

# Maelezo ya Uhaba wa Maziwa ya Unga ya Watoto



Lishe sahihi ni muhimu kwa watoto chini ya umri wa miaka 1; wanahitaji uwiano sahihi wa virutubishi ili kudumisha ukuaji wao wa haraka na maendeleo.

Maziwa ya mama yana vitu hivi; maziwa ya unga ya mtoto yameundwa mahususi ili kuiga hii vyema na kukidhi mahitaji.

## Kwa nini kuna uhaba huo?

- Kuna masuala ya usambazaji wa viungo, kifurushi, kazi na usafirishaji.
- Kurejeshwa mapema mwaka huu pia kulichangia. Muda haujulikani, lakini hitaji la dharura linatambuliwa na juhudi zinazoendelea za kubadilisha hali hiyo kwa haraka iwezekanavyo.

## Iwapo huwezi kupata maziwa ya unga – Mambo ya Kufanya

- Wasiliana na daktari wako wa watoto kupata sampuli (ikiwa zinapatikana) au anwani zinazoweza kukupa usambazaji au ofisi ya WIC iliyo karibu nawe, 211 (United Way) au benki ya chakula/SNAP pia inaweza kutoa mapendekezo ya mahali pa kuangalia.
- Angalia maduka madogo na maduka ya dawa, ambayo yanaweza kuwa na usambazaji wakati maduka makubwa hayana.
- Nunua maziwa ya unga mtandaoni, kununua kutoka kwa tovuti zinazotambulika badala ya zinazouzwa kibinafsi au minada ambayo inaweza kuuza bidhaa ambazo muda wake wa matumizi umekwishwa au za ubora wa chini. Usinunue maziwa ya unga kutoka ng'ambo, kwa kuwa maziwa ya unga yaliyoagizwa hayajakaguliwa au kuidhinishwa na FDA na yanaweza kuwa hayafikii viwango vinavyotambulika vya lishe na usalama.
- Kwa watoto wengi, ni sawa kubadilisha kutumia maziwa yoyote ya unga yanayopatikana, ikiwemo chapa za dukani, isipokuwa mtoto wako anatumia fomula maalum iliyo na haidrolojia au amino asidi kama vile Alimentum/Nutramigen/ Elecare (hakuna chapa za duka iliyopo). Ikiwa huna uhakika, zungumza na daktari wa watoto wako. Kwa mabadiliko ya chapa, watoto wachanga wanaweza kuumwa na tumbo, kusumbua kidogo au kuwa na mabadiliko ya kinyesi (mienendo ya uchengelele) wanapozoea mabadiliko.
- Angalia vikundi vya mitandao ya kijamii. Kuna vikundi vilivyojitolea kwa ajili ya kulisha watoto wachanga kwa kutumia maziwa ya unga, na wanachama wanaweza kuwa na mawazo ya mahali ambapo unaweza kupata maziwa ya unga. Hakikisha kupata ushauri wowote kutoka kwa daktari wa watoto wako.
- Shiriki maziwa ya unga na rafiki au ndani ya kikundi cha wazazi - "azima" mkebe ikiwa unaweza

## USIFANYE HIVI

- Usitengeze maziwa yako mwenyewe ya unga - mapishi ya maziwa ya unga ya kujitengezea nyumbani yanaweza kuonekana kuwa nzuri, bei ya chini, au chaguo nzuri wakati wa uhaba huu, sio salama na hayakidhi mahitaji ya lishe ya mtoto wako. Vifo vya watoto wachanga vimeripotiwa kutokana na matumizi ya baadhi ya maziwa ya unga yaliyotengezwa nyumbani
- Kuongeza maji ya ziada ili "kuzidisha" usambazaji wako-- Ni hatari kuongeza maji kwenye maziwa ya unga. Inaweza kusababisha kukosekana kwa usawa wa lishe ya mtoto wako na kusababisha matatizo makubwa ya kiafya. Changanya maziwa ya unga kila wakati kama ulivyoelekezwa na mtengenezaji.
- Kubadilisha kutumia maziwa ya ng'ombe - ni ngumu kwa mtoto mwenye chini ya umri wa mwaka 1 kumeng'ena kabisa, kukosa kuwa usawa wa virutubishi ambao unaweza kusumbua mtoto na kusababisha matatizo ya kiafya.
- Kutumia njia mbadala za maziwa - haipendekezwi chini ya umri wa mwaka mmoja; hasa maziwa ya mimea ambayo yana kiwango kidogo cha protini na madini
- Kutumia maziwa ya unga ambayo muda wake umeisha
- Kutumia maziwa ya unga ya watoto wachanga - haipendekezwi chini ya mwaka moja, haijadhhibitiwa na FDA - inaweza kuwa sawa kwa siku chache ikiwa hakuna chaguo lingine na kutumika karibu na siku ya kwanza ya kuzaliwa.
- Hifadhi - ikiwa utapata ununuzi wa kikomo cha ugavi wa kutosha kwa kipindi cha siku 10-14

## Viungo Muhimu

[Maelezo ya AAP HealthyChildren.Org](https://www.aap.org/healthychildren)

[Mambo ya Kufanya na Sio ya Kufanya ya FDA kwa](https://www.fda.gov/food/childhoodnutrition)

[Usalama wa Watoto Wachanga](https://www.usda.gov/wic)

[Mipango ya USDA WIC](https://www.usda.gov/wic)

[Usalama wa USDA wa Maziwa ya Unga ya Watoto](https://www.usda.gov/wic)

Ikiwa hakuna maziwa ya unga ya watoto yanayopatikana, watoto wachanga walio na umri wa miezi 6, ambao wameanza kula chakula cha watoto na kwa sasa wanakunywa maziwa ya unga ya ng'ombe, wanaweza kutumia maziwa ya kawaida kwa muda mfupi pamoja na vyakula vyenye ioni, hadi maziwa ya unga ya watoto yaweze kupatikana.

