

Mama ale chakula cha mchanganyiko na cha kutosha, aongeze kiasi kidogo kuliko alichokula kabla ya ujauzito. Baba na jamii nzima imsaidie mama mjamzito kazi ili apate muda wa kupumzika hasa miezi mitatu ya mwisho.

Ni muhimu sana kutumia dawa za kuongeza damu zinazotolewa kliniki kama inavyoelekezwa.

Jamii na hasa mama mjamzito atumie chumvi yenye madini ya joto kupikia. Uzazi wa mpango uzingatiwe; mimba zipishane angalau kwa miaka mitatu.

Taasisi ya Chakula na Lishe inavyojihusisha

Taasisi inao mpango ambao mbinu mbali mbali zinatumika ili kuisaidia jamii kutatua tatizo hili la lishe duni ya mama mjamzito.

- * Taasisi inasaidia na kushiriki katika utekelezaji wa Mpango wa Uzazi Salama ili kuweza kupunguza vifo vya mama wajawazito na watoto. Taasisi inashirikiana na vyombo vingine vya kitaifa katika utekelezaji wa Mpango wa Taifa wa Uzazi Salama.

Kwa maelezo zaidi tafadhali wasiliana

na:

Mkurugenzi Mtendaji

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

22 Ocean Road

S.L.P. 977

Simu Na. 29621/2/3

Telex 41380

Fax 255-51-29951

Dar es Salaam, Tanzania



LISHE YA WANAWAKE WAJAWAZITO

Imechapishwa na

Taasisi ya Chakula na Lishe

22 Ocean Road

S.L.P. 977

Simu Na. 29621/3

Telex: 41380

Fax: 255-51-28951

Dar es Salaam, Tanzania

Lishe ya Wanawake Wajawazito

Lishe ya akina mama wajawazito ni somo linalohusiana na lishe kabla, wakati na baada ya ujauzito.

Lishe nzuri ya akina mama wajawazito ni muhimu kwa matokeo mazuri ya uzazi.

Matatizo makubwa ya lishe yanayowakabili mama wajawazito hapa Tanzania ni ukosefu wa Utomwili na Nishati, Upungufu wa Wekundu wa damu na ukosefu wa Madini ya Joto.

Dalili za ukosefu wa Utomwili na Nishati wakati wa ujauzito ni pamoja na mama kutoongeza uzito au kupungua uzito awapo mjamzito, na watoto kuzaliwa na uzito pungufu (chini ya kilo 2.5).

Utafiti umeonyesha hapa nchini kuwa theluthi moja ya mama wajawazito hawaongezeki uzito na wengine hata kupungua uzito.

Upungufu wa wekundu wa damu ni tatizo jingine linalowakabili mama wajawazito. Tatizo hili husababishwa na kuugua homa ya malaria mara kwa mara, ulaji duni na magonjwa mengine kama vile minyoo.

Upungufu wa wekundu wa damu ni chanzo cha kati ya asilimia 40-50 cha magonjwa na madini ya joto huweza kusababisha asilimia 30 ya vifo vya watoto wachanga.

Katika hali mbaya sana, tatizo hili huweza kusababisha kuharibika kwa mimba, kuzaa watoto wafu, kuzaa watoto viziwi au watoto kuzaliwa na akili taahira.

Sababu za Lishe Duni ya Akina mama Wajawazito

Tanzania kama nchi nyingine nyingi zinazoendelea, sababu kubwa za lishe duni ya akina mama wajawazito na wanaonyonyesha ni:-

- * Akina mama kutokula chakula cha kutosha kulingana na mahitaji yao na ya watoto walio tumboni.
- * Magonjwa ya mara kwa mara hasa malaria ambayo yameonekana kuwa sababu kubwa ya upungufu wa wekundu wa damu wakati wa ujauzito.
- * Hali chafu ya mazingira ambayo husababisha kuwepo magonjwa kama minyoo.
- * Kazi nyingi za akina mama wakati wa ujauzito, ambazo hutumia nguvu na humpunguzia mama muda wa kutayarisha na kula chakula na kupumzika.
- * Uzazi wa mara kwa mara unaomnyima mama kujenga nguvu na kurudisha damu iliyopotea wakati wa ujauzito uliopita.
- * Uhaba wa vifaa na huduma katika kliniki za akina mama na watoto.
- * Akina mama wajawazito kutojua umuhimu wa lishe bora.
- * Uwezo mdogo wa kupata chakula cha kutosha na mahitaji mengine.

- * Kubeba mimba wakati wa umri mdogo (chini ya miaka 18) au umri mkubwa (zaidi ya miaka 35).

Athari za Lishe Duni ya Akina Mama Wajawazito

Baadhi ya athari za lishe duni ya akina mama wajawazito na wanaonyonyesha ni:-

- * Vifo vya akina mama wakati wa ujauzito au kujifungua
- * Watoto kuzaliwa na uzito pungufu (chini ya kilo 2.5). Watoto kama hao wengi hufa na wengine wanaosalia hupatwa na utapiamlo
- * Lishe duni inaweza kusababisha utapiamlo kwa mtoto anayenyonyeshwa
- * Kupungua kwa kinga ya mwili ya mama na mtoto dhidi ya magonjwa mbali mbali.

Mbinu Dhidi ya Lishe Duni ya Akina Mama

- * Kujihadhari na mimba za utotoni (chini ya miaka 18) na za uzeeni (zaidi ya miaka 35).
- * Mama aanze kuhudhuria kliniki mapema, mara tu ajuapo kwamba ni mjamzito, na ushauri unaotolewa kliniki ufuatwe.