

## Je, nifanye nini baada ya mtoto kuzaliwa?

- Mnyonyeshe mtoto wako angalau mwaka mmoja.
- Anza kumlisha vyakula vigumu akiwa na miezi sita.
- Tumia kijiko tofauti unapoonja chakula cha mtoto – usitumie kinywa chako kusafisha kijiko cha mtoto.
- Tumia kikombe kumpa vinywaji vingine zaidi ya maziwa pale mtoto akifikisha miezi sita.
- Anza kusafisha meno ya mtoto mara tu yanapoota, kwa kutumia kitambaa safi au mswaki laini pamoja na dawa ya meno kidogo.
- Mpatie mtoto mswaki wake mwenyewe.

## Namna gani nitapata huduma za afya ya kinywa?

Ongea na mkunga kuhusiana na matatizo yako ya meno na fizi au pata vipimo kliniki.



Huduma ya vipimo vya kinywa na meno kipindi cha ujauzito ni bure katika hospitali ya Ilembula. Kama utahitaji matibabu ya kinywa, utatakiwa kulipia.



# AFYA YA KINYWA NA MENO WAKATI WA UJAUZITO



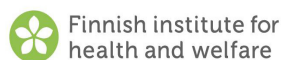
IMEIDHINISHWA NA



WIZARA YA  
AFYA



HOSPITALI YA  
KILUTHERI YA  
ILEMBULA



WIZARA YA  
AFYA



HOSPITALI YA  
KILUTHERI YA  
ILEMBULA

## Mlo kamili na afya ya kinywa ina umuhimu gani katika kipindi cha ujauzito?

Lishe na afya ya kinywa chako inaathiri afya na maendeleo ya mtoto katika kipindi cha ujauzito na katika Maisha yake yote.



Kupata chakula bora kunakulinda wewe na mtoto msipatwe na magonjwa mbalimbali.



## Dalili za afya duni ya kinywa katika kipindi cha ujauzito

Fizi kuvimba/  
kutoa damu



Meno au fizi  
kupata ganzi



Mashimo kwenye meno  
(meno yaliyooza)



Meno kulegea/  
kung'oka



Maumivu ya  
fizi na meno



Meno  
yaliyomeguka



## Nifanye nini kuboresha meno na fizi katika kipindi cha ujauzito?

Kula chakula bora mara kwa mara. Safisha kinywa chako kwa maji safi kila baada ya kula.



Tumia matunda badala ya vinywaji baridi vyenye sukari. Vyakula na vinywaji vyenye sukari nyingi vinaweza kusababisha kuwepo mashimo kwenye meno yako.



Safisha meno yako mara mbili kila siku kwa kutumia dawa ya meno yenye madini ya floriidi.

