

# Ebivaako okusannyalala mu bakyala ab'embuto

Bya SUMAYIYA NAKATTA

MU bujjanjabi obuwebwa omukyala mu kiseera ng'ali lubuto okutuusa ng'amalirizza okuzaala bubeera nnyo eri maama n'omwana oba abaana b'agenda okuzaala.

Kyandibadde kirungi buli ayagala okufuna olubuto okusooka okugenda mu ddwaaliro ne basooka bamukebera embeera omubiri gwe gye gulimu kuba kino kyongerera okutaasa maama mu buzibu bw'okufuna endwadde ng'ali olubuto n'okusobola okutaasa omwana.

Dr. Sulait Tumusiime, omusawo ku Nessa Clinic e Kagoma mu Wakiso agamba nti, kikulu omukyala okusooka okweteeka-teeka mu byobulamu nga tannafuna lubuto, okugenda mu ddwaaliro ne bamukebera ne balaba oba alina omusaayi ogumala, ne bakebera endwadde endala era ne bamusomesa n'ebika by'emmere gy'alina okulya. Kino kitaasa omukyala okufuna okusoomoozebwa kw'ateetegekedde ng'afunye olubuto naddala okusannyalala.

Dr. Tumusiime agamba nti, okusannyalala si bulwadde naye kabonero akatuuka ku bakyala b'embuto abamu naddala nga olubuto luyingidde emyezi esatu egisembayo luzaalibwe.

Dr. Nsubuga Kizito okuva mu ddwaaliro ekkulu e Mulago, agamba nti, oluusi okusannyalala kugobererwa n'okuzimba amagulu, nga kino kibaawo akaseera katonone kivaawo.

Abakyala basinga kusannyalala magulu, mikono, bibatu, wansi mu



Omukyala ng'anywa amazzi.

bigere n'emikono gyombi.

Okusannyalala tekulemesa mukyala kufuna lubuto oba butasobola kuzaala naye kirungi okujjanjaba ekiba kikuleese okusobola okutangira obulabe obulala obuyinza okukivaamu ng'okuzaala abaana abatatuuse, abawewuka ennyo, abalina ob-



Dr. Sulait Tumusiime.

wongo n'enkizi ebitakuze bulungi n'ebirala.

## EBIVAAKO OKUSANNYALALA MU B'EMBUTO

Kino kisobola okusibuka ku ndwadde ez'enjawulo omuli;

1 Okunafuwa kw'ebinywa, nga kino kiva ku munnyo gwa potassium okubeera omutono mu mubiri.  
2 Okulinyira kwa puleesa y'omubiri naddala mu kaseera ng'olubuto lutandise okukula.

3 Abakyala abamu mu myezi esatu egisembayo batera okunafuwa ebinywa ku ludda olumu olw'omu maaso ekivaako okusannyalala.

4 Obutaba na musaayi gumala nga kino kisobola okuviirako obwongo n'enkizi z'omwana obutakula bulungi era kisobola okuvavaako omukyala okusannyalala.

5 Endwadde endala ng'obuwuka mu bitundu by'ekyama (UTI) n'endwadde z'enkizi.

6 Obutabeera na Vitamiini B12 amala ng'omukyala ali lubuto.

7 Obulwadde bwa siikoseero nabwo bukendeza omusaayi nakyokivaako okusannyalala.

8 Obulwadde bwa ssukaali ku lubuto nabo bayinza okusannyalala.

## EBIVAAKO OKUSANNYALALA OLUVANNYUMA LW'OKUZAALA

1 Okunyigirizibwa n'okukosebwa kw'obusimu, wamu n'okuleeguuka kw'ebinywa, okubaawo mu kaseera k'okusindika omwana.

2 Abakyala abasindika abaana abanene ennyo mu kuzaala.

3 Eddagala n'emitendera eryitibwamu mu bakyala abazaalira ku kiso.

4 Enkyukakyuka mu busimu mu kaseera ng'omukyala ali lubuto ne

mu kaseera ng'omukyala amaze okuzaala.

5 Omukyala okuvaamu omusaayi omungi nga yaakazaala kivaako okusannyalala mu kuzaala.

6 Okunyigiriza kw'obusuwa obutambuza amasannyalaze g'omubiri, ng'omwana azaalidwa.

Waliwo endwadde omukyala z'asobola okuggya mu kusannyalala, okuli: Obulemu, puleesa, ssukaali, n'endala.

## KW'OLABIRA OMUKYALA ANAASANNYALALA

• Amagumba g'omukyala ali olubuto nga matono.

• Omukyala obutagenda mu ddwaaliro ng'ali lubuto.

• Omukyala w'olubuto okuzaala omwana omunene.

• Omukyala okulumizibwa ng'azaala.

• Omukyala obutatambula bulungi nga yaakamala okuzaala.

• Omukyala ow'olubuto okuvaamu omusaayi omungi.

## EMMERE N'EBIRALA EBITAASA

### OWOOLUBUTO OKUSANNYALALA

• Okumira empeke eziyamba ku kuleeta omusaayi, n'okulya emmere erimu ebirungo ebikola omusaayi, omuli; ennyama, ebyennyanya, amagi, amata, yogati, ebijanjaalo, ebinyeebwa n'ebirala.

• Okulya emmere erimu ebirungo bya Omega 3 Fatty Acids ng'eno eyabako okunyiga n'okukendeza okulunguula kw'omubiri ssaako okuyamba obusimu (nerves) obutafuna buzibu ne kikutaasa okusannyalala.

• Okunywa amazzi agatanyogoga amatotonoto

mu buli ssaawa eyitawo omubiri okubeeramu amazzi agamala.

• Okukendeza okulya omunyo omungi wamu ne ssukaali omungi n'ebintu byonna ebikoledwa mu makolero nga birimu ssukaali.

• Okulya emmere erimu ebirungo bya anti oxidants okusobola okuzimba abaserikale b'omubiri n'okunyiga amabwa. Okulya ebintu nga ebibala, ebivaavava nga emboga, obutiko, kaloti, emmere nga lumonde bijja kuyambako okuzimba abaserikale b'omubiri.

• Omukyala kozesa ebintu ebirimu omunyo gwa calcium ne Vitamin D okusobola okunyweza amagumba go, muno mulimu ebintu ebya kiragala, amata, okwota ku kasana n'ebirala.

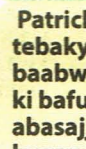
• Okulya emmere erimu ebirungo ebizimba omubiri nga mukene, ekyennyanya ekibisi, ebijanjaalo ebibisi n'ebirala bingi.

• Okukola dduyiyo omutonoto nga ng'akulagiriddwa omusawo omukugu.

## Abantu kye bagamba



**Ruth Ayinebyona:** Ensangi zino, abakyala tebaagala kugendera ku biragiro bya basawo, bakola bye baagala ekibaviiriddeko okufuna ebizibu nga bazaala.



**Patrick Mukasa:** Abasajja tebakyaafaayo ku bakyala baabwe, y'ensonga lwa-ki bafuna obuzibu nti, abasajja tebabakubiriza kugenda mu malwaliro.



**Jennifer Nalumansi:** Omukyala ow'olubuto kirungi lw'otegeera nti, olufunye n'ogenderawo mu ddwaaliro okunywa eddagala abasawo ne bakwekebejja.