

Ikiwa vipetele vitadumu kwa zaidi ya siku tatu au vinaendelea zaidi, mpeleke mtoto wako amuone daktari. Daima osha mikono yako na sabuni baada ya kubadilisha nepi ya mtoto wako ili uzuie kuenea kwa vidudu.

KUMWOSHA MTOTO WAKO

KAMWE usimwache mtoto wako akiwa peke yake. Ikiwa unahitaji kutoka kwa bafu, mfunike mtoto wako na taulo na umchukue. Baada ya kuoga, mfunike mtoto wako na taulo mara moja, ukihakikisha kwamba umefunika kichwa chake.

KUCHEZA NA MTOTO WAKO

Kucheza na mtoto wako inawezakuwa raha na pia ni muhimu kwa kukua kwa akili ya mtoto. Hata kama mtoto wako ni mchanga sana kuelewa unachosema ni muhimu kwake kujifunza namna ya kuwasiliana. Hapa kuna baadhi ya shughuli ambazo unaweza kufanya ili kumsaidia mtoto wako kukua kijamii.

- Mshikilie mtoto wako mara nyingi kama iwezekanavyo na umwonyeshe upendo wako.
- Msomee mtoto wako angalau masaa 6 kwa wiki.
- Mwimbie mtoto wako.
- Zungumza na mtoto wako.

Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu afya ya mtoto tafadhali tembelea:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

• • •

Brosha hii ilitengenezwa na usaidizi wa habari na rasilimali kutoka:

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.

HABARI YA MAWASILIANO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Kumweka Mtoto wako mwenye Afya
Keeping Your Baby Healthy
(Swahili)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

KUMTUNZA MTOTO WAKO

Kumwalia mtoto wako akikua na kujifunza inawezakuwa wakati wa kupendeza katika maisha ya mzazi. Kuna shughuli ambazo unaweza kufanya ili kusaidia mtoto wako kukua kiakili na kimhemko. Brosha hii itakusaidia kumweka mtoto wako mwenye furaha na afya katika nyumba yako mpya nchini Merikani.

DAKTARI WA MTOTO WAKO

Wazazi na madaktari ni wenzi wanaofanya kazi pamoja ili kumweka mtoto wako mwenye afya. Wazazi wanawajua watoto wao vyema zaidi ya mtu mwingine yeyote kwa sababu wanachukua muda mwingi zaidi nao. Daktari wa mtoto wako anajua kuhusu afya, kukua, na lishe.

KUMLISHA MTOTO WAKO

Maziwa ya matiti ni chanzo muhimu sana cha chakula kwa mtoto wako na kina lishe zaidi ya maziwa ya ngombe au ya poda. Mlishe mtoto wako maziwa ya matiti kwa muda mrefu kama iwezekanavyo. Mpe mtoto wako chakula kizito wakati anapofikisha miezi 6 tu. Hakikisha kwamba mtoto wako anapata mboga na matunda mengi. Epuka asali, maji ya matunda, maziwa ya ngombe hadi mtoto wako afikishe umri wa mwaka mmoja.



KUMTEMBELEA DAKTARI WA MTOTO WAKO

Wakati wa mwaka wa kwanza wa maisha watoto hukua na kuendelea kwa haraka sana. Madaktari na wauguzi nchini Merikani wangependa kumwona mtoto wako mara nyingi. Kwa kawaida wakati mtoto wako ana siku mbili, mwezi mmoja, miezi miwili, miezi nne, miezi sita, miezi tisa, na mwaka mmoja.

Matembezi haya ni muhimu sana kwa sababu yanampatia daktari nafasi ya kuzingatia na kuhakikisha mtoto wako ni mwenye afya na anakua vizuri. Daktari wa mtoto wako atachunguza macho na masikio ya mtoto wako, na kutoa chanjo.

Nchini Merikani, madaktari hupendekeza kwamba mtoto wako apate chanjo zifwatazo:

- Ugonjwa wa ini (Hepatitis B),
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hep A, na
- tetekuwanga.

Daktari wa mtoto wako atakupatia orodha ya chanjo ambazo mtoto wako anahitaji, na wakati mtoto wako anastahili kuzipata.

KUZUIA VIPELE VYA NEPI

Watoto wanaovaa nepi mara kwa mara hupata vipete. Ili kuzuia na kuponya vipete vya nepi, zingatia vidokezo vichache:

- Badilisha nepi kila wakati zinapoloa.
- Tumia mafuta ya nepi ili kuponya vipete. Tafuta moja ambayo ina oksaidi ya zinki, au mafuta ya A&D.
- Mruhusu mtoto wako aende bila nepi kwa siku nusu.
- Vipete vikitokea karibu na mguu au kiuno cha mtoto wako, badilisha chapa ya nepi unayotumia.
- Wakati mwingine vipete hutokea wakati mtoto wako ana mizio ya aina mpya ya chakula. Komesha vyakula vipya ili uone kama vipete vitapotea.