



**KUGWIRISKA NTCHITO NTHOWA ZA KALYERO ZAKWENERA KUTI
TILITIZGE PANTHAZI THADZI LA BAMAMA NA BANA**



BUKU LAMAZGO YAKUKHIMBIKIRA KWA BA MALAWI

June 2008

Mazgo yakwambilila

Boma la Malawi likulutiskya pa nthazi ndondomeko zinkhonde na ziwiri zakukwezgera umoyo wankhongono wa amama na wana. Ndongomeko izo zilikulongola kuti zikuvyila kuchepeska nyifwa za wana wachokowachoko ngani umo walikulongoleda mu kafukufuku wa Lancet Series na umoso tikusambilila kufuma kuvyalo vinyake nga ni Ethiopia. Ndongomeko zinkonde na ziwiri izo ni:

- Konkhesya kwakwenelela
- Kalyesyelo kawemi kamwana panyengo iyo wachali konkha
- Kalyesyelo kamwana pala waluwala
- Maryelo ya wamama
- Kumazga kusowa kwa Vitamin A m'mthupi
- Kumazga kupelewela ndopa m'mthupi
- Kumazga kupelewerera ayodini m'mthupi

Ndongomeko izi zikulutisya panthazi ndondomeko zambula kusuzga kuchita zakulutisya panthazi ndondomeko za karyelo zakwenelela. Ndongomeko izi zilikukhazgikisika kuti zilutisye pa nthazi nakutandazga nthcito zakulutisya pa nthazi umoyo wa wamama na wana.

Buku ili lina na uthenga gha ndondomeko izo zikulutisya pa nthazi vyakukhumbikwa pa karyelo kakwenela. Mauthenga ya mubuku ili yakufumila kumauthenga ayo yakalembeka na East Central and Southern African health Community (ECSA-HC) na the Academy for Education Development's Africa's Health 2010 Project. Mauthenga aya yovwilenge kukumanizga mauthenga yambula kusuzga kweniso yakwenelela yakulutisya pa nthazi umoyo wa wamama na wana kwendela mu nthowa zakupambanapambana. Ntheura wose awo wakugwira ntchito zakulutisya panthazi umoyo na karyelo ka wamama, wana na magulu yose agho ghanamasuzgo yakukhwasyana na vyakurya m'mthupi wagwirisye ntchito buku la mauthenga ili.

Mauthenga yakulutisya pa nthazi karyelo kaweme ka wamama
Mauthenga agha ghakwenera kupika kwa wamama, wafumu wawo,wanthu wamunyumba yabo, muvukaya, na mu malo ghakupambanapambana ngeti kuchipimo chawamama, kwakuphokwera wamama,.....,pala wakufuma muchipatala, kuchipimo cha wana, vipatala vyakwendera m'mizi, mauthenga gha muvukaya, pamaulendo gha wadokotala mu mizi, pa mazuwa ghakulutiska panthazi vya umoyo wa wamama na wana, pakugawira vyakurya,viwonesyero vyamuchikaya na mumaungano gho ose ghakuchitika muvukaya.

	Uthenga wakulutisya pa nthazi karyelo kawemi ka wamama
Wamama	<ul style="list-style-type: none"> Ryani vyakurya vyakupambanapambana kufumira ku vyamagulu ghankhonde na limoza zuwa lili lose kuti mwana winu wasange nkhangono na vyakukhumbika mthupi lake.
Fundo zakukhozgela	<ul style="list-style-type: none"> Ryani vyakurwa Vya kufumira mu magulu ghankhonde na limoza ngeti nyama, mukaka, masumbi, vipaso, mphangwe, ntchunga, mapeyala na vyakurya vyakukhutisya (Sima, mpunga, mayawo, mboholi) kuti mwana wakule makola. Ryani vyakurwa ivyo vi na vitamin A munandi nga ni nyama, vipaso vyayero na mphangwe, somba (usipa na kabwita) kuti thupi liwe na nkhangono zakulimbanana matenda kweniso kuti maso yabekenge makora mu chisi. Vyakurya vyakufumila ku vyakumera vikukhumbikwa mafuta kuti vigwire makora ntchito mthupi, nthaura muryenge vipaso ivyo vina Vitamin A nga ni mapapaya, yembe na majungu na chakurya icho chinamafuta panji changuwikika mafuta pakuphika. Pakuphika mphangwe izo mukusangika Vitamin A ngati ni Karoti, mphangwe zakubiriwira mulungenge mafuta panji nthendero za syaba, soya or njere za majungu kuti vitamin a wa gwiriskike ntchito na thupi.
Mama wapathupi, wadada na wose	Wonesesyani kuti mama wapathupi wakurya chakurya chakujumpha ico wakurya pawaka kuti mwana uyo wakuli ndizga wakule makola kweniso kuti mama wawe na nkhangono na moyo uwemi.
Mazgo yakukhozgela	<ul style="list-style-type: none"> Mama wapathupi wakukhumbikwa vyakurya vyakusazgirapo kuti mwana uyo wakulindizga wakule makola nakutiso mama uyo wawe na nkhangono Mama wapathupi wanye vyakurya vyakufumira ku magulu ghankhonde na limoza gha Malawi. Ryani vyakurya vyakufumira ku nyama (Mphalata, mbewa, usipa, kabwita, nyama, mukaka, masumbi na vinyake), vipaso na mphangwe kuti wasange Vitamin A munandi na michere inyakhe yakukhumbika m'thupi. Mama wapathupi waryenge vyakurya vyakujumphisya nyengo zapawaka.

