) na mazingira yenye hewa safi na siyo na moshi.

○ **Kumweka katika joto la kawaida lisilo kali**

Watoto wachanga na wadogo hupoteza joto la mwili kwa urahisi kwa hiyo ni lazima wafunikwe ili wapate joto lakini lisiwe kali. Mara nyingi homa siyo dalili ya ugonjwa mkubwa. Iwapo mtoto ana homa apatiwe dawa ya kupunguza joto.

○ **Kusaidia kupumua**

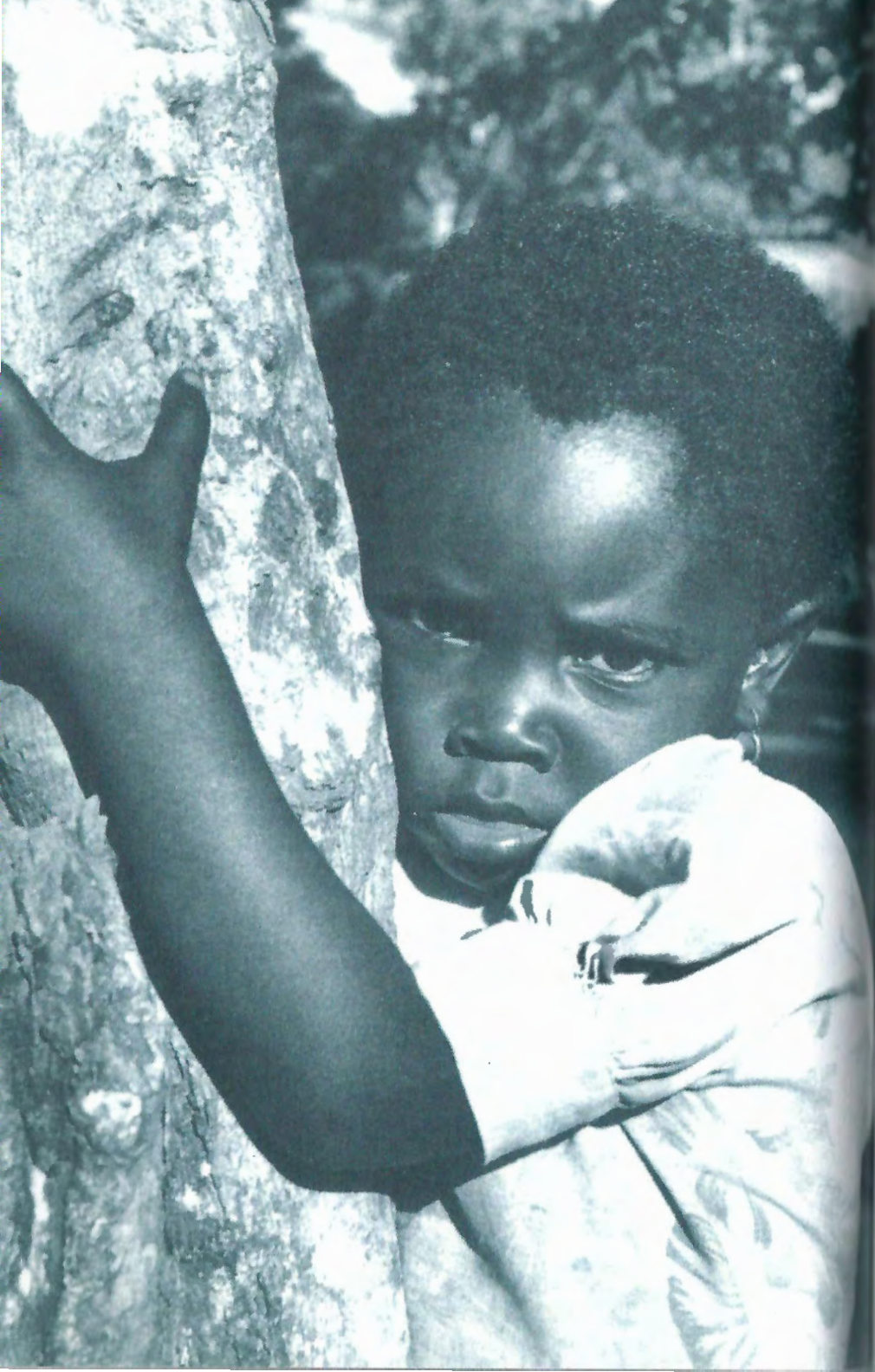
Pua ya mtoto izibuliwe mara kwa mara hasa kabla ya kunyonya au kulala. Hali ya unyevunyevu inarahisisha kupumua. Pia husaidia kama mtoto atavuta mvuke wa maji moto yaliyochemka nakuwekwa katika bakuli.

Milango na madirisha vifunguliwe kila siku ili kuingiza hewa safi. Hata hivyo, mtoto mwenye kikohozi au mafua lazima akingwe dhidi ya upepo.

○ **Hewa safi**

Watoto wanaoishi na kulala katika mazingira yenye moshi utokanao na moto wa kupikia au uvutaji tumbaku wana hatari ya kupata kichomi. Moshi wa tumbaku katika hewa anayovuta mtoto unaweza kusababisha madhara ya muda mrefu kwa afya ya mtoto.

Pia kutema mate ovyo na kupiga chafya karibu na mtoto ni hatari. Watu wenye vikohozi na mafua wasiwakaribie watoto wachanga na wadogo.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Afya na Usafi wa Mazingira



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Zaidi ya nusu ya magonjwa yote na vifo vya watoto husababishwa na vijidudu ambavyo hupitia mdomoni kwa njia ya chakula au maji ya kunywa. Mambo saba ya ujumbe maalum yaliyo katika sura hii yanaweza kuzisaidia familia na jamii kuzuia kuenea kwa vijidudu vya magonjwa, hivyo kupunguza magonjwa na vifo.

Ni muhimu kusesitiza kwamba, ili ujumbe huu uwe wa manufaa kwa jamii, ni wajibu wa kila mmoja katika familia kuutekeleza.

Jamii ambazo zisipokuwa na vyoo, maji safi na salama ya kunywa na mahali maalum pa kutupia takataka ni vigumu kwa familia kuzuia kuenea kwa vijidudu vya magonjwa.

Jamii zinahitaji kujua namna gani magonjwa yanavyoenea na kuzuiwa, hivyo kuziwezesha kuchukua hatua ikiwa ni pamoja na kuomba ushauri na misaada toka serikalini. Kwa hali hiyo, serikali inawajibika kusaidia kusambaza utaalumu wa ujenzi wa vyoo na upatikanaji na uboreshaji wa maji ya kunywa. Hii ni pamoja na kuunga mkono juhudi na nguvu za wananchi kwa kuwapatia vifaa na nyenzo mbalimbali.

Hivyo, ni muhimu serekali ihamasishe jamii kwa kuwapatia utaalumu wa ujenzi wa vyoo na wa kuboresha vyanzo vya maji yawe safi na salama kwa kunywa. Ili jamii zione umuhimu wa kupatiwa huduma hizo, zinahitaji kujua jinsi magonjwa yanavyoenezwa na kuzuiwa.

Afya na Usafi wa Mazingira

Ujumbe Muhimu

1 Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kunawa mikono kwa maji na sabuni baada ya kutoka chooni au kugusa kinyesi na kabla ya kushika chakula.

2 Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kutumia vyoo.

3 Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kutumia maji safi na salama.

4 Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kunywa maji yaliyochemshwa na kuhifadhiwa katika hali ya usafi.

5 Mara nyingi chakula kibichi ni hatari. Ni muhimu kioshwe au kipikwe. Chakula kikishapikwa kiliwe mara moja - kisiachwe kikapoa. Vyakula vinapopashwa moto ni muhimu vichemke.

6 Magonjwa yanaweza kuzuiliwa kwa kuweka vyakula katika hali ya usafi.

7 Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kuchoma au kufukia takataka za nyumbani.



Afya na Usafi wa Mazingira

Maelezo ya Nyongeza



1

Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kunawa mikono kwa maji na sabuni baada ya kutoka chooni au kugusa kinyesi na kabla ya kushika chakula.

- Kunawa mikono kwa maji na sabuni au majivu huondoa vijidudu vya magonjwa na kusaidia kuzuia vijidudu hivyo vingie mdomoni au katika chakula. Ni muhimu kuwepo maji na sabuni kwa ajili ya kunawa mikono familia yote.
- Ni muhimu kunawa mikono baada ya kutoka chooni, kabla ya kushika chakula au baada ya kumsafisha mtoto mdogo aliyejisaidia. Ni muhimu pia kunawa mikono baada ya kushika wanyama na baada ya kutayarisha chakula ambacho hakijapikwa.
- Mara nyingi watoto huweka mikono mdomoni. Hivyo, ni muhimu kuwanawisha mikono mara kwa mara, hasa kabla ya kuwapa chakula.
- Uso wa mtoto unawishwe angalau mara moja kila siku. Hii huzuia inzi wasitue kwenye macho pia huzuia magonjwa ya macho. Ni vizuri kunawa kwa sabuni iwapokuwa siyo lazima.

2

Magonjwa yanaweza kuzuilika kwa kutumia vyoo.

- Njia muhimu pekee ambayo familia inaweza kuchukua kuzuia kuenea kwa vijidudu vya magonjwa ni kutumia na kutupa vinyesi katika vyoo. Magonjwa mengi hasa ya kuharisha hutokana na vijidudu vinavyokuwa katika kinyesi cha binadamu. Watu wanaweza kuvimeza vijidudu hivi iwapo vitakuwa kwenye maji, chakula, mikono, vyombo vya kulia chakula au sehemu za kutayarishia chakula. Ili kuzuia haya yasitokee:-

- vyoo vitumike
- ni lazima vyoo visafishwe mara kwa mara na tundu la choo lifunikwe
- imani kwamba vinyesi vya watoto wachanga na wadogo havina madhara si sahihi. Vinyesi hivyo ni hatari zaidi kuliko vya watu wazima. Hivyo, watoto wadogo wazoeshwe kutumia choo. Iwapo watoto watajisaidia nje ya choo, vinyesi vizolewe haraka na kutupwa chooni au kufukiwa ardhini.
- Mavi ya wanyama yawekwe mbali na vyanzo vya maji, pia mbali na nyumba za kuishi.

3

Magonjwa yanaweza kuzuilika kwa kutumia maji safi

- Familia zinazoishi sehemu zenye maji mengi safi ya bomba na zinajua kuyatumia vizuri, ni mara chache sana zinapata magonjwa yanayotokana na maji.
- Familia ambazo hazina maji safi ya bomba, zinaweza kupunguza magonjwa ikiwa vyanzo vya maji vitalindwa visichafuliwe na vijidudu vya magonjwa kwa kuzingatia yafuatayo:
 - kujenga na kufunika visima vya maji
 - kinyesi na maji machafu visiwe karibu na maji yanayotumika kwa kupikia, kunywa, kufulia au kuoga.
 - kuweka ndoo na vyombo vingine vinavyotumika kuchotea na kuhifadhia maji katika hali ya usafi (kwa mfano, ndoo zining'inizwe badala ya kuwekwa chini).
 - kuchunga wanyama mbali na maji ya kunywa.
- familia zinaweza kuweka maji kwa matumizi ya nyumbani katika hali ya usafi kwa:
 - kuhifadhi maji ya kunywa katika chombo safi na kilichofunikwa
 - kutumia kata au kikombe safi kuchotea maji kutoka katika chombo cha kuhifadhia.
 - kutoruhusu mtu yeyote kutumbukiza mikono katika chombo cha kuhifadhia au kunywa maji moja kwa moja kutoka kwenye chombo hicho.

- kutunza wanyama nje ya nyumba ya kuishi binadamu

4

Magonjwa yanaweza kuzuiwa kwa kunywa maji yaliyochemshwa na kuhifadhiwa katika hali ya usafi.

- Ingawa inaaminika kuwa maji ya bomba ni salama na machoni yanaonekana safi, bado yanaweza kuwa na vijidudu vya magonjwa. Hata hivyo, maji kutoka vyanzo vingine yana uwezekano wa kuwa na vijidudu vya magonjwa vingi zaidi.
- Kuchemsha maji huua vijidudu vya magonjwa. Kwa hivyo, maji yanayochotwa kutoka kwenye vyanzo kama visima, mabwawa, mifereji, matanki, chemichemi na mabomba yachemshwe na kuachwa yapoe kabla ya kunywewa. Miili ya watoto wachanga na wadogo haiwezi kustahmili vijidudu vya magonjwa kama ilivyo watu wazima. Hivyo, ni muhimu sana kuchemsha maji yao ya kunywa na kuyaacha yapoe.

5

Mara nyingi, chakula kibichi ni hatari. Ni muhimu kioshwe au kipikwe. Chakula kikishapikwa sharti kiliwe mara moja -kisiachwe kikapoa. Vyakula vinapopashwa moto ni muhimu vichemke.

- Kupika chakula kikaiva vizuri huua vijidudu vya magonjwa. Vyakula vya aina ya nyama na nyama ya jamii za kuku ni muhimu zipikwe na kuiva barabara.
- Vijidudu vya magonjwa hupenda chakula chenye uvuguvugu. Chakula kikishapikwa kiliwe mara moja ili vijidudu visiingie na kusababisha maradhi.
 - Ikiwazi chakula kihifadhiwe kwa zaidi ya saa tano ni vyema kihifadhiwe katika hali ya joto (zaidi ya nyuzi joto 60) au kiwekwe katika hali ya baridi (chini ya nyuzi joto 10).
 - Ikiwa chakula kilichobaki kitaliwa tena, ni muhimu kipashwe moto vizuri hadi kichemke kabla ya kuliwa.
 - Chakula ambacho hakijapikwa hasa nyama ya jamii za kuku huwa na vijidudu vya magonjwa. Chakula kilichopikwa kinaweza kuchafuliwa kwa kugusana na chakula kisichopikwa. Kwa hivyo, vyakula hivi visiwekwe pamoja. Visu na vyombo vingine vinavyotumika kutayarisha vyakula vioshwe mara tu baada ya kutumiwa.

