



Maelezo kwa familia zilizo na mtoto mchanga anayenyonya

# Cha Kuangalia Kuhusu Mkao wa Mtoto na Jinsi ya Kukamata Titi

## Mkao wa mtoto

- ✓ Mkaribishe mtoto karibu na mama mgongo wake ukiwa umenyooka.
- ✓ Tumia mto kushikilia makalio ya mtoto.
- ✓ Shikilia kichwa chake nyuma ya masikio, kiwe kimeinama nyuma kidogo.
- ✓ Pua la mtoto lilingane na ncha ya



## Angalia jinsi mtoto amekamata titi

- ✓ Midomo yake iwe wazi ikiwa imeangalia nje digrii 140.
- ✓ Hakikisha huhisi uchungu, na chuchu za titi hazijabanwa wala hazijarudi ndani.
- ✓ Angalia ikiwa kidevu kimegusa matiti, kukamata titi upande upande.

## Mpe titi

- ✓ Vidole vyako vilingane na midomo ya mtoto, hakikisha umemtolea mtoto sehemu kubwa ya titi lako.
- ✓ Weka titi katikati ya vidole (sugua areola polepole).
- ✓ Elekeza ncha ya titi kati ya pua la mtoto na midomo yake ya juu.
- ✓ Weka midomo ya chini ya mtoto kwenye titi, karibu inchi 1 chini ya ncha la titi.
- ✓ Msogeze mtoto kwenye titi, sio kumkaribishia mtoto titi, haraka, kidevu kwanza.



## Angalia jinsi maziwa yanavyotoka

- ✓ Angalia ikiwa taya zinasonga.
- ✓ Angalia ikiwa mtoto anayonyona mfululizo.
- ✓ Sikiliza mtoto akimeza maziwa (baada ya kunyonya).