	<ul style="list-style-type: none"> Ryani chakurya chakusazgirapo chamagulu pachanya pa chakurya chitatu cha mazuba ghose.
Mama wapathupi	Mwani munkhwala wandopa zuwa lililose kuti muwe na ndopa zakukwana pa nyengo yakulindizga kuphokwa.
Mazgo yakukhozgeza	<ul style="list-style-type: none"> Kumwa munkhwala wa ndopa zuwa li lilose kwa miyezi yinkhone na umoza vikovyira kuti mama waleke kuchepa ndopa m'thupi kweniso kuti mwana wakule makora. Ryani vyakurya nga ni chiwindi, nyama ziswesi na mphanawe zakubiliwira. Ryani vyakurya ivyo vi na vitamin C munandi nga ni mapuno ghambula kuphika, masusku, buyu na chakurya chinu.
Mama wapathupi, wadada na wose	Tiwonwsyesye kuti mama wakulindizga kuphokwa kumwa munkhwala wa ndopa kuti wawe na nkhangono.
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> Kumbusyani wawoli winu kupokera munkhwala wa ndopa kuchipimo cha wamama kwakuju mpha miyezi yinkhonde na umoza Kumbusyani wawoli winu kumwa munkhwala wa ndopa kwa miyezi yinkhonde na umoza pa nyengo yakulindizga kuphokwa Wamama wakulindizga kuphokwa wakukumbikwa ndopa zinandi Munkhwala wa ndopa ngwakuzirwa kuti mama na mwana wawe na nkhangono. Chiwindi,nyama, mphanawe zakubiliwira zikupereka ndopa kwa mama wakulindizga ku phokwa. Limbikisyani wawoli winu kurya vyakurya vya Vitamin c munandi nga ni mapuno, maorenji, masuku, buyu kuti ndopa zipangikenge makora kufuma ku vyakurya. Vitamin A ngwakuzirwa kumwana kuti wawe na umoyo uwemi na nkhangono Vitamin A wakuvwira kuona makora nakulimbana na matenda m'thupi Wamama wakonkhesya wapokere katemera wa Vitamin A pala waphokwa waka pambere wandafume mu chipatala nap la pandajumphe masabata ghankhonde na ghatatu kufumira panyengo yakuphokwera. Pala mama waphokwera ku wazamba, wakwenera kuluta ku chipatala kukapokera katemera wa Vitamin A.
Mama wakonkhesya	Ryani vyakurya vyakufumira ku magulu gha nkhone na limoza kweniso vyakusyazgirapo kawiri pa vyakurya vyakale kuti wawelelele, wawonkesye makola, mwana wakule makora na nkhangono za mama.

Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Mama wakonkhesya wa ryenge vyakurya vyakupambanapambana vyakufumila ku magulu 6. • Waryengeso vyakufumira ku nyama (nyama, mukaka, masumbi na vinyakhe vyakusazgi rapo) vipaso na mphanawe. • Mapapaya yakupsa na yembe, maolenji, karoti na majungu nga wemi chomene kwa mama wakonkhesya • Ryani ka nkhone pa zuwa. Vyakurya vyose viwenge vyakufumira ku magulu gha nkhone na limoza.
Wamama,wadada na wose	Mama wakonkhesya waryenge vyakurya vyakusazgirapo kuti wa
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Mama wakonkhesya wa ryenge vyakurya vyakupambanapambana vyakufumila ku magulu 6. • • Waryengeso vyakurya vyakufumira ku nyama (nyama, mukaka, masumbi na vinyakhe vyakusazgirapo) vipaso na mphanawe. • • Mapapaya yakupsa na yembe, maolenji, karoti na majungu nga wemi chomene kwa mama wakonkhesya
7.Wamama	Mwani munkhwala wa katemera wa Vitamin A pala mwaphokwa waka kuti mwana wawilililike kumatenda naku tiso maso yake yawonenge makola.
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Fumbani wachipatala kui wamupeni munkhwala wakatemera wa Vitamin A pala mwaphokwa waka pambere mundafume kuchipatala • Pala mwaphokwera kwa waza mba,lutani kuchipatala kuti mukapoke munkhwala wa katemera wa Vitamin A pambere miyezi yiwiri indajumphe kufuma apo mwaphokwera • Kumwa munkhwala wa katemera wa Vitamin A kukusazgirapo wakurya vyakukhumbikwa mum kaka kuti mwana winu wakule na nkhangono • Munkhwala wa Vitamin A ukuvikilila kumatenda
8. Kwa wose	Mugonenge mu masikito yakuzulikika mu munkhwala chomenemene wamama wapathupi na wana kuti waleke kuluwala maleriya
Mazgo ghakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Malaria yakwambiska matenda yakumala ndopa nthupi ivyo vikwizisya uluwali mu nyumba • Wanthu awo wathukira thupi mulute nawo kuchipatala kuti wapakokere wovyiri

