

## Sababu ya kupeana vitamin A supplementation kwa watoto wa umri wa miezi 6 hadi miezi 59

**1. Ni Muhimu** — Vitamin A ni lishe muhimu ambayo haitengenezwi na mwili, lakini watoto wanahitaji ili waweze kuishi na kunawiri

**2. Inapatikana kwa vyakula na virutubisho** — Vyakula ambavyo vina vitamin A kwa mfano ni; maziwa ya matiti, bidhaa kutoka kwa wanyama kama nyama, samaki, maziwa, pia inaweza patikana kwa mboga za matawi ya rangi ya kijani kama spinachi, na matunda yaliyo nawiri na yenye rangi nyekundu na rangi ya machungwa na mboga, kama maembe, viazi vitamu na karoti. Wale watoto hawawezi kula hivi vyakula vya kutosha wanahitaji tembe za vitamin A kuzuia upungufu wa vitamin A mwilini

**3. Bila hio kutakuwa na upungufu** — Upungufu wa vitamin A (VAD) unaadhiri takriban watoto milioni 190 kuanzia umri wa miezi 6 hadi miezi 59 ulimwenguni. VAD yaweza kusababisha upofu na magonjwa ya watoto wadogo kama kuhara, surua na mengine. VAD pia yachangia sana kwa vifo vya watoto. Ndio maana kupunguza VAD ni muhimu kwa mipango ya kusaidia mtoto kuishi.

**4. Peana virutubisho kupunguza vifo vya watoto** — Jumuiya ya kimataifa ya afya (WHO) yahimiza kwamba watoto wote wenye umri wa miezi 6 hadi miezi 59 kupokea virutubisho vya vitamin A kila baada ya miezi 4 hadi 6 ikiwa wanaishi kwenye nchi zilizo na VAD kwa kadri ama maradhi zaidi kwa jamii. Hii ni njia moja ya kuzuia VAD. Kutumia virutubisho vya vitamin A kwa ujumla inapunguza vifo vya watoto asilimia 24%.

## Ushauri kwa Wamama na Walezi

### 1. Capsule huwa na rangi 2 kulingana na umri

- Capsule ya bluu ina **100,000 IU ya vitamin A** ya watoto wa umri wa miezi 6 hadi 11
- Capsule nyekundu ina **200,000 IU ya vitamin A** kwa watoto wenye umri wa miezi 12 hadi 59



**2. Peana vitamin A kila baada ya miezi 6** — Kuanzia umri wa miezi 6, inapasa watoto wapate dozi 1 ya vitamin A kila baada ya miezi 4 hadi 6 mpaka wafike umri wa miaka tano

**3. Ni salama** — Vitamin A ni salama sana kwa watoto. Tangu 1997 zaidi ya dozi bilioni 8 ya vitamin A zimepeanwa ulimwenguni. Hakuna vifo vina-vyojulikana kutoka kwa kutumia virutubisho za vitamin A, na pia inaweza peanwa na chanjo, pamoja na tembe za kuangamiza minyoo, multivitamins na vyakula vya ngome.

**4. Faida tano** — Virutubisho vya vitamin A hufanya mtoto kuwa na afya na nguvu kwa: 1) kuzuia upofu utotoni 2) kuzidisha uwezo wa kinga mwilini, 3) kupunguza hatari ya vifo vya watoto wachanga kwa asili 24%, 4) kupunguza hali za kuhara sana na surua, 5) kupunguza upungufu wa damu mwilini.

**5. Madhara ni nadra na ya mda kidogo** — Watoto 5 kwa asilimia 100 ndio wanaweza pata madhara ya Vitamin A. Madhara hudumu kwa mda wa masaa 48 baada ya mtoto kupata vitamin A, kisha yanapotea. \*Baadhi ya madhara haya ambayo ni nadra ni: 1) kuhisi kutapika, 2) kutapika 3) maumivu ya kichwa 4) kukosa hamu ya chakula 5) kufura kwa utosi. **Ikiwa maumivu yatazidi siku 2, ama kuwe na madhara mengine, basi mtoto atahitaji kumwona daktari.**

## Jinsi Ya kumpa Vitamin A mtoto wa miezi 6 hadi 59

**! Usimpe mlezi Vitamin A aibebe nyumbani kumpa mtoto baadaye !**

### Viwango 3 za kuhitimu\*

Mtoto lazima apite hivi viwango tatu aweze kuhitimu kupewa virutubisho vya vitamin A.

**1. Umri wa miezi 6-59** — Mtoto ni lazima awe amefikisha miezi sita kwa wakati wa kwanza wa kupewa dozi ya kwanza, na asiwe amefikisha umri wa miaka mitano wakati wa kupokea dozi ya mwisho ya vitamin A.

