



Kupata mtoto

Having a baby - Swahili

**NSWKIDS
+FAMILIES**


NSW
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Simu. (02) 9391 9000
Faksi. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Kazi hii ni haki ya kunakili. Inaweza kunakiliwa yote au kwa sehemu kwa kusudi ya mafunzo ya kufuata masharti ya kuweka ndani shukurani ya asili yake. Haiwezi kunakili kwa matumizi ya biashara au kuuza. Kunakiliwa kwa kusudi nje ya kusudi iliyotajwa hapo juu huhitaji ruhusu ya maandishi kutoka kwa Idara ya Afya NSW.

© Idara ya Afya NSW 2012

SHPN (NKF) 150150

ISBN 978-1-76000-179-7

Having a baby (Swahili) 2nd Edition

Nakala ziada za hati hii zinaweza kupakua kutoka tovuti ya NSW Kids and Families www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Kanusho: Yaliyomo kwenye chapisho hii ilikuwa sahihi wakati wa uchapishaji.

Mei 2015

Masahihisho ya hati hii inatazamiwa mwakani 2017.

Kupata mtoto

Having a baby

Dibaji

Tunafurahia kutoa toleo la pilila *Kupata mtoto*. Nyenzo hii ni kwa wanawake wote ambao ni waja wazito au wanaopanga kuwa mja mzito. Pia kinatoa maelezo yenye thamani kwa wenzi na familia, kuwasaidia kuelewa na kuhusika katika hatua muhimu ya maisha yao. *Kupata mtoto* ina kitovu kubwa kwa uja zito wenye afya pamoja na uzazi wa kawaida, hata hivyo, pia inatoa maelezo pamoja na ushauri wakati mambo yasipofuata mpango unaotazamiwa. Muhimu zaidi, nyenzo hii inaeleza uchaguzi kwa ujauzito na utunzaji wa ujauzito pamoja na uzazi katika NSW na inasaidia kupanga uchaguzi wenye kufahamika kwa waja wazito.

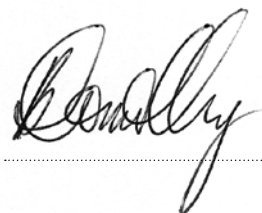
Tunataka kuwashukuru wanawake wale, weledi wa afya na mashirika ambayo yamechangia kwa masahihisho ya kitabu hiki. Ahadi, muda na maarifa yao huhakikisha kuwa chapisho hili linatoa maelezo ya kisasa, yenye ushahidi, yenye mazoezi ya maarifa nzuri kuhusu kipindi cha ujauzito, uzazi pamoja na kipindi cha baada ya kuzaa.

Wanachama wa Kikosi maalum cha Kipaumbele cha Afya NSW ya Uzazi na Kabla ya kuzaa wanatumaini kuwa *Kupata mtoto* kitaendelea kuwa kitabu muhimu cha kumbukumbu kwa wanawake waja wazito na familia zao.



Profesa wa Heshima William AW Walters AM

Mwenyekiti Mshiriki, Kikosi maalum cha Kipaumbele cha Afya NSW ya Mama na Kabla kuzaa



Natasha Donnelly

Mwenyekiti Mshiriki, Kikosi maalum cha Kipaumbele cha Afya NSW ya Mama na Kabla kuzaa

*“Hukuna kitu kingine kama kugundua
umekuwa mja mzito. Unatembea
barabarani kama una siri nzuri
kufichwa ndani yako” Kit*

Utangulizi

Hongera kwa ujauzito wako! Labda umekuwa ukipanga ujauzito wako kwa muda mrefu, au labda umegundua bila kutazamiwa kuwa uko na mimba. Njia yoyote, inawezakana kuwa una maswali mengi.

Kitabu hiki kinatoa maelezo kuhusu jinsi ya kujitunza wewe na mtoto wako wakati wa ujauzito pamoja na wiki zenye shughuli nyingi baada ya uzazi. Ni kuhusu nini unachotazamia wakati wa uchungu wa kujifungua mimba pamoja na uzazi na jinsi ya kuamua maamuzi yenye kufahamika kuhusu utunzaji wako.

Kitabu hiki pia kinahusu ustawi wako wa hisia – pia hii ni mojawapo ya sehemu ya ujauzito wenye afya. Kama vile badiliko lolote kubwa katika maisha yako, kupata mtoto kunaweza kuleta wasiwasi kiasi pamoja na kukosa uhakika. Hii ndiyo maana kuwa *Kupata mtoto* hueleza baadhi ya masuala unayoweza kuwa nayo wakati wa ujauzito pamoja na uzazi wa mapema pamoja na jinsi ya kupata msaada kama ukihitaji.

Pamoja na utunzaji mzuri wa afya, msaada kutoka watu ambao wamekukaribia wanaweza pia kukusaidia kupita ujauzito, uzazi pamoja na maisha na mtoto wako mpya. Shirikisha kitabu hiki ili mwenzi, familia pamoja na marafiki wako wanaweza kujifunza zaidi kuhusu ujauzito, jinsi unavyokuathiri wewe pamoja na jinsi wanavyoweza kufanya ili kukusaidia.

Wakati unapokisoma kitabu hiki, utapata kugundua kuhusu nini kinachotokea kwako pamoja na mtoto wako katika kila hatua ya ujauzito wako pamoja na maelezo mazuri kuhusu chakula lishe, mazoezi, kujitunza wakati wa ujauzito, kupata utunzaji nzuri kabla ya kujifungua, pamoja na kujiandaa kwa uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa. Pia utajifunza kuhusu hatua za uchungu na kuzaa pamoja na nini kinachotokea katika siku pamoja na wiki za kwanza baada ya mtoto wako kuzaliwa. Pia ni muhimu kuwa ufahamu kuhusu matatizo mengineo yanayoweza kuwatokea mama na watoto wao wachanga wakati wa ujauzito, uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa kwa hiyo kuna vifungo vinavyoshughulikia hali hizi. Pia tumeweka ndani maelezo muhimu kwako wewe pamoja na mwenzi wako kuhusu jinsi uhusiano unavyobadilika wakati wa ujauzito pamoja na kupata mtoto, pamoja na kuhusu kufahamu hisia zako wakati unapopata uzoefu kwa mabadiliko yote katika maisha yako.

Maelezo unayoweza kutegemea

Kuna maelezo mengi kuhusu ujauzito – mengine ni mazuri na mengine sio mazuri sana.

Kupata mtoto ina maelezo yanayoaminika (wakati wa uchapishaji) ambayo yanatumia kwa utafiti au kuwa wanawake wengi wameona kuwa yanasaidia. Kwa maelezo zaidi, au ili kuzungumzia matatizo yoyote uliyonayo, ni muhimu kushauriana naye weledi wa afya.



Wafasiri wa simu wanapatikana bila malipo kwa yeyote anayetaka kutumia huduma za afya katika NSW. Kama ukihitaji mfasiri kuwasiliana na huduma zozote zilizoordheshwa katika hati hii, unaweza kupigia simu Huduma za Utafsiri na Ukalimani (TIS) kwa nambari ya 131 450.

Wakati unapopigia simu TIS, kwanza utaulizwa na operata kwa lugha unayohitaji (k.m. Kiarabu, Kikorea nk). Kutegemea lugha inaweza kuchukua dakika chache ili kukuunganisha na mfasiri. Wakati mfasiri wa lugha yupo kwenye laini, ndipo utaulizwa kwa huduma unazotaka kuwasiliana nayo. Kuwa tayari na utondoti wa mawasiliano ya huduma. Wakati huo utakuwa na mawasiliano ya njia-tatu ukitumia mfasiri wa simu kuwasiliana na huduma.

Vipi kama bado hujakuwa mja mzito, lakini unatumaini kuwa hivyo?

Kitabu hiki ni kwa wewe pia. Kinacho maelezo kuhusu vitu ambavyo unaweza kufanya kabla ya kuwa mja mzito ili kusaidia kuanzisha ujauzito wenye afya.

Ushauri kabla-kutunga mimba unapatikana kutoka kwa daktari wako wa kawaida (GP), muuguzi wa afya ya wanawake au mkunga.

Nenda umwone GP wako kwa kupeleleza uzima wa afya haswa kama una matatizo yoyote ya afya.

Baadhi ya matatizo ya afya yanaweza kuathiriwa na ujauzito k.m. ugonjwa wa kisukari, huzuni, shinikizo ya damu juu pamoja na kifafa. Pia uliza kuhusu dawa zozote zile unazotumia ambazo zinaweza kuathiri mimba inayokuwa. Ni muhimu usikome dawa zozote (maagizo, kununua-dukani na madawa ya ziada) hadi zungumze na daktari wako.

Panga uchunguzi wa meno. Utokaji damu ufizi unatokea utando unapozidi kwenye meno na kusumbua ufizi. Wakati wa ujauzito, mabadiliko ya homoni yanaweza kusababisha ufizi wako kusumbuliwa rahisi na kuvimba. Safisha meno vizuri, hasa karibu laini ya ufizi. Itapunguza sana au hata kuzuia ugonjwa wa ufizi wakati wa ujauzito.

Nenda umwone GP wako ili kupeleleza kama ukihitaji chanjo

au umeshapata kinga kuzuia surua, ugonjwa wa matubwitubwi, surua ya German, tetekuwanga (tetemaji). Panga mapema kwa sababu labda unaweza kuhitaji kupimwa ili kupeleleza kinga yako kuzuia magonjwa haya. Unafaa kuepukana na kupata mimba kwa siku 28 kufuata kuchanjwa na chanjo ya surua-ugonjwa wa matubwitubwi- surua ya German pamoja na chanjo ya tetekuwanga. Wataalumu wanapendekeza kuwa wanawake wanapanga kupata mimba pamoja na wanawake waja wazito wote wapate chanjo kuzuia mafua (flu). Chanjo hii inaweza kufanyiwa kwa usalama wakati wowote wa ujauzito.

Unafaa upate dawa ya chanjo ya kifaduro wakati wa hatua ya tatu ya ujauzito wako. Mwenzi wako, bibi na babu wa mtoto, pamoja na walezi wengine wa kawaida wa mtoto wanafaa kupata chanjo kuzuia kifaduro kabla ya mtoto kuzaliwa. Pia ni muhimu kuwa watoto wako wengine wapate chanjo kuzuia kifaduro.

Zungumza na GP wako kuhusu historia ya afya ya familia yako. Kama wewe au mwenzi wako mna historia ya tatizo la kizazi kama cystic fibrosis au thalassemia, utapata kuwa labda ushauri wa kijenetiki utakusaidia. Kwa maelezo zaidi, soma *Vipimo kabla ya kuzaa na ushauri wa kijenetiki* kwenye kurasa ya 114.

Anza kumeza nyongezo ya asidi ya folic. Anza kuimeza angalau mwezi mmoja kabla ya kuwa mja mzito. Kipimo cha dawa cha kawaida ni 0.5mg kila siku, ingawa wanawake wengine wanaweza kushauriwa na daktari yao kutumia kipimo cha dawa zaidi. Kwa maelezo zaidi, soma *Uangalifu: kujitunza wakati wa ujauzito* kwa kurasa ya 11.

Badalisha mazoea yako. Sigara, pombe, dawa za kulevya pamoja na dawa zingine na zinaweza kuharibu watoto ambao bado hawajazaliwa. Kama ukihitaji msaada wa kuacha kuvuta sigara au maelezo kuhusu jinsi pombe na dawa za kulevya zinavyoweza kuathiri ujauzito wako, soma *Uangalifu: kujitunza wakati wa ujauzito* kwenye kurasa ya 11.

Punguza uzito kama wewe umezidi kwa uzito au upo mnene sana. Ni vizuri zaidi kwako wewe pamoja na mtoto wako kama ukiweza kuwa na uzito wenye afya kabla ya kuwa mja mzito. Wanawake ambao wana uzito wenye afya kabla ya kuwa mja mzito wanaweza kupata kuona kuwa ni rahisi zaidi kupata mimba pamoja na kuwa na uwezekano mdogo zaidi kupata matatizo makali kama shinikizo ya damu juu au ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito. Zungumza na daktari au mkunga wako kama huna uhakika uzito kamilifu wako ni nini.

Kwa maelezo zaidi tembelea tovuti ya Pata Afya Nzuri kwa www.getthehealthynsw.com.au

Hakikisha mahali pa kazi ni salama. Mahali pengi pa kazi ni salama katika ujauzito, lakini watu wengine hufanya kazi na dutu au vifaa ambavyo vinaweza kuharibu mtoto asiozaliwa bado au kuharibu mbegu ya mwanamume. Kama ukitaka kuhakikisha kuwa vifaa na dutu unavyoshughulikia kazini ni salama, uliza daktari wako, afisa ya afya na usalama kazini, mwakilishi wa chama au mwajiri. Kwa maelezo zaidi, soma *Uangalifu: kujitunza wakati wa ujauzito* kwenye kurasa ya 11.

Maneno ya kufahamu	viii
Utunzaji wa kabla ya kuzaa	1
Uchaguzi kwa utunzaji wakati wa ujauzito pamoja na kuzaa	6
Uangalifu: kujitunza wakati wa ujauzito	11
Nipe nguvu: mazoezi ya kabla na baada ya kuzaa	37
Maswala ya kawaida katika ujauzito	43
Hatua za ujauzito	49
Kutayarisha kwa uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa	67
Uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa	70
Baada ya mtoto wako mchanga kuzaliwa	86
Kumlisha mtoto wako mchanga	93
Wiki za kwanza za uzazi	104
Vipimo kabla ya kuzaa na ushauri wa kijenetiki	114
Kupata mtoto mchanga ukiwa na umri wa 35+	120
Ujauzito kwa wingi: wakati inapokuwa ni mapacha au zaidi	122
Matatizo wakati wa ujauzito	124
Matatizo wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa	128
Kuzaliwa mapema: wakati mtoto mchanga anapozaliwa mapema mno	131
Watoto wenye mahitaji maalum	134
Hisia zako wakati wa ujauzito na uzazi wa mapema: wanachohitaji kufahamu wazazi wote	136
Uhusiano wakati wa ujauzito na uzazi wa mapema	144
Wakati mtoto mchanga anapofariki	148
Kujifunza zaidi kuhusu ujauzito, kuzaa, watoto wachanga pamoja na uzazi	151
Maoni yako ni muhimu	155
Faharasa	156

Maneno ya kufahamu

Amniotomy Mkunga au daktari huvunja mfuko wa amnioti ambao hushika majimaji pamoja na mtoto ndani ya uterasi.

Apnoea Mtoto huacha kuhema na huhitaji msaada kuanza tena.

Areola Eneo lenye giza lenye umbo la mvingo linalozunguka chuchu.

Baada ya kuzaliwa (Kipindi cha baada ya kuzaliwa) Wiki sita za kwanza baada ya mtoto kuzaliwa.

Baada ya kuzaliwa watoto wachanga Kuhusu siku 28 za kwanza baada ya kuzaliwa. 'Utunzaji wa watoto wachanga' humaanisha kutunza watoto wachanga.

Daktari wa kawaida (GP) Mganga wa mtaani (daktari) ambaye huyatibu magonjwa ya muda na yenye kudumu na hutoa utunzaji wa kuzuia pamoja na elimu wa afya.

EDB Ufupisho wa tarehe kadirio ya kuzaliwa, ambayo ndiyo tarehe kadirio ya mtoto wako anayotazamiwa kuzaliwa.

Epidural Aina ya unusukaputi inayosababisha wewe kufanya ganzi chini ya kiuno.

Folate/Asidi ya Folic Vitamini B ambayo ni muhimu inayopatikana katika mboga ya majani ya kijani, matunda pamoja na nafaka. Inapatikana pia katika aina nyongeza.

Giligili ya amnioti Majimaji ambayo mtoto huelea ndani ya uterasi. Wakati mwingine inaitwa 'majimaji'.

Hatua ya ujauzito Ujauzito unagawika kwenye hatua tatu. Hatua ya kwanza ni kuanzia wiki moja hadi wiki 12, hatua ya pili ni kuanzia wiki 13 hadi wiki 26 na hatua ya tatu ni kuanzia wiki 27 hadi mtoto anapozaliwa.

Homa ya nyongo ya manjano Ngozi kuwa manjano, wakati mwingine huonekana katika watoto wachanga.

Kabla ya kuzaa Wakati wa ujauzito mpaka uchungu na kuzaa.

Kiinitete Mtoto anajulikana kama mimba mpaka anapokaribia wiki ya 12 ya ujauzito.

Kijusi Mtoto anajulikana kama kijusi baada ya wiki ya 12 ya ujauzito.

Kipimo cha mionzi Mbinu mojawapo ya kuangalia ndani ya mwili kutoka nje kwa kutumia mawimbi ya sauti. Vipimo hivi hutumiwa katika ujauzito ili kuangalia ukubwa, ukuzi pamoja na ustawi wa mimba.

Kipimo cha njia uzazi Kipimo cha kuchunguza saratani ya mlango wa kizazi.

Kipimo cha Upenywaji nuru ya Nuchal Kipimo cha mionzi ili kuchunguza magonjwa ya kuzaliwa nayo katika mtoto.

Kiwamba Misuli katikati ya mapafu yako na tumbo lako.

Koleo Vifaa vya upasuaji vinavyoshika kichwa cha mtoto. Vinaweza kutumiwa ili kusaidia mtoto kutoka kwenye ukeni.

Kondo Hii hutoa chakula pamoja na oksijeni kwake mtoto anapokuwemo kwenye uterasi. Imeunganwa na tabaka ya sifongo ya uterasi yako katika mwisho mmoja na kwa mtoto katika mwisho mwingine kwa kutumia kiunga mwana. Inaitwa pia kondo la nyuma.

Kondo Mji. Unatoa chakula pamoja na oksijeni kwa mtoto. Umeunganishwa kwake mtoto wako kwa kiunga mwana (utovi).

Kondo praevia Wakati kondo linapokaribia au linapofunika mlango wa uzazi.

Kuharibika kwa mimba Kupoteza mtoto kabla ya wiki 20 za ujauzito.

Kutoa kwa kivuta Njia ya kusaidia mama kujifungua mtoto. Kifaa kinachofanana na kikombe kinaunganishwa na kichwa cha mtoto kwenye ukeni kutumia kivuta. Ndipo daktari anavuta polepole mama anaposukuma mtoto nje.

Kutokwa damu nyingi baada ya kuzaa Kutokwa damu zaidi kuliko kawaida baada ya kuzaa.

Kuzaa kwa kupasuliwa Upasuaji ili kuzalisha mtoto. Dakati hupasua wazi tumbo pamoja na uterasi ili kumuondoa mtoto.

Kuzalisha Matibabu kuanzisha uchungu badala ya kuusubiri kutokea wenyewe.

Mabano Wakati misuli kwenye uterasi (tumbo la uzazi) inapobana.

Matibabu Kutumia tiba au kifaa cha uganga ili kusaidia uchungu au kuzaliwa (k.m. koleo au kuzalisha).

Maumivu ya misuli usio na

ukweli Mabano ya maumivu ya misuli ambayo wanawake wengine hupata wakati wa mwishoni wa ujauzito. Hayo sio maumivu ya misuli ya chungu – bali ni kama mwili unafanya maandalisi kwa chungu.

Mbukijiko wa damu baada ya

uzazi Kutokwa damu kutoka ukeni katika wiki baada ya kuzaa.

Mfereji wa uzazi Uke.**Mfuko wa amnioti** Mfuko

unaoshika majimaji pamoja na mtoto ndani ya uterasi.

Mimba nje ya uterasi Wakati

yai lililotungishwa mimba linapojiunganisha mahali popote nje ya uterasi, mara nyingi kwenye mrija wa fallopia

Mirija fallopia Mirija inayoelekeza

kutoka kwa kila mfuko wa mayai hadi kwenye uterasi.

Misuli ya fupanyonga Kikundi

cha misuli kinachosaidia uterasi yako, mfuko wa mkojo pamoja na matumbo.

Mkundu Njia ya nyuma.**Mkunga** Mtaalamu wa afya

anayewatunza wanawake na watoto wao wakati wa ujauzito, uzazi na baada ya kuzaliwa.

Mlango wa uzazi Shingo la uterasi.**Mpango wa kuzaa** Mpango wa

maandishi unaoeleza unachotaka kitokee wakati wa chungu wa kujifungua pamoja na kuzaa.

Msamba/Uwinda Eneo katikati ya

ukeni na mkundu.

Mshauri wa kijenetiki Mtaalamu

wa afya ambaye hutoa maelezo na msaada kama kukiwa na hatari kwamba mtoto wako ana hali ya kijenetiki.