UTHENGA WAKONKHESYERO KAWEMI KA MWANA KUFUMA APO WAWIRAKO
MPAKA MIYEZI YINKHONDE NA UMOZA(6)



Mauthenga agha yapelekeke kwa wamama, wamunyumba yawo na muvikaya ku chipimo cha wamama, pakuphokwa wa mama, pala waphokwa,kuchipimo chawana, kuvipatala vya m'mizi, kusikero ya wana, kuchipatala chakulela,visambizgo vya umoyo vyam ukaya, viwonesyero vya ulimi na nkhumanao zose za muvikaya

1. Wamama	Wikani mwana kubere pala wawako waka napambere chakunyuma chindafume kuti mukaka uyambe kufuma
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Pala mwana mwamba kumonkhesya pala wawako waka vikovyira kuti chakunyuma chifume nakuhepeskya ndopa zakufuma pala mama waphokwa • Vikovyira kuti konkhesya kuchitike kwambula kusuzga • Vikuvyiraso kuti mwana wapoke mkaka wakwambilira (Colostrum) • Vyakurya vinyake nga ni maji gha sh uga, maji, gripe water, filizesi, navinyake vyambula kukhumbikwa . Vikutimbanizgaso konkhesya kuwemi pala mwana wawako waka. Pala mwana wamba kurya pambere miyezi sikisi indakwane wangaluwala na nthenda zakupambanapambana nga mphamoyo.
2. Wamama	Pani mwana mkaka wakwambilira wenecho pakuti ukuvikilira mwana ku nthenda zakupambapambana
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Mukaka wakwambilira ukovyira kuti mwana wapatuke chimbuzi chakwamba • Mukaka wakwambilira ukuvikilira mwana ku nthenda zakupambanapambana. Nikatemera wakwamba • Ukuwaso chakurya cheneko chakuzirya kwa mwana
3. Wamama	Pani mwana winu mkaka wa mabere miyezi sikisi(6) yakwambilira pa moyo wake kwambula kanyakheso nanga ni maji
Mazgo yakukhozgera	<p>Mkaka wa m'mabere ukupereka chakurya chakwenelela kwa mwana ndipo ukuvikilira kunthenda zakupamban apambana nga pamoyo na vilaso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kupa mwana maji, yakumwa na vyakurya kungaluwalisya mwana na pamoyo • Pala mwana warya vyakurya vinyake, maji na vyakumwa vinyake, wakonkha pachoko ivyo vingachi tisy kuti mwana waleke kukula makora. Vingachitisyaso kuti mkaka wamama ufumenge pachoko. Mkaka ukupangika pala mwana wakonkha. • Konkhesya kukumala nyota yamwa na nanga kungawa kumalo kwakotcha
4. Wamama	Wonkhesyani mwana apa wakhumbira, kwakujumpha nkonde na katatu usiak na muhanya kuti mkaka ufumenge unandi kuti mwana winu wakule na nkhangono

<p>Mazgo yakukhozgera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konkhesya pafupipafupi kukupan gisya mukaka kuti ufumenge kwambula kelukezga • Vikovyiraso kuti mukaka upangikenge chomene ntheura mama wakuwa na mukaka unandi kuti mwana waonkhe • Vikukuzga chitemwa cha mama na mwana • Mumukolenge makola mwana pako nkhesya kuti mwana wawonkhe mkaka wakukwana kwenis kuti til eke kuwa na masuzgo ya mabere nga ni tuvilonda twa mabere • Phalilani mama uyo wanasuzgo la mabele na kuti walute ku chipatala wakovyirike
<p>5. Wamama</p>	<p>Musinthege bele pala mwana wakonkha pala lamalamo kuti mwana wamwe mkaka wakwamba na wanyuma wuwo.</p>
<p>Mazgo gha kukhozgera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mukaka wakwambilira wamajimaji ukumala nyota • Mukaka wakunyuma ukumala njala yamwana ntheura wakulilalila yayi • Mukaka wakunyuma uli na mafuta agho ghakupeleka nkhangono
<p>6. Wadada</p>	<p>Wonesesyani kuti moli winu uyo wakonkhesya waryenge vyakurya vyamagulu kuti iye na mwana wawe na nkhangono</p>
<p>Mazgo yakukhozgera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kuti mama wakonkhesya wawe na nkhangono, waryenge vyakurya vyakufumira kumagulu sikisi(6) nga vyanyama(mshalata, nyama za mutheneger, mukaka, masubi na vinyakhe) ntchunga(ntchunga, ndozi, nhkunde, syawa,soya) Vipaso (masuku, buyu, yemeb, mapaya, maolenji, matanjali, vimwa maji, mapichesio mshangwe (beleketete, chibwaka,chisokono, chigwada, mshnwe ya nyungu, luni,kamganje, vyakukhutisya (mayawo, mboholi za Kenya, malezi,mgaiwa0 na vyakurya vya mafuta nga ni mapeyala, syawa, ufu wa soya, ufu wa nyungu na mafuta ghakuphikila. • Mapapaya yakupsa, maolenji, karoti, majungu, yembe and chiwindi niwemi kwa mama chifukwa vikupeleka Vitamin A • Wamwenge vyamaji vinandi nga ni chindongwa,maji ya vipaso na maji. • Waryenge chakurya chakujumpha pawaka kufumira ku magulu sikisi dazi lililose
<p>7. Wamama</p>	<p>Pala mwana waluwala monkesyani pafupi pafupi kuti wachire luwiro</p>
<p>Mazgo yakukhozgera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • utizgani konkhesya pala mwana wajulika pamoyo ndipo mumuonkhesye pafupipafupi kuti muwezugere mthupi maji ayo yakufuma na pamoyo • Konkhesya pala mwana waluwala viko vyila kuti thupi lilimbane na matenda nakuti mwana waleke kughanda. Vikovyiraso kuti wachire luwiro.

