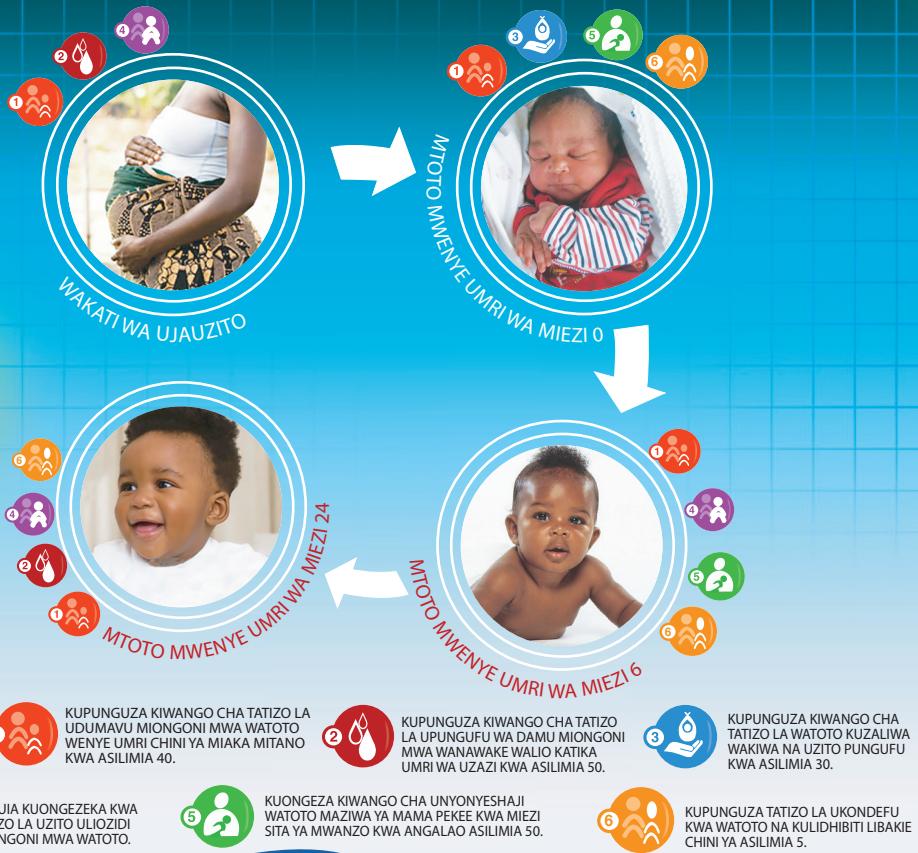




BARAZA LA AFYA DUNIANI MALENGO YA LISHE 2025



World Health Organization



Save the Children





Lengo la Kwanza:

Itakapofika mwaka 2025 tutaweza...

**Kupunguza idadi ya watoto
wenye umri chini ya miaka
mitano waliodumaa kwa
asilimia 40.**

1,000
SIKU!

1. Udimavu ni nini?

- Udimavu hutokana na utapiamlo unaotokana na mtoto kukosa lishe bora katika kipindi cha muda mfupi.
- Dalili kuu ya udumavu ni mtoto kuwa na kimo au urefu mfupi ukilinganisha na umri wake.

2. Watoto wangapi wameathirika na tatizo la udumavu nchini Tanzania?

- Katika kila kundi la watoto watano wenye umri chini ya miaka mitano nchini Tanzania kuna watoto wawili waliodumaa.
 - Ingawa kati ya mwaka 1992 hadi mwaka 2014 kiwango cha udumavu nchini Tanzania kimepungua kwa asilimia 30, idadi ya watoto waliodumaa imeongezeka kutoka milioni 2.4 hadi milioni 2.7 katika kipindi hicho.

