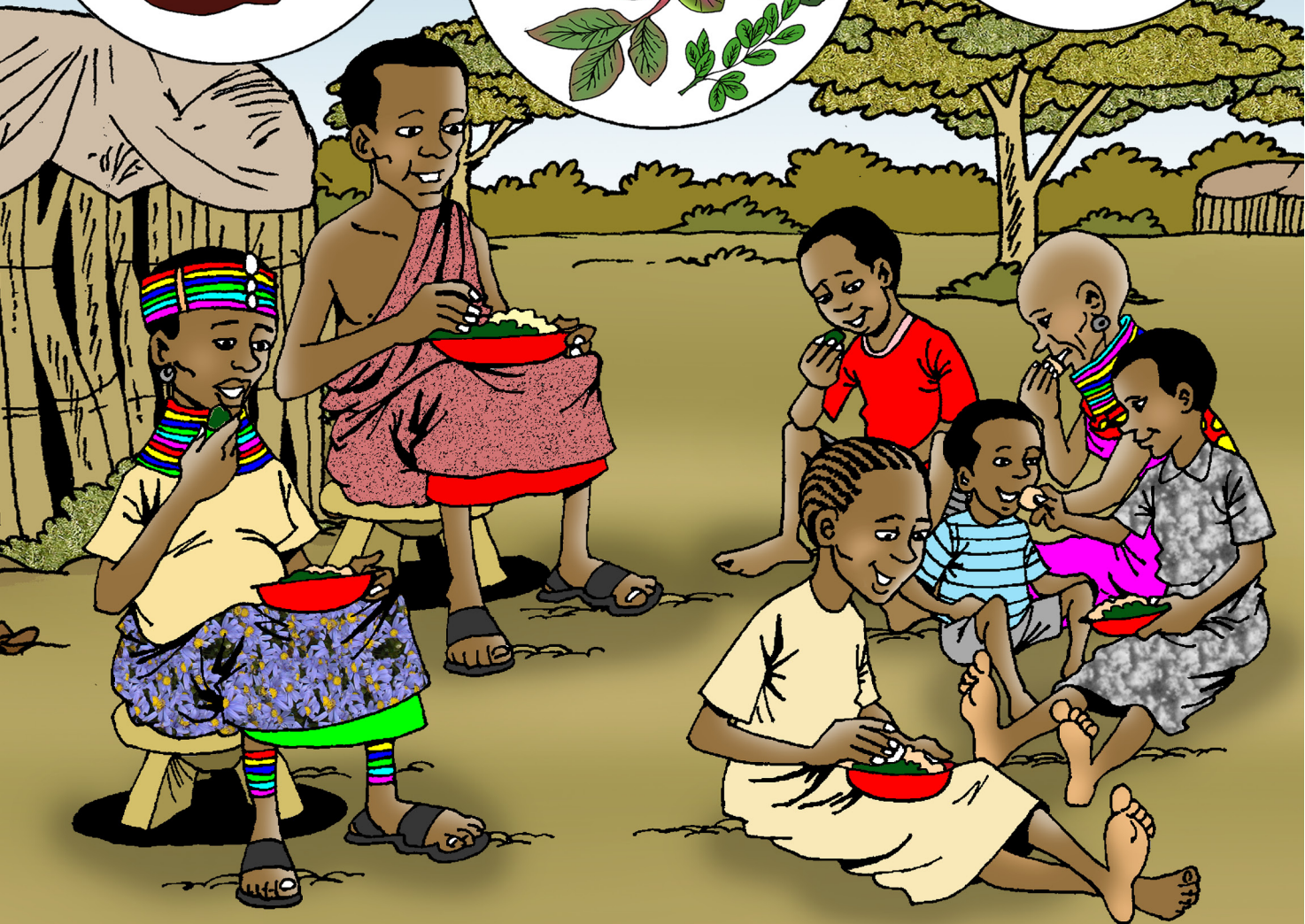
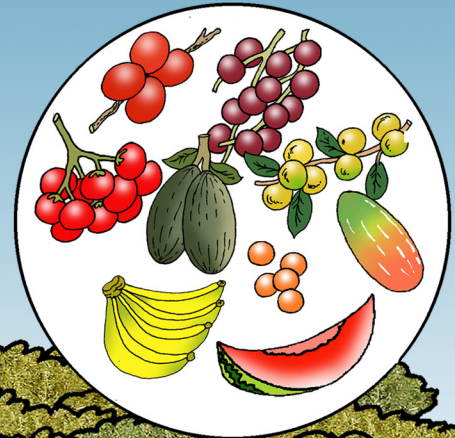