- Maziwa yaliyotayarishwa kiwandani na kuhifadhiwa katika pakiti, makopo na makasha au maziwa yaliyochemshwa wakati huo, ni salama kuliko maziwa ya ng'ombe mabichi ambayo hayajachemshwa.
- Vitambaa vinavyotumika kukaushia vyombo ikiwezekana vibadilishwe kila siku, na vichemshwe kabla ya kutumika.
- Ikiwezekana watoto wapewe chakula mara kinapotayarishwa kisihifadhiwe kwa kuliwa baadaye.

6

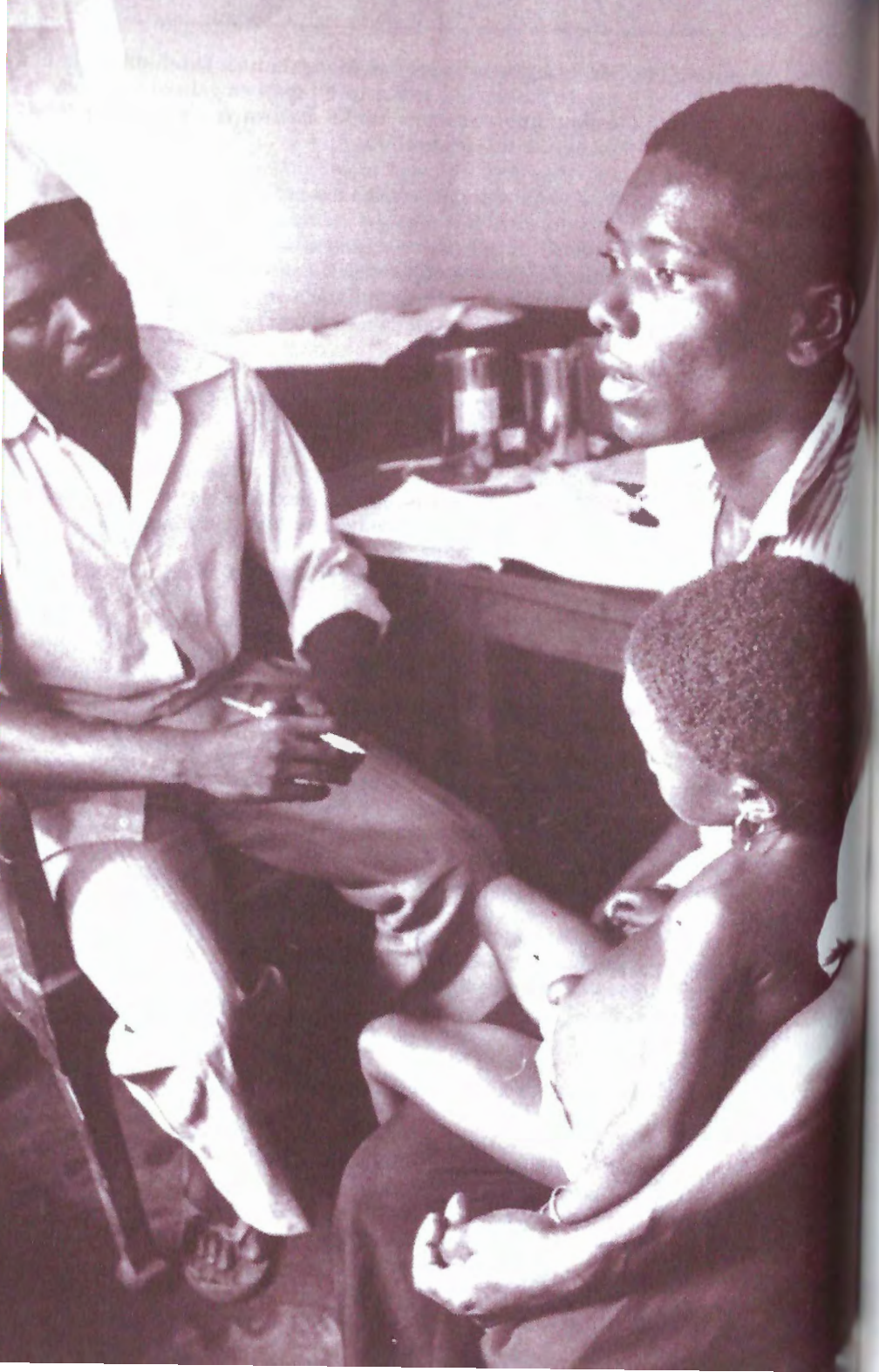
Magonjwa yanaweza kuzuilika kwa kuweka chakula katika hali ya usafi.

- Vijidudu vya magonjwa vilivyo kwenye chakula vinaweza kuingia mwilini na kusababisha maradhi. Hata hivyo, chakula kinaweza kuwekwa katika hali ya usafi na salama kwa:
 - kusafisha sehemu za kutayarishia chakula. Vijidudu huzaiana katika sehemu chafu, na katika chakula
 - kuhifadhi chakula katika hali ya usafi na kukifunika ili kisichafuliwe na wadudu kama inzi, mende na wanyama kama panya na mbwa. Vyombo vyenye vifuniko ni bora zaidi.

7

Magonjwa yanaweza kuzuilika kwa kuchoma au kufukia takataka za nyumbani.

- Vijidudu vya magonjwa vinaweza kuenezwa na inzi ambao huzaliana kwenye uchafu kama maganda ya matunda, mabaki ya chakula na mboga. Ni muhimu kila familia iwe na shimo la takataka ambamo taka taka hizo zitafukiwa au kuchomwa kila siku.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Malaria



Taarifa muhimu kwa wanamawasiliano

Katika sehemu ambazo ugonjwa wa malaria upo kwa wingi ni vyema familia na jamii zote ziweze kupata habari za kisasa kuhusu jinsi ya kuzuia na kutibu ugonjwa huu.

Mambo sita muhimu yaliyo katika sura hii yanaweza kusaidia kuzuia balaa la watu milioni 100 wanaopata ugonjwa huu kila mwaka duniani, mamia ya maelfu ya vifo na ongezeko kubwa la idadi ya watoto wenye utapiamlo kila mwaka.

Wanamawasiliano ni muhimu wafahamu kwamba uzuiaji thabiti wa ugonjwa wa malaria hutegemea hatua zinazochukuliwa na jamii na msaada wa serikali.

Malaria

Ujumbe Muhimu

1 Watoto wadogo wazuiwe ili wasiumwe na mbu hasa wakati wa usiku.

2 Jamii ziangamize viluwiluwi na kuzuia mbu wasizaliane.

3 Mahali popote ambapo ugonjwa wa malaria upo kwa wingi, wanawake wenye mimba wanaoishi kwenye maeneo hayo ni muhimu watumie vidonge vya kuwakinga dhidi ya ugonjwa huu kipindi chote cha ujauzito.

4 Mahali popote ambapo ugonjwa wa malaria umeenea sana, ni muhimu mtoto mwenye homa apelekwe kwa mtaalmu wa afya mara moja. Ikiwa itagundulika kwamba homa yake inatokana na ugonjwa wa malaria, apewe tiba kamili.

5 Mtoto mwenye homa ni muhimu awekwe katika mazingira ya ubaridi, na siyo baridi kali.

6 Mtoto anayepata nafuu kutokana na kuumwa ugonjwa wa malaria, anahitaji chakula na vinywaji kwa wingi.

7



Malaria

Maelezo ya Nyongeza



1

Watoto wadogo wazuiwe ili wasiumwe na mbu hasa wakati wa usiku.

- Malaria huenezwa kwa kuumwa na mbu. Tahadhari ichukuliwe ili kuhakikisha kuwa watoto hawaumwi na mbu. Kuna njia kadhaa za kuzuia:-
 - kwa kutumia vyandarua (hasa vile vilivyowekwa kwenye dawa maalum yakuzuia mbu)
 - kwa kutumia dawa za mbu za kufukiza, kupuliza na kuchoma
 - kwa kuweka wavu mwembamba wa kuzuia mbu kwenye madirisha na milango
 - kwa kuua mbu ndani ya nyumba
- Watu wote katika jamii wazuiwe wasiumwe na mbu. Mbu ana uwezo wa kuchukua vijidudu vya ugonjwa wa malaria kutoka kwa mtu mwenye ugonjwa na kumuambukiza mtu asiye na ugonjwa.

2

Jamii ziangamize viluwiluwi na kuzuia mbu wasizaliane

- Mbu huzaliana mahali popote ambapo kuna maji yaliyosimama kama vidimbwi, mabwawa, mifereji hata kwenye makopo na vifuu vya nazi. Wanaweza pia kuzaliana ukingoni mwa vijito, ndani ya matanki ya maji na katika mashamba ya mpunga. Kufukia vidimbwi au mashimo na kuondoa maji yote yaliyosimama husaidia kuua viluwiluwi vya mbu.

Matanki ya maji yafunikwe. Viluwiluwi vya mbu kwenye mashamba ya mpunga vinaweza kuangamizwa kwa kukausha mara kwa mara mashamba pia kufuga samaki wanaokula viluwiluwi vya mbu kwenye maji.

- Usafishaji wa mara kwa mara wa mazingira yanayozunguka nyumba, husaidia sana kupunguza mazalio ya mbu.

3

Mahali popote ambapo ugonjwa wa malaria upo kwa wingi, wanawake wenye mimba waoishi kwenye maeneo haya ni muhimu watumie vidonge vya kuwakinga dhidi ya ugonjwa huu kipindi chote cha ujauzito.

- Wanawake wenye mimba wako katika hatari ya kuugua ugonjwa wa malaria mara mbili zaidi ya watu wengine. Ugonjwa huu ni hatari zaidi wakati wa ujauzito. Huweza kuleta upungufu mkubwa wa damu, husababisha kuharibika kwa mimba, kuzaa kabla ya wakati (mtoto njiti) au mtoto aliyekufa. Vilevile, watoto wanaozaliwa na wanawake wenye ugonjwa wa malaria wana uwezekano mkubwa wa kuwa wadogo, dhai-fu na wepesi wa kupatwa na magonjwa ya kuambukiza.
- Wanawake wajawazito wanaweza kukingwa kikamilifu dhidi ya ugonjwa wa malaria kwa kutumia vidonge vya maradhi haya mara kwa mara katika kipindi chote cha ujauzito.
- Vidonge vya kuzuia ugonjwa wa malaria ni bora vipatikane kutoka kliniki au kwa mtaalamu wa afya, kwa vile ambavyo si dawa zote za kuzuia ugonjwa wa malaria ni salama kutumika wakati wa ujauzito.

4

Mahali popote ambapo ugonjwa wa malaria umeenea sana, ni muhimu mtoto mwenye homa apelekwewa kwa mtaalam wa afya mara moja. Ikiwa itagundulika kwamba homa yake inatokana na ugonjwa wa malaria, apewe tiba kamili.

- Mtoto mwenye homa inayoaminika kuwa imesababishwa na malaria, apewe tiba kamili kwa kumeza vidonge (watoto wachanga wapewe dawa ya maji). Tiba ya malaria ianzishwe mara moja. Ucheleweshaji hata wa siku moja tu unaweza kusababisha madhara makubwa. Mtaalamu wa afya anaweza kushauri aina ya matibabu itakayotumika na kwa muda gani. Mtoto apewe tiba kamili hata kama homa itaisha haraka.

- Iwapo dalili za ugonjwa zitaendelea, mtoto apelekwe kwenye kituo cha afya au hospitali – inawezekana vjidudu vinavyo-sababisha ugonjwa huo vimekuwa sugu kwa dawa alizotumia.

5

Mtoto mwenye homa ni muhimu awekwe katika mazingira ya ubaridi na siyo baridi kali.

- Watoto wenye homa sharti wawekwe kwenye hali ya ubaridi kiasi kwa:
 - kumpa dawa ya kupunguza joto (kama paracetamol)
 - kumwogesha au kumkanda kwa kitambaa cha maji baridi kiasi (siyo yenye baridi kali).
 - kutokumfunika mtoto nguo nyingi au nzito, kwa mfano blanketi.

6

Mtoto anayepata nafuu kutokana na kuumwa ugonjwa wa malaria, anahitaji chakula na vinywaji kwa wingi.

- Malaria humaliza nguvu na husababisha mtoto kupoteza maji mengi kwa kutokwa na jasho. Mara tu mtoto anapoweza kula na kunywa, upungufu huu ufidiwe. Chakula na vinywaji kwa wingi anavyopewa mtoto wakati anapopata nafuu ya ugonjwa wa malaria, husaidia kumkinga asipatwe na utapiamlo na kupungukiwa na maji mwilini.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Ukimwi



Taarifa fupi kwa wanamawasiliano

Uharibifu wa kinga mwilini au UKIMWI, ni tatizo jipya la ulimwengu mzima. Ugonjwa huu ni tishio kubwa kwa kila taifa na huenda watu zaidi ya milioni 13 duniani wamekwisha ambukizwa virusi vya UKIMWI. Virusi vinavyo sababisha ugonjwa wa UKIMWI huitwa virusi vinavyo-haribu kinga ya mwili wa binadamu (HIV). Huua kwa kuharibu kinga ya mwili dhidi ya magonjwa mengine. Hakuna dawa ya kukinga au kuponya inayojulikana.

Idadi kubwa ya watoto wanaozaliwa na virusi vya UKIMWI inazidi kuongezeka na mamilioni ya watoto watakuwa yatima katika miaka ya 90.

Mambo matano yaliyo katika sura hii yakifahamika na kutekelezwa na kila mtu yatasaidia sana katika kupunguza kasi ya kuenea kwa janga hili baadaye.

Kwa sasa njia pekee inayofaa kwa kuzuia kuenea kwa UKIMWI ni elimu kwa umma. Hii ndiyo sababu kila mtu katika kila nchi ni muhimu afahamu jinsi ya kuepuka na kueneza virusi vya UKIMWI.