Mshauri wa kunyonyesha

Mtaalamu wa afya ambaye ana mafunzo zaida kuhusu kuwasaidia wanawake wanaopata matatizo ya kumnyonyesha mtoto.

Mtaalamu wa unusukaputi

Daktari ambaye ni mtaalamu wa kutoa dawa ya kupunguza maumivu.

Mtaalamu wa waja wazito

Daktari ambaye ni mtaalamu wa kuwatunza wanawake wakati wa ujauzito, chungu wa kujifungua pamoja na kuzaa.

Mtaalamu wa watoto wachanga

Daktari ambaye ni mtaalamu wa kuwatunza watoto wachanga haswa kama mtoto anaumwa.

Mtaalamu wa watoto Daktari

ambaye ni mtaalamu wa kutunza watoto wachanga pamoja na watoto wote wengineo.

Mtoto asiye riziki Wakati mtoto

anapofariki ndani ya uterasi na anazaliwa baada ya wiki ya 20 ya ujauzito.

Mvilio moyoni wa Veni vya

Ndani (DVT) Hali inayosababishwa na bongwe katika mojawapo ya veni za ndani ya mwilini.

Njiti Wakati mtoto anapozaliwa

kabla ya wiki ya 37 ya ujauzito.

Ongezeko Matibabu ya uganga

ambayo yanaweza kusaidia kuendeleza chungu.

Ovari Mfuko wa mayai hutoa mayai

(yai). Wanawake wana mifuko miwili.

Pre-eclampsia Hali kali iliyo na

dalili za shinikizo la damu juu sana, kuumwa kichwani pamoja na usumbufu wa kuona.

Shinikizo juu ya damu Shinikizo

juu ya damu.

Tumbo Fumbutio

Uchezaji wa mimba Wakati mama anapopata hisia za mtoto kucheza mara ya kwanza katika ujauzito.

Uchunguzi wa kindani Daktari au

mkunga huweka vidole viwili vilimo mfukoni kuingia kwenye ndani ya uke ili kuangalia jinsi chungu unavyoendelea.

Uke Mfereji wa uzazi.**Upasuaji wa kuongeza njia ya**

uzazi Kukata kwa upasuaji eneo katikati ya uke wa mama na mkundu wake inayoweza kufanyikiwa wakati wa chungu.

Upungufu wa damu Upungufu wa

nambari au ubora wa seli nyekundu ya damu.

Uterasi Tumbo la uzazi. Sehemu ya

mwili mtoto anapokua.

Utoko kabla ya kuzaa Kutokwa na

‘plagi’ ya ute inayofunga mlango wa uzazi.

Utovi Kiunga mwana

kinachounganisha kondo na mtoto.

Uvimbe wa titi Kuvimba au

ambukizo la titi.

Uzazi wa kutangulia matako

Wakati mtoto anapozaliwa miguu au kiuno kwanza.

Uzito wa kuzaliwa Uzito wa mtoto

wakati anapozaliwa. ‘Uzito wa chini wa kuzaliwa’ unamaanisha uzito chini ya gramu 2500.

VBAC Kuzaa ukeni Baada ya Kuzaa

kwa Kupasuliwa.

Wakati wa ujauzito Urefu wa

ujauzito kwa kawaida hupimwa katika wiki.

Yai Yai linalotolewa na mfuko wa

mayai.

“Unatambua kuwa kila kitu katika maisha yako kitabadilika – lakini kwa sababu mtoto bado hajazaliwa, huwezi kujua kamili jinsi yatakavyobadilika. Ni hisia ya ajabu, haswa unapozoea kutawala mambo. Wewe unahisi kama unaelekea mahali pasipojulikana.”

Carolyn

*Utunzaji wa kabla
ya kuzaa*

Antenatal care

Hata kama wewe unaweza kujihisi vizuri sana, uchunguzi wa kila mara wakati wa ujauzito ni muhimu. Matembezi ya kumwona mkunga au daktari hurahisisha kutibu matatizo yoyote mapema, ili kupunguza uwezekano wako kupata matatizo wakati wa ujauzito au kuzaa. Pia ni nafasi mzuri ya:

- kuzungumzia kuhusu jinsi na mahali utakapojifungua mtoto wako
- uliza maswali
- kuzungumzia kuhusu masuala yoyote unayokuwa nayo.

Niende wapi kwa utunzaji wa kabla ya kujifungua?

Hii inategemea:

- mahali ambapo unapanga kujifungua – katika hospitali, kituo cha kuzaa au nyumbani. Kwa maelezo zaidi, soma *Uchaguzi wa utunzaji wakati wa ujauzito na kuzaa* kwenye kurasa ya 6
- hudumu zinazopatikana katika eneo lako (uliza katika zahanati ya kabla ya kuzaa au kituo cha uzazi cha hospitali ya mtaani, Wilaya ya Afya ya Mtaa wako au daktari wako, mtaalamu wa uzazi au mkunga wa kibinafsi).

Katika NSW, huduma za uzazi zinaainishwa kutegemea kiwango cha utunzaji kinachohitajika pamoja na aina ya huduma inayopatikana. Baadhi ya huduma za utaalumu zinaweza kupatikana tu kwenye hospitali kubwa zaidi. Uliza mkunga au daktari wako kuhusu huduma za uzazi za eneo lako, ili uweze kufahamu huduma anuwai zinazopatikana, kama hali ya mahitaji ya utunzaji wako, au utunzaji wa mtoto wako, ukiwa magumu zaidi.

Punde tu unapokuwa mja mzito au ukifikiri umekuwa mja mzito, nenda umwone daktari au mkunga wako. Kama ukiamua kufanya vipimo vya uchunguzi kabla ya kuzaa kama vile upunguani wa kuzaliwa na Kichwa Bapa, unahitaji kumwona daktari wako au mtaalamu wa uzazi wako kabla ya kuwa mja mzito wa wiki 10 ili vipimo hivi vinaweza kulingana sawa. Kwa maelezo zaidi, soma *Vipimo kabla ya kuzaa na ushauri wa kijenetiki* kwenye kurasa ya 114.

Tunapendekeza kuwa usajili kuja kwenye hospitali karibu iwezakanavyo wakati daktari wako au mkunga wako anapohakikisha ujauzito wako. Wanawake wengi wanaochagua kujifungua watoto wao katika hospitali ya umma au kituo cha uzazi wana miadi yao ya kwanza kabla ya kuzaa katikati ya wiki 10 na 16, lakini usisubiri mpaka miadi ili kusajili kuingia hospitali au kituo cha kuzaa.

Baada ya uchunguzi wa kwanza, nambari ya matembezi na mkunga au daktari wako yanabadilika – labda kila wiki nne hadi wiki sita mwanzoni wa ujauzito na mara zaidi baadae katika ujauzito. Katika miadi hii, mkunga au daktari atafanya yafuatayo:

- kuzungumzia kuhusu ujauzito wako na afya yako
- pima shinikizo lako la damu
- pima ukuaji pamoja na ustawi wa mtoto wako
- kutolea maelezo kuhusu ujauzito, uzazi, kumnyonyesha mtoto pamoja na kuwa wazazi.
- jibu maswali yako.

Kama unahangaika kuhusu kitu chochote au unayo maswali yoyote, waweza kuwasiliana naye mkunga wako, zahanati ya kabla ya kuzaa hospitalini, wadi ya uchungu wa kujifungua, kituo cha uzazi au daktari katikati ya miadi.

Nini hutokea katika miadi ya kwanza ya utunzaji kabla ya kuzaa?

Mkunga wako au daktari wako atakuuliza maswali kuhusu afya yako kama vile magonjwa yoyote, madawa, upasuaji pamoja na ujauzito mwengine pamoja na nini kilichotokea. Pia watakuuliza kuhusu historia ya afya ya familia yako.

Pia unaweza kuulizwa kama unavuta sigara au unatumia madawa mengineo. Sababu ya hii sio kukuhukumu lakini ni kwa sababu daktari au mkunga wako wakiwa na maelezo zaidi, wanaweza kusaidia pamoja na kukutunza vizuri zaidi kwa afya yako pamoja na afya ya mtoto wako.

Ni juu yako kama unajibu maswali yoyote unayoulizwa – chochote unachosema kitakuwa siri. Maelezo yatapelewa tu kwa ruhusu yako kwa mfanyakazi yeyote wa afya anayehitaji kufahamu kama mojawapo ya njia ya kukuhudumia wewe.

Utapewa nafasi kufanya vipimo vinginevyo (ili kuchunguza chochote kinachoweza kusababisha matatizo wakati wa ujauzito au baada ya kuzaa). Vipimo hivi vitazungumziwa nawe na unaweza kuchagua kama utavifanya au la.

Kama wewe hujafanya uchunguzi wa afya ya jumla, mkunga wako au daktari wako anaweza kupendekeza:

- uchunguzi ili kuhakikisha kuwa moyo, mapafu yako na shinikizo lako la damu ni nzuri
- kipimo cha mkojo, ili kuhakikisha mafigo yako ni yenye afya pamoja na kuchunguza kwa dalili za ambukizo
- Kipimo cha njia ya uzazi
- uchunguzi wa ziwa.

Vipimo vya damu

Vipimo vya damu vinatumiwa kuchunguza afya yako kwa maeneo yafuatayo:

Upungufu wa damu Wanawake wengineo wana upungufu wa damu wakati wa ujauzito. Upungufu wa damu unakufanya uchoke pamoja na kupunguza uwezo wako wa kuvumilia upungufu wowote wa damu wakati wa uchungu wa kujifungua na uzazi. Inasababishwa mara nyingi na upungufu wa viwango vyako vya chuma kwa sababu mwili wako unatumia chuma zaidi wakati wa ujauzito. Mkunga wako au daktari yako anaweza kukueleza kama unahitaji vidonge vya chuma kuzuia au kutiba upungufu wa damu. Viwango vyako vya chuma vitaangaliwa mara nyingi katika ujauzito wako.

Aina ya damu na nambari kamilifu ya Rhesus (Rh)

Damu yako itapimwa kufahamu aina yako ya damu, pamoja na kuona kama ni Rh hakika au Rh kukana.

Maambukizo Kuna maambukizo kadhaa yanayoweza kuathiri ujauzito pamoja na mimba bado haijazaliwa. Vipimo vinaweza kuwa pamoja na:

- magonjwa ya kawaida ya utoto k.m. surau ya German
- maambukizo ya kingono (STIs) kaswende pamoja na hepatitis B
- bakteria zinazoishi kwa kawaida mwilini lakini zinazoweza kumuathiri mtoto mchanga k.m. aina B streptococcus
- maambukizo yanayoweza kuambukiza kwa njia ya mawasiliano ya damu-kwa-damu pamoja na kushirikiana sindano pamoja na vifaa vinginevyo kwa kupiga sindano kutumia dawa za kulevya, k.m. hepatitis C pamoja na HIV (virusi vinavyosababisha UKIMWI).

Rhesus (Rh) hakika au Rhesus (Rh) kukana – maana yake ni nini?

Watu wengi wana dutu katika damu yao inayoitwa nambari kamilifu ya Rh. Damu yao inaitwa Rh hakika. Wastani watu 17 katika watu 100 hawana nambari kamilifu ya Rh – kwa hivyo damu yao inaitwa Rh kukana. Kama damu yako ni Rh kukana, kawaida sio tatizo, isipokuwa mtoto wako atokea kuwa Rh hakika. Kama ikiwa hivyo, kuna hatari kuwa mwili wako utatengenezea kingamwili kupinga damu ya mtoto wako.

Wanawake walio na aina ya damu ya Rh kukana watapewa chanjo ya Anti-D mara mbili wakati wa ujauzito (karibia wiki 28 hadi wiki 34) kama njia ya uangalifu.

Wakati wa ujauzito wewe utapata kipimo cha damu kuona kama umetengeneza kingamwili hizi. Baada ya uzazi, damu itachukuliwa kutoka utovu pamoja na kpewa chanjo ya Anti-D ili kuzuia matatizo katika ujauzito ujao kama mtoto wako ni Rh hakika.

Wanawake ambao ni Rh kukana pamoja na walio na ujauzito unaokwisha kwa kuharibika au kutoa mimba watapewa chanjo ya Anti-D.

Baadhi ya STI za kawaida zinazoathiri ujauzito hazina dalili. Inawezekana kuwa na magonjwa bila kujua hivi. Waweza kuwa katika hatari zaidi kupata STI kama wewe au mwenzi wako:

- ana zaidi kuliko mwenzi mmoja wa kingono pamoja na kutotumia kondomu
- amebadilisha wenzi wa kingono katika miezi sita iliyopita.

Kama unafikiri unaweza kuwa na STI, ongea naye mkunga wako au daktari wako kuhusu kufanya kipimo.

Kama ukiwa na maswali yoyote kuhusu vipimo hivi, uliza mkunga wako au daktari wako. Ni muhimu kuwa na maelezo ya kutosha kabla ya kipimo ili uweze kufahamu matatizo yawezayo kutokea kama kuna matokeo ya hakika. Kuna maambukizo kadhaa ambayo wakunga au madaktari wahitajika kujulisha mamlaka ya uganga kama kukiwa na matokeo ya hakika. Kama hii ikitokea, jina lako pamoja na maelezo yoyote ya kutambulisha hayatapewa kwa mtu yeyote. Mamlaka itaambiwa tu kuwa mtu fulani amepata matokeo yanayoonyesha uhakika wa ambukizo. Matokeo haya ya vipimo ni siri.

Kwa maelezo zaidi, soma *Uangalifu: kujitunza wakati wa ujauzito* kwa kurasa ya 11.

Kuwa na afya nzuri

Ujauzito wenye afya ni zaidi kuliko mwili wenye afya tu. Ni muhimu kuwa pia wewe uwe na afya nzuri ya kihisia pamoja na kupokea msaada mzuri kutoka familia na marafiki. Mapema katika ujauzito, wanawake wote wanaulizwa maswali mengine ambayo yatasaidia kujua kama wana masuala yoyote kuhusu ustawi wao. Kama kukiwa na matatizo, punde tu unapopata msaada kuyatatua, matokeo yatakuwa mazuri zaidi kwako wewe, familia yako na mtoto wako.

Hata kama kila kitu kinaendelea vizuri kwa miadi ya kwanza, kama mambo yakikubadilikia au familia yako wakati wowote wakati wa ujauzito unaweza kuzungumzia masuala yako na mkunga wako au daktari wako. Kuna huduma zinazopatikana ili kusaidia mambo kuendelea vizuri.

Vipi kuhusu vipimo vya maalum kwa mtoto mchanga?

Vipimo vinapatikana kwa kila mwanamke mja mzito ili kuchunguza baadhi ya matatizo ambayo yanayoweza kuathiri mtoto mchanga. Si lazima kuyafanya – ni juu yako. Daktari wako au mkunga wako atakuambia kuhusu vipimo hivi pamoja na gharama zozote za kuvifanya. Utapewa uchunguzi kabla ya kuzaa au kipimo cha utambuzi kama wewe:

- una umri zaidi ya miaka 35
- umeshazaa tayari mtoto aliye na hali ya kijenetiki au tatizo la kizazi cha afya ya familia
- una historia ya familia ya hali ya kijenetiki.

Kwa maelezo zaidi kuhusu vipimo hivi pamoja na jinsi ya kufikiria kuhusu nini kabla ya kuamua kupata vipimo, soma *Vipimo kabla ya kuzaa na ushauri wa kijenetiki* kwenye kurasa ya 114.

Ninachanganyikiwa kuhusu ujauzito...

Labda hukupangia kupata mimba sasa hivi – au labda hukupangia kupata mimba hata kidogo. Kama una wasiwasi kuhusu jinsi utakavyovumilia, usihangaika kumwambia mkunga wako au daktari wako. Wanaweza kukupendekeza kutumia huduma zinazoweza kutoa msaada wa utendaji na mwenye mhemuko. Kama wewe ni kijana barubaru, kunaweza kuwa na huduma maalum kwako wewe zilizomo katika eneo lako.

Hata kama mtoto amepangiwa, bado ni kawaida kujihisi wasiwasi na bila hakika wakati wengine. Unaweza kuhangaika kuhusu kujifungua au jinsi utakavyovumilia baada ya mtoto kuzaliwa. Na juu ya hayo, mabadaliko katika mwili wako yanaweza kujihisi umechoka. Ongea na mwenzi, marafiki pamoja na familia yako kuhusu unavyojisikia. Kwa maelezo zaidi, soma *Hisia zako wakati wa ujauzito na uzazi wa mapema: wanachohitaji kufahamu wazazi wote* kwa kurasa ya 136 na *Uhusiano wakati wa ujauzito na uzazi mapema* kwenye kurasa ya 144.

Ujauzito na mkazo

Ujauzito na uzazi mapema ni kipindi cha ajabu. Hata hivyo, inaweza kuwa kazi ngumu hata wakati kila kitu kinapoendelea vizuri. Uzazi unaweza kuwa changamoto, na hasa kama kuna mikazo mingine maishani mwako kama vile:

- mateso ya nyumbani au ya kihisia
- huzuni, wasiwasi au masuala mengine ya afya ya kiakili
- matatizo ya kipesa
- kutokuwa familia au marafiki karibu kwako ili kukusaidia
- mateso ya kingono (pamoja na mateso ya kingono ya zamani).

Ni muhimu kukumbuka kwamba wewe hupo peke yako na kuna huduma nyingi ili kukusaidia. Usihofie kuongea na mkunga wako au daktari wako kuhusu hayo au matatizo au masuala mengineo.

Wanawake wengine wamekuwa na uzoefu wa zamani – kama mateso ya kingono – ambayo inayoweza kusababisha matatizo kwao katika ujauzito pamoja na kujifungua. Mfanyakazi wa ustawi wa jamii au mshauri wa hospitali anaweza kukusaidia kupanga njia za kuvumilia mambo hayo. Wanaweza kusikiliza masuala yako pamoja na kuongea nawe kuhusu baadhi ya mambo ambayo wanawake wengine wameona yamesaidia kwa mipango yao ya uzazi.

Kwa hiyo, mbona wananiuliza maswali haya yote?

Waweza kushangaa na baadhi ya maswali unayoulizwa miadi ya kwanza ya utunzaji wa kabla ya kuzaa: Umewahi kupata matatizo na mateso ya nyumbani? Kuna familia au marafiki karibu kwako wanaoweza kutoa msaada wakati wa ujauzito na baadaye? Je, umewahi kuvumilia mateso ya kingono? Umewahi kutoa mimba au kuharibika mimba yoyote?

Wanawake wote (sio wewe pekee) wanaulizwa mambo hayo. Maswali hayo husaidia wakunga pamoja na madaktari kuhakikisha unapata msaada kama ukihitaji. Kupata msaada mapema kwa masuala yoyote unayo kunaweza kuboresha afya na ustawi wako na ya mtoto wako anayekua na kurahisisha uzazi baada mtoto wako kuzaliwa. Si lazima uyajibu maswali yoyote ambayo hutaki kuuliza lakini kumbuka kwamba mambo yoyote ambayo mkunga au daktari anakuambia ni ya siri.

Ni sawa kuuliza maswali

Ni vizuri kuuliza maswali. Kuuliza maswali kunakusaidia kufahamu zaidi kuhusu utunzaji wako. Kumbuka ya kwamba ni haki yako:

- kufahamika kabisa juu ya vipimo au matibabu yoyote unayoombwa kutumia
- kukataa vipimo au matibabu yoyote unayotolewa.

Labda utataka kuuliza mkunga au daktari yako:

- je, kipimo/matibabu hayo ni ya kawaida katika ujauzito?
- jinsi kinavyofanyaje?
- kwa nini nakihitaji?
- kina faida gani kwangu mimi au mtoto wangu?
- je, kuna hatari zozote kwangu au kwa mtoto wangu?
- je, ni lazima nikipate?
- nini kitatokea tena kama matokeo ya kipimo ni ya uhakika? Nini kitatokea kama ni ya kukana?
- je, kuna uwezekano gani kwa matokeo ya kipimo kuwa uwongo (kukana uwongo au hakika uwongo)?

Andika maswali yako na uyapeleke kwa miadi yako ijayo.

Kufikiri baadaye... jinsi nitakavyolisha mtoto mchanga wangu?

Wanawake wengi hufikiri kuhusu jinsi watakvolyolisha mtoto wao mapema katika ujauzito wao. Ni bora zaidi kutokuwa na uchaguzi wa kudumu bila kupata maelezo yote unayohitaji kabla ya kufanya uamuzi.

Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama ni muhimu. Kuna faida muhimu ya afya kwako na kwa mtoto wako. Kumnyonesha kunaboresha mfumo wa kinga wa mtoto wako kwa hivyo kuna uwezekano wa kupunguza kuumwa kwa mtoto. Maziwa ya mama ni chakula pekee ambacho watoto wengi wanachohitaji mpaka umri wa miezi sita. Kumnyonyesha kunawasaidia akina mama kurudisha umbo la mwili wao baada ya kujifungua. Pia inapunguza hatari ya saratani nyingine. Katika hali nyingi pamoja na msaada mzuri kutoka weledi pamoja na wajumbe wa familia wanawake wengi wanaweza kuwanyonyesha watoto wao.

Jinsi unavyolisha mtoto wako ni amuzi muhimu wa kibinafsi utakalopewa msaada na weledi wote wa afya. Kwa maelezo zaidi, soma *Kumlisha mtoto wako* kwenye kurasa ya 93.

*Uchaguzi kwa
utunzaji wakati wa
ujauzito pamoja na
kuzaa*

*Choices for care during pregnancy
and birth*

Uchaguzi wa utunzaji wa afya ya umma

Maelezo yaliyomo katika sehemu hii na katika *Uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa*, inayoanza kwenye kurasa ya 70, yanaweza kukusaidia kuamua kuhusu mahali unapotaka kujifungua mtoto wako, na aina gani ya utunzaji utakaopendelea wakati wa ujauzito, uchungu wa kuzaa na baada ya mtoto mchanga wako kuzaliwa.

Ujauzito na uzazi ni matukio ya asili ya maisha. Inawezekana zaidi kuwa utakuwa na ujauzito wa kawaida na utajifungua kwa kawaida. Lakini ingawa wanawake wote wanatumaini kupata ujauzito na kujifungua kwa kawaida kuna uwezekano wa matatizo katika ujauzito – kwa wewe, mtoto wako au wote wawili ninyi. Matatizo mengineo yanagunduliwa mapema wakati wa matatizo mengineo yanaweza kuonekana baadaye katika ujauzito au wakati wa kuzaa. Lengo la utunzaji wako kabla ya kujifungua ni kutambua hatari zozote kwako wewe au kwa mtoto wako na kuzisimamia kwa njia nzuri zinazowezezana.

Sehemu hii inaeleza uchaguzi mkuu wako kwa utunzaji wa ujauzito na kujifungua yoyote kama ukichagua kutunzwa katika mfumo wa afya ya umma au mfumo wa afya ya kibinafsi. Kwa maelezo zaidi, ongea na mkunga wako au daktari wako.

Uchaguzi wa utunzaji wa ujauzito

Kama ukichagua kupokea utunzaji wako wa kabla ya kuzaa pamoja na kujifungua katika mfumo wa afya ya umma, wewe na mtoto wako mtapokea utunzaji wenu kupitia zahanati ya kabla ya uzazi, zahanati ya wakunga au na daktari wako (katika ubia na zahanati ya kabla ya uzazi). Huduma zinazotolewa zinabadili kwa hospitali kwa hospitali na eneo kwa eneo kwa hiyo labda utakuwa na uchaguzi mbalimbali kupatikana kwako. Hii ikiwemo ni pamoja na:

Zahanati ya kabla ya kuzaa katika hospitali ya

umma Kawaida kituo cha uzazi cha hospitali ya mtaa wako kina zahanati ya kabla ya kuzaa. Pigia simu hospitali kujisajili punde tu ujauzito wako unapohakikishwa. Kwa kipindi kilekile, kuna uwezekano kuwa utaweza pia kupanga tarehe ya matembelezi yako ya kwanza kwenda kwenye zahanati kabla ya kuzaa (wakati fulani katikati ya wiki za 10 na 16). Katika matembelezi yako ya kwanza kwenda kwenye zahanati, mkunga atakusaidia kukamalisha njia ya kujisajili. Hii inahusu kujibu maswali pamoja na kujaza fomu. Kama wewe au mkunga wako mmetambua matatizo yoyote ambayo unaweza kuwa nayo, unaweza pia kumwona daktari kwa uchunguzi mkamilifu wa afya. Kama wewe ukihitaji utunzaji wa mtaalamu, mwone daktari mmojawapo au wachache (kwa Zahanati ya Daktari hospitalini) wakati wa ujauzito wako. Kama unahitaji, waweza pia kupelekwa kwa wafanyakazi wengine wa afya (k.m. wafanyakazi wa ustawi wa jamii, mtaalamu wa tibamaungo, wanalishi) ambao wanaweza kukusaidia wakati wa ujauzito.

Zahanati ya wakunga Hospitali nyingi za umma pia zina zahanati za wakunga. Zahanati hizi zinaweza kuwepo hospitalini au katika kituo cha uzazi, au kwenye jamii (kwa mfano, katika Kituo cha Afya ya Jamii). Wakunga hutunza wanawake wenye ujauzito wa kawaida na wakati wa uzazi na kujifungua katika vituo vya uzazi au nyumbani (kama umechagua kujifungua nyumbani). Mkunga wako atakupendekeza kwenda kwa daktari kama ukipata masuala yoyote ya afya wakati wa ujauzito wako. Daktari na mkunga watashughulikana pamoja nawe kupanga utunzaji bora zaidi uwezekanavyo. Vituo vya uzazi na huduma za umma za kujifungua nyumbani zinazotolewa na huduma za uzazi wa umma zinapendwa sana, kwa hiyo kama ukifikiri utapenda mmojawapo wa uchaguzi huo, pigia simu hospitali mapema iwezekanavyo katika ujauzito wako.

Utunzaji mshiriki wa daktari Kama daktari wako anatoa utunzaji mshiriki, unaweza kuchagua kuendelea kumwona daktari wako kwa utunzaji mengi wa uzazi. Utamwona daktari wako kwa miadi mingine, pamoja na kuhudhuria zahanati kwa uchunguzi mwingine. Ni uchaguzi mwingine kwa wanawake wenye ujauzito wa kawaida. Sio daktari wote wanaotoa utunzaji mshiriki. Kama daktari wako hatoi utunzaji mshiriki, uliza hospitalini kama inayo mradi wa utunzaji mshiriki wa kabla ya kujifungua na pale wanaweza kukutolea orodha ya madaktari katika eneo lako ambao wanatoa utunzaji mshiriki. Mmojawapo wa faida ya utunzaji mshiriki wa daktari ni kuwa waweza kujenga uhusiano wa muda mrefu na daktari anayeweza kukutunza wewe na mtoto wako baada ya mtoto kuzaliwa.

Utunzaji-wa-kuendelea wa ukunga ni nini?

Hospitali nyingi za umma siku hizi zinatoa miradi ya utunzaji-wa-kuendelea wa ukunga. Utaweza kuwaelewa mkunga au wakunga ambao watakutunza kipindi cha ujauzito, uchungu wa kujifungua na uzazi pamoja na baada ya kujifungua. Utapokea maelezo thabiti, msaada pamoja na ushauri thabiti kutoka mkunga au wakunga wako. Utunzaji wa aina hii umeonekana kukusaidia wewe kujiamini wakati huo. Hospitali yako inaweza kutoa:

- **Kazi ya ukunga wa kesi au kikundi cha wakunga** Kama wewe umejisajili kwa utunzaji wa aina hii, utakuwa na mkunga mmoja ambaye utamwelewa vizuri wakati wa utunzaji wa ujauzito, uchungu wa kujifungua, uzazi wako pamoja na baada ya kuzaa. Mkunga wako atakutolea utunzaji wako wa ukunga pamoja na utakuwa na mkunga mmoja au wawili wengineo ambao watamwunga mkono kama yeye hai-pata-kani. Mkunga wako pia ataratibu utunzaji wako pamoja na kushirikiana na madaktari wa huduma ya uzazi ikihitajika.
- **Ukunga wa timu** Katika kazi ya ukunga wa timu, timu ndogo ya wakunga watakutunza pale katika zahanati ya hospitali ya kabla ya kujifungua wakati wa ujauzito wako, uchungu wa kujifungua na baada ya uzazi wako. Wakunga hufanya kazi na madaktari pale katika kituo cha uzazi. Kawaida utawaelewa wakunga wote, na kila wakati mmojawapo atapatikana kwa utunzaji wa uchungu wa kujifungua pamoja na uzazi wako.

Huduma maalum

Zahanati zingine za hospitali za kabla ya kuzaa zinaweza kutoa huduma ziada kuridhisha mahitaji ya:

- wanawake ambao huongea lugha nje ya Kiingereza
- wanawake wenye mahitaji maalum ya kidesturi
- wanawake kijana barubaru.

Uliza mkunga wako kuhusu huduma maalum ambazo zinazoweza kupatikana katika zahanati.

Huduma ya Afya ya Uzazi na Watoto Wachanga wa Asili (AMIHS) ni huduma ya uzazi wenye kufaa kidesturi kwa mama, watoto na familia ya Asili. Uliza mkunga au daktari wako kama kuna huduma ya mtaani iliyo karibu kwako.

Uchaguzi wa mahali pa uzazi

Katika mfumo wa umma, unaweza kuchagua kujifungua mtoto wako hospitalini, katika kituo cha uzazi (kinachoweza kuwepo hospitalini) au nyumbani.

Utunzaji wa hospitali Kuchagua utunzaji wa hospitali maana yake kuwa utajifungua mtoto wako katika kituo cha kujifungua katika hospitali ya umma. Wakunga na/ au madaktari watatoa utunzaji pamoja na kukusaidia wakati wa kujifungua. Baada ya kujifungua utatunzwa katika wadi ya baada ya uzazi na wakunga, madaktari pamoja na wafanyakazi wengineo wa afya.

Kituo cha uzazi Vituo vya uzazi huonekana na huhisi zaidi kama nyumbani kuliko kama hospitali. Utatunzwa na wakunga wakati wa uchungu wa kujifungua na uzazi. Baada ya kujifungua katika kituo cha uzazi, inawezekana kuwa utaenda nyumbani ndani ya masaa 24 pamoja na kupata utunzaji wa kufuatilia na wakunga pale nyumbani. Vituo vya uzazi ni uchaguzi kwa wanawake wenye ujauzito wa kawaida, lakini havifai kwa wanawake wenye hatari zaidi za matatizo. Hiyo ni pamoja na wanawake ambao wana ugonjwa wa moyo au mfigo, ugonjwa wa kisukari, shirikizo la damu juu au ambao wamekuwa na matatizo wakati wa uchungu mwingine wa kujifungua. Mwongozo unaweza kutofautiana kituo kwa kituo kwa hivyo angalia na kituo chako cha uzazi.

Katika kituo cha uzazi epidural haipatikani kwa kawaida. Kama tatizo likitokea wakati wa uchungu wako wa kujifungua ambalo linahitaji kuangaliwa na waganga unaweza kuhamishwa kwa kituo cha uzazi wa hospitali.

Nyumbani Hospitali zingine za umma hutoa huduma za kujifungua nyumbani ambazo unaweza kutumia kama ujauzito unaendelea kama kawaida. Unaweza kujifunza kuhusu hizi ukiuliza mkunga au daktari wako au kwa njia ya kituo cha uzazi wa hospitali ya mtaani. Pia unaweza kuchagua kujifungua nyumbani kama ukikodisha mkunga wa kibinafsi.

Kama ukiamua kujifungua nyumbani, ni muhimu:

- kuwa na mkunga aliyesajiliwa, daktari wa familia, au mtaalamu wa uzazi kukutunza wewe wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na uzazi
- kuwa na utunzaji wa kabla ya uzazi kila mara na mkunga au daktari wakati wa ujauzito
- kuwa na utunzaji wa baada ya uzazi unaotolewa na mkunga au daktari
- upange kwa mtoto mchanga wako kuangaliwa na mkunga au daktari katika wiki ya kwanza baada ya kuzaliwa
- uhakikishe kuwa mkunga au daktari wako hutoa vipimo kwa mtoto baada ya kuzaliwa au hukupendekeza kwa huduma ambayo inafanya vipimo
- uhakikishe kuwa mtoto wako anapewa vitamin K pamoja na matibabu mengineo yanayohitajika baada ya kuzaliwa
- ujisajili kuingia hospitali ya eneo lako kama uchaguzi wa kuunga mkono kama uzazi wako haufuati mpango.

Ili kuelewa zaidi kuhusu kujifungua nyumbani, wasiliana na Chuo cha Wakunga cha Australia (NSW) kwenye nambari ya (02) 9281 9522, au Kufikia Kujifungua Nyumbani Sydney kwenye nambari ya (02) 9501 0863 au tembelea www.homebirthsydney.org.au

Vipi kama napendelea daktari au mkunga wa kike?

Wanawake wengine wanapendelea daktari au mkunga wa kike. Wafanyakazi wa hospitali wanaelewa hivi, na hujaribu kutoa wafanyakazi wa kike ikiwezekana. Wakunga wengi sana wa hospitali na madaktari wengi ni wanawake, na wafanyakazi watajaribu kutoa mweledi wa kike.

Hata hivyo, ni kweli pia kwamba hospitali nyingi zina madaktari na wakunga wa kiume na kike wote wawili na kunaweza kuwa wakati ambao haiwezekani kumwona mweledi wa kike. Katika dhahura, jambo muhimu zaidi ni kuwa wewe na mtoto wako mnapokea utunzaji wenye ustadi zaidi unaopatikana – maana yake ni kwamba daktari wa kiume, mkunga wa kiume, au muuguzi wa kiume anaweza kuhusika.

Wafanyakazi wote wataheshima upendeleo wa wanawake. Kama unatibiwa na mweledi wa afya wa kiume, unaweza kuomba mfanyakazi wa kike awepo kama mmojawapo anapatikana.

Kama ukichagua kumwona mtaalamu wa uzazi wa kike katika mfumo wa kibinafsi, kawaida atakuwepo kwa uzazi wa mtoto wako hospitalini lakini, tena, labda hiyo haitawezekani kama kuna dharura.

Kwenye hospitali wa umma, unaweza pia kupokea utunzaji kutoka wanafunzi wa ukunga na uganga pamoja na wataalamu wa uzazi na watoto ambao wanafunzwa chini ya usimamizi wa wakunga, wataalamu wa uzazi pamoja na wataalamu wa watoto.

Kama una masuala au mahangaiko yoyote kuhusu utunzaji unaopokea uongee na mkunga au daktari wako. Kama hujihisi nyumbani kufanya hivi, unaweza pia kuongea na meneja, afisa wa kuwasiliana na wagonjwa au daktari wako wa familia.

Uchaguzi wa utunzaji wa afya ya kibinafsi

Wanawake wengine huchagua wenyewe mtoaji wao wa utunzaji kuwatunza wakati wa ujauzito na uzazi wao. Hii maana yake ni kuwa wewe ujisajili kumwona mtaalamu wa uzazi wa kibinafsi, daktari wa familia ambaye anafanya utunzaji wa kabla ya kujifungua, au mkunga wa kibinafsi. Unaweza kuchagua mweledi wa kibinafsi ambaye anafanya kazi katika hospitali ya kibinafsi, hospitali ya umma au kufanya kazi ya kujifungua nyumbani. Itabidii ulipie gharama ya utunzaji wako (inayobadilika lakini inaweza kuwa ya juu). Wanawake wengi sana wanaochagua uchaguzi huu wana bima ya afya ya kibinafsi ili kusaidia kulipa gharama.

Wasiliana na mfuko wa bima yako ya afya ili kugundua vipengele gani vya utunzaji wako pamoja na huduma za utunzaji wa afya zinatoshesheza wakati wa ujauzito wako, uzazi pamoja na kipindi cha baada ya kuzaa.

Mtaalamu wa uzazi wa kibinafsi na daktari wa uzazi Kama ukichagua uchaguzi huu utapokea utunzaji kutoka mtaalamu wa uzazi (Mchunguuzi wa Chuo cha Kifalme cha Wataalamu wa Uzazi na Mwana Jinakologia wa Australia na New Zealand) pamoja na/au daktari wa familia (Diploma ya Chuo ya Kifalme cha Wataalamu wa Uzazi na Mwana Jinakologia wa Australia na New Zealand au mafunzo wa utaalumu wa uzazi baada ya kuhitimu yanayolingana). Utawaona kwenye ofisi zao. Wataalamu wa uzazi wengine huajiri mkunga ambaye anaweza kuhusika pia na utunzaji wako kabla ya kujifungua.

Kwa jumla, wataalamu wa uzazi wa kibinafsi au daktari wa uzazi wanazalisha watoto katika hospitali chache kwa hivyo labda itabidii uchagua kati ya hospitali chache. Utatunzwa wakati wa uchungu wa kujifungua na wakunga ambao wametumwa na hospitali lakini daktari wako atahusika karibu na kawaida atakuwepo wakati mtoto wako anapozaliwa. Wataalamu wengine wa uzazi na daktari wa uzazi wanaweza pia kutolea utunzaji wa ujauzito kwa nyumbani yako na kukusaidia kujifungua nyumbani.

Wakati unapokuwepo hospitalini, utunzaji wako baada ya uzazi utatolewa na wakunga wa hospitali pamoja na daktari wako. Mtaalamu wako wa uzazi wa kibinafsi au daktari wako wa uzazi atatoa utunzaji unaoendelea kwa hadi ya wiki sita baada ya kujifungua.

Wakunga wa kibinafsi Wanawake wengine huchagua kujifungua nyumbani na mkunga wa kibinafsi (kusajilishwa na Bodi ya Uguzi na Ukunga wa Australia). Mkunga atakutunza wakati wa ujauzito, uzazi wako na baada ya mtoto anapozaliwa.

Wakunga wengine wa kibinafsi (wakunga “wanaostahili”) sasa wanayo Nambari ya Mtoji wa Medicare, kama jinsi madaktari wanavyokuwa nayo. Maana yake ya hii ni kuwa huduma wanazozitoa zinalipwa na Medicare ingawa, kulingana na madaktari, kunaweza kuwa na “pengo”. Omba mkunga wako kwa habari za malipo na kipunguo cha bei kinachopatikana kwa huduma zake.

Hapo mbeleni, labda utaweza kujisajili kuingia hospitalini chini ya utunzaji wa mkunga wa kibinafsi. Mkunga wako atatoa utunzaji wa ukunga wakati wa ujauzito wako; utunzaji wa uchungu wa kujifungua pamoja na uzazi hospitalini; na utunzaji baada ya uzazi pale nyumbani, na ataweza kukupendekeza kumwona mtaalamu wa uzazi au daktari wa uzazi wakati wowote katika ujauzito, uchungu wa kujifungua au uzazi kama ikihitajika.

*Uangalifu:
kujitunza wakati
wa ujauzito*

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

Mazoezi

Ni vyema kuwa na shughuli na kuendelea kwa afya nzuri wakati upo na mimba, lakini ongea na mkunga wako au daktari wako kwanza ili kuhakikisha kuwa hakuna matatizo yoyote ya afya yanayokuziua kufanya mazoezi. Kama hakuna matatizo, jaribu kufanya mazoezi kiasi kwa dakika 30, kama vile kutembea au kuongelea katika siku nyingi sana za wiki.

Mazoezi ya kawaida yaweza:

- kukusaidia wewe kuendelea na uzito wa afya
- kukusaidia upumzike
- kukusaidia uwe na nguvu na afya nzuri zaidi –nzuri kwa kuweza na ujauzito, uchungu wa kujifungua pamoja na kuwa mzazi
- kusaidia kupunguza usumbufu kama maumivu ya mgongo pamoja na veni zilizovimba daima ambazo huathiri wanawake wengineo walio na mimba.

Kama bado hujakuwa ukifanya shughuli za kimwili kabla ya ujauzito, ni vizuri kuanza kufanya mazoezi pole pole. Kutembea, kuongelea pamoja na madarasa ya mazoezi kwenye maji ni mazuri. Ongea na daktari au mkunga wako kwanza.

Kama umekuwa ukishughulika kabla ya ujauzito au kama unacheza michezo, ongea naye mkunga au daktari wako kuhusu utaratibu wa mazoezi yako. Unahitaji kuhakikisha kuwa hakuna matatizo yoyote ya kiafya yanayokuziua kufanya shughuli zingine, pamoja na kuwa utaratibu wa mazoezi yako hautasababisha matatizo yoyote katika ujauzito.