LISHE WAKATI WA UJA-UZITO NA KUNYONYESHA



Nachangai ni mkaazi wa kaskazini mwa Kenya katika jimbo la Marsabit. Ana umri wa miaka ishirini na sita. Ana watoto watano na ni mja-mzito. Alipashwa tohara akiwa na umri wa miaka kumi na tatu na kuozwa hapo baadaye. Alipata uja-uzito baada ya muda mfupi ambao ulikumbwa na matatizo mengi kwa sababu ya upasuaji usiofaa akiwa na umri mdogo.



Huu ni ujaa uzito wake wa sita kwa maana alizaa watoto wake karibu karibu. Mimba zake zote zimekumbwa na matatizo kadhaa. Ni mke wa Ltinga.



Siku moja, rafikiye Ltinga aitwaye Ahmed anamtembelea.

Nachangai,
unaonekana
kuwa mgonjwa. Nini
mbaya nawe?



Sijiskii vizuri
lakini nitakuwa
sawa.



Yafaa
uende hospitalini
ili usaidiwe.

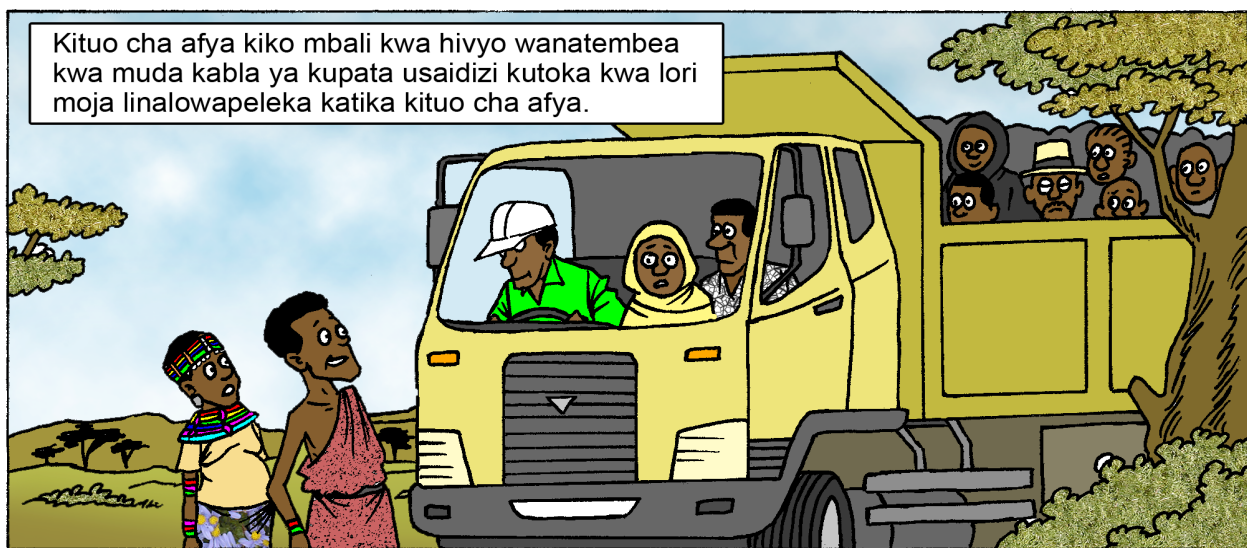


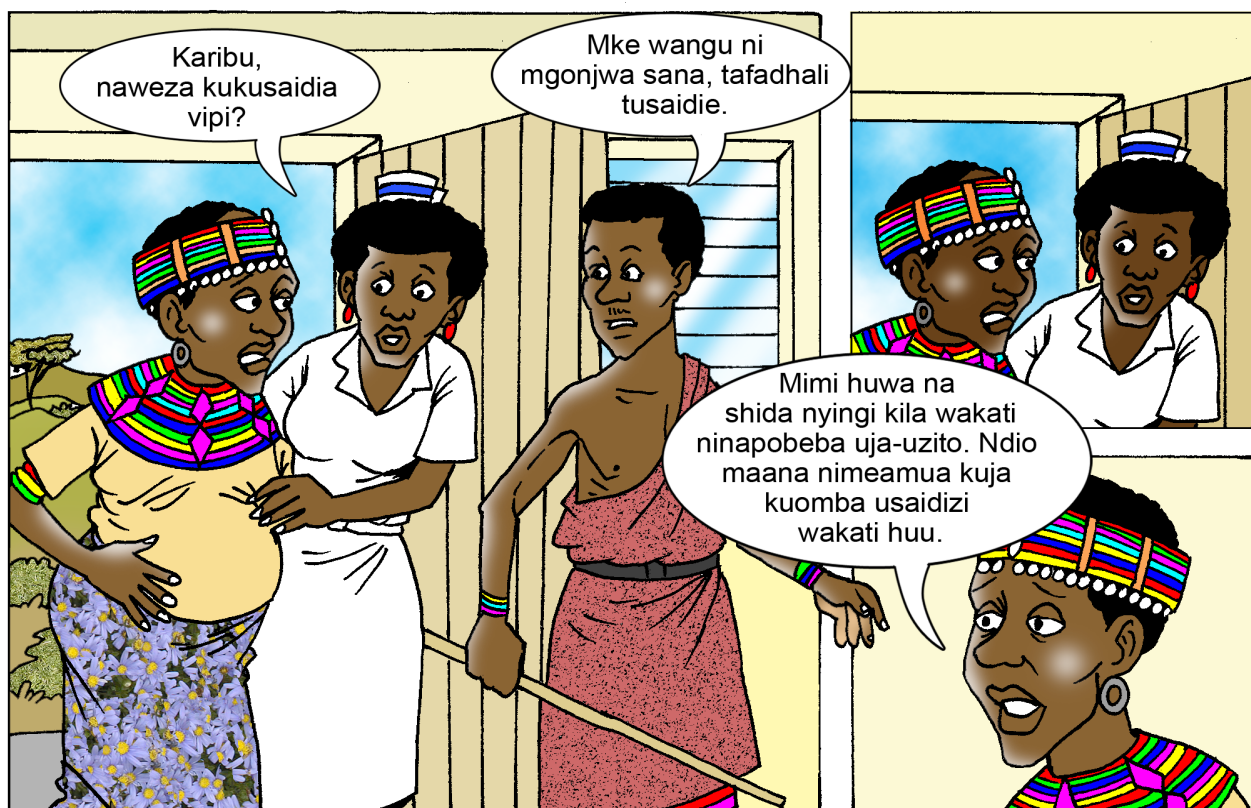


Siku inayofuata mme na mke
wanatoka kuenda hospitalini.



Kituo cha afya kiko mbali kwa hivyo wanatembea
kwa muda kabla ya kupata usaidizi kutoka kwa lori
moja linalowapeleka katika kituo cha afya.





Baada ya uchunguzi wa awali, muuguzi anagundua kuwa Nachangai ana tatizo la upungufu wa damu mwilini.

Una upungufu wa damu mwilini ambao si dalili nzuri. Umewahi kutembelea kituo cha afya ukiwa mja-mzito hapo awali?