	<ul style="list-style-type: none"> • Konkhesya kukupembuzga mwana • Mama pala waluwala wangelutizga konkhesya mwana wawo. Wangakama pala wakutondeka konkhesya.
8. Wamama	Pala mwana wachira, lutizgani kumonkhesya pafupipafupi kuti nkhongono na thupi viwelelemo.
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Nyengo yiliyose pala mwana waluwala, wakughanda, ntheura ntchakwenelela kumuonkhesya pafupipafupi • Mukaka winu wa mabere ndiwo nguwemi na chakurya chaakuzirwa kuti nkhongono na thupi la mwana viwelelemo
9. Wamama	Pokerani katemera wa Vitamin A pambere miyezi yiwiri indajumphe kufuma apo mwaphokwera kuti mwana winu wakule na umoyo uwemi na wankhongono
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Fumbani wachipatala kuti wamupeni katemera wa vitamin A pala mwaphokwa waka • Kupokera katemera wa Vitamin a vikukhathamirisya mukaka wamama ntheura mwana wakukula na nkhongono kweniso umoyo uwemi • Pala mama waphokwera kuwazamba, wakwenera kuluta kuchipatala kukapoka katemera wa Vitamin A pambere miyezi yiwiri indajumphe kufumira apo waphokwera. Pala miyezi yiwiri yajumpha mama wangapoka katemera wa Vitamin A yayi chifukwa ni nyengo yakuti nkhwamachi tiko kuwaso na pathupi apo panganangika na katemera wa Vitamin A.
10. Wanthu wose	Gonani mu masikito chomenemene wamama wa pathupi na wana kuti tivikililike ku malaria
Mazgo ghakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Malaria yakwambisya nthenda yakumala ndopa mnthupi ivyo vikuchititsya kuti myumba want hu wawe warwali na kupulika vyakulema swii. • Pala munthu mu nyumba wathukira thupi, lutani nawo kuchipatala kuti wakapokela wovyiri • Wonesesyani kuti masikito yawikika mumunkhwala wake miyezi sikisi (6) yili yose.

Uthenga wa kwa wana awo wamba kupokera chakurya chakusazgirapo pa bere kufuma miyezi 6 mpaka 24 . Mauthenga aya yangagawika munkhumano zakupambanapambana nawamama or walezi wawana navikaya nga niku chipimo cha wana,kuchipatala chakulela, vipatala vyakwendera vyamuvik aya, kumagulu,munkhumano

zamuvikaya,vyakuchitikachitika vyamuvikaya, vionesyero
 vyamuvikaya,kwakugawira vyakurwa, vionestero vya ulimi na