Tambua kuwa ujauzito unaweza kuongeza hatari yako ya majeraha. Hii ni kwa sababu misuli yako pamoja na viungo vinalegea ili kuwezesha mwili wako kukua mkubwa zaidi pamoja na kukurahisishia zaidi kuzaa. Zuia majeraha wakati wa ujauzito kwa kuepuka mazoezi yenye athari ya juu (kurukaruka juu na chini na mwendo wa kurukaruka juu mara kwa mara) pamoja na mwendo wowote ambao unanyosha zaidi mno viungo vya nyonga, magoti, kifundo cha mguu au kiwiko.

Pamoja na kujiweka kwa afya njema kwa kufanya mazoezi ya kiasi, ni muhimu kutunza misuli ya tumbo, mgongo pamoja na fupanyonga yako ambayo ipo na mfadhaiko kuliko kawaida wakati wa ujauzito. Kwa maelezo zaidi kuhusu mazoezi maalum unayoweza kufanya wakati wa ujauzito soma *Nipe nguvu: mazoezi kabla na baada ya kuzaa* kwenye kurasa 37.

Dawa wakati ya ujauzito

Uangalifu kwa dawa za maagizo na madawa juu ya kaunta pamoja na tiba za kiasili

Dawa zingine (ama dawa za maagizo au dawa unazonunua kutoka duka la dawa bila karatasi la maagizo) zaweza kuwa za kuathiri ujauzito. Hii ni pamoja na madawa juu ya kukabiliana kama vile dawa za kupunguza uvimbe kama Nurofen™, dawa za kifua na mafua pamoja na tiba kwa ajili ya kichefuchefu, kutapika pamoja na kuvimbiwa.

Kama wewe unafikiria kuchukua dawa wakati wa ujauzito:

- paracetamol inakuchukuliwa kuwa chaguo salama zaidi kwa maumivu na homa
- angalia na mfamasia wako, mkunga au daktari wako kwanza
- tumia kipimo cha ufanisi cha kiwango cha chini
- epuka kuchukua aina tofauti za dawa
- pigia simu MotherSafe kwenye (02) 9382 6539 (eneo la mji mkuu wa Sydney) au 1800 647 848 (mikoa ya NSW).

Madawa ya maagizo

Kama wewe huchukua madawa mara kwa mara, ni muhimu sana kuangalia na daktari wako punde tu unapojua wewe una mimba. Baadhi ya madawa yaweza kuwa na madhara katika ujauzito na inaweza kusababisha kasoro kubwa za kuzaliwa.

Nini kama daktari wangu akinielekeza kwa dawa?

Hakikisha umweleze daktari wako kama wewe una mimba au unajaribu kupata mimba.

Nini kama mimi ninahitaji kuchukua dawa mara kwa mara?

Onana naye daktari wako na umuulize kama dawa zako zinafaa kubadilishwa. Ikiwa una ugonjwa sugu kama vile pumu, ugonjwa wa baridi yabisi, huzuni, ugonjwa wa kuvimba matumbo au kifafa, unaweza kuhitaji kuendelea kutumia dawa. Zungumza na mkunga au daktari wako au wasiliana na MotherSafe ili kuuliza kuhusu uchaguzi salama zaidi katika ujauzito au wakati wa kunyonyesha.

Je, madawa ninayotumia kwa hali yangu ya afya ya kiakili ni salama?

Kwa wanawake wengine ambao wana hali ya afya ya kiakili, yaweza kuwa bora kuendelea na madawa yako wakati wa ujauzito, badala ya kuacha kutibu hali hiyo. Angalia kwa daktari wako kuhusu madawa unayoyatumia.

Tiba za mitishamba pamoja na aromatherapy

Kumekuwa na utafiti mdogo kwa athari ya bidhaa za mitishamba kwa mimba, ikiwemo pamoja na homeopathy na aromatherapy. Watu wengi hufikiri kuwa bidhaa za aromatherapy ni salama kwa sababu ni za kiasili. Lakini mitishamba yaweza kuwa na madhara yenye nguvu, kwa hivyo ni bora kujitahadhari nayo kama jinsi unavyojitahadhari na madawa mengine.

Tofauti na madawayanayotengenezwa kwenye maabara, dawa za mitishamba zinazotengenezwa kiasili zaweza kutofautiana sana kwa nguvu zake ikawa vigumu kujua kwa uhakika kama kipimo unachotumia ni salama au sio salama. Kitu cha salama ni kumuuliza daktari wako kabla ya kutumia vyovyote, kama ni bidhaa ya mitishamba au madawa ya kutoka duka la dawa.

Madawa ya mitishamba ambayo yanafaa sana kuepukwa wakati yupo na mimba ikiwemo pamoja na aloe vera, angelica, arbor vitae, black cohosh, blue cohosh, cascara sagrada, comfrey, dong quai, feverfew, golden seal, juniper, passionflower, pennyroyal, pokeweed pamoja na slippery elm.

Tahadhari afya!

Usiache kutumia madawa ya kawaida kabla ya kuongea na daktari wako au mfamasia wako.



Kama wewe una homa, mwambia daktari wako punde tu iwezekanavyo. Ni salama zaidi kutumia paracetamol ili kusaidia kupunguza homa kuliko kuwa na homa ya juu zaidi kwa muda mrefu sana, haswa katika wiki chache za kwanza zaujauzito.



Ni muhimu sana kuwa mkunga wako pamoja na daktari wako kujua kama umetumia madawa yoyote hapo awali au wakati wa mimba, kwa sababu mtoto mchanga wako aweza kuhitaji matunzo maalum wakati anapozaliwa.

Je, nini kuhusu St. John's Wort?

Kama unatumia mitishamba hii kwa kutibu huzuni, mwambia mkunga wako pamoja na daktari wako. Kama unayo huzuni kunaweza kuwa na huduma pamoja na tiba nyingine ambazo zinaweza kukusaidia.

Je, mimi naweza kunywa chai mitishamba katika ujauzito?

Kwa jumla, kama ukikunywa chai za mitishamba kwa kiasi cha kawaida, mara nyingi huwa hazidhuru.

Je, chai ya majani ya rasiberi ni salama katika ujauzito?

Kama ilivyo kwa tiba nyingi za asili, hakuna utafiti wa kutosha ili kutupa jibu wazi. Kuna maneno kwa dhali kwamba chai ya majani ya rasiberi inaweza kupunguza ugonjwa wa asubuhi. Lakini pia kunayo mapendekezo kuwa inaweza kusababisha kichefuchefu na inaweza hata kuchangia kuharibika kwa mimba au kupata mapema uchungu wa kujifungua kwa kuhamasisha uterasi kubana. Ya kama inasaidia kurahisisha kidogo uchungu wa kujifungua, hiyo sio wazi aidha. Utafiti wa Australia uligundua kuwa ingawa chai ya majani ya rasiberi isingepunguza hatua ya kwanza ya uchungu, ilifupisha hatua ya pili kidogo. Pia ilipunguza kidogo kiwango cha upasuaji wa koleo au wa cesarean.

Laini ya chini? Tunahitaji utafiti zaidi. Hadi wakati huo, uongozwa na mkunga au daktari wako na - kwa kuwa upande salama - tumia tiba nyingine kwa ugonjwa wa asubuhi. Kwa habari zaidi, soma *Maswala ya kawaida katika ujauzito* kwenye kurasa 43.

Mbadala dawa na mbinu

Kama ilivyo kwa tiba za asili, hakuna utafiti mwingi kuhusu usalama na ufanisi wa dawa nyingi mbadala pamoja na uchaguzi wa matibabu mbadala. Baadhi ya uchaguzi wa matibabu, kama vile tiba sindano, kusinga, tabibu pamoja na osteopathy, yamekuwa yameonyeshwa kuwa salama kwa mimba kama daktari ni mkamilifu wa ujuzi na mzoefu katika kutibu wanawake wajawazito. Hata hivyo, baadhi ya uchaguzi wa matibabu haujatathminiwa vizuri, ambayo humaanisha hatuwezi kusema kwa uhakika kama kuna hatari yoyote kwako wewe au kwa mtoto wako.

Unapaswa daima kuzungumza na daktari wako au mkunga wako kabla ya kuanza kutumia bidhaa yoyote mpya au matibabu mapya wakati uko na mimba.

Bado unavuta sigara? Huu ndio wakati wa kuacha

Kuacha kuvuta sigara ni mojawapo wa mambo bora ambayo unaweza kufanya kwa ajili yako wewe na mtoto wako. Wakati kuacha mapema katika mimba hutoa faida kubwa, kuacha wakati wowote wakati wa ujuzito hupunguza hatari kwa mtoto. Kuvuta sigara kunaweza kuwa tabia ngumu kuvunja, lakini kuna msaada unaopatikana kama ukitaka kuacha. Ni vizuri kama mwenzi wako pamoja na wanafamilia wengine kujiacha pia. Nyinyi nyote mnahitaji kulinda mtoto wenu kutokana na madhara ya moshi wa sigara.

Kuvuta sigara wakati wa mimba ni hatari kwa sababu watoto wa wavutaji wana uwezekano zaidi wa:

- kuwa katika hatari ya mtoto asiye riziki
- kuwa kuzaliwa mapema mno (kuzaliwa kabla ya mwisho wa wiki 37)
- kuwa na uzito wa chini. Wakati unapovuta sigara kemikali ya hatari kutoka sigara huingia kwenye mfumo wa damu ya mtoto wako. Kisha mtoto anapata oksijeni kidogo na pia hakui vyema. Watoto wenye uzito wa chini wana uwezekano zaidi wa kuwa na matatizo ya afya baada ya kuzaliwa
- kuwa na matatizo ya mapafu kama vile pumu baada ya wao kuzaliwa
- kuwa katika hatari ya SIDS.

Afya Alert!

Kaa mbali na moshi ya watu wengine

Uvutaji sigara wa kukaa tu ni kupumua moshi wa watu wengine. Kila wakati mtu anapovuta sigara karibu nawe au mtoto wako, ni kama nyote mnavuta sigara pia. Jaribu kuepukana na moshi wa sigara kutoka watu wengine wakati uko na mimba. Mara baada ya mtoto anapozaliwa, usiwache mtu yeyote kuvuta sigara mahali popote karibu na mtoto wako. Weka mtoto mbali na maeneo (kwa mfano bustani ya kukunywa pombe au tamasha) ambapo watu wanavuta sigara.

Kama unahitaji msaada kuacha

Pigia simu Quitline (13 78 48). Quitline ni huduma ya siri ya simu iliyoundwa kusaidia watu kuacha kuvuta sigara. Quitline inapatikana kwa masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki, kila siku ya mwaka. Kuna miradi mingi inayopatikana kwa kukusaidia kuacha. Na hakuna wakati muhimu zaidi wa kufanya hivyo. Ongea na mkunga wako au daktari wako kuhusu kuacha.

Naweza kutumia ubani wa nikotini au plasta katika ujauzito?

Tiba badala ya Nikotini (NRT) inaweza kukusaidia kuacha kuvuta sigara. Bidhaa hizi zikiwemo ni pamoja na plasta za nikotini, ubani, pipi ya kifua, vidonge ambazo hukufuta chini ya ulimi wako pamoja na vivutia hewa. Hukupa kiasi kidogo cha nikotini ambacho hukusaidia kupunguza tamaa ya sigara. Ingawaje ni bora kuwa hakuna nikotini katika mwili wako wakati wote, kutumia NRT kukusaidia kujiacha ni bora kuliko kuvuta sigara kwa sababu:

- kipimo cha nikotini kipo chini
- huchukui kemikali nyingine hatari ambayo ipo katika moshi wa sigara
- watu wengine waliokukaribia hawatapumua moshi kutoka kwa sigara zako.

Kama unataka kujaribu NRT, ni bora kutumia ubani, vidonge vya kuyeyusha au kivutia hewa. Wao hukupa vipimo vidogo pekee ya nikotini na unaweza kudhibiti kiasi gani unachotumia. Plasta hutoa kipimo cha nikotini yenye kuendelea, na hii sio bora kwa mtoto. Lakini ni muhimu kutumia bidhaa hizi kwa njia nzuri. Muulize daktari wako au mfamasia wako nini kitakachoweza kufaa bora zaidi kwako.

Kama wewe unanyonyesha, ubani wa nikotini, pipi ya kifua, vidonge ambazo hukufuta chini ya ulimi au kivutia hewa ni bora kwako wewe na mtoto kuliko kuvuta sigara. Wewe unapaswa kulisha mtoto wako kabla ya kutumia bidhaa hizo. Kama wewe ukiendelea kuvuta sigara, unapaswa kulisha mtoto wako kabla ya kuvuta sigara.

Kama mimi nikiwa na mtoto mdogo kwa sababu ninavuta sigara, si kufanya hivyo itanirahisishia mimi kujifungua?

La! Kuwa na mtoto mdogo haimaanishi kuwa kujifungua mimba itakuwa rahisi - lakini mtoto ambaye hajakua mzima vizuri katika ujauzito na ana uzito wa chini zaidi inawezekana akawa na matatizo ya afya yaliyo ya muda mfupi na muda mrefu.

Nini kama nipunguze na kuvuta sigara chache? Hio ni bora kwa mtoto?

Watu wengi ambao wanavuta sigara kiasi cha chini (au wanaovuta sigara zenye kiasi kidogo cha lami) hufanya hivyo kwa kuvuta sigara nyingi zaidi, na basi kusababisha matatizo zaidi ya afya kwao wenyewe. Kutovuta sigara kabisa ni chaguo salama zaidi kwako wewe na mtoto wako.

Pombe - kunacho kiasi salama cha kunywa wakati wa ujauzito?

Wakati unapokunywa pombe, pombe husafiri kutoka kwenye mfumo wa damu yako hadi katika mfumo wa damu ya mtoto na huongeza hatari ya matatizo kwa wote wewe na mtoto wako. Chaguo lenye usalama kwa wanawake wajaazito au wanawake wanaojaribu kupata mimba ni kutokunywa pombe yoyote.

Ukunywaji mzito wa pombe wakati wa ujauzito umekuwa unahusishwa na hatari kubwa zaidi ya kuharibika kwa mimba, mimba isiyo na uhai pamoja na kuzaa kabla wakati wake.

Unywaji mzito wa pombe mara kwa mara (zaidi ya vinywaji nane kwa siku) pia huongeza hatari ya dalili za pombe za kijusi. Watoto waliozaliwa na dalili za pombe za kijusi huwa na matatizo ya kiakili, matatizo na uratibu pamoja na harakati, kasoro kwenye uso, moyo pamoja na mifupa, pamoja na ukuaji wa polepole wa kimwili.

Mimi nilikunywa vinywaji chache kabla ya kugundua kuwa nilikuwa na mimba...

Usiwe na hofu - ushahidi wa sasa unaonyesha kuwa hatari ya madhara kwa mtoto yanawezekana kuwa ya chini kama mama mjawazito amekuwa akitumia kiasi kidogo cha pombe kabla yake kujua yupo mjamzito.

Kama wewe una wasiwasi, zungumza na mkunga wako au daktari wako au wasiliana na MotherSafe kwenye (02) 9382 6539 (eneo la mji mkuu wa Sydney) au 1800 647 848 (simu ya bure).

Madawa haramu

Madawa mengi sana ya kulevya yanayotumiwa wakati wa ujauzito hufikia mtoto kupitia kondo. Ni vigumu kujua haswa nini kimo katika madawa ya kulevya kama vile bangi, spidi, ice, kokeini, heroini, ecstasy au LSD. Hayo yaweza kuwemo na zaidi ya aina moja ya madawa ya kulevya pamoja na / au kuchanganywa na dutu nyingine. Hii inafanya kuwa vigumu kujua athari gani inawezekana kwa mimba au mtoto anayendelea kukua, lakini tunajua kuwa inazidisha hatari ya matatizo kwako wewe na mtoto wako.

Kutumia madawa ya kulevya zaidi ya moja, ikiwemo pia pombe ni wasiwasi mwingine kwa sababu athari kwa mimba au mtoto haijulikani. Mara kwa mara matumizi ya baadhi ya madawa ya kulevya, pamoja na kokeini, spidi na heroini pia inaweza kusababisha dalili za kujitoa katika mtoto baada ya kuzaliwa.

Orodha ya *Madawa ya kulevya wakati wa ujauzito - nini tunachokijua* (kwenye ukurasa unaofuata) inaorodhesha ya baadhi ya madhara yanayojulikana ya matumizi ya madawa kwa mama na mtoto wake anayeendelea kukua.

Chaguo la usalama zaidi kwa mwanamke mjamzito ni kutotumia madawa yoyote haramu. Watu ambao hujipiga sindano za madawa ya kulevya au steroids wanaweza kuwa katika hatari ya kuambukizwa virusi kama vile hepatitis C pamoja na hepatitis B. Kama unatumia madawa ya kulevya, zungumza na daktari wako au mkunga wako haraka iwezekanavyo ili kujadiliana chaguo lako katika utunzaji wa mimba.

Nini kama mimi nilitumia madawa ya kulevya kabla ya kujua nilikuwa na mimba?

Kama ulitumia madawa ya kulevya kabla ya kujua ulikuwa na mimba, ni muhimu usiwe na hofu. Ongea na mkunga wako, daktari wako au wasiliana na MotherSafe (02) 9382 6539 (Sydney) au 1800 647 848 (simu ya bure).

Methadone na buprenorphine katika ujauzito

Kama unatumia heroini au madawa mengineo ya kutuliza, zungumza na mkunga wako au daktari wako kuhusu kuyabadilisha na mpango wa methadone. Kutumia methadone au buprenorphine badala ya heroini inaweza:

- kuboresha afya yako na mtoto wako
- kupunguza hatari kwa mtoto wako
- kupunguza hatari ya matatizo katika ujauzito
- kusaidia kwa utulivu wa matumizi ya madawa pamoja na maisha.

Dawa wakati wa ujauzito –tunjua nini

Dawa	Jinsi inavyoathiri mimba
Benzodiazepines (Valium, Normison, Serepax, Hypnodorm, Xanax, Temaze)	<ul style="list-style-type: none"> • Dawa hizi huvuka kizuizi cha kondo na zinaweza kuathiri ukuaji pamoja na maendeleo ya mtoto mchanga. • Zinaweza kusababisha dalili za kuacha dawa katika watoto wachanga waliozaliwa. • Ikiwa wewe umeagizwa benzodiazepini, ni muhimu kuwa uzungumze na daktari wako ikiwa una mimba au unapanga kupata mimba. • Dawa hizi pia zinaweza kueneza kutoka kwa mama hadi kwa mtoto mchanga kupitia maziwa ya mama. Mwili wa mtoto mchanga hauwezi kusafisha dawa hizi kwa haraka na zinaweza kuongeza kuwa viwango vya juu.
Bangi (pot, dope, ganja, majani, kupalilia)	<ul style="list-style-type: none"> • Kuvuta bangi pamoja na na tumbako ina maana kuwa wewe unavuta kaboni monoksidi pamoja na kemikali zingine za hatari ambazo zinaweza kusababisha matatizo kwa mtoto mchanga. • Huongeza hatari kuwa mtoto mchanga atazaliwa mapema mno na atakuwa na uzito wa chini zaidi wa kuzaliwa.
Kokeini	<ul style="list-style-type: none"> • Matumizi ya kokeini huongeza hatari ya kuharibika kwa mimba pamoja na mtoto aliyezaliwa mfu. • Inaweza kufanya mishipa ya damu kuwa nyembamba katika uterasi wa mama pamoja na katika mtoto ambayo hupunguza ugavi wa damu kwa mtoto mchanga, kusababisha matatizo ya ukuaji, na inaweza kusababisha kondo kuondokana na uterasi.
Methamphetamines (spidi, ice, crystal meth)	<ul style="list-style-type: none"> • Methamphetamines huongeza kiwango cha pigo la moyo wa mama pamoja na kwa mtoto mchanga anayekua. • Kama vile kokeini, dawa hizi zinaweza kufanya mishipa ya damu ya mtoto mchanga kuwa nyembamba ikasababisha matatizo ya ukuaji na pia inaweza kusababisha kondo kuondokana na uterasi. • Uvutaji sigara inaweza kuongeza athari za spidi kwa mishipa ya damu ya mtoto mchanga. • Kutumia madawa haya wakati wa ujauzito imekuwa ikihusishwa na kutokwa na damu, uchungu wa kujifungua mimba wa mapema, uharibifu wa mimba na ongezeko la kuhatarika kwa kijusi kisiyo chaa kawaida.
Ecstasy (E, XTC , X)	<ul style="list-style-type: none"> • Ecstasy husababisha kupandisha shinikizo la damu pamoja na joto la mwili ambayo inaweza kusababisha matatizo wakati wa ujauzito na matatizo kwa mtoto mchanga. • Matumizi ya aina hizi za madawa ya kulevya wakati wa ujauzito yamekuwa yakuhusishwa na kuchelewa kwa maendeleo pamoja na matokeo yasiyo kawaida na vigumu kutambua.
Opioids (heroini , morphine, pethidini codeine, oxycodone, methadone, tramadol)	<ul style="list-style-type: none"> • Matumizi ya dawa ya kutuliza wakati wa ujauzito huongeza hatari ya uharibifu wa mimba, kuzaa mapema mno, mtoto aliyezaliwa mfu, uzito wa chini wa kuzaliwa, pamoja na Kifo cha Mtoto Mchanga kwa Kighafla (Sudden Infant Death Syndrome)(SIDS).