3. Sababu za watoto kudumaa

- Lishe duni na kuugua mara kwa mara katika kipindi cha siku 1000 za mwanzo za maisha ya mtoto.
- Taratibu duni za ulishaji watoto wachanga na wadogo, ikiwemo watoto kutonyonyeshwa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa, na kupewa chakula cha nyongeza kisichokidhi mahitaji yao kilishe pale wanapotimiza umri wa miezi sita. Hii inamaanisha kupewa kiasi kidogo cha chakula, kupewa chakula kisichokuwa na ubora, na kutopewa chakula chenye mchanganyiko wa makundi mbalimbali ya vyakula.
- Afya na lishe duni ya wanawake kabla ya ujauzito, wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua. Wanawake kuwa na kimo kifupi; kutopangilia uzazi na hivyo kuzaa karibu karibu; na tatizo la wasichana kupata mimba wakiwa katika umri mdogo.



World Health
Organization



Save the Children





1,000 SIKU!

4. Athari za udumavu

- Mtoto akidumaa hupata athari zisizoweza kurekebishwa kwani athari hizo hudumu katika maisha yake yote.
- Udumavu husababisha kupungua kwa kasi ya maendeleo ya ukuaji wa akili hali inayosababisha watoto kupata matokeo duni kielimu.
- Udumavu husababisha kupungua kwa kasi ya maendeleo ya ukuaji kimwili hali inayosababisha watoto kuwa na afya duni.
- Kupungua kwa uwezo wa kufanya kazi hali inayosababisha kupungua kwa tija na mapato kiuchumi.
- Kuongezeka kwa uwezekano wa watoto waliodumaa kuwa na uzito uliozidi au kiribatumbo, kuugua magonjwa ya moyo, kiharusi, shinikizo kubwa la damu, na kisukari wakati wanapofikia umri wa utu uzima.

5. Nini kifanyiike ili kuzuia udumavu?

- Tuhakikishe kuwa wanawake wanakuwa na hali nzuri ya lishe wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha baada ya kujifungua.
- Tuhakikishe kuwa watoto wananyonyeshwa maziwa ya mama pekee, bila kupewa maji, vinywaji au vyakula vingine katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa. Watoto wenyе umri wa miezi 6 – 23 wapewe vyakula vya nyongeza vyenye ubora kilishe.
- Watoto waendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi wanapofikia umri wa miaka miwili au zaidi.
- Watoto wakingwe na maradhi pamoja na kupatiwa tiba ya magonjwa ya kuambukiza mapema mara wanapouga.



Lengo la Pili:

Itakapofika mwaka 2025 tutaweza...

**Kupunguza kiwango cha tatizo
la upungufu wa damu miongoni
mwa wanawake walio katika
umri wa uzazi kwa
asilimia 50.**

1,000
SIKU!

1. Upungufu wa damu ni nini?

- Upungufu wa damu ni tatizo linalotokana na idadi au ubora wa chembe chembe nyekundu za damu katika mwili kuwa chini ya kiwango kinachotakiwa. Mara nyingine mtu anaweza kuwa na hali zote kwa pamoja, yaani idadi na ubora wa chembe chembe nyekundu za damu zinakuwa chini ya kiwango kinachotakiwa.
- Nusu ya watu wenye tatizo la upungufu wa damu wanakuwa na tatizo la upungufu wa madini chuma mwilini, unaotokana na kuwa na kiwango kidogo cha madini chuma ambayo ni malighafi inayohitajika kutengeneza damu.
- Wanawake wajawazito wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata upungufu wa damu ukilinganisha na wanawake wasiokuwa wajawazito.

2. Watu wangapi wameathirika na tatizo la upungufu wa damu nchini Tanzania?

- Katika kila kundi la watoto kumi wenye umri chini ya miaka mitano nchini Tanzania kuna watoto sita wenye upungufu wa damu.
- Katika kila kundi la wanawake kumi walio katika umri wa uzazi (miaka 15 – 49) nchini Tanzania kuna wanawake wanne wenye upungufu wa damu.