UKIMWI

Ujumbe Muhimu

1 UKIMWI ni ugonjwa usiotibika. Husababishwa na virusi ambavyo huenezwa kwa njia ya kujamiiana, kuongezwa damu yenye virusi na kwa mama wajawazito wenye ugonjwa kuambukiza watoto wao kabla hawajazaliwa.

2 Watu walio na uhakika kwamba wao wenyewe na wenzi wao hawana virusi vya UKIMWI na hawajamiiani na watu wengine, hawa hawako katika hatari ya kupata ugonjwa wa UKIMWI. Watu ambao wanajua au wana mashaka kwamba huenda wana ugonjwa ni vyema wachukue tahadhari kwa kutumia njia salama za kujamiiana. Hii inamaanisha kujamiiana bila kuingiana au kwa kutumia mpira wa uume.

3 Tiba yoyote ya sindano inayofanywa kwa kutumia sindano au mabomba yasiyochemshwa vizuri ni hatari.

4 Wanawake wenye virusi vya UKIMWI inafaa wafikirie kwa makini -na ikibidi waombe ushauri kuhusu kupata mimba. Kuna uwezekano kwamba mtoto mmoja kati ya watatu wanaozaliwa na wanawake wa namna hii, akawa na virusi vya UKIMWI.

5 Wazazi wote wanapaswa kuwaelimisha watoto wao jinsi UKIMWI unavyoenea.



UKIMWI

Maelezo ya Nyongeza



1

UKIMWI ni ugonjwa usiotibika. Husababishwa na virusi ambavyo huenezwa kwa njia ya kujamiiana, kuongezewa damu yenye virusi na kwa mama wajawazito wenye ugonjwa kuambukiza watoto wao kabla hawajazaliwa.

- UKIMWI husababishwa na virusi ambavyo hujulikana kama virusi vinavyoharibu kinga ya mwili dhidi ya magonjwa mengine (HIV). Virusi hivi (HIV), huharibu mfumo mzima wa kinga mwilini. Watu wenye UKIMWI hufa kwa kuwa miili yao haiwezi tena kupigana na magonjwa mengine makubwa.
- Watu wenye virusi vya UKIMWI (HIV) mara nyingi huishi kwa miaka mingi bila dalili yoyote ya ugonjwa. Wanaweza kuonekana na kujisikia wazima kabisa tena wenye afya kwa muda wote huo. Lakini mtu mwenye virusi vya UKIMWI (HIV) anaweza kuambukiza watu wengine.
- UKIMWI ni hatua ya mwisho ya ugonjwa unaoambukizwa na virusi vinavyoharibu kinga ya mwili (HIV). Tangu kuambukizwa hadi kuugua ugonjwa huu, huchukua wastani wa miaka 7 mpaka 10. UKIMWI hautibiki ijapokuwa kuna dawa ambazo humfanya mgonjwa awe na afya kwa muda mrefu zaidi.
- Mtu yeyote anayejihisi kuwa ameambukizwa virusi afike kwa mtaala mu wa afya kwa ushauri. Ni muhimu kwa wale walioambukizwa virusi vya UKIMWI wajifunze namna ya kujizuia ili wasiwaambukizwa wengine na kupokea ushauri wa jinsi ya kujihudumia afya zao.

Virusi vya UKIMWI vinaweza kuenezwa toka mtu mmoja hadi mwingine kwa njia chache zifuatazo:

- kujamiiana ambapo shahawa au maji maji ya ukeni kutoka kwa mtu aliyeambukizwa huingia ndani ya mwili wa mtu mwingine. Uambukizaji huu huweza kutokea kati ya mwanamme na mwanamme, mwanamme na mwanamke na mwanamke na

mwanamme. Duniani kote, watu wazima tisa kati ya kumi walioambukizwa wameupata kwa njia ya kujamiiana

- kuchomwa sindano kwa kutumia sindano au mabomba yasiyochemshwa vizuri
 - kuongezewa damu yenye virusi vya UKIMWI iwapo damu hiyo haikupimwa kuthibitisha kama haina virusi vya UKIMWI
 - mama aliyeambukizwa virusi vya UKIMWI kumwambukiza mtoto wake ambaye hajazaliwa.
 - Ikiwa mama ana virusi vya UKIMWI, kuna hatari kuwa mama huyo anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa kumnyonyesha. Katika sehemu ambazo magonjwa mengine na utapiamlo ni vyanzo vikubwa vya vifo vya watoto, kuacha kunyonyesha mtoto maziwa ya mama ni hatari kubwa zaidi. Bila kuwa na maji safi na salama, chupa na chuchu zilizochemshwa vizuri na maziwa ya unga ya kutosha, watoto wanaonyonya maziwa ya chupa wana hatari zaidi ya kuugua na kuwa na lishe duni na hata kufa kuliko watoto wanaonyonya maziwa ya mama zao. Katika hali hizo, ni salama zaidi mtoto kunyonya maziwa ya mama hata kama ana virusi vya UKIMWI.
 - Si rahisi kuambukizwa virusi vya UKIMWI kwa kuwa karibu au kugusana na wenye virusi hivyo. Kukumbatiana, kupeana mikono, kukohoa na kupiga chafya hakuenezi ugonjwa. Virusi haviwezi kuenezwa kwa vyoo vya kukaa, simu za mdomo, vyombo vya kunywea maji, sahani, vijiko, taulo, shuka za kitandani, mabwawa ya kugelea au bafu zinazotumiwa na watu wengi.
 - Mtu aliyeambukizwa virusi vya UKIMWI siyo hatari kwa afya ya jamii.
- ### 2
- Watu walio na uhakika kwamba wao wenyewe na wenzi wao hawana virusi vya UKIMWI na hawajamiiani na watu wengine, hawa hawako katika hatari ya kupata ugonjwa ya UKIMWI. Watu ambao wanajua au wana mashaka kwamba huenda wana ugonjwa, ni vyema wachukue tahadhari kwa kutumia njia salama za kujamiiana. Hii inamaanisha kujamiiana bila kuingiana au kwa kutumia mpira wa uume.
- Uaminifu wa dhati kati ya wapenzi wawili ambao hawajaambukizwa virusi vya UKIMWI hukinga watu hawa wasipatwe na virusi vya kuharibu kinga ya mwili (HIV)
 - Kadri unavyokuwa na wapenzi wengi ndivyo unavyokuwa katika hatari kubwa ya mmoja wao kuwa na ugonjwa na hivyo kuweza

kukuambukiza. Vilevile, mwenzi anavyokuwa na wapenzi wengi, ndiyo anavyokuwa katika hatari ya kukutana na aliyeambukizwa na hivyo kuambukizwa na hatimaye kukuambukiza.

- Watu wenye vipetele, vidonda au wenye kutokwa na usaha au majimaji kwenye sehemu za siri au wenye magonjwa mengine ya zinaa, wana hatari kubwa ya kuambukizwa virusi vya UKIMWI nao kuambukiza wengine. Hivyo, tiba ya haraka ya magonjwa ya sehemu za siri ni muhimu sana.
- Ikiwa wewe na mwenzi wako mnajamiiana na mna uhakika hamna ugonjwa, mnaweza kupunguza hatari ya kuambukizwa virusi vya kuharibu kinga ya mwili (HIV) kwa kutumia njia salama ya kujamiiana. Njia salama inamaanisha kubusiana, kushikana shikana na njia nyingine ambazo siyo za kuingiana au kutumia mpira wa uume kila mara mnapojamiiana. Watu wanaojionea mashaka watumie mpira wa uume
- Hata kama mpira wa uume utatumika, ulawiti ni hatari kuliko kujamiiana kwa njia ya kawaida.
- Njia pekee ya kujiepusha na hatari hiyo ni kuacha kujamiiana.

3

Tiba yoyote ya sindano inayofanywa kwa kutumia sindano au mabomba yasiyochemshwa vizuri ni hatari.

- Sindano au bomba lake vinaweza kuchukua damu kidogo kutoka kwa mtu anayechomwa sindano. Ikiwa damu ya mtu huyo ina virusi vya UKIMWI na kama sindano au bomba hilo vitatumika kumchomea mtu mwingine bila kuchemshwa vizuri basi mtu huyo aliyechomwa atakuwa ameambukizwa virusi vya UKIMWI.
- Wale wanaojichoma sindano za madawa wako katika hatari ya kupata UKIMWI. Vivyo hivyo na wale wanaojamiiana na watu wanaojichoma sindano za madawa.

Kujichoma sindano za madawa ni hatari. Kutokana na hatari ya uambukizo wa virusi vya UKIMWI, wanaojichoma sindano hizo za dawa wahakikishe kwamba hawatumi sindano na mabomba ya watu wengine au kuruhusu sindano na mabomba wanayotumia wao vitumiwe na mtu mwingine.
- Programu za kitaifa za huduma za chanjo za watoto hutumia sindano ambazo huchemshwa vizuri kila mara zinapotumika kwa hiyo ziko salama. Watoto wote wachanga ni lazima wakamilishiwe chanjo katika mwaka wa kwanza wa maisha yao.
- Sindano nyingine za madawa kwa ajili ya magonjwa mengine si za lazima, kwani kuna dawa nyingine nyingi nzuri ambazo zinaweza

kumezwa. Iwapo ni lazima kuchomwa sindano, ichomwe na mtaalam kwa kutumia sindano zilizochemshwa vizuri.

- Kutoga masikio, kutahiri, matibabu ya meno au kuchanja urembo usoni, sio salama ikiwa vifaa vilivyotumika havikuchemshwa vizuri. Hali kadhalika, siyo salama kunyolewa kwa vinyozi na wembe ambao haukuchemshwa.

4

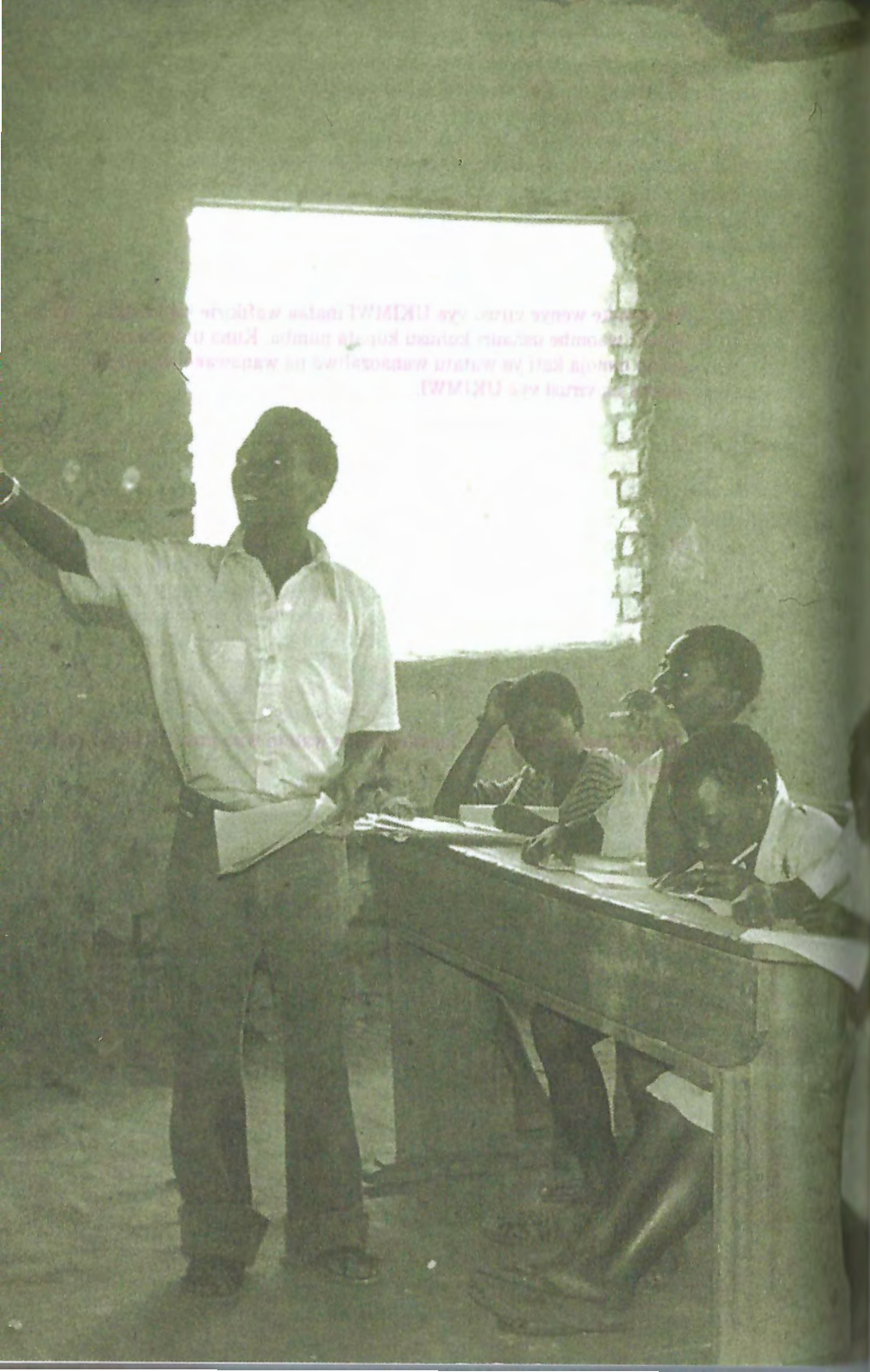
Wanawake wenye virusi vya UKIMWI inafaa wafikirie kwa makini -na ikibidi waombe ushauri kuhusu kupata mimba. Kuna uwezekano kwamba mtoto mmoja kati ya watatu wanaozaliwa na wanawake wa namna hii, akawa na virusi vya UKIMWI.