Maambukizo ambayo yanaweza kukuathiri wewe au mtoto mchanga wako

Kuwa mwaangalifu na kafeini

Kafeini ni dawa ambayo inachochea iliyopo katika kahawa, chai, chokoleti pamoja na vinywaji vinginevyo (kama vile cola pamoja na vinywaji nishati). Kuna wasiwasi kuwa kafeini nyingi sana inaweza kuongeza hatari ya uharibifu wa mimba na watoto wachanga wasioweza kupumzika. Ingawa baadhi ya utafiti hupendekeza kuwa kiasi cha kafeini cha chini ya wastani hadi kadiri huwa hakiongezi hatari, wengine husema kuwa kafeini zaidi ya 300mg kwa siku inaweza kuhusishwa na hatari kubwa ya uharibifu wa mimba, hasa katika wanawake ambao wanavuta sigara au kunywa pombe. Ili kuwa katika upande salama, usitumie zaidi ya 200mg ya kafeini kila siku wakati wa ujauzito.

200mg ni sawa na:

- vikombe 2 vya kahawa iliyosagwa (100mg kwa kila kikombe chenye 250ml) au
- vikombe 2 na ½ vya kahawa ya papo hapo (75mg kwa kila kikombe cha 250ml) au
- vikombe 4 vya chai vya nguvu kadiri (50mg kwa kila kikombe cha 250ml) au
- 4 vikombe vya kakao au chokoleti moto (50mg kwa kila kikombe cha 250ml) au
- vikombe 6 vya cola (35mg kwa kila 250ml).

Kiasi cha kafeini katika baadhi ya vinywaji baridi kinaweza kutofautiana kwa hivyo angalia kwenye kitambulisho. Baadhi ya vinywaji baridi pia vina guarana, dondoo ya mmea wenye kafeini. Hajjulikani nini madhara ya guarana katika mimba.

Ingawa maambukizo mengi - kama vile mafua ya kawaida - husababisha matatizo katika ujauzito, baadhi yake inaweza kufikishwa kwa mtoto mchanga na kumletea madhara. Mwambie mkunga wako au daktari wako kama kuna nafasi unayo mojawapo ya maambukizo yaliyo kwenye chati katika kurasa zifuatazo.

Baadhi ya magonjwa ya zinaa (STIs) yanaweza kuathiri ujauzito au mtoto wako. Inawezekana kuwa na magonjwa ya zinaa bila kujua - baadhi ya maambukizo hayana dalili. Ikiwa unahitaji maelezo zaidi au msaada kuhusu magonjwa ya zinaa (STIs), wasiliana na Kituo cha Afya ya Jinsia cha Sydney (Centre Sydney Sexual Health) ambacho kinatoa huduma bure pamoja na ya siri juu kwenye 1800 451 624 (simu ya bure) au uwatembelea katika www.sshc.org.au

Mahali ambapo unapata msaada zaidi pamoja na habari kuhusu madawa ya kulevya na ujauzito:

MotherSafe kwenye (02) 9382 6539 (Eneo la Mji wa Sydney) au 1800 647 848 (mikoa ya NSW).
MotherSafe hufanya kazi kutoka 9:00 asubuhi hadi 5:00 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa (ukiondoa sikukuu za umma). Unaweza pia kutembelea MotherSafe kwenye tovuti www.mothersafe.org.au

ADIS (Huduma ya Maelezo kuhusu Pombe na Madawa): laini ya simu ya masaa 24 kwa mtu yeyote ambaye anataka msaada kutokana na madawa ya kulevya au tatizo la pombe, au maelezo kuhusu madawa ya kulevya au pombe. Simu: (02) 9361 8000 au 1800 422 599 (mikoa ya NSW).

Maambukizo katika Ujazuzito

Maambukizo	Jinsi inavyoeneza	Dalili
Pertussis (Kifaduro)	Mawasiliano wa karibu na mtu aliyeambukizwa - matone yenye kueneza kwa mafua au chafia huambukiza. Matone haya yanaweza kuwa katika hewa, kwenye leso iliyotumika au kwenye nyuso ambazo mtu ameshagusa.	Inaweza kuwa pamoja na homa kidogo, kufungika kwa pua au mafua ya pua, uchovu pamoja na kikohozi. Kipengele cha kawaida ni kukohoa kikohozi kupumua kwa shida ambayo husababisha sauti ya “whooping”.
Homa ya mafua (flu)	Kama ilivyo hapo juu.	Dalili za kawaida ni pamoja na homa na baridi, kukohoa, kuumwa koo, mafua ya pua, kuhisi uchovu sana, kuumwa na misuli, maumivu ya viungo pamoja na maumivu ya kichwa. Tafuta ushauri wa matibabu ya haraka ikiwa dalili zikiwa mbaya zaidi au kama wewe ukipata uzoefu wa upungufu wa kupumua, maumivu ya kifua, kuchanganyikiwa, kizunguzungu cha ghafla au kuendelea kutapika.
Rubella (Surua ya Ujerumani)	Kama ilivyo hapo juu.	Inaweza kuwa pamoja na upele ulioifia, homa kidogo, mafua ya pua, uvimbe wa koo, uvimbe wa tezi wenye maumivu pamoja na maumivu kali ya kiungo.
Tetekuwanga (varisela)	Kama ilivyo hapo juu.	Mwanzo wa kighafla wa homa kidogo, mafua ya pua, kuhisi vibaya kwa kijumla pamoja na kiwango cha ngozi ambao huanza kwa kuvimba kidogo kabla ya kubadilika ikawa malengengele na hatimaye vigaga.
Hepatitis B	Inasababishwa na virusi ambavyo vinaishi katika damu na giligili ya mwili. Inaweza kueneza kwa njia ya kujamiiana, kwa kushirikiana sindano, sanaa ya mwili (michoro) isiyu safi, au kuathirika mtoto mchanga wakati wa kujifungua mimba.	Watu wengi ambao huathirika na virusi vya hepatitis B hawana dalili, lakini bado wanaweza kuambukiza ugonjwa kwa watu wengine. Dalili hizi ni pamoja na manjano kidogo kwenye ngozi na sehemu nyeupe ya macho (homa ya nyongo ya manjano), mkojo giza pamoja na rangi haffu kwenye kinyesi, homa, upungufu wa hamu ya kula, hisia za uchovu, maumivu ya kiungo.

	<i>Athari juu kwa mtoto mchanga</i>	<i>Nini unapaswa kujua</i>
	<p>Inaweza kuwa maambukizo yanayotishia maisha ya watoto wachanga. Baadhi ya watoto wanaozaliwa wanaweza kutokohoa kabisa, lakini wanaweza kuacha kupumua na wakageuka samawati. Baadhi ya watoto wachanga wana matatizo ya lishe na wanaweza kuzuia pumzi au kutapika.</p>	<p>Watoto wachanga wanahitaji kuchanjwa katika wiki 6, miezi 4 na miezi 6. Mama apate chanjo dhidi ya kifaduro kila ujuzito katika hatua ya tatu (karibia wiki 28) kwa sababu kinga anazotengeneza zitaenda kwa mtoto wake kutpitia kondo. Hizi hutoa kinga nzuri mpaka mtoto anakuwa umri wa kutosha kuchanjwa mwenyewe. Pia ni muhimu kuwa watoto wako wengine wapewe chanjo dhidi ya kifaduro.</p>
	<p>Inaweza kusababisha mimba kuharibika au matatizo mengine katika ujuzito kama kupata uchungu wa kujifungua mapema. Maambukizo katika watoto waliozaliwa wapya yanaweza kusababisha kuumizwa sana</p>	<p>Homa ya mafua ni ugonjwa kwa kupumua unaoambukiza kwa rahisi sana. Ni muhimu kupata chanjo kila mwaka kabla ya msimu wa mafua kwani chanjo mpya inatayarishwa kila mwaka ili kusawazisha bora matatizo yaliyotabiriwa kwa msimu wa mafua unaokuja. Chanjo hii ni bure kwa wanawake wote wajawazito na huchukuliwa kuwa salama kwa ajili ya matumizi wakati wowote katika ujuzito pamoja na wakati wa kunyonesha. Hata hivyo, wanawake walio na mzio au hisia nyepesi kwa mayai wanapaswa kutafuta ushauri wa mtaalamu.</p> <p>Kwa wanawake walio na chanjo, kinga huvuka kondo na watoto wachanga wanazaliwa wakiwa na viwango vya juu ambavyo huwalinda watiki wa kipindi cha kuzaliwa kama watoto wachanga.</p>
	<p>Inaweza kusababisha kuharibika kwa mimba pamoja na kasoro kubwa za uzazi, ikiwemo na ulemavu wa kiakili pamoja na matatizo ya uwezo wa kuona, kusikia pamoja na moyo.</p>	<p>Ni bora kinga yako kuangaliwa kabla ya ujuzito (hata kama umepata chanjo). Unaweza kupata chanjo dhidi ya surua kabla yako kupata mimba (lakini sio wakati upo tayari na mimba). Mwambie daktari wako au mkunga wako kama umekuwa na uwasiliano na mtu aliye na surua.</p>
	<p>Inaweza kusababisha kasoro ya kuzaliwa, pamoja na maambukizo ya tetekuwanga katika watoto wachanga wanaozaliwa.</p>	<p>Wanawake wengi hapa Australia wana kinga ya tetekuwanga. Unaweza kupata chanjo dhidi ya tetekuwanga kabla yako kupata mimba (lakini sio wakati upo tayari na mimba). Mwambie daktari wako au mkunga wako kama umewasiliana na mtu aliye na tetekuwanga.</p>
	<p>Inaweza kuambukiza mtoto wakati wa kuzaliwa.</p> <p>Kama hayatibwi, yanaweza kusababisha matatizo makali ya afya kama uharibifu wa ini au saratani ya ini.</p>	<p>Wanawake wanatolewa vipimo kwa ajili vya hepatitis B wakati wa ujuzito. Watoto wote waliozaliwa katika NSW wanatolewa chanjo bure ya hepatitis B katika hospitali baada ya kuzaliwa. Hii husaidia kulinda mtoto kutokana na hepatitis B kwa ujumla. Pia husaidia kulinda mtoto dhidi ya kuambukizwa ikiwa mama anayo hepatitis B. Kama mama anayo hepatitis B, sindano ziada itapewa mtoto ili kusaidia kumlinda yeye.</p>

Maambukizo katika ujauzito inaendelea

Maambukizo	Jinsi inavyoeneza	Dalili
Hepatitis C	Je, ugonjwa sugu wa ini unasababishwa na virusi katika damu? Haswa huathiri watu ambao hujiingiza madawa ya kulevya kwa kutumia sindano. Inapatikana wakati damu kutoka mtu aliyeathirika inapenya kwenye mfumo wa damu ya mtu mwingine. Hii inaweza kutokea kwa kushirikiana sindano pamoja na vifaa vingine kutumika kwa ajili ya kuingiza madawa ya kulevya kwa sindano, au kupitia njia ya sanaa ya mwili isiyoyasafi (michoro). Baadhi ya watu wamepata virusi kutoka kupewa damu au bidhaa za damu kabla ya mwaka 1990.	Kama kwa ajili ya hepatitis B.
HIV	Watu wengi hawana dalili katika hatua za mapema. Unaweza kuwa katika hatari ya HIV ikiwa: <ul style="list-style-type: none"> • wewe umefanya kujamiana bila kutumia kinga • wewe au mwenzi wako mmetoka nchi ambapo HIV ipo kawaida sana, ikiwa pamoja na nchi zingine za Afrika na Uasia • wewe umeshirikiana na vifaa vya kujipiga sindano za madawa • wewe umeshakuwa na upaji wa damu katika nchini Australia kati ya 1980 na 1985 	Inaweza ikawa pamoja na dalili zilizofanana na mafua – homa, uvimbe wa koo, tezi zilizovimba, upele. Pia kuharisha bila ufafanuzi, upotevu wa uzito, upele wa kurudiarudia, au magonjwa yanayohusiana na Ukimwi (AIDS) kama vile kichomi, saratani ya ngozi, maambukizo ya kiakili pamoja na maambukizo makali ya kuvu.
Virusi vya Parvovirus, vinavyojulikana kama ugonjwa wa kibao cha shavu au ugonjwa wa tano	Uhusiano wa karibu na mtu aliyeambukizwa. Unaeneza na matone kutoka kukutona na kukohoa pamoja na kupiga chafya. Inathiri walio bado watoto wa kuchekechea pamoja na watoto wa shule.	Kwa kawaida kumwa kidogo na homa upele unaofanana na lesi (kuonekana kwanza katika shavu), wakati mwingine maumivu ya viungo.
Cytomegalovirus (CMV)	Maambukizo yanayopatikana kutokana na mawasiliano wa karibu kati ya mtu na mtu kupitia mate, kinyesi, pamoja na maji maji mengine ya mwili. Inaweza kupitishwa kutoka nepi za watoto pia kwa matone ya maambukizo.	Kwa kawaida hakuna dalili kwa watu wazima walio na afya njema. Inaweza kusababisha dalili zinazofanana na mafua ya tezi.
Strep B (kikundi B cha maambukizo ya streptococcal)	Maambukizo yanayosababishwa na bakteria (kikundi B cha streptococcus). Karibia wanawake 12-15 kati ya kila 100 hubeba bakteria katika uke.	Hakuna dalili zozote katika wanawake.
Toxoplasmosis	Maambukizo ya Toxoplasmosis yanayosababishwa na vimelea vinavyopatikana kwa kawaida katika kinyesi cha paka. Pia inaweza kusababishwa na kula nyama mbichi au isiyopikwa vilivyo.	Tezi za limfu vilizovimba, mchonyoto na maumivu ya misuli, kuumwa kichwa, homa, kujihisi vibaya kwa ujumla.

	Athari juu kwa mtoto mchanga	Nini unapaswa kujua
	<p>Kuna hatari ndogo (watoto 5 kati ya kila 100 wanaozaliwa na mama aliye na hepatitis C) ya kumwaambukiza mtoto mchanga wakati wa ujauzito au kujifungua. Nafasi ya kumwambukiza mtoto mchanga wakati wa kumnyonyesha maziwa ya mama ni ndogo sana, isipokuwa kama unao mawasiliano ya damu na mtoto (mfano una chuchu zilizopasuka na mtoto ana kwaruzo iliyozunguka mdomo).</p>	<p>Kama wewe umehatarika na hepatitis C, basi pimwa. Kwa maelezo zaidi kuhusu hepatitis C wakati wa mimba, pigia simu Hepatitis Helpline kwenye (02) 9332 1599 au 1800 803 990. Hii ni huduma ya siri ya bure.</p>
	<p>HIV inaweza kuambukiza kwa mtoto wakati wa ujauzito (ingawa inadhaniwa kuwa njia isiyo kawaida sana), kujifungua au kunyonyesha. Hatari ya maambukizo ya mama-kwa-mtoto yapo chini ya watoto wachanga 2 kwa kila 100 kama mama ana matibabu, lakini hatari huongezeka kama asipotibiwa. Mtoto mchanga ana matibabu baada ya kuzaliwa. Kunyonyesha huepukwa.</p>	<p>Wanawake wanatolewa vipimo kwa ajili ya HIV wakati wa ujauzito. Kama una HIV au UKIMWI wakati wa ujauzito, unahitaji ushauri wa mtaalamu kuhusu matibabu ya kuboresha afya yako pamoja na kupunguza hatari kwa mtoto mchanga. Kwa maelezo zaidi, wasiliana na ACON (Baraza la NSW UKIMWI) Simu: (02) 9206 2000.</p>
	<p>Inaweza kusababisha uharibifu kwa mimba.</p>	<p>Watu wazima wengi wana kinga, lakini wafanyakazi wa afya na utunzaji wa watoto wachanga pamoja na walimu wanaweza kuhatarika. Kuwa na ufahamu kuwa milipuko yoyote katika shule au shule ya chekechea ambayo unawasiliana nayo. Mwambie daktari wako au mkunga wako kama umekuwa na mawasiliano na mtoto mchanga aliye na ugonjwa huo.</p>
	<p>Watoto walioambukizwa na CMV wakati wa mimba wapo kwenye hatari ya ugonjwa wa ini au wengu, upotevu wa kusikia, maendeleo ya kiakili pamoja na matatizo ya kuona.</p>	<p>Kunawa mikono kwa makini (k.m. baada ya kuwasiliana na watoto au kugusa nepi) inaweza kupunguza hatari. Kama unafikiri umehatarisha kwa CMV, ongea naye daktari wako au mkunga wako.</p>
	<p>Inaweza kuenea kwa mtoto mchanga wakati wa kuzaa na kusababisha maambukizo makubwa. Kama mtoto mchanga akiambukizwa atahitaji kiuu vujasumu na anaweza kuhitaji utunzaji wa mahututi.</p>	<p>Hospitali za NSW zinazo njia mbili tofauti za kushugulikia Strep B. Katika hospitali nyingi utachunguzwa kwa Strep B. Kama wewe unayo Strep B utapewa antibiotics wakati wa uchungu wa kujifungua. Katika hospitali zingine, wanawake walio na vipengele vya hatari watapewa antibiotics wakati wa uchungu wa kujifungua. Vipengele vya hatari ni pamoja na kuanza uchungu wa kujifungua kabla ya wiki 37 au kuwa na halijoto la juu.</p>
	<p>Maambukizo yanaweza kuenea katika uterasi pamoja na uwezekano wa kusababisha matatizo makubwa kama vile kuharibika akili na upofu katika mtoto mchanga.</p>	<p>Matatizo hutokea tu kama mwanamke akiambukizwa kwa mara ya kwanza wakati anapokuwa na mimba. Hatua za tahadhari ni pamoja na kunawa mikono baada ya kushika nyama mbichi, kupika nyama vizuri, pamoja na kuepukana na mawasiliano na paka – usishughulike na choo zake.</p>

Maambukizo katika ujauzito inaendelea

Maambukizo	Dalili	Athari juu kwa mtoto mchanga
Kaswende	Wanawake wengi walio na kaswende hawana dalili. Dalili zaweza kuwa pamoja na vidonda visivyo na maumivu katika na karibu na uke pamoja na vipete kwenye mikono, miguu au sehemu nyingine za mwili.	Inaweza kusababisha kuharibika kwa mimba baadaye katika ujauzito. Kama mwanamke mjamzito ana kaswende, anaweza kuambukiza mtoto mchanga. Inaweza kusababisha upofu kwa watoto wachanga.
Chlamydia	Wanawake wanaweza kuwa na hii bila ya kujua, lakini kuna uwezekano kuwa dalili kama kutokwa au kuwashwa wakati unapokojoa, au maumivu ya kina ya tumbo wakati wa ngono ya uke. Mbali na dalili, sababu zingine nzuri za kupata kipimo ni: <ul style="list-style-type: none"> kuwa umri chini ya miaka 30 kama wewe au mpenzi wako mmekuwa na mpenzi mpya wa kingono katika miezi sita kabla ya wewe ulipata mimba kama umetambuwa na ugonjwa mwingine ya zinaa Kama usipotibiwa, chlamydia inaweza kusababisha pia maambukizo makubwa (ugonjwa wenye uvimbe wa fupanyonga) katika mlifa za fallopa au uterasi. Hii inaweza kuathiri uzazi.	Inaweza kupitishwa kwake mtoto wakati wa kujifungua, na kusababisha maambukizo ya jicho (kiwambo) au kichomi.
Kisonono	Kutokwa usaha zaidi kwenye ukeni au kuwashwa wakati unapokojoa; maumivu ya kina ya tumbo wakati wa ngono ya uke.	Kama umeambukizwa na hujatibiwa, maambukizo yanaweza kupitishwa kwake mtoto mchanga ikasababisha maambukizo ya jicho (kiwambo) au matatizo ya kupumua katika mbomba la pumzi.
Herpes ya sehemu za siri	Malengengele yenye maumivu, kulisimukwa au yanayowasha katika sehemu za siri. Baadhi ya watu hupata dalili zinazofanana na homa. Wakati mwingine hamna dalili.	Mwambie daktari wako au mkungu wako kama wewe au mwenzi wako yeyote amekuwa na au wana malengengele kwenye sehemu za siri. Hatari ya kumwambukiza mtoto mchanga ni ya juu zaidi wakati unapokuwa na kuzuka yako ya kwanza ya malengengele, au wakati unapopata nafuu kutokana na kuzuka hii ya kwanza. Kuzuka zaidi wakati wa ujauzito mara chache haimuathiri mtoto mchanga wako ambaye hajazaliwa. Lakini kama ukidhania kuwa unaweza kuwa na kuzuka wakati unapopata uchungu wa kujifungua unapoanza, nenda hospitali haraka iwezekanavyo. Unaweza kuhitaji kuzaa kwa kupasuliwa ili kuzuia mtoto mchanga kugonjeka. Kama umeshapatwa na kuzuka ya kurudiarudia hapo awali, mtoto mchanga anaweza kuwa na baadhi ya kinga kutokana na malengengele kwenye sehemu za siri.
Viungo vya uzazi	Viungo vya uzazi mara nyingi haviumizi. Vinaweza kuanza kama uvimbe vidogo visivyomiza kwenye sehemu za siri, wakati mwingine vikageuka kuwa uvimbe mdogo vifanavyofanana na koliflawa haswa wakati wa ujauzito. Lakini wakati mwingine, viungo vya uzazi huwa bapa na vigumu kuviona.	Ingawa ni kawaida katika wanawake wajaawazito, viungo vya uzazi husababisha matatizo mara chache.