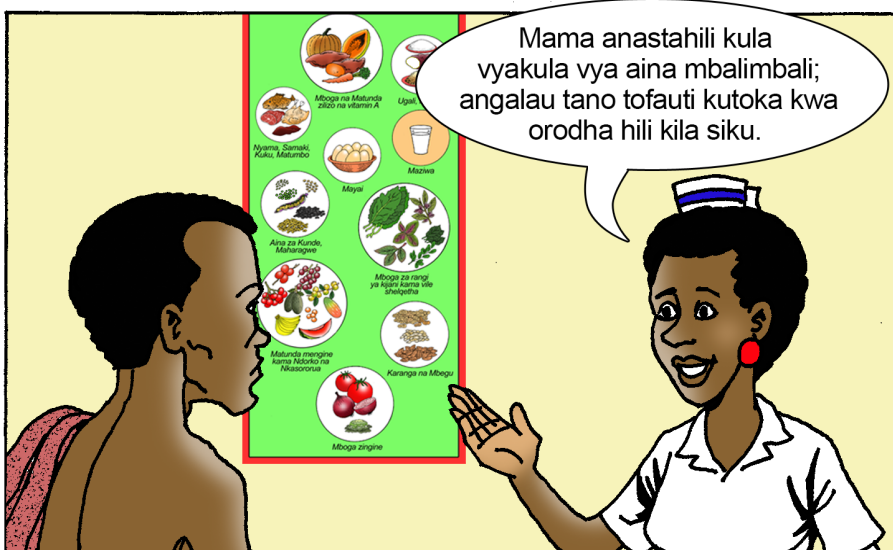
Ni muhimu kuhudhuria kliniki angalau mara nne katika kipindi cha uja-uzito ili kuhakikisha kuwa mtoto anakua kwa njia nzuri na pia wewe uwe na matokeo mema katika uja-uzito.

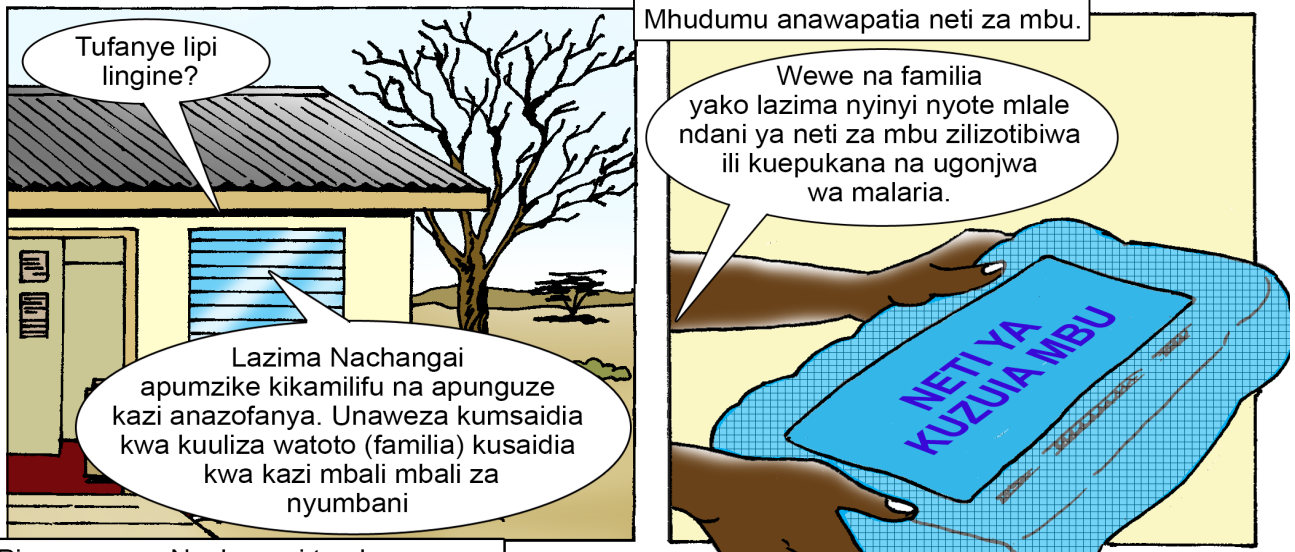
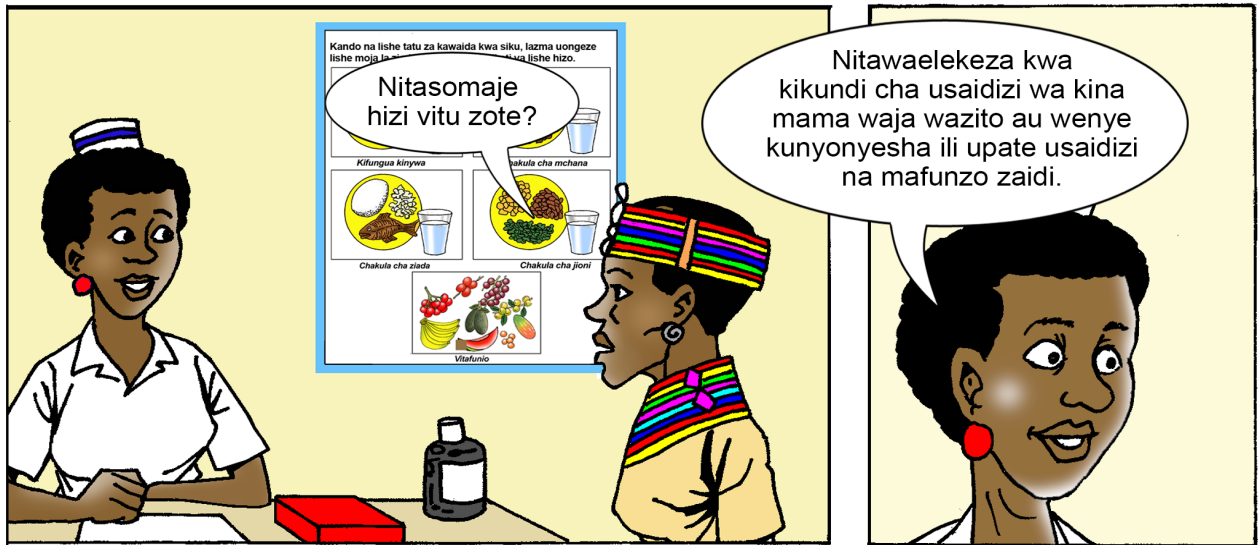
La hashu, hatujawahi kutembelea kliniki wala kupimwa ukimwi.

