

Mama Mjamzito:

Vijue Vyakula Anavyopaswa Kula Na
Vyakula Hatarishi Kwa Afya Yake Na
Mtoto Aliye tumboni.

IMEANDALIWA NA **Dr. ISAYA FEBU.**

Email: febuisaya@gmail.com

Dar es salaam, **Tanzania.**

Ulaji wa vyakula bora wakati wa ujauzito ni muhimu sana kwa sababu humpatia mama virutubisho muhimu kulingana na hali yake. Wakati wa ujauzito mama anahitaji virutubisho zaidi kwa ajili ya maendeleo yake kiafya pamoja na mtoto aliye tumboni. Lishe bora huimarisha afya ya mama na humsaidia mtoto kukua vizuri kimwili na kiakili.

Ukosefu wa lishe bora wakati wa ujauzito huweza kusababisha matatizo mbalimbali ya kiafya kama vile: Mama kutoongezeka uzito kama inavyotakiwa na hivyo kukosa nguvu, upungufu wa damu wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua ambao huweza kusababisha hata kifo, uwezekano wa mimba kuharibika, mtoto kufia tumboni, kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu, kuzaa mtoto njiti au kuzaa mtoto mfu na kuongezeka kwa magonjwa kwa sababu ya mfumo wa kinga kuwa dhaifu.

Matatizo haya yanazuilika kwa kuzingatia kanuni za lishe bora kwa mama mjamzito katika kipindi chote cha ujauzito.



Vyakula Anavyopaswa Kula Mama Mjamzito:

Vifuatavyo ni vyakula anavopaswa kula mama mjamzito kwa ajili ya afya yake na mtoto aliye tumboni, vyakula hivi ni pamoja na:

1) Mayai.

Mama mjamzito anashauriwa kula angalau mayai mawili kwa siku ili kusaidia kuupa mwili protini, vitamini A na madini ambayo pia husaidia kuzuia kupatwa na maradhi ya magonjwa mbalimbali.



2) Viasi Vitamu.

Mama mjamzito anashauriwa kula viazi vitamu, kwasababu viazi vitamu ni chanzo muhimu cha vitamini A ambayo husaidia ukuaji wa macho, ngozi na mifupa kwa mtoto aliye tumboni.



3) Nyama.

Nyama ya nguruwe, nyama ya kuku au nyama ya ngombe huwa ni chanzo muhimu sana cha protini mwilini ambayo husaidia katika ukuaji wa mwili wa mtoto hasa kwa mama mjamzito mwenye mimba ya miezi minne.



4) Nafaka Na Vyakula Vya Wanga.

Vyakula hivi huupa mwili nguvu ya kufanya kazi na pia husaidia katika ukuaji wa mtoto aliye tumboni. Mfano wa vyakula hivi ni pamoja na mahindi, mtama, mihogo, vyakula vya ngano kama vile mkate n.k.



5) Parachichi.

Mama mjamzito anashauriwa kula parachichi kama sehemu ya mlo wake wa kila siku, kwa sababu parachichi ni chanzo kikubwa sana cha mafuta mengi mwilini maarufu kama fatty acids ambayo husaidia katika ukuaji wa ubongo, ngozi, misuli ya mtoto aliye tumboni.



6) Mboga Za Majani.

Mama mjamzito pia anashauriwa kula mboga za majani kama vile spinach, kabeji, mchicha na matembele. Mboga hizi zinafaa ziwe zenye rangi ya kijani iliyokolea kwa sababu hizi ndizo zenye virutubisho vya kutosha. Mboga hizi zitampa mama na mtoto wake aliye tumboni vitamini A na B, pia zitampa virutubisho vitakavyosaidia mwili kupata protini ya kutosha, ukuaji wa mwili, na utengenezaji wa damu mwilini. Kutopata mboga za majani za kutosha kwa mama mjamzito kunaweza kusababisha mama mjamzito kupata upungufu wa damu mwilini, Anemia.



7) Mafuta Ya Samaki.

Mafuta ya samaki huwa ni chanzo muhimu cha Omega fatty acids ambayo inasaidia katika ukuaji wa ubongo na macho kwa mtoto aliye tumboni.



8) Maji.

Maji ni muhimu kwa mwili kwa sababu yanasaidia kwenye mmeng'enyoo ([*digestion*](#)) na ufyonzaji ([*absorption*](#)) wa chakula na pia husaidia kuzuia choo kigumu ([*constipation*](#)) kwa mama mjamzito. Unywaji wa maji mengi kwa mama mjamzito pia husaidia kuzuia maambukizi kwenye mfumo wa mkojo (UTI).

