

Jinsi ya kuongeza kiasi cha utokaji wa maziwa kwa kina mama wanaonyonyesha na kwa afya ya mtoto

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Maziwa ni chakula kikuu cha mtoto punde anapozaliwa. Mama anahitaji kuwa na Maziwa ya kutosha ili mtoto aweze kuwa na afya. Zipo sababu mbalimbali zinazopelekea wakina mama wengi kushindwa kuzalisha maziwa mengi kwa ajili ya kuwanyonyesha watoto zao. Hata hivyo kama wewe ni mama na una tatizo hilo basi unatakiwa kufanya yafuatayo ili utengeneze maziwa kwa wingi;

1. Nyonyesha mara kwa mara. Nyonyesha angalau mara nane kwa siku. Kadri unavyonyonyesha, ndivyo utatengeneza maziwa zaidi.
2. Tumia vinywaji vya kutosha na kula zaidi. Epuka kukosa mlo wowote wa siku.
3. Pumzika mara kwa mara. Iwapo baba na wanafamilia wengine watasaidia na kazi zingine za nyumbani, mama atamhudumia mtoto vizuri zaidi.
4. Hakikisha maziwa yametoka yote wakati wa kunyonyesha au unapokamua. Usiache maziwa yako kujaa kwa muda mrefu. Hata kama uko mbali na mtoto hakikisha unakamua maziwa.
5. Hakikisha mtoto amenyonya maziwa yote mara mbili kila unaponyonyesha. Kwa kina mama ambao hawana maziwa ya kutosha wanaweza kuongea na daktari akawaandikia dawa za kusaidia kuzalisha maziwa.