Kwanza kabisa, ni vizuri nyinyi wawili kuelewa hali yenu ya kiafya, hasa ukosefu wa kinga mwilini. Mmewahi kupimwa hapo awali?

Ni sawa tukiwakagua leo?

Wote wakakubali. Wanapimwa na matokeo kuwa mazuri.

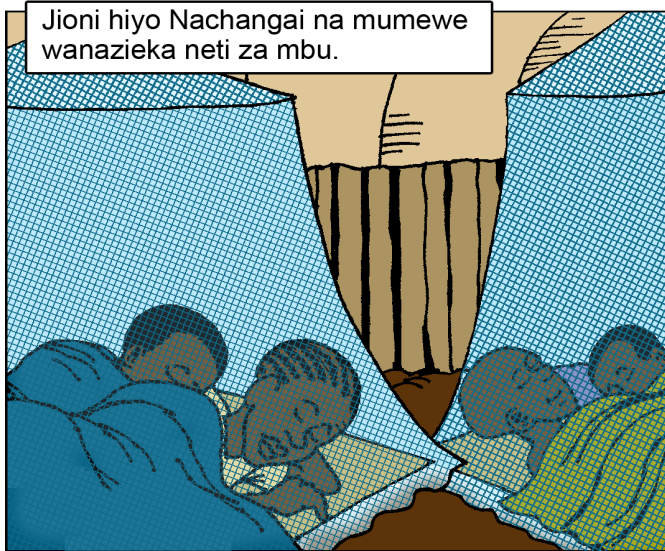




Pia anampea Nachangai tembe za kuzuia shinikizo la damu na tembe za 'IFAS' za kuongeza damu na kuwaagiza warudi kwake baada ya miezi mbili.

Adhuhuri hiyo, Nachangai na Ltinga wanatoka kwa furaha kuelekea nyumbani kwao.





Jioni hiyo Nachangai na mumewe wanazieka neti za mbu.



Kutoka leo tutamsaidia mama yenu kwa kazi ili aweze kupumzika zaidi.



Nitajiunga na kukundi cha usaidizi hapo kesho ili niweze kujua mengi ambayo Muuguzi Joyce alisema.



Siku inayofuata Nachangai anatembelea mwenyekiti wa kikundi hiki cha kusaidia kina mama.

Nilitumwa kwako na Muuguzi Joyce kutoka kituo cha afya cha Korr ambaye alinieleza kuhusu hiki kikundi kinachosaidia kina mama.



Ndio, namjua Muuguzi Joyce. Amekuwa rafiki wa kina mama wengi walio katika kikundi.



Haya, nieleze kuhusu hiki kikundi. Mnafanya nini?



