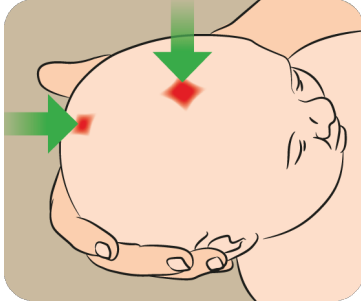


Kushughulikia na kushika watoto wachanga

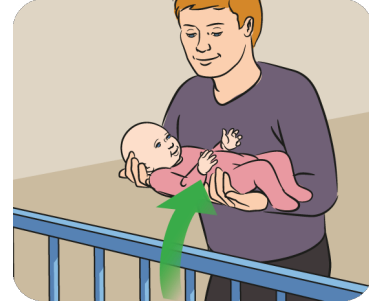
Kunyenya mtoto wako



Jihadhari na kichwa cha mtoto wako mchanga, haswa karibu na utosi, ambayo ni sehemu laini juu ya kichwa chake. Kila mara saidia kichwa cha watoto wako wachanga.



Wakati unapo mnyenya mototo wako, weka mkono wako upande mmoja chini ya kichwa chake, na mkono wako mwingine upande wa chini yake. Linda mgongo wako kwa kupiga magoti kwa kuinama wakati unashusha mikono.



Mara tu baada ya kushika vizuri, nyanyua mtoto wako na kumrudisha karibu na kifua chako kama wewe unanyoosha miguu yako tena.

Kunyonyesha mtoto wako



Hakikisha kuwa kichwa cha mtoto wako kimepumzika kwenye kifua chako. Sogeza mkono wako juu kutoka chini yake ili kusaidia shingo lake.



Sogeza kwa upole kichwa cha mtoto wako kwenye kofu ya mkono wako, ukiwa bado unasaidia shingo lake. Weka mkono wako mwingine chini yake.



Kwa kutumia chimbuko shikilia na rufusu kuangalia na kuzungumza na mtoto wako mchanga.

Kumiliki kwenye bega

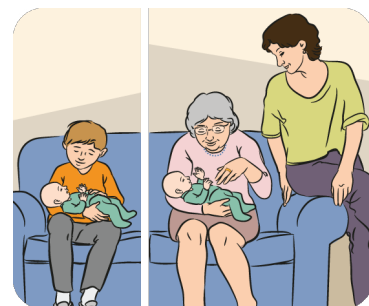


Pumzisha mtoto wako kwenye kifua chako na bega, ukisaidia kichwa chake na shingo na mkono wako. Weka mkono wako mwingine chini yake chini. Kwa njia hii mtoto anaweza kusikia moyo wako na kuona juu ya bega lako.

Vidokezo vya usalama



Ili kuweka mtoto wako salama, kamwe usishikilie vinywaji vya moto au kupika wakati wewe unamushikilia. Daima mshikilie salama wakati unenda juu au chini ya ngazi.



Unaweza kupenda kusaidia watoto na wazee kama wanataka kushika mtoto. Waruhusu kukaa chini, kisha kwa upole weka mtoto wako katika mikono yao.