3. Sababu za upungufu wa damu

- Tatizo la upungufu wa wekundu wa damu linasababishwa na ulaji wa vyakula visivyokuwa na madini chuma kwa wingi; au ufyonzwaji duni wa madini chuma mwilini; kuongezeka kwa mahitaji ya madini chuma hususani wakati wa ujauzito na wakati wa ukuaji kwa watoto; upotevu wa damu wakati wanawake wanapopata hedhi; na kupotea kwa damu kutoptaka ma maambukizi ya minyoo.
- Ulaji duni wa vyakula vyenye virutubishi muhimu vinavyotumika kutengeneza chembe chembe nyekundu za damu mwilini (hususani madini chuma, vitaminini ya foliki asidi na vitaminini B₁₂).
- Magonjwa sugu ikiwemo ugonjwa wa seli mundu na maambukizi ya minyoo.



World Health
Organization



Save the Children





1,000 SIKU!

4. Athari za upungufu wa damu

- Kupungua kwa ubora wa maisha; uchovu na ulegevu wa mwili; kupungua kwa uwezo wa kufanya kazi.
- Kupungua kwa kasi ya maendeleo ya ukuaji wa akili hali inayosababisha watoto kuwa na maendeleo duni kielimu shulenii.
- Kupungua kwa tija na maendeleo ya uchumi katika taifa.
- Kuongezeka kwa uwezekano wa mimba kuharibika; wanawake wajawazito kuzaa watoto waliokufa; na watoto kuzaliwa wakiwa na uzito pungufu.
- Kupungua kwa tija kwa wanawake.
- Magonjwa na vifo vyta wanawake na watoto.

5. Nini Rifanyike ili Kuzuia udumavu?

- Matumizi ya vidonge vyta kuongeza damu vyenye madini chuma na vitamini ya foliki asidi kwa wasichana na wanawake kabla ya ujauzito kwa ajili ya kinga.
- Wanawake wajawazito watumie vidonge vyta kuongeza damu vyenye madini chuma na vitamini ya foliki asidi kila siku katika kipindi chote cha ujauzito.
- Kula chakula chenye madini chuma inayofyonza kwa urahisi mwilini kama vile nyama za ndani mfano maini.
- Kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama pekee, bila kuwapa maji, vinywaji au vyakula vingine katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa ili kuchelewesha kurudi kwa hedhi kwa wanawake. Hii huwasaidia wanawake kucheleva kupata mimba nyingine mapema, na hivyo kupunguza uzazi wa karibu karibu.
- Kudhibiti malaria kwa kutumia dawa za kutibu malaria; kutumia vyandarua vilivyowekwa dawa; na kutokomeza mbu.
- Kutumia dawa za kutibu minyoo mara kwa mara.
- Kuzingatia kanuni na taratibu za usafi wa mwili na mazingira ili kudhibiti magonjwa ya kuambukiza kwa mfano unawaji wa mikono, kutunza usafi wa mazingira na kutumia maji safi na salama.



Lengo la Tatu:

Itakapofika mwaka 2025 tutaweza...

Kupunguza kiwango cha tatizo la watoto kuzaliwa wakiwa na uzito pungufu kwa asilimia 30.

1,000 SIKU!

1. Uzito pungufu wa kuzaliwa ni nini?

- Mtoto anapozaliwa akiwa na uzito chini ya gramu 2,500 anakuwa amezaliwa akiwa na uzito pungufu.

2. Watoto wangapi wameathirika na tatizo la uzito pungufu wa kuzaliwa nchini Tanzania?

- Katika kila kundi la watoto kumi wanaozaliwa nchini Tanzania kuna mtoto mmoja anayezaliwa akiwa na uzito pungufu.

3. Sababu za uzito pungufu wa kuzaliwa

- Watoto kuzaliwa mapema kabla mimba kukomaa (katika wiki ya 37 ya ujauzito).
- Watoto kushindwa kukua vizuri katika tumbo la uzazi wakati wa ujauzito.
- Wanawake kuwa na kimo kifupi au uzito mdogo wakati wa ujauzito.
- Wanawake kuugua mara kwa mara wakati wa ujauzito.
- Matatizo yanayohusiana na ujauzito pamoja na kupata uchungu na kujifungua mapema kabla ya mimba kukomaa.
- Kupata mimba za watoto mapacha.
- Kazi nydingi zinazowakabili wanawake wakati wa ujauzito.