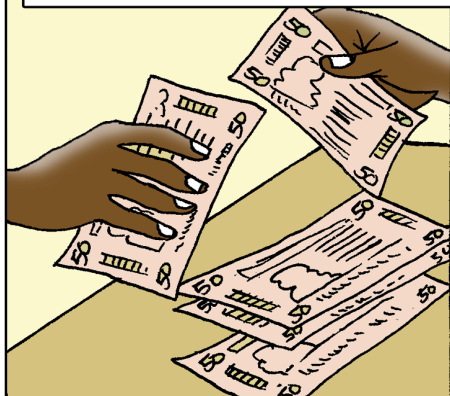
Tuna shughuli nyingi, tunasaidiana wakati wa uja-uzito na pia wakati wa kunyonyesha watoto. Tuna mkutano leo aduhuri na unaweza kujiunga nasi ili ujue mengine mengi.

Hakika, ningependa sana kuja kuhudhuria.

Adhuhuri ile anahudhuria mkutano na kusikiliza kwa makini yanayoendelea.



Wakati wa mkutano kina mama wanatoa shilingi hamsini kila mmoja kama toleo la kila mwezi. Kuna mwelekezi wa jinsi ya kupika uji na jinsi ya kuimarisha virutubisho kwenye ule uji.



Uji ulioimarishwa una virutubishi vinavyoweza kumsaidia mtoto katika kuzuia magonjwa...



Unaweza kuimarisha uji kwa kuongeza mtama, mawele mchicha na virutubishi vingine vya kitamaduni.





Nachangai anaandamana na Lelo mpaka kwa shamba lake la jikoni alikokuza viazi vitamu, mboga tofauti kama vile terere, tikitimaji na mbaazi. Anafurahi kwa yale anayoyaona.



Baada ya siku chache, Lelo na washirika wengine katika kikundi wanamsaidia Nachangai kuanzisha kijishamba kidogo cha jikoni. Wanapanda viazi vitamu, mbaazi na mchicha.



Kwa wiki chache zijazo, familia ya Nachangai inaanza kufanya alichojifunza. Nachangai anajipumzisha zaidi wakati familia yake inamsaidia kwa kazi za nyumbani.



Nachangai anarutubisha lishe ya familia yake kwa mboga za kienyeji na matunda. Anakula matunda mwingi pia. Amejifunza jinsi ya kuchagua vyakula vilivyo na virutubisho (nutrients) kama mboga zenye matawi makubwa ya kijani kibichi



Afya ya Nachangai sasa imeimarika na anajihisi vyema kuliko hapo awali.



Mumewe na watoto sasa wanafurahishwa na chakula wanachokila.



Baada ya miezi miwili Nachangai anaandamana na mume wake kwenda kituo cha afya.



Damu yake na uzito sasa zimeongezeka.



Imesalia mwezi mmoja tu ili aweze kujifungua.

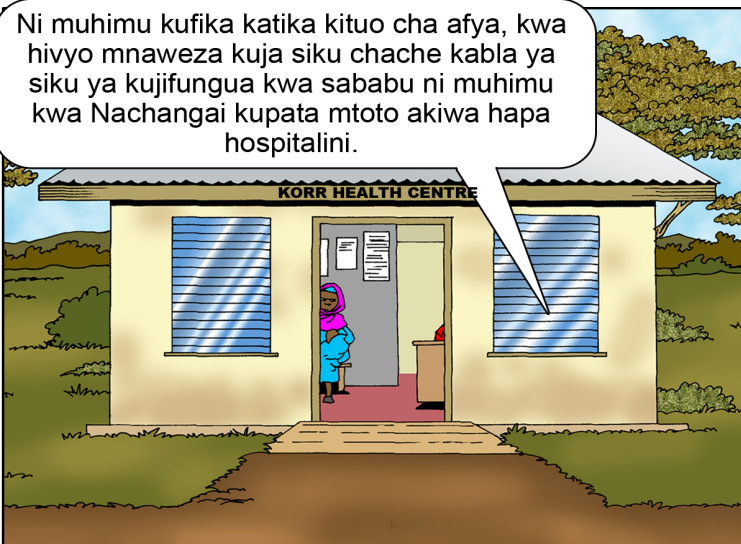


Itakubidi uje ujifungue katika kituo cha afya.