Kazi na ujauzito

	Matibabu
	Kiua Vujasumu (Antibiotics). Kila mtu anapaswa kuwa kipimo cha damu katika ujauzito mapema.
	Kiua Vujasumu. Kama unafikiri unaweza kuwa na chlamydia zungumza na daktari wako au mkunga wako.
	Matibabu ya kuwahi ya kiua vijasumu kwa kawaida huzuia madhara kwake mtoto mchanga.
	Dawa inaweza kuzuia milipuko ya ugonjwa wa malengelenge ya neva ngozini, pamoja na kutibu dalili. Lakini kwa sababu virusi vinakaa ndani ya mfumo, dalili zinaweza kurudi.
	Viungo vya uzazi vinaweza kuondolewa, lakini virusi ambavyo vinavyovisababisha, vinakaa ndani ya mfumo. Viungo vya uzazi vinaweza kurudi.

Isipokuwa kama ukiwa kazi yako inahusisha kazi nzito ya kimwili au hatari kazini ambayo inaweza kuathiri mtoto mchanga wako, hamna sababu huwezi kufanya kazi wakati wewe upo mjamzito. Baadhi ya ajira hukuleta wewe katika uwasiliano na mambo ambayo yanaweza kumdhuru mtoto mchanga ambaye bado hajazaliwa. Hizi ni baadhi ya mifano, lakini sio orodha kamilifu ya hatari.

Maambukizo Kufanya kazi katika huduma za utunzaji wa afya, huduma ya utunzaji wa watoto au na wanyama, kwa mfano, inaweza kuongeza hatari ya maambukizo ambayo yanaweza kuathiri mtoto mchanga.

Kemikali Utunzaji wa afya, utunzaji wa meno, utunzaji wa mifugo, viwanda pamoja na kudhibiti wadudu ni baadhi tu ya maeneo ambayo yanaweza kuhusisha hatari.

Mionzi Kufanya kazi karibu na eksrai au vifaa vya mionzi sio madhara ikiwa hatua ya kawaida za kazi, afya pamoja na usalama zimechukuliwa. Mionzi kutoka vifaa vya umeme haina madhara.

Hatari zingine Kazi ambazo zinahusisha kuinua uzito au kusimama kwa muda mrefu zinaweza kusababisha hatari.

Ikiwa kazi yako inahusisha kusimama kwa muda mrefu, hakikisha unachukua nafasi ya kukaa chini wakati wa mapumziko (kama ikiwezekana, weka miguu yako juu ya kiti kingine). Kusimama kwa muda mrefu kunaweza kuongeza nafasi yako ya kupata veni vilivyovimba daima wakati wa ujauzito. Kwa maelezo zaidi, angalia *Maswala ya kawaida katika ujauzito* kwenye ukurasa wa 43.

Kama ukiketi katika dawati au kompyuta muda zaidi katika siku, chukua dakika chache kila lisa ili kuamka na kutembea. Tunza mgongo wako kwa:

- kuwa na ufahamu wa mkao wako - kuketi na kusimama wima
- kutumia kiti kinachotoa msaada nzuri wa nyuma ya mgongo.

Epukana na kuinua uzito au kupanda ngazi pamoja na jaribu kuwa mwangalifu unapoinama - haswa mwishoni mwa wakati wa mimba wakati mabadiliko ya kimwili yanaweza kufanya mambo haya yakawa magumu.

Ili kuhakikisha kuwa kazi yako ni salama wakati wa ujauzito, uliza mkunga wako, daktari wako, afisa wa afya na usalama wa kikazi pamoja na, mwakilishi wa chama au mwajiri. Unaweza pia kuwasiliana na Mamlaka ya NSW KaziBima (WorkCover), kwa msaada pigia simu 13 10 50 au nenda kwa www.workcover.nsw.gov.au kwa ajili ya kupata nakala ya kijitabu bure, *Ujauzito na kazi*. WorkCover pia ina maelezo kuhusu haki zako kama mfanyikazi, ikiwa ni pamoja na haki yako ya kuwa na uwezo wa kufanya kazi nyingine kwa mwajiri wako iliyo salama, au kupata likizo ya uzazi bila kulipwa.

Baadhi ya hatari zilizokaribia nyumba

Watoto wagonjwa Fahamu kuwa unaweza pia kuathirika na maambukizo ambayo yanaweza kuathiri mtoto mchanga wako na watoto wengine wadogo, kama vile tetekuwanga au virusi vya parvovirus (ugonjwa wa kibao cha shavu). Daima mwambie mkungu wako au daktari wako kama unao wasiwasi.

Kuwa mwangalifu na wanyama kipenzi Pata mtu mwingine kusafisha trei ya kinyesi ya paka au kinyesi chochote cha paka - lakini kama unabidii kufanya hivyo, vaa glavu na unawe mikono yako kwa uangalifu kwa kutumia sabuni pamoja na maji ya moto. Hii ni kuepukana na hatari ya kuambukizwa itwaye toxoplasmosis. Kunao uwezekano mdogo sana kuwa maambukizo haya yanaweza kukuumiza, lakini yanaweza kusababisha upofu pamoja na uharibifu wa akili katika mtoto asiyezaliwa bado. Hakuna haja ya kumwondoa paka - kuwa mwangalifu tu na usafi wa mazingira.

Unaweza pia kuambukizwa na toxoplasmosis kutoka udongo na nyama mbichi. Kama wewe ni mjamzito, kumbuka:

- safisha matunda na mboga kabla ya kula
- epukana na nyama mbichi au isiyopikwa kikamilivu
- nawa mikono yako
 - > baada ya kuwagusa wanyama kipenzi
 - > baada ya kuwasiliana na maji maji ya mwili
 - > kabla ya kula, pamoja na kabla na baada ya kukiandaa chakula
- epukana na kuwasiliana na kinyesi cha paka
- vaa glavu unapoifanya kazi kwenye bustani.

Maambukizo mwingine huitwa cytomegalovirus (CMV) yanaweza pia kudhuru maendeleo ya mtoto wako mchanga ambaye bado hajazaliwa, na katika baadhi ya kesi, yanaweza kusababisha uharibifu kwa mimba. Unaweza kupata CMV kutoka kwa kuwasiliana na mnyunyizo wa kimwili kama vile kinyesi au mate. Ili kuepukana na maambukizo, nawa mikono yako kwa kutumia sabuni pamoja na maji au tumia kusugua lenye pombe haswa baada ya kubadilisha nepi.

Epukana na sumu ya risasi katika ujauzito Hatuwezi kuepukana risasi kamwe kabisa kwa sababu ipo katika hewa na udongo. Sisi sote hunyonya kiasi kidogo chake. Lakini watoto pamoja na wanawake wenye mimba wana hatari kubwa zaidi ya kupata matatizo yanayosababishwa sana na sumu ya risasi mno.

Watoto hunyonya zaidi risasi kuliko watu wazima. Wakati wa ujauzito, viwango vya chini vya risasi vinaweza kupitishwa kondo pamoja na kuathiri maendeleo ya kiakili ya mtoto mchanga. Pia, inaweza kusababisha matatizo na ukuaji wa mwili, kusikia pamoja na tabia.

Sisi hatujui kama athari hizi ni kubadilishwa.

Ukarabati wa nyumba unaweza kuongeza kuhatarisha kwako kwa isasi. Ikiwa nyumba yako ilijengwa kabla ya 1971 (wakati rangi iliyo na msingi wa risasi ilikuwa bado inapatikana), pata ushauri kabla ya kufanya chochote ambacho kinachosumbua rangi. Kuvuruga rangi iliyo na msingi wa risasi inaweza kuenea vumbi vyake katika hewa pamoja na katika eneo linalozunguka nyumba.

Ni muhimu kuwa wanawake wenye mimba pamoja na watoto wasio karibu wakati wa ukarabati unaovuruga rangi iliyo na msingi wa sumu ya risasi.

Chanzo kingine cha sumu ya risasi ni pamoja na viwanda vinavyohusika na risasi (kama vile wakarabati wa betri za gari); nguo na vumbi kwenye nguo za wafanyakazi wanaohusika na risasi; burudani ambayo hutumia risasi (mwangaza unaotumia risasi, uvuvi wa samaki pamoja na ufinyanzi) baadhi ya madawa ya jadi kama vile pay-loo-ah, bali goli, rueda pamoja na azarcon; chembechembe ya kioo vyenye risasi, pamoja na vyombo vya udongo kutoka nchi zinazoendelea (risasi inaweza kuchuja kutoka kwa kioo).

Katika maeneo ya karibu na viwanda vya kuyeyusha madini yenye risasi au mabomu, uchafuzi kutokana risasi katika mazingira pamoja na nyumba itakuwa kubwa zaidi kuliko katika maeneo mengi ya mjini.

Wanawake wenye mimba walioharatika kuwa na mwinuko wa juu ya sumu ya risasi lazima wajadiliane na daktari wao.

Bidhaa za kusafisha, rangi na kemikali zingine

za nyumbani Angalia kuwa vitambulisho vya bidhaa hizi ili kuhakikisha kuwa hakuna onyo la usalama kwa wanawake wenye mimba. Ikiwa vitambulisho vinafanya bidhaa ionekane kama ina sumu sana, labda ni bora uepukana kuitumia kwa wakati huu. Ikiwa unatumia bidhaa za kusafisha, gundi, rangi au kemikali zozote zingine, zinafuata maelekezo ya usalama katika maandishi. Hakikisha kuwa kuna hewa safi tele.

Naphthalene katika mipira nondo pamoja na mikate kiondoa harufu ya choo

Baadhi ya mipira nondo pamoja na mikate kiondoa harufu ya choo huwa na dutu inayoitwa naphthalene. Kifichuo kilocho na kiasi kikubwa sana cha naphthalene kinaweza kusababisha uharibifu wa seli za damu, kusababisha hali inayoitwa haemolytic anemia. Baadhi ya dalili ambazo zinaweza kutokea baada ya kufichuliwa kwa kiasi kikubwa cha naphthalene ni uchovu, kupoteza hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, na kuhara. Watoto wachanga waliozaliwa wanahatarika haswa kuharibika kwa seli zao za damu kama zikifichuliwa wazi kwa naphthalene.

Ushauri zaidi kuhusu hatari za kiafya kutokana na naphthalene zaweza kupatikana masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki katika sehemu mbalimbali za Australia kutoka Kituo cha Maelezo ya Sumu ya NSW kwenye 13 11 26, au kutoka kwa Vitengo vya Afya vya Umma vya mtaa.

Nitajuaje nini salama na nini si salama?

MotherSafe ni huduma ya simu ya bure kwa wanawake katika NSW. Hutoa huduma ya ushauri nasaha kwa wanawake pamoja na watoaji huduma za afya ambao huhitajika kujua kuhusu matibabu au ambao wana wasiwasi kuhusu mfichuo wakati wa ujauzito pamoja na kunyonyesha. MotherSafe inaweza kukupa maelezo juu ya usalama na madhara ya:

- dawa za maagizo
- dawa juu-ya kaunta
- dawa za mitaani
- maambukizo
- mionzi
- mfichuo ya kikazi.

MotherSafe huendesha kliniki ya wagonjwa wa nje kwa ajili ya wanawake ambao wanahitaji ushauri nasaha wa uso kwa uso na daktari kuhusu dawa wakati wa ujauzito. Pia anaendesha kliniki ya MotherSafe PLaN kwa ajili ya wanawake ambao ni wafikiria kuhusu kupata mimba. Wanawake wanaweza kujadiliana kuhusu, mimba, maisha pamoja na lishe na wakunga mwenye uzoefu.

Pigia MotherSafe kwenye (02) 9382 6539 (Eneo la Mjini ya Sydney) au 1800 647 848 (mikoa ya NSW). MotherSafe hufanya kazi kutoka saa 3 asubuhi hadi 11 jioni (9am- 5pm), Jumatatu hadi Ijumaa (ukiondoa sikukuu za umma).

Unaweza pia kutembelea MotherSafe kwenye tovuti ya www.mothersafe.org.au

Afya ya kula kwa ajili ya kujifungua mimba

Kwa nini kula kwa afya ni muhimu sana wakati wa ujauzito?

- inasaidia mtoto mchanga kukua pamoja na kuendelea mwili
- inasaidia kuilinda afya yako wakati yupo na mimba
- inasaidia kufikia uzito wenye afya unaoongeza.

Kitu unachofaa kufanya ni kula vyakula kutoka kila mojawapo ya vikundi vifuatavyo vya chakula kila siku pamoja na kunywa maji mengi.

Kula vyakula kutoka kila mojawapo ya vikundi hivi vya chakula kila siku:

- mkate, mchele, pasta, nudo pamoja na vyakula vingine nafaka
- mboga na kunde (Jamii ya kunde ina maana maharage kavu na mbaazi, dengu na vyakula vya soy kama vile tofu)
- matunda
- maziwa, mtindi, jibini nusu-ngumu au jibini ngumu (mafuta yenye kupunguzwa)
- nyama iliyopikwa upya, samaki, kuku pamoja na mayai
- jungu karanga.

Kunywa maji Kunywa maji kulingana na kiu - kwa kawaida zaidi wakati wa hali ya hewa ya joto au wakati wa mazoezi. Vinywaji vyote (isipokuwa pombe) vinaweza kuhesabiwa kuelekea unywaji wako wa gilgili, lakini maji hukata kiu bora zaidi. Inapokuja kwa gharama pamoja na urahisi, hakuna kitu kinachozidia maji ya kutoka kwa bomba, haswa kama ni maji yenye floraidi (floraidi ni kemikali ambayo husaidia meno kuwa na nguvu). Kama unao wasiwasi kuhusu ubora wa maji yako, chemsha maji kabla ya kunywa maji. Wanawake wenye mimba wanapaswa kupunguza ulaji wao wa vinywaji kama vile cola na kahawa kwa sababu ya kafeini na sukari iliyomo ndani. Kama huwezi kufanya bila vinywaji hizi, jaribu mbadala bila kafeini.

Makundi ya vyakula pamoja na kiasi kilichopendekezwa kwa mtu wakati wa ujauzito

Makundi ya vyakula	Kiasi ngapi kwa mtu kwa kila siku?
Mkate, nafaka, mchele, pasta, nudo.	Kiasi cha 4-6, ambapo kiasi kinatumikia ni: <ul style="list-style-type: none"> • vipande vya mkate 2 x 60g • kadiri mkujo wa mkate 1 • kikombe 1 cha pasta, mchele, au tamba iliyopikwa, • kikombe ½ cha muzili iliyochomwa • kikombe 1 cha uji uliopikwa • kikombe 1 ⅓ cha kifungua kinywa cha nafaka
Mboga, kunde.	Kiasi 5, ambapo kiasi kinatumikia ni: <ul style="list-style-type: none"> • kikombe ½ cha mboga zilizopikwa au maharagwe kavu yaliyopikwa • kikombe 1 cha mboga ya saladi • kiasi kidogo 1
Matunda.	Kiasi 4, ambapo kiasi kinatumikia ni: <ul style="list-style-type: none"> • tunda 1 lizima la kadiri (k.m. tufaha kadiri au ndizi 1) • matunda madogo 2 (k.m. plamu au tunda la kiwi) • kikombe 1 cha matunda ya kopo • kijiko 1 ½ kikubwa cha kula chakula cha zabibu kavu • apricots kavu 4
Maziwa, mtindi, jibini pamoja na maziwa mbadala.	Angalau kiasi 2 ambapo kiasi kinatumikia ni: <ul style="list-style-type: none"> • kikombe 1 cha maziwa (mafuta kamili, iliyopunguza au maziwa machunda) • vipande vyembamba 2 vya jibini nusu-ngumu au jibini ngumu (iliyopunguzwa mafuta) • mtindi 200g (wazi au yenye ladha) • kikombe ½ cha maziwa yaliyovukiwa • kikombe 1 cha maziwa ya soya (kilichoongezwa kalisi) • kikombe 1 cha kastadi • kikombe ½ cha samoni au sadini, ikiwemo pamoja na mifupa
Nyama konda, samaki, kuku, mayai, kunde.	Kiasi 1 ½, ambapo kiasi kinatumikia ni: <ul style="list-style-type: none"> • kikombe ½ cha nyama konda ya kusagwa • vipande vya nyama konda au kuku mwenye ukubwa wa kiganja cha mkono wako • rajamu 2 ndogo • mnofu 1 wa samaki mdogo • kikombe ½ samoni • mayai 2 madogo • kikombe ⅓ cha jungu karanga • kikombe ¼ cha mbegu • kikombe ½ cha dengu zilizopikwa, maharagwe, au njegere

Kama ukikula chakula ambacho kina mafuta zaidi, sukari pamoja na chumvi...kula tu kiasi kidogo au kikule mara si mara, sio kila siku. Kiasi kingi cha chakula hiki (k.m. chipsi, keki, pipi, pai au vinywaji baridi) humaanisha nafasi kidogo kwa chakula chenye afya ambacho wewe na mtoto mchanga wako mnahitaji. Pia inaweza kusababisha shida za uzito.

Je, chakula cha kuondoka nacho ni sawa?

Chakula cha kuondoka nacho kina kiasi cha mafuta zaidi, sukari pamoja na kilojoules zaidi pamoja na kuwa na lishe ya chini.

Chaguo lenye afya zaidi la chakula la kuondoka huwa sandwichi ya unga, mikate midogo focaccia au mkate wa Uturuki kilichotayarishwa upya na uliyowekwa cha afya ndani, kuku wa kuchoma (ngozi imetolewa), pamoja na chakula cha Asia kilichochemshwa au kukaangwa.

Unahitaji kuwa mwangalifu na chakula la kuondoka kwa sababu ya hatari ya bakteria zinzotokana kwa chakula. Kwa jumla, ni bora kuzuia vyakula vilivyotayarishwa hapo awali pamoja na kula chakula kilichotayarishwa upya.

Je, nafaa kukula kiasi gani?

Ikiwa tayari unayo lishe ya afya, basi wewe hautahitaji kubadili sana kwa jinsi unavyokula wakati uko na mimba – ongeza tu kiasi zaidi cha mboga, kiasi mbili zaidi cha matunda pamoja na kiasi nusu ya nyama kila siku. Ratiba hii inaonyesha jinsi ya kiasi cha kula kutoka kila kikundi cha vyakula kila siku.