4. Athari za uzito pungufu wa kuzaliwa

- Watoto wanaozaliwa wakiwa na uzito pungufu wana uwezekano mkubwa zaidi wa kufa takribani mara 20 zaidi ikilinganishwa na watoto wanaozaliwa na uzito mzuri.
- Watoto wanaozaliwa wakiwa na uzito pungufu wana uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa sugu yasiyoambukizwa kama vile kisukari na magonjwa ya mfumo wa damu wakati wanapofikia umri wa utu uzima.



World Health Organization



Save the Children





1,000 SIKU!

- Kuongezeka kwa uwezekano wa mimba kuharibika; vifo nya watoto vinavyotoka katika kipindi cha wiki moja baada ya kuzaliwa; vifo nya watoto vinavyotoka katika kipindi cha mwezi mmoja baada ya kuzaliwa.
- Watoto kuwa na maendeleo duni ya ukuaji kimwili na kiakili.

5. Nini kifanyike ili kuzuia uzito pungufu wa kuzaliwa?

- Kutibu matatizo ya kiafya yanayowapata wanawake wakati wa ujauzito ikiwemo dalili za kifafa cha mimba.
- Kunywa kiasi cha kutosha cha maji safi na salama; kutunza usafi wa mwili na mazingira.
- Kuhakikisha kuwa chumvi inayotumika katika kaya ina madini joto ya kutosha.
- Wasichana wale mlo kamili wenye vyakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote ya vyakula.
- Wanawake wasivute sigara au kutumia bidhaa za tumbaku katika kipindi cha ujauzito na baada ya kujifungua.
- Matumizi ya vidonge nya kuongeza damu vyenye madini chuma na vitaminini ya foliki asidi kwa wasichana na wanawake kabla ya ujauzito kwa ajili ya kinga.
- Wanawake wajawazito watumie vidonge nya kuongeza damu vyenye madini chuma na vitaminini ya foliki asidi kila siku katika kipindi chote cha ujauzito.
- Kudhibiti malaria wakati wa ujauzito kwa kutumia dawa za kutibu malaria; kutumia vyandarua viliviyowekwa dawa; na kutokomeza mbu.
- Kupanga uzazi kwa kuepuka uzazi wa karibu karibu.



Lengo la Nne:

Itakapofika mwaka 2025 tutaweza...

**Kuzuia kuongezeka kwa
tatizo la uzito uliozidi
mionganini mwa
watoto.**

1,000 SIKU!

1. Uzito uliozidi ni nini?

- Mtu anakuwa na uzito uliozidi wakati uzito wa mwili wake unakuwa mkubwa ukilinganisha na urefu wake.

2. Watoto wangapi wameathirika na tatizo la uzito uliozidi nchini Tanzania?

- Katika kila kundi la watoto ishirini na tano wenye umri chini ya miaka mitano nchini Tanzania kuna watoto watano wenye uzito uliozidi.

3. Sababu za watoto kuwa na uzito uliozidi

- Ulaaji wa vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi visiviyokuwa na aina nyingine ya virutubishi.
- Watoto kutofanya mazoezi ya mwili.
- Watoto waliozaliwa na wanawake wenye uzito uliozidi wana uwezekano mkubwa wa kupata tatizo la uzito uliozidi ukilinganisha na watoto waliozaliwa na wanawake wasio na uzito uliozidi.



4. Athari za uzito uliozidi wakati wa utotoni

- Watoto wenye uzito uliozidi wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata magonjwa sugu yasiyoambukizwa kama vile kisukari; shinikizo kubwa la damu; pumu; kukosa usingizi; na ugonjwa wa ini.
- Matatizo ya kisaikolojia ikiwemo hali ya kutojikubali; msongo wa mawazo; na kutengwa.
- Kuongezeka kwa uwezekano wa kuwa na kiribatumbo; kufariki katika umri mdogo; na ulemavu wakati wanapokuwa watu wazima.



World Health
Organization



Save the Children





1,000
SIKU!