wamama na wadada	Yambani kumupa mwana vyakurya vyakusazgirapo pakonkha pala mwana wamala miyezi sikisi(6). Mungamupa bala lambula kukhoma chomene kawiri panji katatu pazuwa kuti mwana wakule makora
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Pakumala miyezi sikisi, mwana wakukula luwiroluwiro ndipo wakuwa kuti wakusewasewe ra. Ntheura konkha pera kungaperaka chakurya chakukwani ra yayi kuti mwana wakule makola. Panyengo iyi, mwana wakuwa kuti wafikapo kuti wangarya kewambula suzgo lili lose chifukwa matumbo yake yakuwa kuti yakhoma • Pa miyezi sikisi, lutizgani kon khesya mwana pafupipafupi mpaka mwana wazafike vyaka viwiri na kujumpha apao. Sazgiraipo kumupa vyakurya vinyake nag nib ala kuti mwana wakule makola • Bala liphikikenge kufuma ku vyak urya vya magulu yose sikisi • Bala liwenge lakukhoma makola kuti mwana wangarya na kapu. • Musazgilepo kakhomero ka bala pala mwana wakukula kweni muwonwsyesyenge kuti kakhomero kawe kakuti mwana wangamira kwambula kukhwira • Bala lambula kukhoma likupeleka vyakukhumbikwa vyose yayi kumwana • Pala nthamachitiko, phikani bala na mukaka kwambual maji • Chakurya cha mwana chisungikenge pakuwemi kuti chileke kupeleka nthenda kumwana • Vovwirani na kulumbikisya mwana kurya <p>Vyakurya ivyo vikupika ku wana wa miyezi sikis mpaka tweluvu(6-12 month) muvigawa vyakupambanapambana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bala la Likuni la kuthilako mafuta, stoko, suga, vipaso na mphanawe zakukanya • Bala la malezi, mgaiwa, mpunga, vyakulunga na nthendero za syawa, soya, mukaka, masumbi, ntchungu za kukanya, mapeyala panjia mafuta, mphanwe za kuka nya na vipaso, somba panji nyama yakugaya
2 Wamama	Lutizgani konkhesya mwana pafupipafupi, usiku na muhanya mpaka wafike vyaka viwiri panji kujumpha kuti wawe na nkhangono nakukula makola
Mazgo ghakukhozgera	- Mukaka wa m'mabere ngwakukhumbikwa ndipo ukupeleka vyakurya vyakwenelele kwa mwana muvyaka viwiri vyakwambilila.
3. Wamama na wadada	Mulungenge kubala la mwana na vyakurya vyakupambanapambana ngani nthendero za soya, syaba, mafuta, masumbi, mukaka, somba, chiwindi, nyama, nthendero za njere za majungu, vipaso na mphanawe kuti mwana wakule na nkhangono
Mazgo gha kukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Pala mwana wamala miyezi unkhonde na umoza, mumulyesyenge vyakurya vyakupambanapambana vyakulungako vyakurya

	<p>vyakupambanapambana pa chakurya chili chose kusazgirapo pa konkha. Mulesyani vyakupambana pa chakurya chili chose.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pondani chakurya cha mwana kuti mwana wasumbe na kumila kwabula ku khwira nacho. • Mukaka ngwakuzirwa mu vyaka vi wiri vyakwambilila vya mwana. Upelekekenge ku mwana pacha nya pa vyakurya vinyake • Vyakurya vyakufumila ku nyama nga ni nyama, chiwindi, somba na masumbi vyakukhumbika kwa mwana kuti wawe ndiposo wakule na nkhangono • Vipaso vyayelo(mapapaya, yembe) na karoti vina Vitamini A munandi. Muryenge pamoza na cha kurya kuti Vitamini A wagwire nthcito yake makora nthupi. • Mphangwe za kubiliwira nga ni (beleketete, mastadi, chisokono, nyungu, kanganje, bwaka, chigwada, repu na spinashi) na ntchungu vili na vyakurya vyakuzirwa nga ni tumichere twakupeleka ndopa kuti mwana wakule makola. Mupani vyakurya ivi na vyakurya vya Vitamin C kuti tumichere twa kupereka ndopa twigwire makora nthcito
4. Wamama na wadada	Pakati pa miyezi sikisi na chaka chimoza, mwana walyeso kachakurya kapadela pakusazgilapo pa bapala lakulun ga ilo wakupika kawiri panji katatutu pazuwa
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Wana wananthumbo yichoko ntheu ra wakwenera kupika chakutya pafupipafupi pazuwa chifukwa warya pachoko panyengo yimoza • Pala mwana wakwanisya miyezi 8, wakwenera kwaba kurya twakurya twakuti wangasola yekha na maoko nga ni yembe zakudumula, mapapaya, mapeyala, nthochi, mandasi, masikono, mboholi za Kenya and tuvipaso tunyakhe, Ivi wangapika kawiri pazuwa. • Vyakurya vya mwana vikwenela ku sungika makola kuti vileke kutola tuvibungu twakupeleka matenda nga ni pamoyo.
5. Wamama na wadada	Kufuma pa chaka chimoza na viwiri, Mupani mwana vyakurya ivyo tikurya pa nyumba yithu katatu panji kankhonde . wakwenera kupikaso twakurya twakusazgilapo kawiri pazuwa kuti wakule na moyo wankhangono.
Fundo zakukhozgela	<ul style="list-style-type: none"> • -Ntchakuzirwa kuti vyakurya vyapanyumba pithu viwenge vyakufumila ku magulu 6 ya vyakurya vya Malawi zuwa lililose. • -Vyakurya vinyake vipike kwa mwana kawirikawiri zuwa na zuwa.
6. Wamama na wadada	-Pani mwana vyakurya vyakuyana na msinkhu wake
Fundo za kukhozgela	<ul style="list-style-type: none"> • -Mwana wangapika chakurya cha ntheura pazuwa, (Kubukirani kusinthasinthu vyakurya vya mwana kuti mwana warye mwakukondwa chakurya chose icho wapika