- Wanawake wenye virusi vya UKIMWI wana uwezekano wa asilimia 30 ya kujifungua watoto ambao pia watakuwa na virusi hivyo. Wengi wa watoto hao watakufa kabla ya kufikisha umri wa miaka mitatu.
- Nchi nyingine zina utaratibu wa kupima watu wanaojishuku wana virusi vya UKIMWI. Majibu ya vipimo hivi huweza kuwasaidia watu hao kuamua kupata mtoto au hapana. Hata ikiwa itagundulika kuwa mwanamme ndiye mwenye virusi, mwanamke pia anaweza kuambukizwa katika kujamiiana na hii itahatarisha maisha yake na ya mtoto.

5

Wazazi wote wanapaswa kuwaelimisha watoto wao jinsi UKIMWI unavyoenezwa.

- Licha ya kujikinga wewe binafsi na mwenzi wako, unaweza pia kukinga watoto wako dhidi ya UKIMWI kwa kuhakikisha kwamba wanafahamu jinsi ya kuepuka kupatwa na kueneza ugonjwa huu wa hatari.
- Watoto wanahitaji kufahamu ukweli kuhusu namna ambavyo virusi vya UKIMWI havienei. Wahakikishiwe kwamba hawana hatari yoyote ya kuambukizwa na virusi hivyo kutokana na kugusana kwa kawaida na watoto au watu wazima wenye virusi vya UKIMWI. Watoto watiwe moyo ili kuwaonea huruma watu wenye virusi vya UKIMWI.
- Kila mtu anaweza kusaidia juhudi za kimataifa katika kupambana na kuenea kwa UKIMWI katika kizazi kijacho.



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu

Maendeleo ya Mtoto



Taarifa maalum kwa wanamawasiliano

Watoto huanza kujifunza haraka mara tu wanapozaliwa. Inapofikia mwisho wa mwaka wa pili wa maisha, ukuaji wa ubongo huwa karibu umekamilika. Miaka michache ya mwanzo pia ni muhimu kwa kujenga tabia na utu.

Mambo saba muhimu yaliyo katika sura hii yanaweza kusaidia wazazi kuhakikisha kwamba, watoto wao wanakua kwa furaha, tabia njema na afya nzuri ili - kumjengea mtoto misingi ya kuji-funza vyema shuleni.

Maendeleo ya Mtoto

Ujumbe Muhimu

1 Watoto hujifunza haraka mara tu wanapozaliwa. Hadi kufikia umri wa miaka miwili, ukuaji wa ubongo wa binadamu unakuwa karibu umekamilika. Ili mtoto aweze kukua vizuri kiakili, anahitaji sana upendo na kushughulikiwa na watu wazima.

2 Michezo ni muhimu kwa maendeleo ya mtoto. Mtoto anapocheza, hupata mazoezi ya akili pamoja na ya viungo, pia hupata mafunzo muhimu juu ya ulimwengu. Wazazi wanaweza kumsaidia mtoto acheze.

3 Watoto hujifunza tabia kwa kuiga tabia za wale walio karibu nao.

4 Watoto wadogo hukasirika, huogopa na hulia haraka. Uvumilivu, kumuelewa na kumfariji mtoto kwa hasira zake humsaidia kukua kwa furaha, afya njema na tabia nzuri.

5 Watoto huhitaji kusifiwa na kutiwa moyo mara kwa mara. Adhabu ya kumpiga mtoto ni mbaya kwa maendeleo yake.

6 Misingi ya kujifunza vyema shuleni inaweza kujengwa na wazazi katika miaka ya mwanzo wa maisha ya mtoto.

7 Mzazi ni mfuatiliaji mkuu wa maendeleo ya mtoto. Kwa hiyo, wazazi wote waelewe dalili zinazoonyesha kuwa maendeleo ya mtoto siyo ya kawaida, hivyo inawezekana kuna tatizo.



Kukua kwa Mtoto

Maelezo ya Nyongeza



1

Watoto hujifunza haraka mara tu wanapozaliwa. Hadi kufikia umri wa miaka miwili, ukuaji wa ubongo wa binadamu unakuwa karibu umekamilika. Ili mtoto aweze kukua vizuri kiakili, anahitaji sana upendo na kushughulikiwa na watu wazima.

- Hisia tano za mtoto - kuona, kunusa, kusikia, kuonja na kugusa zinafanya kazi tangu anapozaliwa. Wakati huo mtoto huanza kujifunza juu ya mazingira aliyomo.
- Tangu kuzaliwa moja ya mahitaji makubwa ya watoto wote ni kuongelea, kushikwa, kukumbatiwa, kuona sura na kusikia sauti walizozia zoea na kuona kuwa wanapendwa. Watoto pia wanahitaji kuangalia kusikiliza, kushika na kucheza vitu vipya na vya kufurahisha. Sauti za watu ni kitu muhimu ambacho mtoto anahitaji kusikia. Sura za watu ni muhimu kwa mtoto kuziona. Watoto wasiachwe peke yao kwa muda mrefu.
- Ikiwa mtoto atapata mapenzi na uangalizi wa kutosha, atachezeshwa, pamoja na kupatiwa lishe nzuri na huduma bora ya afya, basi mtoto huyu atakua vizuri kiakili.

2

Michezo ni muhimu kwa maendeleo ya mtoto. Mtoto anapocheza, hupata mazoezi ya akili pamoja na viungo, pia hupata mafunzo muhimu juu ya ulimwengu. Wazazi wanaweza kumsaidia mtoto achezze.

- Watoto hucheza kwa sababu kunafurahisha. Lakini sasa imefahamika kuwa michezo ni sehemu muhimu katika maendeleo ya mtoto.
- Kwa kuchezea vitu vya kawaida na kuiga maisha ya watu wazima, watoto huanza kujifunza juu ya mazingira waliyomo. Kucheza pia huwasaidia watoto kujifunza kuongea, kufikiria na kupanga mambo.

- Watoto hujifunza kwa njia ya kujaribu vitu mbalimbali, kulinganisha matokeo, kuuliza maswali, kubuni mambo mapya na kutafuta njia za kupata ushindi. Kucheza huongeza maarifa na uzoefu na humsaidia mtoto kuwa mdadisi, kujiamini na kutokuwa na wasiwasi.
- Wazazi wanaweza kumsaidia mtoto achezze - na kujifunza kwa kumpatia vifaa vya michezo mbalimbali na kumwelekeza mambo mapya ya kujaribu. Lakini wazazi wasimsimamie sana mtoto au kuchukua nafasi kubwa katika michezo yake. Bali wamwanganalie kwa karibu na kufuata mawazo na matakwa yake.
- Wazazi wanaweza kumsaidia mtoto kufanya mambo anayoyataka. Lakini wakimsaidia sana, mtoto atapoteza fursa ya kujifunza kutenda mambo mwenyewe. Mtoto hujifunza mambo mengi kwa kujaribu kutenda jambo hili au lile, akishindwa, anatafuta njia nyingine ya kufanya.
- Mtoto mdogo anapong'ang'ania kutenda kitu fulani mwenyewe, wazazi wawe na subira. Ili mradi mtoto hayupo katika hatari jitihada zake kutenda jambo jipya na gumu ni hatua muhimu katika maendeleo yake hata kama atashindwa. Kushindwa kwake kunamsaidia kujifunza na kumudu mambo mapya. Kushindwa mara kwa mara kunaweza kumkatisha tamaa. Wazazi ndio wanaweza kuamua wakati gani wamsaidie mtoto na wakati gani wamwache afanye maamuzi mwenyewe.
- Watoto hupenda kuvaa na kuiga kuwa watu wengine - mama, baba, mwalimu, daktari au mtu mwingine wanayemfikiria. Michezo ya namna hii ni muhimu. Humsaidia mtoto kuelewa na kukubali mienendo ya watu wengine. Pia husaidia kuendeleza na kukuza fikra zake. Wazazi wanaweza kuwatia moyo watoto kucheza michezo hii ya kuiga watu kwa kuwapa nguo za zamani, kofia, mikoba, shanga au vipande vya vitamba vya kuchezea na kuvaa.
- Watoto hupenda kucheza wenyewe. Lakini, mara nyingine wanahitaji kucheza na wakubwa. Kuongelea watoto wachanga, kurudia maneno na sauti, kuimba, muziki, nyimbo za chekechea, michezo ya kitoto, - vyote hivi ni muhimu kwa furaha, ukuaji wa kawaida na maendeleo ya mtoto.

3

Watoto hujifunza tabia kwa kuiga tabia za wale walio karibu nao.

- Mifano inayoonyeshwa na watu wazima pamoja na watoto wenye umri mkubwa kuliko wao ina nguvu zaidi kuliko maneno au amri katika kujenga tabia na utu wa watoto wanaokua. Iwapo watu wazima wataonyesha hasira zao kwa kukaripia na kufanya fujo, watoto watajifunza kuwa hii ndiyo tabia sahihi. Ikiwa watu wazima watawatendea watoto na watu wengine wema, kuwajali na kuwavumilia watoto nao wataiga mfano huo.

- Watoto walio na umri chini ya miaka minne kwa kawaida huwa na ubinafsi. Hujifunza taratibu namna ya kushirikiana na kuwajali watu wengine. Uchoyo na tabia zisizo eleweka ni kawaida ya watoto wadogo kwa sababu, hawajakua kiakili na kimaumbile. Kadri wanavyokua, hujifunza kutokuwa wachoyo na kuwa wema kwa wenzao, kama watu wengine si wachoyo na wanawatendea wema. Watajifunza kuwatendea watu wengine kama wao walivyotendewa.

4

Watoto wadogo hukasirika, huogopa na hulilia haraka. Uvumilivu, kumuelewa na kumfariji mtoto kwa hasira zake humsaidia kukua kwa furaha, afya njema na tabia nzuri.

- Hisia za watoto ni za kweli na zenye nguvu, ingawa wakati mwingine huonekana hazina maana kwa watu wazima. Watoto wanaweza kuo-gopa wageni au giza au wanaweza kukasirika na kulia kwa ajili ya jambo dogo tu. Pia wanaweza kukosa raha na kukasirika wana-poshindwa kufanya kitu fulani au wakinyimwa kitu wanachokitaka.
- Wazazi wanahitaji kuwaelewa na kuwahurumia watoto wanapokuwa na hasira. Iwapo watu wazima watawacheka, watawadhibu au watawadharau watoto wanapolia, kuwa na hasira au kuogopa, watoto watakua na kuwa na aibu, wasio wachangamfu na wasioweza kuonyesha hisia zao wazi wazi. Iwapo wazazi watakuwa na uvumilivu na wenye huruma kwa watoto wakati wanapokuwa na hasira, watoto wana uwezekano mkubwa wa kukua na kuwa wenye furaha na afya nzuri.
- Watoto wadogo mara nyingine huonekana wakidanganya kwa sababu hawawezi kutofautisha ukweli na uongo.
 - Mtoto anapofanya kosa au jambo lisilokubalika, aelezwe waziwazi lakini kwa upole, kuwa alivyofanya si vyema. Maelezo mepesi na yenye busara yatolewe. Watoto hukumbuka maelezo na taratibu kutoka kwa watu wazima ambao wanawapenda na wanataka kuwafurahisha. Pole pole watoto huikubali mifano na maelekezo hayo kama misingi ya matendo yao. Ni kwa njia hii mtoto huwa na dhamiri ya kuelewa na kutofautisha mema na mabaya.
 - Kulia ni njia mojawapo ya mtoto kujulisha kuwa kuna tatizo. Inawezekana akawa na njaa, amechoka, ana maumivu, kutojisikia vizuri, ana joto au baridi sana, ameshtushwa au anahitaji kubebwa na kubembelezwa. Kulia kusipuuzwe.
 - Watoto wengine hulilia sana na hawabembelezeki kwa urahisi. Kwa kawaida kulia kwa namna hii huanza watoto wakiwa na umri wa wiki tatu au nne, na mara nyingi hutokea muda huo huo kila siku.

Hali hii, huweza kuendelea kwa muda wa miezi mitatu. Sababu za kulia kwa namna hii hazijulikani. Hata hivyo, hakumdhuru mtoto.

- Watoto wadogo huacha woga mara wanapoamini kuwa nyumbani kwao kuna usalama, wanapendwa na kulindwa na wazazi na watu wazima wengine waliowazoea.

5

Watoto huhitaji kusifiwa na kutiwa moyo mara kwa mara. Adhabu ya kumpiga mtoto ni mbaya kwa maendeleo yake.

- Ikiwa wazazi wataonyesha kuridhika na tabia ya mtoto, hii humtia moyo mtoto na kumfanya awe na tabia nzuri. Kwa hiyo, ni muhimu kwa wazazi kuangalia matendo mazuri ya watoto na kuonyesha kuridhika nayo. Hii ni njia bora zaidi ya kumfundisha mtoto kuwa na tabia njema, kuliko kulaumu, kukaripia na kuadhibu mara kwa mara.
- Wazazi waonyeshe kufurahishwa kwao kila mara mtoto anapojifunza jambo jipya, hata kama ni dogo tu. Ikiwa mtoto hatiwi moyo, au analaumiwa mara kwa mara, ari yake ya kujifunza mambo mapya hupungua.
- Adhabu ya kupiga watoto ni mbaya. Huwafanya watoto kuwa sugu na wenye fujo kwa wenzao. Adhabu hii pia husababisha watoto kuwa waoga, na inaweza kuharibu ari yao ya kuwapendeza na kujifunza kutoka kwa wazazi na walimu wao.

6

Misingi ya kujifunza vyema shuleni inaweza kujengwa na wazazi katika miaka ya mwanzo wa maisha ya mtoto.

- Katika miaka ya mwanzo wa maisha ya mtoto, wazazi wanaweza kusaidia kujenga misingi ya kujifunza vyema shuleni. Tangu kuzaliwa, mtoto anayejisikia anapendwa, ana amani na anasifiwa, huwa na ari pia hujiamini kuwa ana uwezo wa kujifunza haraka.