5. Nini kifanyike ili kuzuia tatizo la uzito uliozidi?

- Watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee, bila kupewa maji, vinywaji au vyakula vingine katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa; wapewe vyakula vya nyongeza vyenye ubora kilishe; na waendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi wanapofikia umri wa miaka miwili au zaidi.
- Epuka kuwapa watoto vyakula mbadala wa maziwa ya mama na vyakula vya nyongeza visivyo na ubora kilishe.
- Epuka kuwapa watoto vinywaji na vyakula vyenye sukari nyingi kwani vina nishati nyingi na havina aina nyingine ya virutubishi muhimu.
- Watoto wanaosoma katika shule za awali; chekechea; shule za msingi na waliopo hospitalini wapewe vyakula vyenye ubora kilishe.
- Weka miundombinu ya maji safi na salama kwa ajili ya kunywa kwenye maeneo wanayokusanya watoto na watu wengine.
- Hamasisha mazoezi ya mwili na michezo kwa watoto ili kuzuia mtindo wa maisha ya kutojishughulisha.



Lengo la Tano:

Itakapofika mwaka 2025 tutaweza...

**Kuungeza kiwango cha
unyonyeshaji watoto maziwa
ya mama pekee kwa miezi sita
ya mwanzo kwa angalao
asilimia 50.**

1,000 SIKU!

1. Nini maana ya Kunyonyeshia watoto maziwa ya mama pekee?

- Kunyonesha maziwa ya mama pekee ni tendo la kumpa mtoto maziwa ya mama kutoka titi la mama moja kwa moja au kumnywesha maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe bila kumpa maji, kinywaji au chakula kingine tangu anapozaliwa mpaka anapotimiza umri wa miezi 6.
- Unyonyeshaji watoto maziwa ya mama pekee ni mojawapo ya taratibu bora za unyonyeshaji zinazojumuisha pia kuanza kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama mara tu baada ya kuzaliwa katika saa moja ya kwanza; na kundelea kuwanyonyesha hadi wanapotimiza umri wa miaka 2 au zaidi.

2. Watoto wangi hawanyonyeshwi maziwa ya mama pekee kwa miezi sita nchini Tanzania?

- Katika kila kundi la watoto watano wenye umri chini ya miaka mitano nchini Tanzania kuna watoto wawili tu ndiyo wananyonyeshwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo.
- Hali hii husababisha watoto milioni moja wanaozaliwa kila mwaka kuwa katika hatari ya kuugua magonjwa na kufa.

3. Watoto Kutonyonyeshwa maziwa ya mama pekee husababishwa na nini?

- Wazazi, walezi na jamii kuamini kuwa mtoto mchanga mwenye umri chini ya miezi sita anahitaji maji, vinywaji na vyakula vingine kwa sababu maziwa ya mama pekee hayatoshi.
- Uhamashajji wa matumizi ya maziwa maalumu ya watoto wachanga na wadogo yanayotengenezwa viwandani unaofanywa na makampuni na wafanyabiashara wa maziwa na vyakula vya watoto.
- Udhaiifu wa sheria zinazolinda haki ya uzazi kwa wanawake na wanaume wanaofanya kazi; hususani haki zinazohusu likizo ya uzazi na unyonyeshaji mahali pa kazi.



World Health
Organization



Save the Children





1,000 SIKU!

- Uelewa duni wa hatari za kutowanyonyesha watoto maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo pamoja na taratibu bora za unyonyeshaji mionganini mwa wanawake.

4. Athari za kutowanyonyesha watoto maziwa ya mama

- Katika kila kundi la watoto watano mtoto mmoja hufariki kabla ya kufikia umri wa miaka mitano kutokana na kutonyonyeshwa maziwa ya mama. Idadi hii ya vifo ni sawa na asilimia 11.6 ya watoto.
- Maziwa ya mama humpatia mtoto virutubishi vyote kwa uwiano sahihi kwa ukuuaji na maendeleo yake.
- Maziwa ya mama humpatia mtoto kinga dhidi ya maradhi mbalimbali ikiwemo magonjwa ya mfumo wa njia ya hewa, kuharisha, na magonjwa mengine yanayoweza kusababisha kifo.
- Maziwa yenye rangi ya manjano yanayotoka kwa siku chache baada ya mama kujifungua yanampatia mtoto kingamwili za kiasili zinazomlinda dhidi ya magonjwa.