	<p>Mwana wa miyezi 6 kufika 8: Pa msinkhu uwu, mwana wapike makapu ghawiri gha bala lakulunga sipuni yikulu yi moza ya nthendereo za syawa, soya,ntchungu,nkhunde,sipuni yichoko yimoza yamafuta yakuphikila kawiri panji katatu pazuwa. Wapikeso cup imoza ya mukaka kuti wamwe panji kusazga ku bala lake. Tiwikeso masipuni yachokoyachoko yatatu ya yembe,papaya zaku ponda panji maji ya vipaso ivi pazuwa lililose.</p> <p>Kapu imoza : 150 ml</p> <p>Kufuma miyezi 9 mpaka 11,mwana wangarya:</p> <p>Makapu yatatu yabala lakulunga masipuni yachokoyachoko ya mafuta yawiri, mahamba yatatu ya mphangwe ngani repu, belekete panji bwaka, Sipuni yichoko imoza ya nthendero za syawa,soya ntchungu,nkhunde, sumbi limoza, kapu imoza ya mukaka, yembe,papaya panji maji yake katatu panji kankhonde pazuwa. Mwana wangaryaso futali panji mboholi zakuwika mafuta kumulenji na kumuhanya pakulindizga chakurya cha muhanya panji cha mise.</p> <p>Pala wamala chaka, mwana wapike cha kurya cha panyumba pithu katatu pazuwa na chakulindizgaapo chakurya chamuhanya na chamise nga ni: Chikondamoyo/Chimimina Mboholi za Kenya Majungu yakukanya Nthochi Mapapaya Matanjalini Yembe</p> <p>Mwana wa chaka chimoza kufika vyaka viwiri wangarya: - <u>Makapu yanayi ya bala lakulunga masipuni yachokoyachoko yawiri, masipuni yakuluyakulu yawiri ya nthendero za syawa, hanyezi mochoko yumoza, mboholi imoza na mahamba yatatu ya kamganje,repu panji mastadi. [Chakurya ichi chipike katatu panji kanayi pakumala kwa zuwa]</u> -Makapu yawiri ya mukaka kuti mwana wamwe or kuphikira bala lake m'malo mwa maji -Papaya lakukanya panji peyala limoza wanye na chakurya panji pakulindizga chakurya Vyakurya vyose viphikikire mchere wa ayodini</p>
7. Wamama	.Fwasani nakulimbikisya mwana ku ti wanye chakurya nakumalizga chakurya chake icho wapika
Mazgo yakukhozgela	<ul style="list-style-type: none"> • Pala mwana wamba kurya,wakukhumbikwa nyengo kuti wazgowele kurya chakurya chinya khe chakupambana na mukaka, nthaura fwasani nakutolapo nyengo kumuryesya,nakusewera naye wuwo pakurya kuti mumovwvire kurya. Pangani nyengo yakurya mwana kuwa yapadera kwamwana.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mupani mwana chakurya chakhe pambale yayekha kuti muwonesesye kuti warya chakurya chose icho wangupika • Kuchichizga wana kurya kukuw apangisya kuti waleke kutemwa kurya. • Wana wakukhumbika kuwaryesa kuti muwonesesye kuti wamalizga kurya chakurya icho wapika chifukwa wakuwa wachali wachoko kurya nakumalizga chakurya pawekha • Wana wa msinkhu nawo muwawonelelenge pakurya kuti muwonesesye kuti wamalizga chak urya chawo icho chawikika mu mbale yawo.
8.Wamama na wadada	<p>During illness, increase the frequency of breastfeeding and offer additional meal to your child to help him/her recover faster.</p> <p>Pautenda,sazgirani unandi wankheshyela mwana na chakurya chakumupa kuti tovwire mwana kuchira luwiro</p>
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Maji na chakurya (tumichere) vikukhumbikwa vinandi pa uluwali • Mulimbikisyani mwana muluwali kurya pakuti khumbiro la chakurya likuchepa • Ntchipusu kurya pachokopachoko pala mwana waluwala, ntheura muryesani pafupipafupi chakurya icho wakutemwa mukati mu zuwa lose • Ntchakuzirya kulutizga konkhesya na kulesya mwana pala waluwala kuti wawe na nkhangono nakuleka kughanda
9. Wamama na wadada	<p>Pala mwana wachira waka,mupeni chakurya chakusazgirapo pa chamazuwa ghose pazuwa lililose kwa sabata ziwiri kufuma apao wachilila kuti wawelemo luwiro</p>
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Mwana uyo wachira kuuluwali wakukhumbika chakurya chakusazgirapo nakonkhesyaka pa fupipafupi kuti nkhangono na thupi viwelelemo • Patulani nyengo yapadela kuti mumulyese mwana chakurya chakusazgirapo pakuti nyengo zi nyakhe wangalongola yayi kuti wananjala chifukwa cha uluwali
10. Wamama na wadada	<p>Muryesani mwana winu na kapu yaku suka makola , lekani kugwirisya ntchito botolo chifukwa lingach hitisya mwana kujulika pamoyo</p>
Mazgo yakukhozgela	<ul style="list-style-type: none"> • Bala lachakurya chakwenelele la mwana liwenge lakokhoma makola kuti likapika na kapu • • Lekani kulesyela mwana mu botolo chifukwa yakusuzga kupwelelela na kusuka mako la ndipo yangayambisya nthenda ya pamoyo kwa mwana • Cups are easy to keep clean and cheaper to buy than a bottle. • Makapu ngambula kusuzga kusuka kweniso ngakugulika kuyana na botolo
11. Wamama na wose wa	<p>Gezani m'mawoko na sopo panji vyoto na maji yakwenda pambere tindanozge panji kuphika chakurya, tindarye na kuryesya mwana na waniche kuti tileke kufumila</p>