Wazazi wanaweza pia kumsaidia mtoto kujifunza kwa kucheza. Watoto wote huhitaji vitu vya kawaida vya kuchezea ili wakati wote wawe na jambo la kufanya au la kugundua katika kila kipindi kipya cha maendeleo yao. Hii haina gharama kubwa. Maji, mchanga, makasha ya makaratasi, makopo, vipande vya mbao, vifaa vya nyumbani vilivyo salama, vifaa vyenye rangi mbalimbali, mpira na vitu vingi vya kuchezea vya asili vinafaa kama vile vya kununua madukani.

- Kila inapowezekana na inapokuwa salama, watoto waruhusiwe kufanya maamuzi wenyewe. Hujifunza vizuri zaidi kutokana na mafanikio na makosa yao. Wazazi wajitahidi kuongoza na si kuingilia michezo ya watoto
- Mipango ya shule za awali na vituo vya malezi ya watoto wadogo inaweza kumwandaa mtoto ikiwa itakuwa na usimamizi na uangalizi mzuri na kuwapatia aina mbalimbali za michezo ili kuwasaidia watoto kujifunza mambo mbalimbali.
- Kumlazimisha mtoto kujifunza na kufanya vizuri sana katika masomo shuleni haimsaidii. Kumfundisha mtoto kusoma, kuandika na kuhesabu katika umri mdogo ni sawa na kujenga nyumba kwa kuanzia paa. Kama ilivyo nyumba, uwezo wa mtoto kujifunza huongezeka kwa awamu, kila awamu hujengwa juu ya iliyopita. Mtoto hujifunza vizuri zaidi iwapo wazazi pamoja na walimu hutoa nafasi kwa mtoto kujifunza kile anachopaswa kujifunza katika kila awamu. Kufanya hivyo kunahitaji maarifa na uvumilivu. Hii inamaanisha kumchunguza mtoto kwa makini na kugundua wakati gani amekata tamaa au amechoshwa. Pia ina maana ya kuchunguza mambo mapya mbalimbali anayopenda kumfundisha ili aendelee kujifunza na kuelewa.
- Kujifunza kuongea na kuelewa lugha ni muhimu na kugumu kwa watoto. Hujifunza vizuri zaidi iwapo wazazi watawasaidia wakati wote, kuanzia wanapozaliwa, kwa kuongea nao, kuimba nyimbo, kumuonyesha vitu au watu na kutaja majina yao, kuuliza maswali, kusoma na kusumulia hadithi mara watoto wanapoanza kuelewa. Watoto wana uwezo mkubwa wa kuelewa lugha muda mrefu kabla hawajaweza kuongea. Inawezekana kuwa na 'mazungumzo' na mtoto tangu akiwa na umri mdogo, hata kama mazungumzo hayo ni ya kito- to. Mtoto hupenda kujibu maneno na sauti na kuona wengine wanajibu sauti na maneno yake anapojaribu kuzungumza. Wakati mtoto anapoanza kutoa sauti, maneno na sentensi, wazazi ni muhimu waonyeshe kupendezwa kwao na kumtia moyo ajiimarisha katika vitu ambavyo amejifunza.
- Watoto huanza kujifunza kuongea katika umri tofauti. Kwa ujumla, huanza kuzungumza tangu wakiwa na umri wa mwaka mmoja na huweza kuongea sentenso zilizokamilika wakiwa na umri wa miaka minne. Hadi kufikia umri wa miaka sita watoto huwa wamekwisha jifunza misingi ya lugha. Kumtia moyo na mazoezi mtoto katika miaka sita ya mwanzo ni muhimu sana kwa mafanikio ya baadaye katika kujifunza kuzungumza, kusoma, kuandika na kufanya vizuri katika masomo shuleni.
- Hakuna tofauti katika mahitaji ya kimwili, kiakili na kihisia kwa mtoto wa kike na wa kiume. Wote wanahitaji kucheza, na uwezo sawa wa kujifunza vitu mbalimbali na wote wanahitaji kuonyeshwa upendo na sifa sawa.

7

Mzazi ni mfuatiliaji mkuu wa maendeleo ya mtoto. Kwa hiyo wazazi wote waelewe dalili zinazoonyesha kuwa maendeleo ya mtoto siyo ya kawaida hivyo inawezekana kuna tatizo.

- Maendeleo ya baadhi ya watoto huwa ni ya taratibu ukilinganisha na wengine, hii isiwe sababu kuwa na wasiwasi.
- Ufuatao ni mwongozo kwa wazazi kuhusu ambacho watoto wanapaswa kufanya wafikiapo katika umri wa miezi mitatu, miezi kumi na mbili, miaka miwili, miaka minne na miaka mitano. Iwapo mtoto atashindwa kufanya mambo haya kulingana na umri wake, haina maana kuwa tatizo lake ni kubwa, lakini inamaanisha kwamba tatizo lake lijadiliwe kwa pamoja na mtaalamu wa afya.

Je katika umri wa miezi mitatu mtoto wako:

- anageuza shingo na kichwa kufuata mwanga na rangi zinazong'ara ?
- anaelekeza macho inapotokea sauti kali?
- anakunja ngumi kwa mikono yote?
- anapiga mateke kwa miguu na mikono?
- anatabasamu?
- anatoa sauti za kitoto?

Je katika umri wa miezi kumi na miwili mtoto wako:

- anakaa bila kushikiliwa?
- anatambaa kwa mikono na magoti?
- ananyanyuka na kusimama (kwa kushikiliwa au kushikilia kitu)?
- anaokota vitu kwa dole gumba na kidole kingine?
- anafuata maelekezo mepesi?
- anaonyesha upendo?
- anazungumza maneno mawili hadi matatu?

Je katika umri wa miaka miwili mtoto wako:

- anaongea sentenso zenye maneno mawili au matatu?
- anatambua vitu na watu aliwazoea?
- anabeba kitu anapotembea?
- anarudia maneno yanayozungumzwa na wengine?
- anakula mwenyewe?
- anatambua nywele, masikio na pua kwa kuonyesha na kidole?

Je katika umri wa miaka minne mtoto wako:

- anasimama kwa mguu mmoja?
- anacheza michezo midogo midogo na wenzake?
- anauliza maswali?
- anajibu maswali mepesi?
- anaonyesha hisia mbalimbali?

ananawa mikono mwenyewe?
anatambua rangi sita kuu?

Je katika umri wa miaka mitano mtoto wako:

anaongea vizuri?
anavaa nguo bila msaada?
ananakili mraba,duara na pembe tatu?
anahesabu vitu vitano hadi kumi?



Mambo ambayo kila familia na jamii ina haki ya kuyafahamu kuhusu



Upungufu wa Virutubisho Muhimu

Taarifa maalumu kwa wanamawasiliano:

Ulaji wa kutosha wa virutubisho muhimu ni muhimu kwa afya ya watu wote na kwa ukuaji na maendeleo mazuri ya watoto.

Upungufu wa Vitamini A, madini ya chuma na madini joto, huathiri mamilioni ya watu ulimwenguni kote. Upungufu huo huleta vilema vibaya na huongeza vifo vya akina mama vinavyosababishwa na uzazi na vifo vya watoto wachanga. Athari zake ni kubwa mno na ni mojawapo ya matatizo ya kiafya katika sehemu nyingi za ulimwengu.

Upungufu huo, huonyesha dhahiri kwa kina kirefu kukosekana kwa madini hayo katika mazingira, kama vile madini joto au hali ngumu ya uchumi na za kimila katika uongezekaji wa mahitaji ya madini ya chuma na Vitamini A.

Sababu kubwa za lishe duni ni kutokuwa na chakula cha kutosha, kuwa na malezi duni ya akina mama na watoto na kutokuwa na huduma za afya za kutosha na afya ya mazingira. Hata hivyo, mikakati mitatu ifuatayo huweza kuondoa tatizo la upungufu wa virutubisho muhimu; watu wapewe uwezo wa kuelewa na uwezo wa kula vyakula vya mchanganyiko, ili waweze kupata virutubisho vyote muhimu kutoka kwenye vyakula; vyakula vya kusindika

vinaweza kuchanganywa na virutubisho hivyo muhimu; au virutubisho hivyo huweza kutolewa katika aina ya vidonge, kwa muda katika zile sehemu zenye matatizo makubwa kama mbinu ya muda mfupi.

Inakisiwa kuwa kati ya watu bilioni 1.6 wako katika hatari ya kupatwa na upungufu wa madini joto, kati yao milioni 150 wako Afrika. Kati ya watoto wadogo milioni 190 ambao wako katika hatari ya kupatwa na tatizo la upungufu wa Vitamini A, milioni 18 wako Afrika. Pia Afrika ina watu wapatao milioni 206 kati ya watu milioni 2,150 ambao wako kwenye hatari ya kupatwa na tatizo la upungufu wa madini ya chuma. Hapa Tanzania, makisio ya ukubwa wa tatizo la upungufu wa virutubisho muhimu yalifanyika kwa kutumia sensa ya mwaka 1988. Kiasi cha watu milioni 9.3 (Asilimia 41) huishi katika maeneo yenye upungufu wa madini joto, hivyo wapo hatarini kuathirika na tatizo hilo. Watu wapatao milioni 5 tayari wana uvimbe wa tezi la shingo ikiwa ni dalili ya tatizo hilo na kiasi cha watu 160,000 wamelemaa au kuwa taahira.

Upungufu wa Vitamini A huathiri kiasi cha watu milioni 1.36. Kati yao milioni 1.33 ni watoto walio kati ya umri wa miezi 6 hadi miaka 6, na asilimia 0.7 ni wanawake walio katika umri wa kuweza kuzaa. Pia imethibitishwa kuwa athari za macho ziletwazo na upungufu huo husababisha upofu kwa zaidi ya watu 2,000 - 4,000 kila mwaka. Upungufu wa madini ya chuma (Anaemia) au upungufu wa damu huathiri karibu watu milioni 7.2 (asilimia 32). Kama ilivyo katika nchi nyingine, hali ya upungufu wa damu Tanzania ni zaidi ya asilimia 50 kwa wanawake wawazito na watoto wadogo.

Upungufu wa Virutubisho Muhimu Ujumbe Muhimu

- 1** Watoto na wanawake, wako katika hatari kubwa ya kupatwa na upungufu wa virutubisho muhimu kwa sababu mahitaji yao ya virutubisho hivyo ni makubwa.
- 2** Maziwa ya mama, hasa yale ya mwanzo ya manjano, yana Vitamini A kwa wingi, kuanzishwa kunyonyeshwa mtoto saa moja baada ya kuzaliwa kuhimizwe.
- 3** Matunda yenye rangi ya manjano, mboga za majani zenye rangi ya kijani na manjano ni vyanzo vikuu vya Vitamini A. Familia zihimizwe kutumia vyakula vya kutosha vyenye Vitamini hii ili kuepukana na upungufu wa Vitamini A. Mboga za majani zenye rangi ya kijani zipikwe kwa mafuta ili kuwezesha ufyonzwaji mzuri wa Vitamini A mwilini.
- 4** Magonjwa yenye chanjo, (kifaduro, polio, kifua kikuu na surua) yanaweza kuleta upungufu wa Vitamini A. Watoto wachanjwe dhidi ya magonjwa hayo.
- 5** Upungufu wa Vitamini A, huongeza athari ya vifo na huweza kusababisha upofu kwa watoto walio katika umri wa miezi sita hadi miaka sita. Kuboresha hali zao za vitamini A, kunaweza kuongezea maisha yao.
- 6** Upungufu wa Vitamini A huongeza hatari, matatizo na athari ya kifo kutokana na surua. Kuboresha hali ya Vitamini A kabla au baada ya kupatwa na surua, hupunguza sana matatizo yanayoweza kusababisha kifo.

7 Madini joto ni muhimu kwa ukuaji, maendeleo ya mwili na akili. Ukosefu wa virutubisho huweza kusababisha ukuaji duni wa akili na mwili, uvimbe wa tezi la shingo, mimba kuharibika, watoto kuzaliwa wafu na watoto kuzaliwa njiti (Mbichi).

8 Watu waishio katika maeneo yenye upungufu wa madini joto, wapatiwe vidonge vyenye madini joto kama mbinu ya muda mfupi na watumie chumvi iliyochanganywa na madini joto kama mbinu ya kudumu.

9 Tumia chumvi yenye madini joto tu, kwa ajili ya afya yako na afya ya vizazi vijavyo.

10 Upungufu wa damu (Anaemia) ni hali ambayo inaonyesha damu haina madini ya chuma ya kutosha. Hali hii husababisha usafirishwaji duni wa hewa ya "oxygen" mwilini.

11 Watu wenye upungufu wa damu hukosa nguvu.

12 Ni muhimu kwa mama wajawazito kutumia vidonge vyenye madini ya chuma kwa ajili ya kujifungua salama.

13 Vitamini C huwezesha ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini. Hivyo, ni muhimu kula matunda yenye Vitamini C kwa wingi kama vile machungwa, malimau, ndimu na mapera.

14 Ili kuzuia upungufu wa damu, ni muhimu kutumia vyakula vyenye Vitamini C na vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi kama vile mboga za majani, maini, mayai na kadhalika na kuzuia magonjwa ya kuambukiza ya mara kwa mara.

15 Kahawa na chai, huzuia ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini. Vinywaji hivyo vitumiwe angalau saa moja kabla au baada ya mlo.



Upungufu wa Virutubisho Muhimu

Maelezo ya Nyongeza

1.

Watoto na wanawake, wako katika hatari kubwa ya kupatwa na upungufu wa virutubisho muhimu kwa sababu mahitaji yao ya virutubisho hivyo ni makubwa.

