

- Kutokuwa mchangamfu
- Nywele dhaifu ziliyorahisi kukatika; nywele nyembaba zilizobadilika rangi. Ngozi kuba-buka.

Daktari atamua ikiwa mgonjwa anahitaji kulazwa hospitali kwa matibabu zaidi au atatibiwa kliniki.

Matatizo ya Baadae (iwapo hatatibiwa vizuri)

1. Upungufu wa maji mwilini
2. Maambukizi ya maradhi haraka na mara kwa mara
3. Safura
4. Ukuaji wa kusuasua uta-kaochelewesha ukuaji na maendeleo ya mtoto.
5. Upungufu wa akili
6. Matatizo ya moyo na kifo

Kinga

1. Kumnyonyesha mtoto kwa miezi sita ya mwanzo bila ya kumpa chakula chengine.



2. Kuanzisha Vyakula vya ziada vyenye mlo kamili na wa kutosha ikiwa ni pamoja na kuendelea na maziwa ya mama mpaka umri wa miaka 2.

- Mtoto alishwe mara 7 – 8 kwa siku
- Alishwe chakula cha kawaida kama vile wali na mbatata
- Kupewa vyakula vya maganda kama vile maharagwe na kunde

- Kupewa vyakula vya mboga mboga kama vile mchina na karot
- Kupewa vyakula vya protini kama vile samaki, nyama na kuku
- Kuwekwa siagi kwenye chakula
- Kupewa matunda na maziwa
- Kutumia Maji Safi na salama kama vile maji yaliyochemshwa.



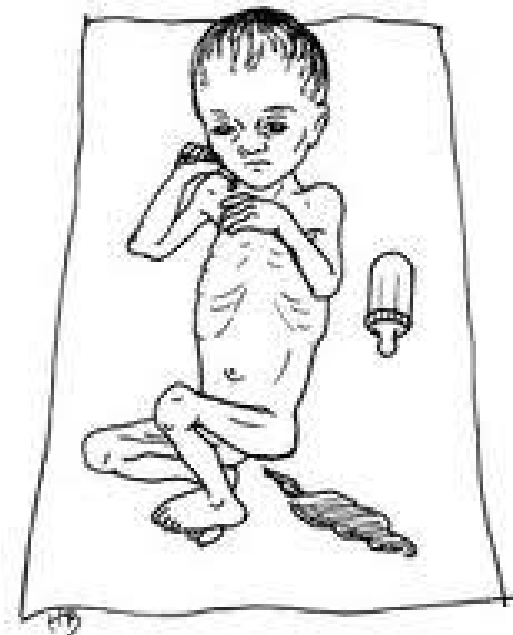
VYAKULA HIVI VINAWEZA KUCHANGANYWA PAMOJA KWENYE UJI AU KUPEWA MBALI MBALI

3. Mahudhurio ya kawaida ya kliniki kwa kupata chanjo pamoja na kujua/kusimamia maendeleo na ukuaji wa mtoto.



Zanzibar **Outreach** Program

MARADHI YA UTAPIA MLO (MLO PUNGUFU)



Imetolewa na:

Zanzibar Outreach Program (ZOP)

S.L.P. 4199, Zanzibar

Simu: 0773047979

Barua Pepe: zanzibaroutreach@gmail.com

Ofisi zetu zipo:

Chumba Na. 38, Ghorofa ya pili,
Arahma Hospital
Zanzibar

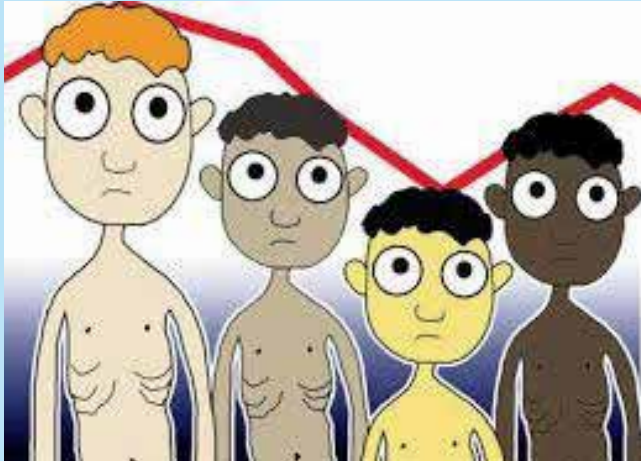
UTANGULIZI

Utapia mlo ni janga la dunia nzima linaloathiri mamilioni ya watoto. Utapia mlo huchangia 1/3 ya vifo vyote vya watoto walio chini ya miaka 5 na hudhoofisha ukuaji wa mamia ya elfu ya watoto walio katika umri wa kukua.

Utapia mlo au mlopungufu ni ile hali ambayo chakula hakimipi mlaji nguvu na protini za kutosha kwa ajili ya kuendeleza ukuaji wake au mlaji kushindwa kukitumia ipasavyo chakula alichokila kutokana na ugonjwa.

Athari za Utapia mlo

Kudumaa: Kimo kifupi kulinganisha na umri. Mtoto ni mfupi kulinganisha na umri wake ingawa sio lazima awe mwembamba. Hali hii pia hujulikana kama ni utapia mlo wa muda mrefu ambayo huhatarisha ukuaji na maendeleo yake ki afya.



Kukonda: Uzito mdogo wa mwili kulinganisha na kimo. Ni hali inayojitokeza haraka sana ambayo huonyesha tatizo la sasa (lililo) la hali ya mlo. Pia hujulikana kama utapia mlo wa muda mfupi. Kutoongezeka uzito: uzito mdogo wa mwili kulinganisha na umri wa mtoto. Inaweza kuonesha utapia mlo wa muda mfupi au wa muda mrefu au yote mawili.

Utapia mlo wa muda mfupi (Kukonda) umegawika sehemu mbili:

1. Utapiamlo mkali
2. Utapiamlo wa kati na kati

Utapia mlo Mkali umegawika tena katika sehemu tatu zaidi:

1. **Kwashakoo:** sifa/tabia zake ni hizi zifuatazo;
 - Kuvimba mwili mzima au sehemu ya mwili
 - Kupoteza hamu ya kula.
 - Nywele dhaifu zilizorahisi kukatika; nywele nyembaba zilizobadilika rangi.
 - Ngozi kuba-buka. Mabadiliko ya akili na tabia.



2. **Marasimasi:** Ina sifa/tabia zifuatazo;

Udhaifu wa hali ya juu wa misuli pamoja na kupungua sana uzito wa mwili.

- Miguu/mikono kuwa membamba sana.
- Mbavu zilizochomoza (zinazohesabika)
- Anaweza kuwa na hamu ya kula (kama kawaida)

3. **Mchanganyiko wa Marasimiasi na kwashakoo:**

Vyanzio va utapia mlo:

Njia zisizofaa za ulishaji mtoto: kama vile

- Unyonyeshaji usiotosha. Njia zisizo sahihi za kuchangan-ya chakula (kuwapa chakula cha ziada

kabla miezi 6) Kutoa vyakula visivyo sahihi kulingana na umri wa mtoto.

- Kutohakikisha mtoto anapata mlo kamili na wa kutosha. Maradhi ya muda mrefu na maambukizi kama vile kuharisha, homa ya mapafu na ukimwi.
- Mahudhurio mabaya ya kliniki za mwezi (za afya ya mama na mtoto)

Vipi inajulikana?

- Mwenye kuvimba miguu ambayo ukibonyezwa inafanya shimo.



- Kukonda au kuvimba tumbo