5. Nini kifanyiwe ili kuongeza kiwango cha unyonyeshaji maziwa ya mama pekee?

- Watoa huduma za afya kwenye zahanati, vituo vya afya na hospitali watekeleze vidokezo 10 vya kufanikisha unyonyeshaji watoto maziwa ya mama.
- Watoa huduma za afya watoe unasihi unaohusu faida za kuwanyonyesha watoto maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo kwa wanawake wakati wa ujauzito, mara baada ya kujifungua, na katika kipindi cha wiki nne za mwanzo baada ya kujifungua.
- Viongozi wa kijamii wahamasishhe unyonyeshaji maziwa ya mama pekee katika familia.
- Wanawake wasihadaike na matangazo yanayohamasisha matumizi ya maziwa maalumu ya watoto wachanga na wadogo yanayotengenezwa viwandani kwa sababu maziwa mbadala ni hatari kwa watoto.
- Jamii ihamasishwe ili isaidie wanawake waweze kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo wanapokuwa katika mazingira ya kazini na maeneo ya hadhara.

Lengo la Sita:

Itakapofika mwaka 2025 tutaweza...

Kupunguza tatizo la ukondefu kwa watoto na kulidhibiti libakie chini ya asilimia 5.

1,000
SIKU!

1. Nini maana ya ukondefu?

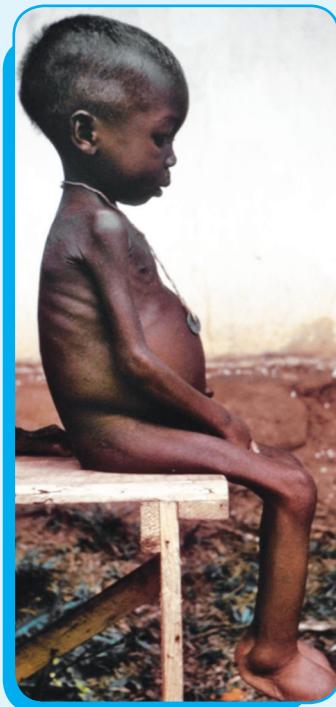
- Ukondefu hutokana na utapiamlo unaotokana na mtoto kukosa lishe bora katika kipindi cha muda mfupi.
- Mtoto anakuwa amekonda wakati anapokuwa na uzito mdogo ukilinganisha na urefu wake.

2. Watoto wangapi wana ukondefu nchini Tanzania?

- Katika kila kundi la watoto ishirini na tano wenye umri chini ya miaka mitano nchini Tanzania kuna mtoto mmoja aliye konda. Hii ni sawa na watoto 445 000 wenye ukondefu nchini Tanzania.

3. Ukondefu husababishwa na nini?

- Matunzo yasiyokidhi na taratibu duni za ulishaji watoto wachanga na wadogo, ikiwemo watoto kutonyonyeshwa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa, na kupewa chakula cha nyongeza kisichokidhi mahitaji yao kilishe pale wanapotimiza umri wa miezi sita. Hii inamaanisha kupewa kiasi kidogo cha chakula, na kisichokuwa na ubora.
- Ukosefu wa chakula chenye mchanganyiko wa makundi mbalimbali ya vyakula, na kuwapa watoto chakula cha aina moja chenye kiasi kidogo cha nishati na virutubishi vingine muhimu na hivyo kutokidhi mahitaji ya mtoto.
- Upatikanaji duni wa huduma za afya katika wakati muafaka.
- Kiwango kikubwa cha maambukizi ya magonjwa mbalimbali.
- Maambukizi ya magonjwa yanayoambatana na ulaji chakula kisichokuwa na ubora na taratibu duni za ulishaji watoto.
- Watoto kuzaliwa wakiwa na uzito pungufu au kuzaliwa njiti.



World Health Organization



Save the Children





1,000 SIKU!