munyumba	
Mazgo yakukhozgeza	<ul style="list-style-type: none"> • Kukola chakurya na mawoko yakukubinkha/yambula kugeza vingambisya kufumila • Mbale zakuryesyela mwana ziwenge zakusuka. • Chakurya cha mwana chisungi kenge pa malo ya weme kuti chileke kupeleka nthenda yakufumila na matenda yanyakhe.
Wana wakuwako waka awo wandamale miyezi sikisi	
12. Wamama na wadada	Kwamba pa miyezi sikisi(6) wo nesesyani kuti mwana wakupoka katemela wa Vitamin A pa miyezi sikisi(6) iliyose
Mazgo yakukhozgeza	<ul style="list-style-type: none"> • Kumbusyani wachipatala kupeleka katemela wa Vitamin A pa miyezi sikisi(6) ili yose kwamba pa miyezi sikisi kufika vyaka vinkhonde • Kemela wa Vitamin A wakovwira kuti mwana walawiskenge makola nakumuvikilila ku matenda • pala mwana wakupelwela Vitamin A m'mthupi wakuwa na: <ul style="list-style-type: none"> • Chivikililo chichoko cha matenda • Wakuluwala pafupipafupi nakutiso nthenda ikukula pala waluwala • Walezi wawana waoneseske kuti waluta na mwana ku chipimo cha wana panyengo yake na ku "sabata ya mazuwa ya wana" kuti wakapoke katemela wa Vitamin A
13.Wamama na wadada	Pani mwana winu vyakurya ivyo vina Vitamin A munandi nga ni vipaso vya yelo, mphangwe zakubilwila na vyakurya vyakufumila ku nyama (Chiwindi, mukaka na tusomba tuchokotuchoko)
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Vipaso viswesi, mphangwe zakubilwira na vyakufuma ku nyama(tusomba tuchoko, chiwindi na mukaka) vina Vitamin A munandi na tumichere tunyakhe twakuhumbikwa ivyo vikovwira kuti wana wakule makola • Mwana waryenge vyakurya ivi zuwa lililose
14.Wamama wadada	Wapeni wana munkhwala wa njoka za munthumbo miyezi sikisi iliyose mpaka wafike vyaka vinkhonde
Mazho yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Kupa wana munkhwala wa njoka za munthumbo vikovwira kumazga njoka zamunthumbo izo zingachitisa kuti wana wachokowachoko kuti wawe na suzgo la ndopa
Wamama na wadada	Pala mwana waluwala, muwonkhesyani pafupipafupi kuti wachire luwiro
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> • Lutizgani konkhesya mwana pafupipafupi nanga wawe na pamoyo kuti wawezgelepo maji ayo wakutaya • Konkhesya pafupipafupi pala mwana wakuluwala vikovyila kuti mwana walimbane na utenda kweniso waleke kughanda • Konkhesya kukupembuzga mwana • Mama pala waluwala walutizge konkhesya mwana pekhapekha pala dokotala walandula
Wamama	Wonkhesyani pafupipafupi pala mwana wa chira ku utenda kuti nkhangono zivelele luwiro

Mazgo yakukhozgelela	<ul style="list-style-type: none"> Nyengo iliyose pala mwana waluwala, wakughanda, ntheura ntchakuzirwa kumuonkhesya pafupipafupi Mukaka wa m'mabere nguwemi ndipo ntchakurya chakuzirwa icho chingipika ku mwana kuti nkhongono ziwelelemo.
Wana wa miyezi sikisi kufika vyaka viwiri	
Wamama na wadada	Pautenda, mwana wawonkhesyeke pafupipafupi nakupika chakurwa na vyamaji vyakusazgilapo kuti viwoyire mwana kuchira luwiro.
Mazgo yakukhozgera	<ul style="list-style-type: none"> Pautenda, mwana wakukhumika chakurya chinandi na vya maji Mulimbikisyani mwana muluwali kurya chifukwa khumbo la chakurya likuchepa na uluwali. Pala waluwala, mwana wa kurya pachoko, ntheura, mupeni chakurya na maji pachokopachoko pafupipafupi zuwa lose. Ntchakuzirwa konkhesya na kumuryesya mwana pala waluwala wawe na nkhongono na kuleka kughanda.
Wamama na wadada	<ul style="list-style-type: none"> Pala mwana wachira, wapike chakurya chakusazgirapo kujumpha muhanya wose kwa masabata ghawiri ghakolondezga kuchira kuti nkhongono ziwelele luwiro Wamama walutizge kumuonkhesya pafupipafupi