***Tahadhari ya afya!
Hauhitaji kula kwa ajili ya
kutosheleza watu wawili wakati
uko na mimba.***

Maoni ya orodha ya chakula kwa ajili ya kutengeneza afya wakati wa ujauzito

	Orodha ya chakula
Kifungua kinywa	Kifungua kinywa chenye nafaka nzima, au uji ulio na maziwa yenye mafuta kidogo pamoja na tunda liliyo kaushwa AU Mayai, jibini iliyo na mafuta yaliyopunguzwa au maharagwe yaliyochomwa yakiwa na tosti yenyengano AU Mtindi, matunda pamoja na tosti yenye ngano iliyo na vegemite
Chakula cha asubuhi	Maziwa yaliyochangiwa na mandizi yenye maziwa ya mafuta yaliyopunguzwa au mtindi AU Matunda pamoja na mtindi AU Kipande cha tunda
Chakula cha mchana	Mkate wa sandwichi, au mkate ulioviringwa kujazwa na nyama isio nene, samaki, mayai, jibini yenye mafuta yaliyopunguzwa au hummus, pamoja na salad AU Majani yaliyoka'anga na nudo, bifu, samaki, tofu au njugu karanga, ikiwa na kipande cha tunda AU Supu ya maharagwe na majani ikiwa na mkate wa nafaka nzima pamoja na jibini yenye mafuta yaliyopunguzwa
Chakula cha mchana	Biskiti yenye unga na vegemite AU Matunda yenye kukaushwa na karanga jungu AU Mkate pitta ulio na hummus
Chakula cha jioni	Curry ya majani ilio na njegere au dengu na mchele, ulio na tunda salad AU Mkate wa pizza uliotengenezwa nyumbani wenye jibini yenye mafuta yaliyopunguzwa pamoja na salad ya kando AU Pasta yenye nyama ya ngombe isio nene na majani au sausi ya dengu pamoja na salad ya kando, ikifuatiwa na kastadi ya ndizi

Kula samaki wakati wa ujauzito

Samaki ina protini na minirali, haina mafuta mengi na inayo asidi ya mafuta omega-3. Asidi ya mafuta omega-3 ni muhimu kwa maendeleo ya mfumo wa nevi wa watoto wachanga, kabla na baada ya kazaliwa. Hata hivyo, samaki wengineo huwa wana kiasi cha mercury ambacho kinaweza kudhuru mfumo unaoendelea wa nevi wa watoto wachanga walio bado kuzaliwa au mtoto mdogo.

Kiasi salama cha samaki wa aina tofauti ambao wanapendekezwa kwa wanawake wenye mimba.

Wanawake wenye mimba na wananyonyesha pamoja na wanaopanga kupata mbimba

Kiasi 1 kina usawa wa gramu 150

Kula kiasi 2-3 kila wiki cha samaki wadogo. Samaki anafaa awe mdogo ili kutoshea kwenye sahani.

Mifano ikiwemo ni pamoja na samaki wa jamii ya bangala, silver warehou, bream, snapper, trevally, dagaa, flathead, nguru, tuna ya kopo na samoni, herrings, sadini, samakigamba, kambamti, pweza AU

Kula kiasi 1 kila wiki mbili cha papa (banduka), au samaki billfish (broadbill, chuchunge pamoja na marlin) na hakuna samaki wengine wiki hizo mbili AU

Kula kiasi 1 kila wiki ya catfish au roughy ya rangi ya machungwa (sangara ya bahari chini) na usile samaki wengine wiki hii.

Wasiwasi ya kawaida kuhusu chakula wakati wa ujauzito

Kuna virutubisho kadhaa ambayo ni muhimu hasa kwa wewe kula wakati wewe ni mjamzito.

Chuma

Chuma kidogo sana katika mlo wako ina maana kwamba huwezi kuwa na kutosha kwa seli nyekundu za damu zinazobeba oksijeni na unaweza kuhisi uchovu, dhaifu, kukata pumzi au kuchoka kiakili. Utafiti unaonyesha kwamba wakati mama hawana chuma ya kutosha, wanaweza kuwa na matatizo zaidi katika ujauzito au watoto wao wanaweza kuzaliwa mapema.

Vyanzo bora ya chuma ni nyama nyekundu isio nene, karanga na kunde kama vile maharage ya soya au njegere.

Wewe utakuwa kusaidia mwili wako wa kunyonya zaidi ya chuma katika chakula yako kama una chakula au kinywaji chenye vitamini C nyingi katika milo yako. Hii inaweza kuwa rahisi kama kuwa gelasi ya jusi ya machungwa na kifungua kinywa, au nyanya, pilipili hoho nyekundu, broccoli au kunde na chakula cha mchana au cha jioni. Pia ni bora kunywa kahawa au chai kati ya milo badala ya pamoja nao, kwa sababu vinywaji haya vinazidisha ugumu kwa mwili wako wa kunyonya madini ya chuma katika chakula.

Kalisi

Kula vyakula vingi vyenye kalisi-nyingi wakati wa ujauzito husaidia kufanya mifupa na meno ya mtoto wako imara zaidi. Kama mlo wako hauna kaiisi ya kutosha, mtoto anayekua atajaribu kupatanisha mahitaji yake kwa kuchukua kalisi kutoka mifupa yako. Hii inaweza kukuongezea hatari kwa mifupa yako kuwa dhaifu, ambayo inaweza kwa urahisi kuvunjika baadaye katika maisha.

Kumbuka kwamba bidhaa za maziwa zenye mafuta chini au mafuta kupunguzwa kwa kawaida huwa na kiasi cha kalisi (au hata zaidi) kuliko vyakula vitokanavyo na maziwa vilivyo na malai-kamilifu (lakini Jibini la cottage haina kalisi sana). Kama haukuli bidhaa zozote za maziwa au mbadala waliotajwa katika orodha *Makundi ya chakula pamoja na kipimo kichopendekezwa wakati wa ujauzito* kwenye kurasa wa 28, unaweza kuwa na haja ya kuongeza kalisi. Angalia na mkunga au daktari wako.

Vitamini D

Labda kiwango chako cha vitamin D kitaangaliwa wakati wa ujauzito. Ni muhimu sana kurekebisha hiki kama kiwango chako ni chini, vyovyote kwa kuwa wazi kiasi kwa mionzi ya jua au kwa kumeza kidonge kinachokuwa vitamin D ndani kwa dosi sahihi.

Je, nahitaji vitamini ziada au madini katika ujauzito?

Wanawake wote wa umri wa kupata mimba wanahitaji kuwa na mlo kamili na kuchukua kidonge cha vitamini-nyingi kinachokuwa ndani dosi inayosifiwa ya asidi ya folic kabla kujaribu kupata mimba na wakati wa ujauzito. Ni muhimu kwamba wanawake wanatumia vitamini-nyingi vilivyotengenezwa kwa kabla-kupata mimba, ujauzito na kunyonyesha kwa sababu vidonge hivi vinawezekana zaidi kuwa ndani kiasi sahihi (kiingizio kinachosifiwa cha siku au RDI) cha vitamin na madini anuwai katika ujauzito. Hii ni pamoja na aidini, ambayo ni muhimu kwa ukuaji wa afya ya ubongo. Wataalum wanapendekeza nyongeza ya microgram 150 ya aidini kila siku kwa wanawake wote ambao ni waja wazito, wananyonyesha au wanafikiria kupata mimba. Kama una hali ya thyroid iko kabla, ongea na daktari wako kabla kuchukua nyongeza ya aidini. Kwa maelezo zaidi tembelea www.nhmrc.gov.au

Je, nahitaji mafuta?

Unahitaji kiasi kidogo tu – siagi kidogo au majarini inayotandika kidogo kwenye mkate, na mafuta kidogo kwa kupika na kwa sosi ya saladi. Mafuta ya canola, zeituni, alizeti, safflower, mahindi na soya ni uchaguzi bora zaidi. Unapata mafuta ya kutosha kutoka kiasi kinachotumiwa na chakula cha nafaka na kutoka nyama, mayai, jibini, siagi ya karanga, na majarini.

MotherSafe ina karatasi ya ukweli kuhusu vitamini na madini wakati wa ujauzito. Tembelea mtando wa MotherSafe kwa www.mothersafe.org.au na bonyeza 'Factsheets'.



Ni hadithi uwongo kwamba kalisi inapotezwa kutoka meno ya mama katika ujauzito. Hata hivyo, kama hupati kalisi ya kutosha katika mlo wako, mwili wako utatolea madini haya kwa mtoto wako mchanga kutoka hifadhi ya mifupa yako.



Tahadhari ya afya!

Samaki mbichi na chakula cha bahari kama chaza, samoni au chaza iliyopikwa na moshi yote ipekw kabisa na wanawake wajawazito. Kuelewa zaidi sababu, ona *Kuweka chakula salama* kwa ukurasa wa 35.

Folate ni muhimu kwako pamoja na mtoto wako mchanga

Folate (au asidi ya folic) ni vitamini ya B. Ni muhimu kupata folate nyingi kabla ya kupata mimba, (isipungue mwezi mmoja uliopita) na katika vipindi vya mapema vya ujauzito (miezi 3 ya kwanza). Inaweza kusaidia kuzuia matatizo ya kiafya kwa mtoto wako mchanga. Kama haujachukua folate ya ziada kabla ya ujauzito, usiwe na wasiwasi. Hakikisha tu kuwa unapata ya kutosha punde tu unapongundua unayo mimba.

Unaweza kupata folate ya kutosha kwa:

- kukula vyakula vilivyo na folate nyingi – k.m. mkate wa ngano, nafaka kifungua kinywa ya ngano ilio na folate ya ziada, mboga yenye majani ya rangi ya kijani ya giza, maharagwe yaliyokaushwa, njegere pamoja na ndegu, machungwa, maji ya machungwa, mandizi, stroberi, parachichi pamoja na hamira ya kupaka kama vile Marmite au Vegemite. Lenga kukula kiasi mbili cha matunda yaliyopo kwenye orodha iliyo hapo juu, pia kiasi tano ya mboga na kiasi nne hadi sita ya cha mkate au nafaka kila siku
- kuwa na kipimo cha chini cha asidi ya folic (0.5mg), au kutumia vitamini-nyingi maalum ya ujauzito iliyo na 0.5mg ya asidi ya folic kila siku pamoja na vyakula vilivyo na folate ya juu. Kama wewe hutaki kutumia vitamin-nyingi, unaweza kununua tembe za asidi ya folic katika duka kuu la kujihudumia la vyakula na vifaa, famasia au duka la vyakula vya kiafya.

Matatizo ya kiafya yaliyounganishwa na kutokuwemo na folate ya mapema isiotosha wakati wa ujauzito huitwa kasoro za bomba za neva (spina bifida na anencephaly). Zinaweza kuathiri uti wa mgongo ya mtoto mchanga au akili pamoja na kusababisha matatizo mazito. Kwa maelezo zaidi, ona *Vipimo kabla ya kuzaa na ushauri wa jenetiki* kwenye ukarasa 114.

Kama wewe au mojawapo wa jamaa zako wameshapata tayari mtoto mchanga aliye na kasoro ya bomba ya neva, wewe unayo hatari ya juu zaidi kupata mtoto mchanga aliye na tatizo hili. Ongea naye daktari wako au mkunga wako. Yeye anaweza:

- kupendekeza tembe iliyo na kipimo cha juu zaidi cha asidi ya folic
- kudokeza ushauri wa kijenetiki pamoja na vipimo ili kuangalia kasoro wakati wa ujauzito.

Njia rahisi na zenye utamu za kupata folate zaidi inakuwa ni pamoja na:

- kukula nafaka kifungua kinywa ya ngano ilio na folate ya ziada, mandizi ilikatwa vipande pamoja na gelasi ya jusi ya machungwa
- kujisaidia mwenyewe kwa kiasi kikubwa vya mboga zilizoka'angwa au kupikwa kutumia nguvu za mvuke.
- kula mandizi kama kumbwe, jungu bichi zisizo na chumvi au tosti ya ngano iliyo pamoja na hamira ya kupaka (k.m. Marmite au Vegemite)
- kutumia parachichi ya mseto kwenye mkate badala ya majarini au siagi.

Ongea naye daktari wako au mkunga wako ili kugundua kiasi gani cha asidi ya folic ambayo wewe unafaa kutumia, ikiwa wewe:

- una ugonjwa wa kifafa
- unatumia dawa za kuzuia-msukomsuko
- una upungufu wa vitamini B12
- una ugonjwa wa kisukari
- una uzito zaidi.

Mimi ni mla mboga. Nahitaji kubadili lishe yangu?

Mlo wa mla mboga wenye usawa unaweza kuwa wenye afya. Tumia ratiba *Vikundi vya chakula pamoja na kiasi kilichopendekezwa wakati wa ujauzito* kwenye ukurasa 28 ili kuangalia kuwa unapata kiasi cha kutosha kutoka kila kundi la chakula.

Wakati mwingine, mlo wa mboga unaweza kuwa na upungufu wa lishe muhimu:

- **Chuma pamoja na zinki** Kula chakula kingi cha mimea ambacho kinacho chuma pamoja na zinki (jamii kunde na jungu). Tumia chakula kilicho na vitamini C kwa mlo huo
- **Vitamini B12** Nafaka kiamsha kinywa iliyoimarishwa kwa nguvu huwa bora sana kama chanzo cha vitamini B12 kwa mla mboga. Ikiwa hulii chakula kinachotokana na bidhaa za maziwa au mayai, unaweza kuhitaji nyongeza
- **Kalisi** Ona ratiba *Vikundi vya chakula pamoja na kiasi kilichopendekezwa wakati wa ujauzito* kwenye ukurasa 28 kwa orodha ya vyakula vya kalisi visizotokana bidhaa za maziwa. Kama huli vingi vya hivi, unaweza kuhitaji nyongeza
- **Protini** Hakikisha kuwa unapata protini kutoka kwa jamii kunde, jungu pamoja na mbegu.

Ikiwa ungependa usaidizi kupanga mlo wako, ongea naye mkunga wako, daktari wako au mtaalamu wako wa mlo.

Mimi ni kijana barubaru. Je, nahitaji kitu chochote cha ziada?

Ikiwa upo chini ya miaka 17, wewe bado unakua. Hii inamaanisha kuwa mwili wako unahitaji lishe ya ziada – hakikisha kuwa unapata mlo tatu zenye afya kila siku. Unahitaji kalisi ya ziada pia – pata kiasi tatu cha bidhaa za maziwa (au nne ikiwa hulii nafaka zaidi). Ikiwa unahitaji usaidizi wa kupanga mlo, ongea naye mkunga wako au daktari wako.

Je, kubadilisha mlo wangu wakati wa ujauzito au wakati ninaponyonyesha inaweza kuzuia mtoto wangu mchanga kupata mzio?

Kubadilisha mlo wako haipendekezwi. Utafiti umegundua kuwa kuepuka vyakula kama mayai, jungu karanga, soya, samaki au maziwa ya ngombe (vyakula ambavyo vinaweza kusababisha mzio kwa watu wengine) huwa haina kasoro kwa hatari ya mtoto mchanga kupata mzio.



Kula kumbwe kwa umakini

Jaribu kuzuia hamu ya kula kumbwe kila mara. Wakati unapohitaji kula kumbwe, chagua chakula ambacho kinaleta lishe kwako na kwa mtoto wako mchanga kama vile mboga, bidhaa za maziwa, matunda mabichi au yaliyokaushwa, mtindi, jungu zisizo na chumvi, mkate wa ngano wenye matunda, jibini (yenye mafuta yaliyopunguzwa) pamoja na nyanya kwenye tosti, au mkate pita pamoja na hummus mbichi. Hii huwa ni bora kwako na mtoto mchanga wako kuliko keki, biskuti au chakula kumbwe chenye chumvi – ingawa ni sawa kujitibu mwenyewe wakati mwingine!

Je, nafaa kuwa na uzito kiasi gani wakati wa ujauzito?

Ni muhimu kwa wanawake wote kukula kwa afya, pamoja na kuwa na shughuli wakati wa ujauzito, ili kupunguza hatari ya kupata kuongeza uzito mno wa mwili. Hata kama wewe unaweza kuhisi njaa zaidi, huhitaji “kula kiasi cha watu wawili”

Karibia idadi nusu ya Waustralia wapo juu zaidi ya anuwai ya uzito wao uliopendekezwa. Wanawake walio na uzito wa juu zaidi wanaweza kuwa na mahitaji maalum wakati wa ujauzito wao, kwa sababu wananyongeza hatari ya:

- kuongeza uzito sana wakati wa ujauzito pamoja na ugumu wa kuupoteza uzito huo baada ya mtoto mchanga kuzaliwa
- kuwa na mtoto mchanga aliye mkubwa au mdogo zaidi kulingana na matakwa ya afya
- kuwa na shinikizo la damu la juu zaidi
- ugonjwa wa kisukari unaohusika na ujauzito
- kuzaa kwa kupasuliwa
- kuganda kwa damu katika veni za miguu au fupanyonga
- kuzaa mtoto aliyezaliwa mfu.

Wanawake wengine ambao walio na uzito uliozidi watahitaji kuzaa katika hospitali inayotoa utunzaji wa kiwango cha juu zaidi.

Hata kama wewe tayari unayo mimba, kusimamia ongezeko la uzito wako yaweza kusaidia ili kupunguza hatari za matatizo wakati wa ujauzito. Kama kielekezo, uzito zaidi wakati wa mwanzo wa ujauzito wako, inamaanisha kuwa ongezeko la uzito wako unafaa kuwa chini wakati wa ujauzito.

Faharasa ya ukubwa wa Mwili (BMI) inatumika kukadiria kiasi cha mafuta yote katika mwili wako, pamoja na kuhakikisha kuwa uzito wako upo ndani ya kiwango cha kawaida, au ikiwa wewe upo na uzito wa chini zaidi, uzito wa juu zaidi au mnene. BMI inahesabiwa kwa kugawanya uzito wako wa kilogramu na urefu wako wa mita – kipeo cha pili (m²). Uganisho lifuatalo lina kikokotoo cha BMI ambacho unaweza kutumia ili kufahamu kiwango chako cha BMI <http://www.getthehealthynsw.com.au/bmi-calculator>

Wanawake ambao wana BMI chini ya 18.5 au zaidi ya 35 wanafaa kufikiria kutafuta ushauri kuhusu ongezeko la uzito wenye afya kutoka kwa weledi maalum wa mlo. Vikundi vingine vya kabila vinazo viwango tofauti visivyoziidi kiasi fulani, kwa ajili ya kiwango cha tarakimu ya unene katika BMI. Kwa maelezo zaidi angalia na daktari wako au mkunga wako.

Ratiba iliyo hapo chini inaonyesha jinsi urefu wako pamoja na uzito wako kabla-ya-ujauzito hutumiwa kuhesabu BMI yako pamoja na uzito unaopendekezwa wakati wa ujauzito. Unafaa usifanye kutokula mlo wakati yupo na mimba isipokuwa upendekezwe na daktari wako au mkunga wako.

Ongezeko la uzito unaopendekezwa wakati wa ujauzito

<i>BMI (kg/m²) kabla-ya-ujauzito</i>	<i>Kiwango cha ongezeko katika muhula wa 2nd pamoja na muhula wa 3rd (kg/week)*</i>	<i>Kiwango taslimu cha ongezeko kinachopendekezwa (kg)</i>
Chini ya 18.5	0.45	12.5 hadi 18
18.5 hadi 24.9	0.45	11.5 hadi 16
25.0 hadi 29.9	0.28	7 hadi 11.5
Zaidi ya au sawa na 30.0	0.22	5 hadi 9

* Hesabu hudhania kuwa kg 0.5-2 ya ongezeko la uzito katika miezi 3.

Chanzo: Afya ya Queensland (2010) Mwongozo wa Jimbo Mzima wa Kliniki ya Uzazi na Watoto wachanga waliyezaliwa papo hapo: Unene

Kuweka chakula salama

Wakati uko na mimba, mfumo wa kinga unapunguzwa kukufanya wewe uhatarishe kuwa mgonjwa, ikiwemo kutoka kwa kula chakula chenye sumu. Vijidudu vingine vya maradhi vinaweza kusababisha kuumwa sana kwako kuliko vinavyoweza wakati huna mimba na vinaweza kumdhuru mtoto mchanga wako ambaye bado hajazaliwa. Hapa kunayo maarifa mengine ili kukusaidia wewe kuzuia kupata sumu.

Weka kuwa baridi

- Weka friji katika 5°C au chini zaidi.
- Kiweke chakula chochote kile ambacho kinahitajika kuwa baridi kwenye friji mara moja.
- Kiweke chakula chochote kile ambacho kinahitajika kuwa baridi kwenye friji mara moja.
- Yeyusha chakula chenye barafu pamoja na lainisha chakula kwa kutia marinadi – haswa nyama – ndani ya friji.
- Fanya kununua kwa kutumia begi la baridi pamoja na mandari kwa kutumia esky.