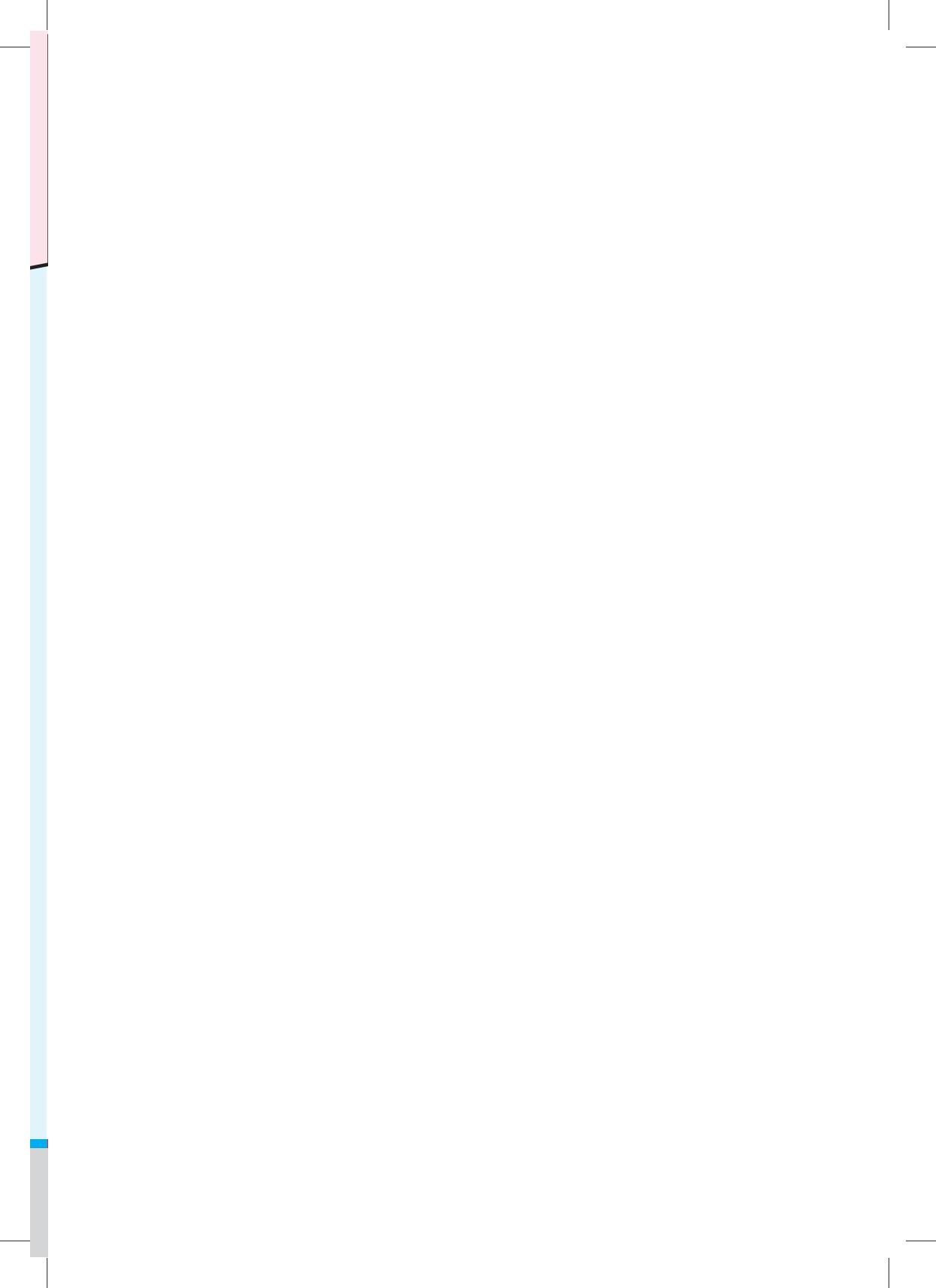
4. Athari za ukondefu

- Ukondefu husababisha vifo ya watoto. Uwezekano wa kifo kwa watoto wenye ukondefu ni mkubwa mara 11 zaidi ikilinganishwa na watoto wenye hali nzuri ya lishe ambao hawajakonda.
- Ukondefu unaojirudia mara kwa mara au unaoendelea kwa muda mrefu bila kutibiwa unachangia tatizo la udumavu kwa watoto.
- Ukondefu huongeza uwezekano wa watoto kufariki kutokana na magonjwa ya kuambukiza kama vilekuhara, kichomini na surua.
- Ukondefu huongeza uwezekano wa kifo kutokana na udumavu mara mbili zaidi. Mtoto anapokuwa amekonda na amedumaa kwa wakati mmoja anakuwa katika hatari kubwa zaidi ya kufa.

5. Nini kifanyiwe ili kuzuia ukondefu?

- Kuboresha lishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
- Watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee, bila kupewa maji, vinywaji au vyakula vingine katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa.