## Maziwa ya Unga ya Watoto Yaliyoidhinishwa na WIC

### Kawaida

Similac Advance  
Similac Pro Advance  
Similac 360 Total Care  
Similac Organic  
Pure Bliss by Similac  
Enfamil Infant  
Enfamil NeuroPro Infant  
Enfamil Enspire  
Enfamil Simply Organic  
Enfamil A2  
Parent's Choice Advantage (Walmart)  
Parent's Choice Infant (Walmart)  
Parent's Choice Organic (Walmart)  
Parent's Choice Supplementation (Walmart)  
Up & Up Advantage (Target)  
Up & Up Infant (Target)  
Mama Bear Infant (Amazon)  
Mama Bear Advantage (Amazon)  
Mama Bear Organic (Amazon)  
Earth's Best Organic Dairy  
Happy Baby Organic  
Burt's Bees Organic Infant Milk  
Little Journey's Advantage (Aldi)  
Little Journey's Infant (Aldi)  
Plum Organics Grow Well Organic  
Plum Organics Premium  
Kirkland Signature ProCare (COSTCO)  
Kirkland Signature Infant (COSTCO)  
Comforts Advantage (Kroger)  
Comforts Infant (Kroger)  
Member's Mark Advantage (Sam's Club)  
Member's Mark Infant (Sam's Club)  
HEB Baby Advantage (HEB)  
HEB Baby Infant (HEB)  
CVS Health Advantage (CVS)  
CVS Health Infant (CVS)  
Always My Baby Advantage (Giant)  
Always My Baby Infant (Giant)  
Tippy Toes Advantage (Weis Markets)  
Tippy Toes Infant (Weis Markets)

### Laktosi Kidogo

Similac Sensitive  
Similac Pro Sensitive  
Similac 360 Total Care Sensitive  
Enfamil NeuroPro Sensitive  
Parent's Choice Sensitivity (Walmart)  
Up & Up Sensitivity (Target)  
Mama Bear Sensitivity (Amazon)  
Earth's Best Organic Sensitivity  
Happy Baby Organic Sensitive Formula  
Burt's Bees Organic Sensitive  
Little Journey's Sensitivity (Aldi)  
Comforts Sensitivity (Kroger)  
Member's Mark Sensitivity (Sam's Club)  
HEB Baby Sensitivity (HEB)  
CVS Health Sensitivity (CVS)  
Always My Baby Sensitivity (Giant)  
Tippy Toes Sensitivity (Giant Eagle, Weis Markets)

### Soya

Similac Isomil  
Enfamil ProSobee  
Gerber Good Start Gentle Soy  
Parent's Choice Soy (Walmart)  
Up & Up Soy (Target)  
Mama Bear Soy (Amazon)  
Earth's Best Non-GMO Plant Based Soy  
Little Journey's Soy (Aldi)  
Comforts Soy (Kroger)  
CVS Health Soy (CVS)  
HEB Baby Soy (HEB)  
Tippy Toes Soy (Weis Markets)

### "Easy GI"

Similac Total Comfort  
Similac Pro Total Comfort  
Enfamil NeuroPro Gentlelease  
Enfamil Gentlelease  
Enfamil Enspire Gentlelease  
Enfamil Reguline  
Gerber Good Start Gentle  
Gerber Good Start Gentle Pro  
Gerber Good Start Soothe Pro  
Parent's Choice Gentle (Walmart)  
Parent's Choice Tender (Walmart)  
Up & Up Gentle (Target)  
Up & Up Complete Comfort (Target)  
Mama Bear Gentle (Amazon)  
Earth's Best Organic Gentle  
Burt's Bees Organic Ultra Gentle  
Little Journey's Gentle (Aldi)  
Plum Organics Gentle  
Comforts Gentle (Kroger)  
Comforts Tender (Kroger)  
Member's Mark Gentle (Sam's Club)  
CVS Health Complete Comfort (CVS)  
HEB Baby Complete Comfort (HEB)  
Always My Baby Gentle (Giant)  
Tippy Toes Gentle (Giant Eagle, Weis Markets)

### Mchele Iliyoongezwa

Similac For Spit Up  
Enfamil AR  
Parent's Choice Added Rice (Walmart)  
Up & Up Added Rice Starch (Target)  
Comforts Added Rice Starch (Kroger)  
CVS Health Added Rice Starch (CVS)  
HEB Baby Added Rice Starch (HEB)  
Tippy Toes Added Rice Starch (Weis Markets)

### Fomula Zilizogawanywa Nusu (Wasiliana na MD kabla ya kutumia)

Similac Alimentum  
Mead Johnson Nutramigen  
Mead Johnson Pregestimil  
Gerber Extensive HA  
Parent's Choice Hypoallergenic (Walmart)  
Up & Up Hypoallergenic (Target)  
Comforts Hypoallergenic (Kroger)  
CVS Health Hypoallergenic (CVS)  
Well Beginnings Hypoallergenic (Walgreens)  
Tippy Toes Hypoallergenic (Weis Markets)  
HEB Baby Hypoallergenic (HEB)

### Maziwa ya Unga ya Kabla ya Wakati Wake

Similac Neosure  
Enfamil NeuroPro Enficare

### Msingi wa Amino Asidi

Neocate Infant  
Neocate Syneo  
Elecare Infant  
Mead Johnson Puramino DHA & ARA (infant)  
Nestle Alfamino Infant