Uthenga wakaryeselo kawana pala wakuluwala(Pautenda) napala wachira waka

Ndondomeko za kalyesyelo ka wa na kwakuyana na umo wanyinawo walili m'thupi kwakuyana na Edzi

	Ndondomeko za wachipatala
Wama uyo wandapimisyepo nthaura wakumanya yayi umo walili	<ul style="list-style-type: none"> • Walimbikisyike kuluta kukapimisy • Walimbikisyike konkhesya mwana • Wovwilike konkhesyelo kawemi pakulondezga ndondomeko zakonkhesyelo kawemi nga ni: <ul style="list-style-type: none"> • Kakolelo na kawikiro kawemi ka mwana kubere • Konkheysa mwakathithi • Kuchepesya na kuchizga vyakusuzga vyamabere • Mama waphalilike nthowa zakujipwelelela kuti waleke kutola nthenda ya edzi nga kugonana kuwemi.
Mama uyo walije edzi panji tuvibungu twakwambisya edzi	<ul style="list-style-type: none"> • Walimbikisyike konkhesya • Mama wowwirike pakonkhesyero ka mwana pakulondezga ndondomeko na luso lakonkhesyelo nga ni: <ul style="list-style-type: none"> • Konkhesya apa mwana wakhumbila • Correct positioning and attachment, • Kakolelo na kawikiro kubere kakwenelela • Kuchepesya na kuchizga vyakusuzga vyamabere • Mama waphalilike nthowa zakujipwelelela kuti waleke kutola nthenda ya edzi nga kugonana kuwemi.
Mama uyo wana tuvibungu twakwambisya edzi ndipo wakhumba kusankha umo walyesyelenge mwana wake	<ul style="list-style-type: none"> • Dumbilanani nayo vyamachitiko yakupila mwana nthenda ya edzi kwendela mukonkhesya, nthowa zakalyesyelo zakupambanapambana,uwemi waka na uheni wake wanthowa izo • • Mowwirani kusankha nthowa yakwenela pakulondezga nthowa ya AFASS • Mama waphalilike umo wangajipwelelela kuti waleke kutola tuvibungu twa edzi twalelo pakulondezga nthowa zakugonana kuwemi

<p>Mama uyo wana tuvibungu twakwambisya edzi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mulimbikisyani konkhesya mwakathithi miyezi sikisi yakwambilila yaumoyo wa mwana • Mama wowwirike konkhesya pakulondezga ndondomeko zakonkhesyela nga ni: <ul style="list-style-type: none"> • Kakolelo na kawikiro kubere kakwenelela • Kuchepesya na kuchizga vyakusuzga vyamabere • Phalilani mama umo wangajipwelelela kuti waleke kutola edzi pa kulondezga nthowa nga kugonana kuwemi • Pala ndondomeko ya AFASS yindakwanilisyike pala mwana wamala miyezi sikisi, lutizgani konkhesya na kumupa vyakurya na vyakumwa vyakupambanapambana • Pala mwana wasangika na edzi pakuwako, limbikisyani konkhesya mwakathithi mpaka miyezi sikisi na konkhesya kujumphaso miyezi sikisi nakumupa vyakurya vyakusazgilapo vyakupambanapambana mpaka vyaka viwiri panji kujumpha
<p>Mama uyo wanakachibungu kakwambisya edzi ndipo wasankha kuleka konkhesya mwana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movwirani kusankha nthowa yakalyeselo mwakuyana na ndondomeko ya AFASS • Mukaka wakugula kusitolo wawana ndiwo ngwakuzomelezgeka chifukwa ngwakukwanila kale kupika ku mwana • Mulongoleni mama umo wanganozgela mkaka ndipo muwonelele wayezgelele • Lutizgani kumovwira kulondezaga nthowa iyi wasankha • Wonesyesyani umo wakukulila mwana, umo wakulyesyela mwana na umoyo wose wa mwana.

FOR MORE INFORMATION, CONTACT:

THE NUTRITION UNIT
MINISTRY OF HEALTH
P. O. BOX 30377, LILONGWE 3
TELEPHONE : 01 788 201 or 01 789 400
FAX: 01 788 412 or 232

OR

THE DEPARTMENT OF NUTRI TION, HIV AND AIDS,
PRIVATE BAG B401,
LILONGWE 3
TELEPHONE: 01 773 846 0r 01 773 831