Muuguzi, imetuchukua masaa nane kufika hapa kwa sababu ya mwendo mrefu na hakuna magari ya kusafiria. Iwapo hatutaweza kufika katika kituo cha afya, tutafanyaje?



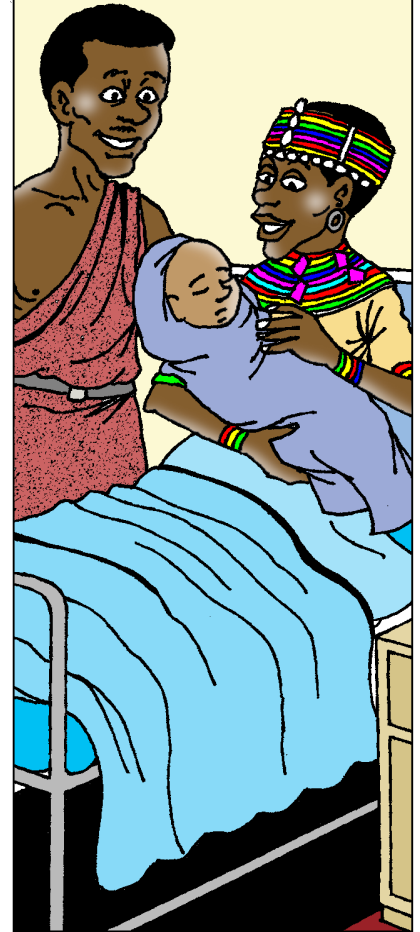
Ni muhimu kufika katika kituo cha afya, kwa hivyo mnaweza kuja siku chache kabla ya siku ya kujifungua kwa sababu ni muhimu kwa Nachangai kupata mtoto akiwa hapa hospitalini.



... Itakuwa ya manufaa kwake pamoja na mtoto wake. Itawasaidia yeye na mtoto kutopata matatizo yoyote.



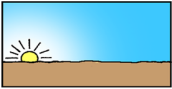

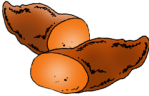



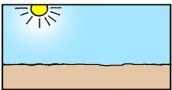



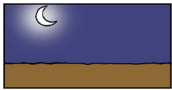




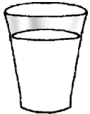
Baada ya mwezi mmoja, Nachangai anajifungua mtoto wa kike mwenye afya katika hospitali ya pale kwao.



Kinyume na watoto wengine, huyu mtoto si mdogo sana na ana afya njema.



MFANO WA ORODHA YA VYAKULA VYA MAMA MJA-MZITO

Kifungua kinywa 	Maziwa, viazi vitamu vya manjano, tunda (ndorko)   
Kumbwe (chakula kidogo kidogo cha kuonja tu)	Tikitimaji, paipai  
Chamcha (chakula cha mchana) 	Githeri iliyopikwa na mafuta ya maziwa ya ng'ombe, matawi ya terere  
Chakula cha ziada	Loshoro (uji iliyopikwa na sukari na maziwa) 
Chajio (chakula cha jioni) 	Ugali, mboga ya matawi kama spinachi au terere, nyama ya mbuzi, tunda kama vile ndorko    
Kumbwe	Glass ya maziwa 

Glasi ya maji katikati ya lishe



Published by:

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, Kenya

Global Initiative “One World, No Hunger” -Food and Nutrition Security Project
GIZ Agriculture Cluster
Allianz Plaza, 96 Riverside Drive
P.O. Box 41607-00100
Nairobi, Kenya

Responsible:
Sabine Schenk

Updated:
November 2018

Conception and scenario:
Nikita Waruguru
James Kamawira

Illustrations:
James Kamawira

With the participation of:
Marsabit County Department of Health
Implementing partners (WVK, FHK, WHH)
Immaculate Mueni (CNC)
Sabine Schenk
Anna-Vanessa Kullanek
Paul Mwangi
Teresa Wahome

Printing house:

GIZ is responsible for the publication of this content

We are mandated by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and
Development

Maternal Nutrition

A heavily pregnant Nachangai struggles with medical complications that accompany her pregnancy. When the worst comes to the worst, no other choice is left but taking her to the hospital. She receives maternal nutrition education that challenges her to change her lifestyle to get better outcomes with this pregnancy. Will she manage to do it?



Published by:

