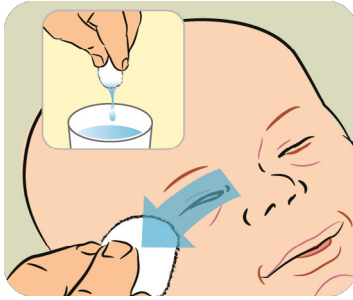
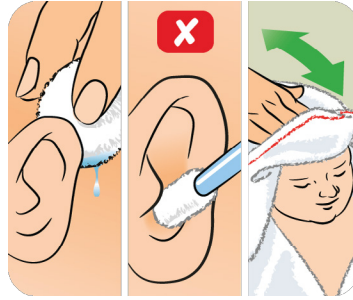


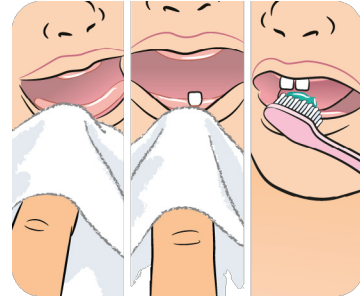
Usafi na huduma za kila siku - katika picha



Kwa mikono safi, loanisha mpira wa pamba ya mpira kwenye maji ya moto na kwa utaratibu safisha kope za mtoto wako mchanga, kwa kufuta jicho kutoka ndani ya macho kwenda nje.

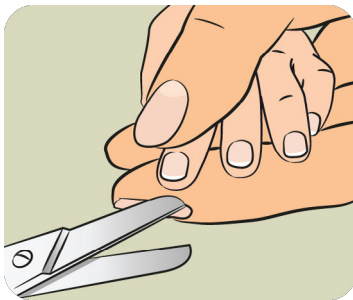


Chukua mpira wa pamba mwingine na kufuta nyuma ya masikio ya mtoto wako na karibu ya nje kwa kila sikio. Kuwa makini usiweke kitu chochote ndani ya sikio la mtoto, maana ni rahisi sana kusababisha uharibifu. Baada ya kuosha nywele za mtoto wako, kausha kwa kupangusa kitambaa nyuma na mbele kwa upole ukizunguka kichwa chake.



Unaweza kusafisha fizi za mtoto wako pamoja na ulimi kwa kutumia maji na kitambaa cha kuoshea baada ya kumlisha asubuhi na jioni.

Wakati jino la kwanza linaponekana, unaweza kulifuta mbele na nyuma kwa kutumia maji na kitambaa cha kuoshea kilicho safi. Mtoto wako akiwa na miezi 12 unaweza kutumia muswaki laini wa mtoto, na brashi na maji angalau mara mbili kwa siku.

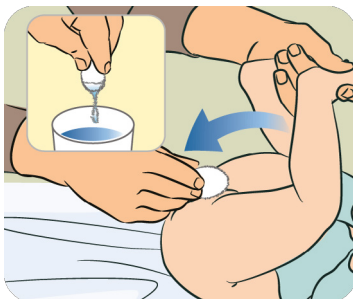


Tumia mkasi maalumu wa mtoto mkali au aina ya bodi. Fanya kazi na mtu mwingine kama kitakusaidia - mmoja akishika mtoto mchanga wakati mwingine anakata kucha. Unaweza kujaribu kukata kucha za mtoto wako wakati yeye emelala, kwenye kiti cha juu au wakati unaimba wimbo anaoupenda.



Hakikisha kidonda ni kikavu baada ya kuoga na jaribu kukifunika kwa suruali ya plastiki na nepi. Hii inasaidia kidonda kupona kwa kasi zaidi.

Weka eneo safi na maji. Osha mikono yako kabla ya kushika ukamba wa mtoto, wako, na kuepuka kugusa kidonda kwenye ukamba wakati wowote iwezekanavyo.



Wakati unapo muogesha mtoto wako wa kike, rowesha mpira wa pamba, shikilia miguu yake mbali na kufuta labia na mpira wa pamba. Anza mbeleni na kusafisha kwa upole kuelekea nyuma.



Kwa watoto wavulana suuza kwa upole sehemu za siri kwa maji wakati wa kuoga. Soma zaidi katika makala yetu juu ya huduma ya uume.



Mpe mtoto wako baadhi ya mda wa 'bila napi' na hewa kwenye ngozi yake ili kuzuia upele utokanao na nepi.