Soma pia hii makala: [Uti Kwa Wanawake: Zijue Sababu 3 Zinazopelekea Kuugua Uti, Tiba Mbadala Na Kinga.](#)



9) Maziwa Na Vyakula Vyenye Jamii Ya Maziwa.

Mama mjamzito anashauriwa kunywa angalau glasi nne au zaidi ya maziwa ya aina yoyote pamoja na/au vyakula vyenye jamii ya maziwa kama vile jibini, mtindi na siagi.

Maziwa ni chanzo muhimu cha protini, calcium, vitamini na virutubisho vingi ambavyo husaidia katika ukuaji wa mifupa na misuli kwa mtoto aliye tumboni.



Vyakula Hatari Kwa Mama Mjamzito:

Vifuatavyo ni vyakula ambavyo mama mjamzito ashauriwi kula kutokana na madhara yake katika mwili, vyakula hivi ni pamoja na:

1) Pombe.

Hakuna ushahidi uliohibitisha kuwa unywaji wa pombe kiasi kidogo wakati wa ujauzito hauna madhara, kwa maana hiyo matumizi ya pombe hayaruhusiwi kabisa wakati wa ujauzito hata kama ni kidogo. Unywaji wa pombe wakati wa ujauzito unaweza kuathiri ukuaji wa mtoto aliye tumboni. Kutegemeana na kiasi atakachokunywa mama mjamzito, pombe inaweza kumsababishia mtoto ugonjwa hatari utokanao na pombe ambao unajulikana kwa kitaalamu kama [Fetal Alcohol Syndrome](#).



2) Caffeine.

Caffeine inapatikana sana kwenye vinywaji (*energy drinks*) na kwenye kahawa. Kwa mjamzito inashauriwa kupunguza ama kuacha kabisa kutumia vyakula na vinywaji vyenye caffeine kwa wingi. Mjamzito anapotumia caffeine hufyonzwa mpaka kwenye kondo la nyuma ([*placenta*](#)) ambapo chakula na hewa hupita kwenda kwa mtoto.

Caffeine huathiri ukuaji wa mtoto na kuongeza hatari ya kujifungua mtoto akiwa na uzito mdogo sana chini ya kilo 2.5. Caffeine inapatikana zaidi kwenye chai ya rangi, energy drinks, soda na chocolate.



3) Vyakula Vilivyosindikwa (Processed Junk Foods).

Vyakula vingi vilivyosindikwa kama vile sosage, baga, chokoleti vina upungufu wa virutubisho na pia vina sukari nyingi sana itakayokuongezea uzito kupita kiasi. Uzito mkubwa sana kwa mama mjamzito unakuweka kwenye hatari ya kupata shinikizo la damu na kisha [kifafa cha mimba](#).



4) Nyama Mbichi.

Mama mjamzito epuka kula samaki au nyama mbichi au iliyopikwa lakini haikuiva vizuri ili kujiepusha na uwezekano wa kula bakteria na vijidudu vingine hatari kwa afya ya mtoto aliye tumboni. Mjamzito anapokula nyama, anatakiwa kuhakikisha imeiva vizuri.

5) Mayai Mabichi.

Ulaji wa mayai mabichi au vyakula vilivyochanganywa na mayai mabichi, mjamzito haruhusiwi kuvila. Kuna baadhi ya ‘Ice Cream’ na ‘mayonaizi’ hutengenezwa kwa kuchanganywa na mayai mabichi. Mjamzito amekatazwa kuvila vyakula hivyo.

6) Maziwa Mabichi.

Maziwa mabichi huweza kuwa na bakteria ajulikanae kama 'Listeria', ambaye huweza kusababisha kuharibika kwa mimba. Unapokunywa maziwa, hakikisha yamechemshwa au kama ni ya paketi hakikisha ni yale yaliyoandikwa 'Pasteurized' na siyo 'Unpasteurized'.

7) Samaki Wenye Zebaki (Mercury).

Wajawazito wamekatazwa kula samaki wenye kiasi kingi cha madini ya zebaki. Ulaji wa zebaji kwa wajawazito umehusishwa na uzaaji wa watoto taahira. Mfano wa samaki hao ni pamoja na Papa, Chuchunge na dagaa wakubwa.

HITIMISHO:

Kwa uhitaji wa tiba na ushauri wa magonjwa ya afya ya uzazi wasiliana nami kwa simu namba 0625 305 487.