### 2. Dozi ya mwisho yapaswa kuwa mwezi 1

**uliopita** — Mtoto hajapokea vitamin A kwa mda wa mwezi 1 uliopita (wiki 4).

### 3. Matatizo ya kiafya: Kusiwe na ugumu wa

**kupumua** — Mtoto hana ugumu wa kupumua siku ambayo anapaswa kutumia Vitamin A.

Ikiwa mtoto ana ugumu wa kupumua leo, usimhudumie ila mwelekeze kwa mhudumu wa afya. **not give service and refer child for medical help.**

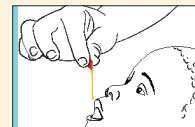
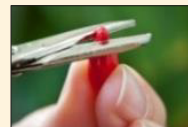
### Tumia njia bora ya kujikinga kutoka

**1. Nawa mikono kila wakati unapopeana Vitamin A** — Nawa mikono kutumia hisopo yenye mvinyo, ama sabuni na maji masafi kila wakati kabla haujapeana vitamin A kwa mtoto.

**2. Tumia makasi safi na upanguze mafuta zaidi** — Tumia makasi safi kukata ncha ya capsule. Baada ya kupeana Vitamin A, panguzi mafuta zaidi kwenye mikono na makasi.

**3. Usimguze mtoto** — Kuzuia kuambukizwa kwa magonjwa yoyote, mlezi pekee ndiye anapaswa kumguza mtoto. wanafaa kuelekezwa jinsi ya kumshikilia mtoto kichwa na kuhakikisha amefungua mdomo ili apate vitamin A

**4. Usimlazimishe mtoto kupata vitamin A** — Hakikisha mtoto ni mtulivu. **Kupunguza athari za kunyongwa, usimlazimishe mtoto kumeza vitamin A na usimpe mtoto anayelia.**



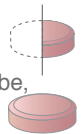
## Sababu ya kupeana dawa ya minyoo watoto wa umri wa shule ya chekechea kuanzia miezi 12 hadi 5912 hadi 59?

- 1. Inaimarisha afya na hali ya lishe bora** — Dawa ya minyoo huangamiza minyoo, pia yajulikana kama magonjwa yanayo ambukizwa kupitia udongo (STH). Watoto wasio na minyoo wana hali bora ya lishe. Kutibu minyoo kwa watoto ndio njia rahisi na ya kufaa sana unapoiimarisha afya yao
- 2. Bila kuangamiza minyoo** — Magonjwa yanayopitia kwenye udongo, yanaoitwa kwa jina ya kawaida minyoo ya matumbo, yahusisha roundworms, hookworms, and whipworms., STH yachangia magonjwa kwa sababu ya kukosa lishe bora kwa watoto wachanga wenye umri wa miezi 12 hadi 59. Bila kutibu minyoo ya matumbo husababisha kuteseka kwa siri, upungufu wa lishe na huleta upungufu wa madini na upungufu wa damu mwilini. STH pia inahadhiri kuwepo kwa vitamin A. Imebainika kuwa takribani million 266 ya watoto wadogo wa chini ya umri wa miaka 5 wako katika hatari ya maambukizo ya STH ulimwenguni.
- 3. Mbinu za kujikinga kiafya (W.A.S.H.)** — Minyoo ya matumbo na mayai yao husambaa kupitia kinyesi, ambayo huchafua udongo na maji. Mbinu za kiafya zaeza kuzuia kusambaa kwa STH na baadhi yazo ni: a) kunywa maji safi b) kutumia choo vizuri c) kuvaa viatu d) kuosha matunda na mboga kwenye maji safi e) kuchemsha chakula kisichoiva na f) kuosha mikono kutumia sabuni na maji safi kabla ya kula ama kulisha wengine, na baada ya kutumia choo na g) kutokubali watoto kula uchafu hau kinyesi cha wanyama.
- 4. Peana dawa ya minyoo kuimarisha afya na lishe bora** — Kituo cha afya WHO kimepitisha kwamba watoto wote kuanzia umri wa miezi 12 hadi 59 kupokea kinga ya minyoo ikiwa wanaishi kwenye nchi zilizo na hatari kubwa ya STH. deworming if living in countries endemic with STH.

## Ushauri kwa Wamama na Walezi Kuhusu Dawa za Minyoo

### 1. Umri ambayo ni sawa kuangamiza minyoo kutumia Albendazole — Kila wakati ponda tembe kwa watoto wote walio na umri chini ya miaka 5 ya mitano

- **Miligramu 200 mg** (hiyo ni nusu ya tembe iliyobondwa) kwa watoto kuanzia umri wa miezi 12 hadi 23. Kama unatumia nusu ya tembe, weka nusu iliyobakia kwa matumizi na mtoto mwingine
- **Miligramu 400 mg** (hiyo ni tembe nzima iliyobondwa) kwa watoto miezi 24 hadi 59.