- Wakati wa ujauzito mahitaji ya virutubisho vyote huongezeka.
- Watoto hukua haraka kuliko watu wazima, hivyo mahitaji yao ya virutubisho ni makubwa.
- Watoto hupatwa na magojwa ya kuambukiza mara kwa mara, magonjwa haya huongeza matumizi ya virutubisho.
- Kuna ongezeko kubwa wakati vijana wanapofikia balehe, wakati huo mahitaji ya virutubisho huongezeka.
- Wanawake walio katika umri wa kuweza kuzaa, hupoteza damu nyingi wakati wa hedhi na wakati wa kujifungua.
- Magonjwa ya minyoo huwapata zaidi watoto na akina mama.
- Ulishaji duni, hasa wakati wa ulikizaji (kiasi cha chakula na ukamilifu wake).

2

Maziwa ya mama hasa yale ya mwanzo ya manjano yana Vitamini A kwa wingi. Kuanzishwa kunyonyeshwa mtoto saa moja baada ya kuzaliwa kuhimizwe.

- Maziwa ya mama pekee yana Vitamini A ya kumtoshia mtoto miezi sita ya mwanzo.

- Maziwa ya mama ya mwanzo yana Vitamini A kwa wingi.
- Maziwa ya mwanzo yasimwagwe kwa sababu yanakinga maalum inayomzuia mtoto asipatwe na magonjwa ya kuambukizwa.

3

Matunda yenye rangi ya manjano, mboga za majani zenye rangi ya kijani na manjano ni vyanzo vikuu vya Vitamini A. Familia zihimizwe kutumia vyakula vya kutosha vyenye vitamini hii ili kuepukana na upungufu wa Vitamini A. Mboga za majani zenye rangi ya kijani zipikwe kwa mafuta ili kuwezesha utyonzwaji mzuri wa Vitamini A mwilini.

- Watoto wapewe matunda katikati ya mlo, hasa yenye rangi ya njano.
- Tabia ya kutowapa watoto matunda ikemewe.
- Mboga za majani zitayarishwe vizuri ili kumwezesha mtoto kuzila.
- Uchanganyaji wa mboga za majani wakati wa kutayarisha vyakula vya kulikiza uhimizwe.
- Wakati wa kutayarisha chakula, matunda na mboga za majani lazima ziwe sehemu ya mlo.
- Ili kuzuia upungufu wa Vitamini A familia zihimizwe kuwa na bustani zenye matunda yenye Vitamini A na mboga za majani kama vile mapapai, majani ya maboga, kisamvu, mchicha, michikichi na kadhalika.

4

Magonjwa yenye chanjo, (kifaduro, polio, kifua kikuu na surua) yanaweza kuleta upungufu wa Vitamini A. Watoto wachanjwe dhidi ya magonjwa hayo.

- Chanjo huzuia magonjwa mengi ya hatari.
- Chanjo ni muhimu, watoto wote wawe wamekwishamaliza chanjo zao katika umri wa mwaka wa kwanza wa maisha.
- Surua ni mojawapo ya magonjwa yanayoweza kusababisha kifo. Watoto wote wapatiwe kinga dhidi ya ugonjwa huo wafikiapo umri wa miezi tisa.

5

Upungufu wa Vitamini A huongeza athari ya vifo na huweza kusababisha upofu kwa watoto walio katika umri wa miezi sita hadi miaka sita. Kuboresha hali zao za Vitamini A, kunaweza kuongezea maisha yao.

- Upungufu wa Vitamini A hupunguza kinga ya mwili na kufanya upatwe na magonjwa.
- Watoto wenye upungufu wa Vitamini A hupatwa na ukavu/vidonda vya kioo cha macho
- Endapo tatizo la ukavu/vidonda vya kioo cha macho halikutiliwa maanani, tatizo hilo linaweza kusababisha upofu.
- Watoto wote au watu wazima wenye tatizo la ukavu/vidonda vya kioo cha macho, watibiwe haraka kwa kutumia vidonge vya Vitamini A, kama ilivyoshauriwa na daktari.
- Mama wajawazito wenye tatizo la ukavu/vidonda vya kioo cha macho wapatiwe dozi ndogo ya Vitamini A kama ilivyoshauriwa na daktari.
- Watoto wenye magonjwa ya kikohozi, kuharisha na utapiamlo mkali, wapatiwe vidonge vya Vitamini A inapohitajika.

6

Upungufu wa Vitamini A huongeza hatari, matatizo na athari ya kifo kutokana na surua. Kuboresha hali ya Vitamini A kabla au baada ya kupatwa na surua, hupunguza sana matatizo yanayoweza kusababisha kifo.

- Surua hupunguza Vitamini A mwilini.
- Watoto wenye surua hupatwa na magonjwa ya kifua na kuharisha.
- Surua hukausha ngozi iliyo laini mwilini, pamoja na ya kwenye macho, hali hii husababisha ukavu/vidonda vya kioo cha macho ambavyo huweza kusababisha upofu.
- Watoto wote wenye surua, wapatiwe vidonge vya Vitamini A kama ilivyoshauriwa na daktari.
- Mtoto mwenye au aliyetoka kuugua surua, apelekwe kwenye kituo cha afya kwa matibabu.

7

Madini joto ni muhimu kwa ukuaji na maendeleo ya mwili na akili. Ukosefu wa kirutubisho hicho, huweza kusababisha ukuaji duni wa akili na mwili, uvimbe wa tezi la shingo, mimba kuharibika, watoto kuzaliwa wafu na watoto kuzaliwa njiti (mbichi).

- Mama wajawazito wote huhitaji madini ya joto ya kutosha.
- Wanawake wanaoishi katika maeneo yenye upungufu wa madini joto, waanze kwenda kliniki mara watambuapo kuwa ni wajawazito, ili ujauzito wao uweze kufuatiliwa.
- Watoto waliozaliwa na akili taahira waishio kwenye maeneo yenye upungufu wa madini ya joto, wapelekwe kwenye kituo cha afya kwa uchunguzi zaidi. Wanawake wajawazito wenye historia za mimba kuharibika mara kwa mara, kufiwa na watoto wachanga au kuzaa watoto njiti, ni muhimu wajifungulie kwenye kituo cha afya.

8

Watu waishio katika maeneo yenye upungufu wa madini joto, wapatiwe vidonge vyenye madini joto kama mbinu ya muda mfupi na watumie chumvi iliyochanganywa na madini joto kama mbinu ya kudumu.

- Upungufu wa madini joto hupatikana katika sehemu zenye minuko na milima. Madini hayo husafirishwa na maji ya mvua kutoka milimani kwa muda wa miaka mingi. Maeneo yenye matatizo hayo ni pamoja na mikoa ya Rukwa, Mbeya, sehemu za mkoa wa Iringa, mkoa wa Kagera, Kilimanjaro, hasa wilaya ya Rombo, wilaya ya Monduli, mkoa wa Arusha, Morogoro sehemu za wilaya ya Ulanga na mkoa wa Ruvuma.
- Maeneo yenye tatizo la upungufu wa madini joto, ni muhimu vidonge vyenye madini ya joto visambazwe kwa wale wote wanaohitaji, yaani walio kati ya umri wa mwaka mmoja hadi miaka 45.
- Mama wajawazito na wasichana waliokwisha vunja ungo wapewe kipaumbele wakati wa usambazaji wa vidonge vya madini joto.
- Endapo maeneo yenye upungufu wa madini joto hayapati chumvi iliyochanganywa na madini joto, basi ni muhimu maeneo hayo yapatiwe vidonge kila baada ya miaka miwili.
- Njia rahisi ya usambazaji wa madini joto lazima ifikiwiwe.

9

Tumia chumvi yenye madini joto tu kwa ajili ya afya yako na afya ya vizazi vijavyo. Chumvi yenye madini joto, inaweza kutumiwa na jamii yote bila kujali hali ya uchumi.

- Uzalishaji wake mara nyingi hufanyika katika sehemu chache, hii ina maana kuwa sehemu kubwa ya usindikaji wake yanaweza kufanyika na kuwa na uhibititi mzuri.
- Uchanganyaji wa madini joto ni rahisi na hauleti mabadiliko yoyote ya kikemikali.
- Chumvi yenye madini joto isiachwe kwenye sehemu yenye unyevunyevu au sehemu yenye mwanga wa jua wakati inapohifadhiwa, kusafirishwa na inapouzwa
- Jamii ielimishwe juu ya tatizo la upungufu wa madini joto, athari zake na umuhimu wa kutumia chumvi yenye madini joto.
- Chumvi yenye madini joto iwe inapatikana kwenye maduka yote ya rejareja. Wakala, wagawaji na wauzaji rejareja washirikiane na wasimamizi wa Serikali katika kusimamia kiasi cha chumvi yenye madini joto na katika kuchukua sampuli za chumvi ili kupima madini hayo.
- Pima chumvi yako kama ina madini joto kabla ya kuitumia kwa kutumia kipimo maalum.

10

Upungufu wa damu (Anaemia) ni hali ambayo inaonyesha damu haina madini ya chuma ya kutosha. Hali hii husababisha usafirishwaji duni wa hewa ya "oxygen" mwilini.

- Ulaji duni wa vyakula vyenye madini ya chuma na vitamini kama vile mboga za majani na matunda, maini, mayai, huweza kusababisha upungufu wa damu.
- Magonjwa ya minyoo hupunguza damu mwilini.
- Mimba za mara kwa mara na za karibu karibu husababisha upungufu wa damu na madini ya chuma.
- Magonjwa mbali mbali ya damu kama vile "Sickle cell" na "laeukaemia" hupunguza damu.

11

Watu wenye upungufu wa damu hukosa nguvu.

- Upungufu wa damu hujionyesha kwa kuwa na weupe kwenye fizi, ulimi, sehemu ya ndani ya macho pamoja na sehemu ya ndani ya mikono na kucha.
- Watu wenye upungufu wa damu mara nyingi hujisikia wenye uchovu, kizunguzungu, hawapati hewa ya kutosha. Hali hii huweza kusababisha hali duni ya ufanyaji kazi.
- Katika hali mbaya, wagonjwa wenye upungufu wa damu huweza kusababisha kuvimba, ugonjwa wa moyo na hata kusababisha kifo.

12

Ni Muhimu kwa mama wajawazito kutumia vidonge vyenye madini ya chuma kwa ajili ya kujifungua salama.

- Wanawake wote wajawazito na hata wanaonyonyesha wanaoishi kwenye maeneo yenye tatizo la upungufu mkubwa wa damu, wapatiwe vidonge vya kuongeza damu (ferrous sulphate na folic acid).
- "Ferrous sulphate" ni dawa inayotumika mwilini zaidi na bei yake ni rahisi.
- Hakuna uhakika wowote kuwa vidonge hivyo vina madhara ya aina yoyote.
- Dozi ya "ferrous sulphate", lazima igawanywe na kunywewa kidogo kidogo kwa ufyonzwaji mzuri mwilini.

13

Vitamini C huwezesha ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini. Hivyo, ni muhimu kula matunda yenye vitamini C kwa wingi kama vile machungwa, malimau, ndimu na mapera.

- Matunda yenye Vitamini C kwa wingi, yaliwe pamoja na chakula, kwa ajili ya ufyonzwaji mzuri wa madini ya chuma.
- Vitamini C huharibika wakati wa kupika, hivyo mboga za majani zichemshwe kwa muda mfupi.
- Mboga za majani zikatwekatwe baada ya kuoshwa. .

14

Ili kuzuia upungufu wa damu, ni muhimu kutumia vyakula vyenye Vitamini C na vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi kama vile mboga za majani, maini, mayai na kadhalika ili kuzuia magonjwa ya kuambukiza ya mara kwa mara.

- Familia zote zihimizwe kutumia vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi.
- Miradi ya kuzuia magonjwa ya malaria na minyoo iimarishwe au ianzishwe.
- Jumuiya zihamasishwe juu ya umuhimu wa kuweka mazingira katika hali ya usafi.
- Kila kaya ijenge choo na kukitumia.
- Wanawake wajawazito waanze kwenda kliniki mapema iwezekanavyo, ili waweze kutambuliwa mapema kama wana ukosefu wa damu.

15

Kahawa na chai, huzuia ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini. Vinywaji hivyo vitumiwe angalau saa moja kabla au baada ya mlo. Chai au kahawa isinywewe pamoja na mlo.

Tafsiri za Ukweli Kuhusu Maisha kati-ka Lugha za Nchi Mbalimbali

Kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimetafsiriwa katika lugha 176, vilevile kimefanyiwa marekebisha mbalimbali. Serikali na au mashirika yasiyo ya serikali yamekifanyia marekebisha kitabu kulingana na mahitaji ya kitaifa na mahala kinapotumika. Sura nyingine zimeongezwa au kubadilishwa ili kitabu kiwe na habari za mambo mbalimbali kama uvutaji wa sigara, utumiaji wa madawa ya kulevya, kichocho, utunzaji wa pampu za visima za mkono, afya ya kinywa na meno, ajali, ulemavu na magonjwa ya zinaa. Marekebisha haya yamefanywa kwa msaada wa watu mashuhuri katika fani ya afya ya watoto wa nchi zinazohusika. Baadhi ya mifano ya tafsiri hizi ni :

Nchi/Tafsiri/Mabadiliko

Kinapopatikana

Nakala za Kimataifa

Marekebisha ya Kiingereza na Kifaransa ya "Watoto kwa Afya" kwa walimu, viongozi wa vijana, na wafanyakazi wa afya; sura za ziada ni usalama, upatikanaji wa chakula cha familia, malaria/homa na , watoto kama wanamawasiliano; zimetolewa na UNICEF pamoja na Mtoto kwa Mtoto

UNICEF House-DH40,
Facts for Life Unit, 3 UN Plaza,
New York, NY 10017, USA.
Au
Child-to-Child,
Institute of Education,
London. WCIH OAL, UK.

Afghanistan

Tafsiri katika lugha za dari na Pashto zimetolewa kwa kushirikiana na Shirika la Kimataifa la UNESCO.

UNICEF, P.O.Box 54 Kabul,
Afghanistan.