- Kuendelea kuwanyonyesha maziwa ya mama watoto wenye umri wa miezi 6-24.
- Kuwapa watoto kiasi cha kutosha cha vyakula vya nyongeza vyenye ubora kilishe katika umri wa miezi 6-24.
- Kudhibiti na kutibu magonjwa.

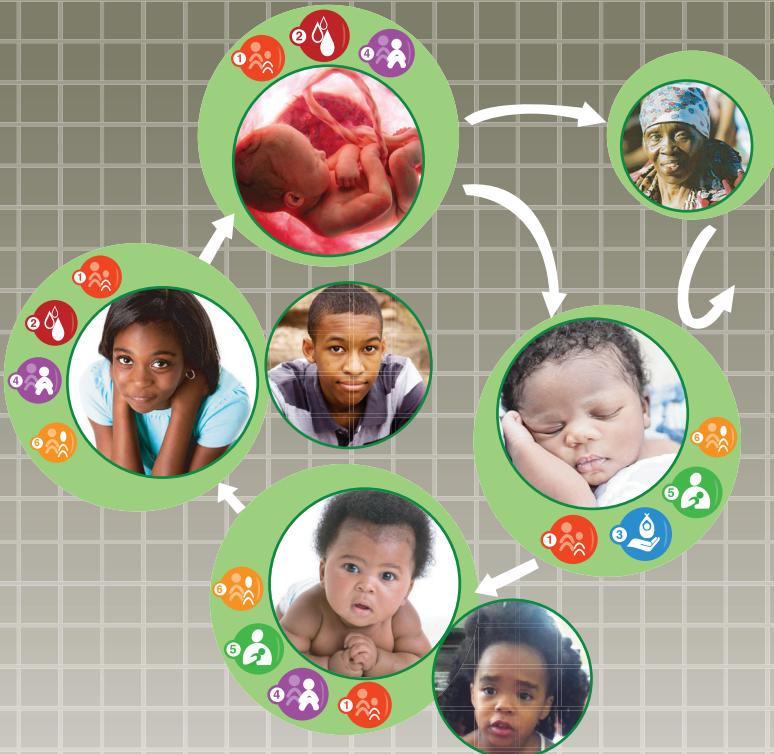




Wekeza katika
1,000 SIKU! kwa mafanikio
maishani



BARAZA LA AFYA DUNIANI **MZUNGUKO WA MALENGO** **YA LISHE 2025**



MAWASILIANO

Shirika la Afya Duniani,
Ofisi ya Tanzania, Mtaa wa Luthuli,
S.L.P. 9292, Dar es Salaam
Simu: +255 222 113 005
Barua pepe: who@afro.who.intl

Taasisi ya Chakula na Lishe
Tanzania,
Barabara ya Kivukoni Namba 22,
S.L.P. 977, Dar es Salaam
Simu: +255 22 2118137/9
Barua pepe: info@lishe.org

Save the Children
Programu ya Tanzania, Mtaa wa Kiko,
Kitatu Namba 257, Mikocheni A
S.L.P. Box 10414, Dar es Salaam
Simu: +255 22 2701725
Barua pepe: tanzania.info@savethechildren.org