### 2. Peana dawa za kuangamiza minyoo kila baada ya miezi 4 hadi 6 — Patia watoto umri wa miezi 12 hadi 59 tiba inayofaa kulingana na umri kila baada ya miezi 4 hadi 6 pamoja na vitamin A.

### 3. Ni salama — Dawa za kuangamiza minyoo ni salama kabisa, na yaweza kupewa na vitamin A, chanjo, multivitamins na vyakula vilivyo idhinishwa.

### 4. Faida — Kuangamiza minyoo kwa watoto wa shule ya chekechea huanzia umri wa miezi 12 hadi 59. 1) Huondoa minyoo kwa mwili wa mtoto na kwa kufanya hivi 2) inaimarisha hali ya lishe bora, 3) inaimarisha hali ya madini madogo

### 5. Madhara nadra na ya muda — Watoto 5 kwa asilimia 100 wanaweza kupata mmoja ama zaidi ya madhara kutokana na tembe za kuangamiza minyoo. Madhara ni ya mda mfupi na hayazidi masaa 48 baada ya kupata dawa ya kuangamiza minyoo. \*Baadhi ya madhara haya ambayo ni nadra ni: kichwa kuuma, kuhisi kutapika, uchovu, kuumwa na tumbo ama kuhara

### 6. Madhara mengine ya kumeza tembe za minyoo — Minyoo inaweza patikana kwa kinyesi cha mtoto na kwa wakati mchache minyoo inaweza toka kwa mapua na mdomo. Wakati kama huu, mlezi anafaa amsaidie mtoto polepole kuvuta minyoo au kuitema kutoka kwa mdomo. **Ikiwa maumivu yatazidi siku 2, ama kuwe na madhara mengine, basi mtoto atahitaji kumwona daktari**

## Jinsi ya kupeana tembe za kuondoa minyoo kwa watoto walio na umri wa kati ya miezi 12-59

**! Usimpe miezi dawa ya minyoo A aibebe nyumbani kumpa mtoto baadaye !**

### 6 Viwango 6 za kuhitimu\*

Mtoto lazima atimize hivi vigezo 6 ili atimize kupata tembe za kuangamiza minyoo

- 1. Umri kati ya miezi 12-59** — Hakikisha mtoto ako kati ya miezi 12 hadi 59
- 2. Dozi ya mwisho yapaswa kuwa mwezi 1 uliopita** — Mtoto hajapokea tembe za kuangamiza minyoo kwa mwezi 1 mmoja uliopita (wiki 4)
- 3. Matatizo ya kiafya** — Hakikisha kwamba mtoto hana matatizo ya kiafya yafuatayo leo
  - a. Ugumu zaidi wa kupumua
  - b. Joto mwilini,
  - c. Kutapika au
  - d. Kuhara zaidi.

**Ikiwa mtoto ana baadhi ya wasiwasi wowote wa kiafya wa mambo yaliyotajwa hapo juu, usimpe tembe za minyoo, ila mwelekeze kwenye mhudumu wa afya**

### Tumia njia bora ya kujikinga na madhara

#### 1. Nawa mikono kila wakati unapopeana tembe za kuangamiza minyoo

— Osha mikono kutumia hisopo ya mvinyo ama sabuni na maji masafi kila wakati kabla kupeana tembe za minyoo

#### 2. Ponda tembe

— **Ponda dawa za minyoo kila wakati kwa watoto wote wa chini ya miaka mitano.** Kulingana na umri wa mtoto weka tembe 1/2 au 1 ndani ya karatasi iliyokunjwa ndogo. Tumia chupa kubonda tembe ili iwe unga. Karatasi iliyokunjwa itasaidia kama chombo cha kumwaga dawa kwenye mdomo wa mtoto

#### 3. Usinguse mtoto

— Muulize mlezi ashikilie nyuma ya kichwa cha mtoto na kuhakikisha mdomo wake umefunguka. Tumia karatasi ya faneli kumwaga polepole dawa iliyopondwa kwenye mdomo wake.

#### 4. Usimlazimishe mtoto ale dawa ya kuangamiza minyoo

— Punguza uwezekano wa kunyongwa kwa kuhakikisha ya kwamba mtoto yuko mtulivu na amekubali kula tembe hizo. Usiwahi mlazimishe mtoto kumeza tembe ya minyoo na usimpe mtoto mwenye analia.

#### 5. Kupeana maji masafi baada ya kumeza tembe za minyoo

Baada ya kumpa mtoto tembe za minyoo, unaweza mpa maji masafi kwa kikombe kisafi