Angola

Tafsiri katika lugha za Kimbundo, Umbundu, Kikongo, Oshiwambo, Bunda na Chokwe zimetolewa kwa kushirikiana na shirika la ENI. Sura tatu za Ukweli Kuhusu Maisha zimetolewa kama vitabu vya hadithi za watoto kwa shughuli za kisomo.

UNICEF, Caixa Postal
2707, Luanda, Angola.

Bangladesh

Toleo la pili kwa lugha ya Bangla linapatikana likiwa limeongezewa sura juu ya magonjwa yanayoletwa na upungufu wa madini ya joto; ujumbe-muhimu Ukweli Kuhusu Maisha unaenezwa na washairi na waimbaji wa vijijini.

UNICEF, P.O. Box 58
Dhaka, Bangladesh.

Belize

Mipango inafanywa kutoa "Encyclopedia" ya Familia juu ya Ukweli Kuhusu Maisha - Mchanganyiko wa Vitabu pamoja na kanda za kusikiliza; angalia Guatemala kwa taarifa zaidi.

UNICEF, P.O. Box 1084
Belize, Amerika ya kati

Benin

Tafsiri katika lugha za Waama, Baatonu, Yoruba, Aja, Gun, Fon na Yom.

UNICEF, B.P. 2289,
Cotonou, Republic of Benin.

Bhutan

Tafsiri katika lugha ya Dzonghka ikiwa imeongezwa sura juu ya ukoma na kifua kikuu.

UNICEF, P.O. Box 239,
Thimphu, Bhutan.

Bolivia

Tafsiri katika lugha ya Kihispania cha Bolivia. Marekebisha kwa ajili ya wanajeshi yakiwa yameongezwa na sura juu ya ulevi na kuenea kwa magonjwa ya zinaa; Tafsiri katika lugha za Aymara, Quechua na Guarani zinapatikana toka 1993.

UNICEF, Fondo de los Naciones Unidas para la Infancia, Cassilla de Correo N° 10728 la Paz, Bolivia

Brazil

Tafsiri katika lugha ya Kireno

UNICEF, Caixa Postal 040-084,70072,
Brasilia D.F. Brazil.

Burkina Faso

Marekebisha katika lugha za Moore, Jula, Fulfulde na Gulmacema

UNICEF, B.P. 3420
Ouagadougou 01, Burkina Faso.

Burundi

Marekebisha katika lugha ya Kirundi, kwa jina "Tumenye Kugarukira Ubuzima", vijitabu vimechapishwa na Wzara ya Afya kuhusu chanjo, ukimwi na kuhara.

UNICEF B.P. 1650
Bujumbura, Burundi.

Caribbean

Ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha unapatikana kwenye magazeti na picha za vichekesho, sinema.

UNICEF P.O. Box 1232
Bridgetolun, Barbados.

Chad

Tafsiri ya Kiarabu cha Chad

UNICEF, BP 1146
Republic of Chad.

Chile

Tafsiri ya nchi za Latini America inata-yarishwa ikiwa na sehemu nne: Afya, lishe, maendeleo na utunzaji wa mtoto na uangalizi maalum; sura za ziada kuhusu magonjwa ya ngozi, wadudu, ajali za nyumbani, magonjwa ya akili kwa wanawake, afya ya kinywa, kipindu-pindu, dawa za uzazi wa mpango, usalama wa jamii na chakula, usafi wa chakula, maendeleo ya hisia za watoto, mateso hua watoto, uleui madawa ya kuleuya, uuatoto na teleuisheni, hifadhi ya mazingira.

UNICEF, Casilla 196, Correo 10,
Santiago, Chile.

China

Marekebisha katika lugha za Kichina, kwa jina la 'Sheng Ming ZhiShi' au Elimu ya W, Maisha' Kituo cha maendeleo ya mtoto cha China kimekifasiri kitabu hiki katika lugha za Han, Uygun, Kazak, Mongolian, Dai, Jingpo, Naxi, Hani, Lisu, wa, Korean, Tibetan, Dedai, Yi, Bai, Miao, Lagu, xibo na Herks. Vile vile kanda za kusikiliza zimetolewakatika lugha za Miao, Tujia, Han kwa Afya katika lugha ya kichina.

UNICEF, 12 Sanlitun Beijing
100600, People's Republic of
China.

Costa Rica

Mipango inafanywa kutoa 'Encyclopedia' ya Familia juu ya Ukweli Kuhusu Maisha Jose, -mchanganyiko wa vitabu pamoja na watu wa kabila la Bri Bri; angalia Guatemala kwa maelezo zaidi

UNICEF, Apartado,
Postal 490-1000, San
Costa Rica,
Central America

Cote d' Ivoire

Maarekebisha yanafanywa na shule za Qur'an

UNICEF, Boite Postal 443
Abidjan 04,
Republique de Cote d'Ivoire

Djibouti

Marekebisha katika lugha ya Kifaransa

UNICEF, P.O. Box 583
Djibouti, Republic of Djibouti.

Egypt

Marekebisha katika lugha za Kiarabu na Kiingereza yakiwa yameongezwa sura juu ya maendeleo ya awali ya mtoto, kichocho, ajali na elimu ya wasichana.

UNICEF 8 Adran
Omar Sidky Street Dokki,
Cairo, Egypt.

Equatorial Guinea

Marekebisha na michoro kwa ajili ya madarasa ya kisomo cha elimu ya jamii.

UNICEF, P.O. Box 490 Malabo,
Equatorial Guinea.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ethiopia Marekebisho katika lugha ya Amharic | UNICEF, P.O. Box 1169, Africa Hall, Addis Ababa, Ethiopia. | Indonesia Marekebisho katika lugha ya Kiindonesia kwa jina la Pedoman Hidup Sehat'. | UNICEF, P.O. Bou 1202, Jakarta, 10012, Indonesia. |
| Fiji Marekebisho katika lugha za kifiji na kihindi cha Fiji. | UNICEF, c/o UNDP, Private Mail Bag Suua, Fiji. | Iran Tafsiri ya vitabu viwili viwili Ukweli Kuhusu Maisha na wote kwa Afya katika lugha ya Fasi; matoleo tofauti kwa mikoa na wizara ya Elimu; Marekebisho ya Ukweli Kuhusu Maisha yametolewa katika uijitabu 9 tofauti kwa shughuli za kisomo. | UNICEF, P.O.Box 15875-4557, Teheran, Islamic Republic of Iran |
| Ghana Marekebisho katika lugha za Kiingereza, Ewe, Fantsi, Akwapim Twi, Dagbani, na Kassem. | UNICEF, P.O. Box 5051, Accra-North, Ghana, West Africa. | Iraq Toleo la Kiarabu cha Iraqi Tafsiri katika lugha za makabila mbali mbali zitatayarishwa. | UNICEF, P.O. Box 10036, Karradah, Baghdad, Iraq. |
| Guatemala Mipango inafanywa kutoa 'Encyclopedia' ya Familia juu ya Ukweli Kuhusu Maisha-Mchanganyiko wa vitabu na kanda za kusikiliza kwa ajili ya makabila ya Huehuetenago na Quiche; sura za ziada ni kipindupindu, afya watoto, walemauu, hali ya ujana, afya ya kuona hedhi, lishe, ajali za nyumbani, na pengine maji, usafi na mazingira. Ofisi za UNICEF za Belize, Costa Rica na Panama zimeonyesha dalili za kupenda kutoa vitabu uyenye marekebisho kwa makundi maalum ya watu. | UNICEF, Apartado Postal 525, Guatemala City, Central America | Kenya Ujumbe wa Ukweli Kuhusu Maisha katika gazeti la picha za watoto, Pied Crow'. Tafsiri katika lugha za Kiswahili Kijaluo na Kiluya zitatayarishwa. | UNICEF, P.O.Box 44145, Nairobi, Kenya. |
| Guinea Tafsiri katika lugha za Susu Pular Silabi za Nko kwa kabila la Mandinka, Silabi za Kiarabu kwa shule za Qur'an kama nyenzo za elimu. | UNICEF, P.O. Box Manika, 222, Conakry, Republic of Guinea. | Jamhuri ya Watu wa Korea Marekebisho ya kitaifa | UNICEF, c/o UNDP, United Nations House, Seoul, Republic of Korea. |
| Guinea-Bissau Marekebisho katika lugha ya Creole | UNICEF, Apartado 464, 1 363-Bissau Code, Bissau, Republic of Guinea Bissau. | Lao PDR Marekebisho katika lugha ya Lao, yakiwa yameongezwa sura juu ya ugonjwa wa ukosefu wa madini ya joto mwilini. | UNICEF, P.O. Box 1080, Uientiane, Lao PDR. |
| Haiti Tafsiri katika lugha ya Creole | UNICEF, P.O. Box 1363, Port-au-Prince, Haiti. | Lesotho Marekebisho ya kitaifa | UNICEF, Private Bag A171, Maseru Lesotho. |
| Honduras Tafsiri ya kitaifa | UNICEF, Apartado Postal 2850, Tegucigalpa MDC, Honduras, Central America. | Liberia Imepangwa kufanyiwa marekebisho ya kitaifa | UNICEF, P.O. Box 100460,1000 Monrouia 10, Liberia. |
| India Marekebisho katika lugha za Kiingereza, Kihindi, Bengali, Kannada, Malayalan, Oriya, Tamil na Talegu; sura juu ya kifua kikuu na ukoma zimeongezwa. | UNICEF, 73 Lodi Estate, Nelu Delhi 110003, India. | Madagascar Marekebisho katika lugha ya Malagasy, jina la "Ny Fanabeazana no Antoky Ny Fahasalamana" | UNICEF, P.O.Box 732, Rntananariuo Republic of Madagascar. |
| | | Malawi Tafsiri katika lugha ya Chichewa; pia kimetolewa katika uipeperushi uyenye mada mbali mbali. | UNICEF, P.O.Box 30375, Lilongwe 3, Malawi |
| | | Malaysia Marekebisho katika lugha za Kiingereza, Kimalaysia zikiwemo sura za | UNICEF, P.O.Box 12544, 50782 Kuala Lumpur, Malaysia. |

nyongeza juu ya dengue', maendeleo ya awali ya mtoto na ajali.

Maldives

Marekebisho katika lugha ya Dhiuehi; Vilevile kimetolewa katika vipeperushi vyenye maada mbali mbali.

UNICEF, Maareyodho shuge, Maaueyo Magu Male, Republic of Maldives

Mali

Tafsiri katika lugha ya Bamanam. Tafsiri nyingine katika lugha za Sonrai na Mali Tamacheq zitatolewa.

UNICEF, B.P. 96 Bamako, Republic of Mali

Mexico

Marekebisho katika lugha ya Ki-Mexico zimetolewa na Wizara ya Afya na kuongezewa sura zinazohusu ajali, afya ya watu wazima, wanawake walioajiriwa na hatua 12 katika mawasiliano. Vilevile tafsiri katika lugha ya Mixteco imetolewa.

UNICEF, Apartado Postal 10-1022, Mexico D.F. Mexico.

Mongolia

Marekebisho ya kitaifa kwa kushirikiana Wizara ya Afya na Elimu ya Afya kwa familia

UNICEF, C/O UNDP, 7 Eldeu-Ochir Street, Sukhebaatar Region, Ulaan Baatar, Peoples Republic of Mongolia.

Morocco

Vijitabu mbalimbali kuhusu mada za Ukweli Kuhusu Maisha: chanjo, uzazi wa mpango, kukua kwa mtoto, kunyonyesha maziwa ya mama, uzazi salaama, kuharisha, afya ya kinywa, na ukimwi, Vilevile, kuna mipango ya kutafsiri baadhi ya mada katika lugha ya Berbere kwenye kanda za kusikiliza.

UNICEF, 8 Charia Marrakech, Rabat, Morocco.

Mozambique

Mambo 10 ya ujumbe muhimu yametolewa katika lugha za Kireno cha Msumbiji, Xitswa, Xitsonga, Emakhuwa na Shimakonde.

UNICEF, Caixa Postal 471 3, Maputo Republic of Mozambique.

Myanmar

Marekebisho katika lugha ya Myanmar; matoleo katika lugha za kachir, Shan, Mon, Po, Kayin, S GawKayin na Chin zinapatikana kuanzia mwaka 1994.

UNICEF, P.O.Box 1435 Yangon, Union of Myanmar.

Namibia

Vijigazeti vyenye ujumbe kutoka Ukweli Kuhusu Maisha viko katika lugha za Windhoek, Namibia,

UNICEF, P.O.Box 1706, Windhoek, Namibia

NamaDamara, Oshihherero, Oshidonga, Kwanyama na Afrikaans.

Nepal

Marekebisho katika lugha za Nepali, Maithili Bhojpuri na Newari; zimeongezwa sura za mazingira, kujikinga ajali, ukoma na kifua kikuu.

UNICEF, UN Building, Puchowk, Kathmandu, Nepal

Nigeria

Marekebisho katika lugha za Hausa, Yoruba, Igbo na Kiingereza cha Ki-Pidgin; zimeongezewa sura kuhusu Ugonjwa wa 'Guinea Worm' imeongezewa toleo la picha, na katika magazeti.

UNICEF, P.O.Box 1282, Lagos Federal Republic of Nigeria.

Oman

Vijitabu juu ya mada mbali mbali za Ukweli Kuhusu Maisha katika lugha za Kiingereza na Kiarabu.

UNICEF, P.O.Box 6787, Rului, Muscat, Sultanate of Oman.

Pakistan

Tafsiri katika lugha ya Urdu; Marekebisho yalifupishwa katika lugha ya Urdu toleo lenye picha kwa watoto tafsiri katika lugha ki sindhi; tafsiri katika lugha za Dari na Pashto zimetolewa na UNESCO.

UNICEF, P.O.Box 1063, Islamabad, Pakistan

Panama

Mipango inafanywa kutoa 'Encyclopedia' ya Ufamili juu ya Ukweli Kuhusu Maisha mchanganyiko wa vitabu pamoja na kanda za kusikiliza vitatumika na watu wa kabila Gueymi; angalia Guatemala kwa maelezo zaidi

UNICEF, Apartado Postal 6917, Zona 5, Panama, Republic de la Panama.

Papua New Guinea

Tafsiri katika lugha za Kiingereza na Kiingereza cha 'Ki-Pidgin'.

UNICEF, P.O.Bou 472, Musgraue Street, Port Moresby, Papua Nelu Guinea.

Philippines

Marekebisho katika lugha za Kiingereza, Philipino, Cebuano, Maranao, Ilocano, Hiligaynon, Tausug na Yakan; sura kuhusu kifua kikuu na magonjwa ya ukosefu wa madini ya joto mwilini zimeongezewa.

UNICEF, P.O.Box 7429, Airmail Distribution Centre,, NRIR, 1300 Pasay City Philippines

Rwanda

Tafsiri katika lugha ya Kinyarwanda, kwa jina la 'Turwane Ku Buzima'.

UNICEF, BP 381, Kigali, Rwanda.

Saudi Arabia

Mfululizo wa vijitabu vya watoto vya kupa vinavyohusu Ukweli Kuhusu Maisha hupatikana katika vituo vya afya nchini kote.

UNICEF, P.O.Box 18009, Riyadh 11415, Saudi Arabia

Sierra Leone

Marekebisho ya kitaifa, kwa jina la 'Kiongozi cha Elimu ya Afya na Lishe, vilevile kuna tafsiri za lugha za Krio, Limba, Temne na Mende.

UNICEF, C/o UNDP, P.O.Box 1011, Freetown, Sierra Leone.

Africa ya Kusini

Marekebisho katika lugha za Ki-zulu, Xhosa, Afrikaans, Setswana, Sotho, Sindebele, Sipeedi, Siswati, Tsonga na Shaagan; sura kuhusu ya kichocho na kukinga ajali-hasa kuungua na athari za sumu.

UNICEF, C/O UNICEF Lusaka, P.O.Box 33610, Lusaka, Zambia

Sri-Lanka

Tafsiri katika lugha ya Sinhala kwa jina la 'Diui Swakina Denuma'; Marekebisho katika lugha ya ki-Tamil yenye jina la 'Ujir kakhum Unmaikal'. Sura kuhusu ugonjwa wa Malaria imeongezewa uipengele uya homa ya Japan (Japanese ecephalotis), homa ya 'dengue' inayosababisha kuuuja damu sehemu mbalimbali mwilini (dengue haemorrhagic fever) na homa ya matende (filariasis); uile uile sura nyingine imeongezewa juu ya ajali za nyumbani.

UNICEF, P.O.Box 143, Colombo, Sri-Lanka.

Sudan

Marekebisho katika lugha ya Kiarabu (Toleo la tatu); kiongozi cha wasanii juu ya Ukweli Kuhusu Maisha kinatayarishwa; pia ujumbe wa Sudan. Ukweli Kuhusu Maisha umeingizwa katika kiongozi cha maji na vitabu kwa ajili ya shule.

UNICEF, P.O.Box 1358, Khartoum, Sudan.

Swaziland

Marekebisho katika lugha ya Siswati, kwa 'Emaciniso Ekuphila', toleo la pili lilitolewa 1993 likiwa na sura za nyongeza juu ya kichocho, magonjwa ya akili, afya ya kinywa na kifua kikuu.

UNICEF, P.O.Box 1859, Mbabane, Swaziland.

Syria

Toleo la kitaifa; toleo kwa watoto; Marekebisho kwa ajili ya wanawake walioajiriwa kimetolewa kwa kushirikiana na wizara ya Utamaduni kwa ajili ya madarasa ya kisomo ya wanawake), matoleo yote katika lugha ya Kiarabu na ujumbe wa nyongeza kuhusu kujikinga ajali; kijitabu katika lugha za Kiingereza na Kiarabu chenye ujumbe kuhusu utunzaji wa afya kwa vijana kutokana na kitabu cha Ukweli Kuhusu Maisha; kina maswali na michezo kila mwisho wa sura.

UNICEF, P.O. Box 9413, Damascus, Syrian Arab Republic

Tanzania

Tafsiri katika lugha ya Kiswahili.

UNICEF, P.O.Box 4076, Dar-es-Salaam, United Republic of Tanzania

Thailand

Marekebisho katika lugha ya Kiingereza ya vitabu uya 'Ukweli Kuhusu Maisha' na 'Wote kwa Afya'. Toleo la Ukweli Kuhusu Maisha katika lugha ya Yawi lilitayarishwa na wizara ya Elimu ya Thaila sura kuhusu magonjwa yanayoletwa na mbu, afya ya akili ya mtoto na maendeleo ya awali ya mtoto zimeongezwa;

UNICEF, P.O.Box 2-154, Bangkok 1 0200, Thailand

Togo

Marekebisho katika lugha za Kifaransa, Ewe, Kabye, Tem na Ben; sura kuhusu ugonjwa wa 'Guinea Worm', utunzaji wa pampu ya mkono, maji na usafi wa mazingi zimeongezewa. Vilevile tafsiri katika lugha zaidi zilitayarishwa mwaka 1993.

UNICEF, P.O.Box 80927, Lome, Togo.

Turkey

Marekebisho katika lugha ya Kituruki, kwa jina 'Sagliga Ulastiran Glercekler', sura kuhusu ajali na cifua kikuu zimeongezewa.

UNICEF, PKC 17 Cankaya, Ankara Turkey.

Uganda

Toleo la kitaifa lilitoka katikati ya mwaka 1993, tafsiri katika lugha za Luganda na Runyankole Rukiga ilikuwa tayari mwishoni mwa mwaka 1993; matoleo yote yana sura za nyongeza habari maalum za Uganda kuhusu kuharisha na ukiwmi.

UNICEF, P.O.Box 7047, Kampala, Republic of Uganda.

Vanuatu

Toleo katika lugha ya Bislama lilitayarishwa na Shirika la 'Save the Children' pamoja na wizara ya Afya ya Vanuatu.

Vietnam

Matoleo katika lugha za Ki-vietnam Tay-Nung, Thai, H'Mong, Bana na Giarai.

Yemen

Toleo katika lugha ya Ki-yemen lilikuwa tayari mwaka 1993; vitabu vimetolewa na wizara ya afya imetoa vijitabu kwa jina la 'Daktari wako anasema nini kuhusu kuharisha, kunyonyesha maziwa ya mama, usafi na chanjo; vitabu 15 vya kisomo cha kujiendeleza vinapatikana vikiwa na mada mbalimbali za Ukweli Kuhusu Maisha.

Zaire

Marekebisho katika lugha za Kilingala, Kiswahili na Kikongo yakiwa yameongezewa sura kuhusu magonjwa ya upungufu wa madini ya joto mwilini, upofu unaoletwa na minyoo ya maji ya mito, (river blindness), na malale.

Zambia

Marekebisho katika lugha za Kiingereza, Nyanja, Bemba, Tonga, Lozi, Kaonde, Wuale na Luanda yakiwa yameongezewa sura kuhusu kipindupindu

Zimbabwe

Marekebisho katika lugha za Ki-Shona, na Ndebele.

Save the Children Fund
Australia, Vanuatu Field Office,
P.O.Box 283, Port Uila,
Vanuatu.

UNICEF Hanoi, c/o UNICEF
Regional Office for East Asia
and the Pacific, P.O. Box 2-154,
Bangkok, Thailand.

UNICEF, P.O.Box 725, Sana'a,
Republic of Yemen.

UNICEF, B.P 7248 Kinshasa,
Republic of Zaire.

UNICEF, P.O.Box 33610,
Lusaka, Republic of Zambia

UNICEF, P.O.Box 1250,
Harare, Zimbabwe.

Ukweli Kuhusu Maisha: TAARIFA YA MAENDELEO

Taarifa fupi ya maendeleo ya Ukweli Kuhusu Maisha inapatikana hivi sasa kutoka UNICEF katika lugha za Kiarabu, Kiingereza, Kifaransa, Kireno na Kishpanish. Taarifa inatoa muhtasari kuhusu uzoefu wa nchi chache zilizochaguliwa na inaangalia michango iliyotolewa na waelimishaji, huduma za afya, uyombo uya habari, uiongozi wa dini, wanasiasa na jumua ya wafanya biashara. Ili kupata nakala ya kitabu hiki, tafadhali wandikie UNICEF House -DH40, Facts for Life Unit, 3UN Plaza, New York, NY 10017, USA.

Kuwa Mshiriki

Mashirika yote ya kimataifa yanayojihusisha na jitihada za kulin-da afya za mama na watoto yanakaribishwa kuwa washiriki katika *Ukweli Kuhusu Maisha*. Ili uwe mshiriki tafadhali jaza fomu iliyo hapo chini. (*Mashirika ya kitaifa hayawezi kuorodheshwa katika toleo la kimataifa isipokuwa yatawekwa kwenye toleo la kitaifa ikiwa lipo*).

Matoleo ya *Ukweli Kuhusu Maisha* ya Kimataifa yatachapishwa katika lugha sita. Tafadhali andika jinsi ambavyo ungependa shirika lako liorodheshwe katika lugha zote (jina la shirika tu ndilo linalohitajika).

Jina kamili la Shirika katika: (*Tafadhali andika kwa herufi kubwa au piga chapa*).

Kiarabu

Kiingereza

Kifaransa

Kireno

Kirusi

Kihispania

Anuani kamili ya Shirika

.....

Simu..... Fax.....

Sahihi kwa niaba ya Shirika

..... Tarehe.....

Tafadhali andika jina la wadhifa wako katika shirika

.....

Tafadhali tuma fomu hii kwa:

MRATIBU
Ukweli Kuhusu Maisha
Wizara ya Afya
Kitengo Cha Elimu ya Afya kwa Umma
S. L. P. 9083, Dar es Salaam
TANZANIA

MRATIBU
Ukweli Kuhusu Maisha
S. L. P. 9083,
Dar es Salaam
TANZANIA

Kwa kuagiza nakala - tazama ukurasa unaofuata.

agiza

Ukweli Kuhusu Maisha
Ukweli Kuhusu Maisha - Kiongozi

Thali jaza idadi ya nakala unazohitaji katika kila lugha na
mbi yaambatanishwe na malipo.

Kiarabu Kiingereza Kifaransa Kireno Kirusi Kihispania

na nakala za
Ukweli

na nakala)

a
za
Ukweli
Ukweli Kuhusu Maisha -
Kiongozi
na nakala)

Shirika au Mwombaji binafsi

ili ya kupokelea ya Shirika au Mwombaji binafsi

cheo cha mtu wa kuwasiliana naye

Fax

maombi yako na malipo kwa ofisi ya UNICEF iliyo nchini
Mwombaji (kwa kawaida mji mkuu wa nchi) kwa fedha za nchi yako
Mwombaji Makuu ya UNICEF, New York kwa njia ya Money
Order/Hawala ya Posta katika Dola za Marekani.

UNICEF House - DH40
Facts for Life Unit
3 UN Plaza
New York, NY 10017

Ili kuwa mshiriki - tazama ukurasa unaofuata

Mwaliko wa kushiriki katika Ukweli Kuhusu Maisha.

- *Ukweli Kuhusu Maisha* kinajumuisha maelezo muhimu ya kisasa kuhusu afya ya mtoto. Lakini kinaweza tu kuwafikia watu wengi ikiwa maelfu ya taasisi na mashirika yatapokea changamoto ya mawasiliano.
- Kwa hiyo, mashirika yote muhimu ya kimataifa yanakaribishwa kuwa washiriki wa *Ukweli Kuhusu Maisha*. Majina ya washiriki wapya yataongezwa katika orodha iliyo ukurasa wa VII katika machapisho yajayo.
- Shirika lolote litakaloagiza nakala za *Ukweli Kuhusu Maisha* litaweza kununua kwa bei ya kiwandani ya \$ 1.00 kwa nakala.
- Ikiwa shirika lako litapendelea kuagiza nakala za *Ukweli Kuhusu Maisha* au kuwa mshiriki, tafadhali jaza fomu iliyo katika ukurasa uliotangulia na uitume UNICEF House - DH40, Facts for Life Unit, 3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA.
- Kwa maelezo zaidi kuhusu matoleo ya kitaifa ya *Ukweli Kuhusu Maisha* tafadhali tazama kurasa 95-102.

Kimechapishwa mara ya kwanza - 1989
Toleo lililo hakikiwa - 1993
Bei US\$ 1.00

Ukweli

KUHUSU

Maisha

hadithi iliyopo...

Kwa miaka mitatu tangu kuchapishwa, kitabu cha *Ukweli Kuhusu Maisha* kimepokelewa vizuri duniani kote. Nakala milioni nane katika lugha 176 zinatumiwa na zaidi ya nchi 100. Kimekuwa ni msingi wa juhudi nyingi za elimu ya afya kwa huduma za afya za kitaifa pia ni sehemu ya mitaala ya shule na mipango ya kisomo cha watu wazima katika nchi nyingi. Pamoja na ujumbe kutangazwa katika maelfu ya vipindi vya redio na televisheni pia hutolewa katika nakala ya magazeti na majarida. Vilevile, *Ukweli Kuhusu Maisha* hutumiwa sana na uongozi wa dini, serekali na mashirika yasiyo ya serekali, waajiri na vyama vya wafanyakazi, vikundi vya maendeleo katika jamii na vya wanawake. Katika nchi zaidi ya 100, serekali na mashirika yasiyo ya serekali yametoa tafsiri au matoleo yenye marekebisho kulingana na mahitaji ya mahali.

Mashirika yote muhimu ya kimataifa yanakaribishwa kuwa washiriki katika Ukweli Kuhusu Maisha.

Tafadhali tazama ukurasa wa ndani wa jalada la nyuma.