Tunza kuwa safi

- Nawa na ukaushe mikono kabisa kabla ya kuanza kutayarisha au kula chakula chochote, hata kama kumbwe.
- Weka benchi, vifaa vya jikoni pamoja na vitambaa vya meza viwe safi.
- Tenga chakula kibichi na chakula kilichopikwa na utumie mbao tofauti za kukatia chakula na visu kwa kila moja.
- Usiache maji ya nyama bichi yamwagike kwenye chakula kingine.
- Zuia kutayarisha chakula kwa ajili ya watu wengine ikiwa wewe unaumwa kama vile unaharisha.

Weka kuwa joto

- Pika chakula hadi kipate moto unaotoa mvuke.
- Pasha moto chakula hadi kipate moto unaotoa mvuke.
- Hakikisha kuwa hakuna rangi ya waridi katika nyama iliopikwa kama vile nyama ya kusagwa au soseji.
- Tafuta maji safi kabla ya kukula kuku au nguruwe.
- Pasha moto hadi iche mke marinadi yote iliyo na maji ya nyama bichi kabla ya kukula.

Angalia lebo

- Usile chakula ikiwa 'tarehe ya matumizi' imeshapita.
- Kumbuka kuangalia kuwa 'tarehe ya kabla ya matumizi' na uifuata.
- Fuata maagizo ya uhifadhi pamoja na upishi.
- Ulizia maelezo kuhusu vyakula visivyofungwa.

Tahadhari ya Afya! Zuia maambukizo – nawa mikono yako

Maambukizo mengine yanaweza kudhuru ukuaji wa mtoto mchanga wako ambaye bado hajazaliwa na wakati mwingine inaweza kusababisha kuharibika kwa mimba. Ili kuzuia maambukizo, nawa mikono kwa kutumia sabuni pamoja na maji au kutumia kitambaa chenye pombe. Nawa mikono yako:

- baada ya kugusa maji ya mwili kama vile mate, makamasi ya pua, damu au matapiko
- baada ya kubadilisha nepi au kwenda chooni
- kabla na baada yako kukitayarisha chakula na kabla ya kula
- baada ya kufanya kazi shambani au kugusa wanyama pamoja na kinyesi cha wanyama (kinyeshi chake paka)
- wakati wowote mikono yako inapoonekana michafu.

Bakteria yenye kusumisha chakula (Listeria)

Bakteria yenye kusumisha chakula ni bakteria (kijidudu) ambayo huambukizwa kupitia chakula ambayo inaweza kusababisha aina sumu kwenye chakula inayoitwa listeriosis. Kwa kawaida, haisababishi matatizo kwa watu wenye afya njema, lakini kwa watu walio na mfumo wa kinga uliopunguzwa zaidi, ikiwemo wanawake wenye mimba, labda wanaweza kupatwa kwa urahisi na bakteria hiyo. Katika nyakati adimu wanawake wenye mimba wanaweza kueneza maambukizo haya kwa mtoto wao walio bado kuzaliwa ambayo inaweza kusababisha uharibifu wa mimba, kuzaa mtoto mchanga aliye mfu au kuzaa mapema kabla ya wakati wake na inaweza kumfanya mtoto mchanga aliyezaliwa akawa mgonjwa sana. Kiuu Vijasumu inaweza kuzuia mtoto mchanga ambaye bado hajazaliwa au mtoto mchanga ambaye amezaliwa kuambukizwa ikiwa mama yake anayo maradhi ya listeriosis.

Katika watu wazima, listeriosis yaweza kuwa haina dalili kabisa, au unaweza kuendelea na ukawa na homa na ukajihisi umechoka (lakini pia hizi ni dalili za maradhi mengineo). Daima mwambie daktari wako au mkunga wako ikiwa unayo homa wakati wa ujuzito.

Kwa kawaida, bakteria yenye kusumisha chakula (Listeria) hupatikana kwenye mazingira ikiwemo mimea na kwenye kinyeshi cha wanyama, udongo na maji. Bakteria yenye kusumisha chakula inaweza kukua hata wakati chakula kimewekwa katika friji, lakini hufa baada ya kupikwa au kupasha moto chakula hadi kikawa moto ulio na mvuke.

Unaweza pia kupunguza hatari ya kupata listeriosis kwa kuzuia vyakula fulani ambazo zinajulikana kuwa na hatari ya juu zaidi ya kubeba bakteria.

- bidhaa za maziwa zilizopashwa moto ili kuondoa vijidudu, km. jibini nyepesi au iliyonyepesi kidogo (hizi huwa sawa kama zipo kwenye chakula kilichopikwa)
- kuku baridi aliyepikwa
- nyama baridi zilizotengenezwa
- saladi zilizotayarishwa-awali
- chakula kibichi cha bahari
- kiasi cha aisikrimu nyepesi
- paté.

Vyakula vingine ambavyo vina hatari ya juu zaidi huwa vinawezakana zaidi kueneza sumu kwenye chakula. Daima pika mayai kabisa na uepukane na nyama bichi pamoja na kuku, sushi-iliyonunuliwa dukani, aisikrimu iliyokaangwa, chipuko bichi au iliyopikwa kidogo, pamoja na chakula ambacho kinachoweza kuwa na mayai mabichi, kama vile kachumbari nzito ya mayai iliyopikiwa-nyumbani, mousse au aioli.

*Nipe nguvu: mazoezi
ya kabla na baada
ya kuzaa*

*Give me strength:
pre- and post-natal exercises*

Mazoezi ya ujauzito pamoja na baadaye

Pamoja na kuwa mzima kwa kutembea, kuogelea au shughuli zingine, unafaa kufanya utunzaji maalum kwa misuli ya tumbo, mgongo pamoja na fupanyonga yako. Misuli hii hupata mkazo usio kawaida wakati wa ujauzito na kudhoofika kwa urahisi. Mazoezi yatakusaidia ili:

- kuweka misuli nguvu
- kuzuia na ulegeshe maumivu ya mgongo (mojawapo ya tatizo wakati wa ujauzito)
- kutawala kibofu chako
- kurudi kwa umbo zuri la mwili baada ya mtoto mchanga wako kuzaliwa.

Fanya mazoezi haya wakati wote unapokuwa na mimba, hadi ujihisi starehe. Unaweza kuanza kuyafanya tena punde tu baada ya siku mbili baada ya kuzaa kupitia uke. Ikiwa wewe umeshapata mtoto mchanga kwa kufanywa upasuaji, ngojea mpaka siku ya tano. Fanya mazoezi ya tumbo na mgongo kwa angalau wiki sita baada ya kuzaa na uendeleo mazoezi ya sakafu ya fupanyonga maishani yako yote.

Kumbuka:

- pumua kwa kawaida wakati unapoyafanya (usizuie pumzi yako)
- ikiwa wewe una maumivu au hauhisi starehe, haswa kwenye mgongo wako, tumbo au eneo la fupanyonga yako, uache kuyafanya mazoezi. Uliza ushauri kutoka kwa mtaalamu wa tibamaungo.

Chunga mgongo wako

Misuli ya tumbo iliyoimara hufanya zaidi ya kulaza tumbo – pia inasaidia kulinda mgongo wako. Epukana na mazoezi ngumu ya tumbo hadi wiki sita baada ya mtoto wako mchanga kuzaliwa – mazoezi mwepesi ni SAWA.

Mazoezi ya tumbo mwepesi yatasaidia kufanya uti wa mgongo wako kunyumbulika.

Mzunguko wa fupanyonga

- Simama kwa miguu yako ikiwa mbali kwa starehe.
- Kunja magoti yako kidogo.
- Weka mikono yako kwenye nyonga zako.
- Zungusha fupanyonga yako kwa mzunguko wa akrabu (kama jinsia unacheza densi ya tumbo).
- Sasa zungusha fupanyonga yako kinyume cha saa.
- Rudia mara 5-10.

Inamisha fupanyonga (pia husaidia maumivu ya mgongo)

- Simama huku miguu yako iko mbali kwa starehe.
- Kunja magoti yako kidogo.
- Weka mkono mmoja kwenye tumbo na mwingine kwenye sehemu ya chini ya mgongo.
- Fikiria kuwa fupanyonga yako ni beseni au bakuli na uiname kidogo kuelekea nyuma na mbele.
- Rudia mara 5-10.
- Ikiwa ni starehe, rudia mazoezi haya kwenye mikono pamoja na magoti yako.

Inamisha fupanyoga kwenye mkono na magoti yako

- Weka mikono yako kwenye sakafu, na uinamishe fupanyonga yako kuielekeza nyuma na mbele.
- Nafasi hii ni mzuri ikiwa wewe unaumwa mgongoni.
- Rudia mara 5-10.

Kama ukitaka kufanya mazoezi haya kwa nguvu zaidi:

- Shikilia mwili wako bila kusogea jinsi unavyoweza.
- Inua mkono mmoja juu hadi unapofikia mabega.
- Inua mguu wa upande mwingine wakati sawa.
- Shikilia kwa sekunde chache, halafu shukisha mkono na mguu wako.
- Tuliza misuli ya tumbo.
- Rudia ukitumia mkono na mguu huo mwingine.
- Rudia mara 5-10 kwenye kila upande.

Angalia misuli ya tumbo baada ya mtoto kuzaliwa

Wakati unapokuwa mjamzito, ni kawaida kwa misuli ya tumbo kutengana. Ni rahisi kuangalia:

- lala chali huku na magoti yako yamekunjwa na miguu yako ipo kwenye sakafu
- finya vidole vya mkono mmoja polepole kwenye eneo linalozungukia kitovu
- puliza hewa nje na inua kichwa chako na mabega kidogo
- ikiwa kuna utengano, wewe utahisi 'pengo' na ukingo wote mbili wa misuli.

Endelea kufanya mazoezi (mojawapo ukisimama wima au kwa miguu yote nne) itakusaidia kuzimba pengo baada ya mtoto wako mchanga kuzaliwa (hata ingawa wakati mwingine pengo inaweza kutofungika kabisa).

Kama pengo ni pana zaidi kuliko vidole viwili, wewe unaweza kupata maumivu ya sehemu ya chini ya mgongo. Pia unapoendelea na mazoezi, kifaa kinachosaidia tumbo yako kinaweza kusaidia. Uliza mkunga au mtaalamu wa tibamaungo kwa ushauri.



Kujinyosha ili kupunguza michonyoto na maumivu ya mgongo

Kwa maumivu ya sehemu ya chini ya mgongo:

- Keti chini kwa matako yako yakiwa juu ya kwato zako na magoti yakiwa yako mbali.
- Egama mbele ukielekea kwenye sakafu, tuliza viwiko vyako kwenye sakafu iliyo mbele yako.
- Nyoosha mkono wako mbele pole pole.
- Shikilia kwa sekunde chache.

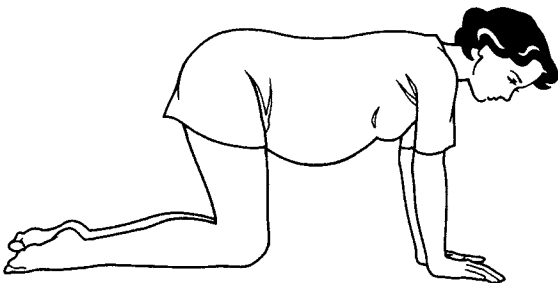
Kwa sehemu ya kati ya mgongo:

- Nenda chini kwa kutumia mikono na magoti yako.
- Vuta sehemu ya chini ya tumbo yako.
- Chomekea mkia wako chini.
- Shikilia hivyo kwa sekunde chache.
- Shukisha kwa polepole sehemu ya chini ya mgongo wako hadi ujihisi starehe.

Kwa maumivu ya mifupa ya mabega na sehemu ya juu ya mgongo:

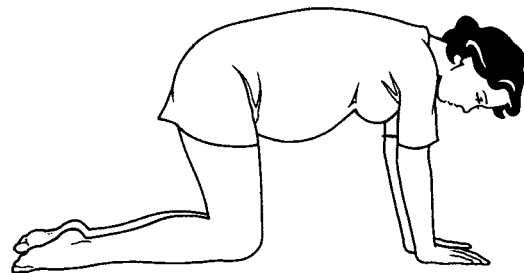
- Keti kwenye kiti imara.
- Tegemeza misuli ya tumbo yako.
- Fungamana vidole vyako na inua mikono yako juu ya kichwa.
- Nyoosha viwiko vyako na pendua kiganja chako ukielekeze juu.
- Shikilia kwa sekunde chache.

Kuinama kwa fupanyonga



Njia zingine za kutunza mgongo wako wakati wa ujauzito na baada ya kuzaa

- Epukana na kusimama wima kwa mguu mmoja, au kuinua kitu kizito.
- Fanya kazi kwenye benchi au meza ambayo ina urefu wa kiuno chako.
- Weka ndoo ya nepi na vikapu vya kuonyeshea vitu kwenye urefu wa kiuno.
- Beba mtoto mchanga kwenye tanzi salama ya mtoto au mweka katika kigari cha mtoto badala ya kumbeba kwenye kapsuli. Aina chache tofauti za tanzi za watoto zinazoweza kuvaliwa zinapatikana. Kitambaa cha kuzungushia, pochi au kumbwewe kwa mifuko na tanzi zenye tanda ni mifano mingine. Wazazi na walezi waangalifu wanapotumia kumbwewe na pochi kuwabeba watoto wachanga. Watoto wachanga wapo na hatari ya kusonga roho kama wakiwekwa vibaya katika tanzi. Kwa maelezo muhimu kuhusu kutumia kwa salama kumbwewe kwa watoto nenda kwa <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- Piga magoti badala ya kuinama ili kusafisha bafu au kutandika kitanda.
- Nenda ukaongele (baada ya kuzaa, ngoja mpaka uache kutokwa na damu kabla ya kuanza kuogelea tena).
- Kama kutembea kunasababisha maumivu kwenye tako moja; unayo maumivu kwenye sehemu ya mavuzi, kinena au eneo la chini ya mgongo; au ikiwa umegundua maumivu siku baada ya kutembea, basi fupisha hatua yako, zuia kupanda ngazi, pamoja na zuia shughuli zozote zile (k.m. kutumia kivuta vumbi) unazoweza kuweka uzito zaidi kwa mguu mmoja.
- Ikiwa mgongo wako una maumivu makali au maumivu yanayoendelea, ona daktari ambaye anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu wa tibamaungo.



Kutunza sakafu ya fupanyonga

Kuwa na mimba na kupata mtoto mchanga humaanisha kuwa unakaribia mata tatu zaidi kuvuja mkojo au kujikojolea kuliko wanawake ambao hawajapata mtoto mchanga. Mwanamke moja kati ya wanawake watatu waliopata mtoto mchanga hujikojolea...lakini wewe sio lazima kuwa mmojawapo.

Nini huisababisha?

Kupata mimba na kuzaa hunyoosha misuli ya sakafu ya fupanyonga – misuli inayoifunga kibofu chako. Misuli iliyodhoofika haiwezi kuzuia kibofu chako kuvuja. Kuvuja huku hufanyika sana wakati unapokohoa, unapopiga chafia, unapoinua au unapoyafanya mazoezi. Wewe unaweza pia kugundua kuwa hauwezi kusubiri wakati unapopata hisia za kwenda chooni.

Je, itapotelea mbali yenyewe?

La. Wewe utahitaji kuisaidia misuli ya sakafu ya fupanyonga yako ili iwe imara tena. Ikiwa haupati nguvu kwenye misuli baada ya kila mtoto mchanga, wewe unawezekana zaidi kujikojolea mara nyingi zaidi wakati unapofika miaka ya kati. Misuli ya sakafu ya fupanyonga yako huwa inaanza kulegea kulingana na umri. Kupata hedha inaweza kufanya hali ya kujikojolea ikawa mbaya zaidi.

Naweza kuzuia jambo hili kutokea kwa vipi?

- Daima minya na ushikilie misuli ya sakafu ya fupanyonga yako kabla ya kupiga chafia, kukohoa au kuinua.
- Usiende chooni 'ili isiwe' – unakifundisha kibofu chako kukifanya kiwe kitupu mara zaidi.
- Fanya kibofu chako kiwe kitupu kabisa wakati wewe unapoenda chooni.
- Epukana choo gumu kwa kunywa ugiligili mwingi (ukipendelea maji) na vyakula vilivyo na unyuzi mwingi.
- Wakati unapoketi kwenye choo, egemea mbele. Magoti yako yanafaa yawe juu zaidi kuliko nyoga zako (wewe unaweza kutumia stuli kidogo au hatua ambayo unaweza kupumzisha miguu yako). Pumzisha viwiko vyako kwenye magoti au nyonga zako ili mgongo wako uwe imara. Jaza tumbo lako na hewa kwa polepole. Ulegeshe sakafu ya fupanyonga yako na uzuie kuisukuma.

Fanya kuminya sakafu ya fupanyonga kila siku. Hii ndio jinsi ya kufanya:

- Minya, inua na ushikilie sakafu ya fupanyonga ukuilekeza juu na mbele ukuilekeza kwa fupa la mavuzi huku ikikaza kwenye sehemu ya mkundu, uke pamoja na sehemu ya kukojoa.
- Anza kwa kushikilia kwa sekunde 3 au zaidi (ijenge hadi ifike sekunde 10) na upumzike kwa muda sawa na wakati ulioshikilia.
- Rudia minya kwa mara 8-12 (seti moja).
- Endelea kupumua huku ukiminya.
- Hongera – wewe umefanya seti moja. Jaribu ufanye seti tatu kila siku, polepole huku ukishikilia minya yako kwa muda zaidi. Misuli yako inapokuwa inaimarika, wewe unaweza kulenga kushikilia kwa muda zaidi.

Unaweza kuanza mazoezi ya sakafu ya fupanyonga kwa kulala chali au kwa upande na unaweza kufanya mazoezi haya unapoketi chini na pia kama umesimama wima wakati inapokuwa rahisi zaidi kwako.

Fanya kuminya mara tatu kwa siku maishani yako yote.

Unataka kujua zaidi kuhusu jinsi ya kuimarisha sakafu yako ya fupanyonga pamoja na kuiweka tumbo yako na mgongo wako kwa hali nzuri?

Kwa maelezo zaidi kuhusu mazoezi wakati wa ujauzito, Madawa ya Michezo ya Australia hutoa uchapishaji katika http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf. Maelezo yanapatikana pia kutoka Ofisi ya Michezo ya NSW tembelea http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp

Shirika la Usimamizi wa Mkakati wa Kuzuia Tamaa Kitaifa lina mfululizo safu wa vifurushi kuhusu kuzuia tamaa ikiwemo pamoja na uchapishaji haswa kwa wanawake wenye mimba pamoja na waliozaa watoto wachanga. Pia wametoa nakala zilizo na mazoezi ili kuimarisha sakafu ya fupanyonga. Tembelea www.bladderbowel.gov.au mahali ambapo utapata muungano kwa uchapishaji huo na pia kwa tafsiri za vifurushi vilivyo katika lugha nyingi za jamii.

Kwa ushauri zaidi kuhusu mazoezi ambayo yatakusaidia wewe kuvumilia ujauzito na unapokuwa mzazi, ona mtaalamu wa tibamaungo wa hospitali. Ili kuwasiliana na mtaalamu wa tibamaungo ya wanawake katika eneo lako, pigia simu Tawi la NSW la Ushirikiano wa Utaalamu wa Tibamaungo hapa Australia kwenye (02) 8748 1555.



Naweza kupata msaada wapi?

Shirika la Kitaifa la Kuzuia Tamaa (The Continence Foundation of Australia) hutoa bure huduma ya Simu Ya Usaidizi wa Kitaifa wa Kuzuia Tamaa kwenye 1800 33 00 66 au tembelea www.continence.org.au/ kwa maelezo zaidi kuhusu afya ya kibufu pamoja na uchengelele.

Je, nawezaje kukumbuka kufanya kuminya sakafu ya fupanyonga yangu?

Ni rahisi sana kukumbuka ikiwa utayafanya katika wakati sawia kama unavyofanya mambo mengine. Teua jambo kutoka orodha hii. Kila wakati unapoifanya, pia fanya seti ya kuminya.

- Baada ya kuenda chooni.
- Kunawa mikono yako.
- Kukunywa kinywaji.
- Kumpa mtoto mchanga chakula.
- Kusimama kwenye foleni katika sehemu ya kulipia katika duka kuu linalouza chakula na vifaa.

Misuli ya fupanyonga iliyodhoofika zaidi yaweza kuvunja hewa zaidi

Ili isiwe unahitaji sababu nyingine ya kupata uzito kuhusu kuimarisha misuli ya sakafu ya fupanyonga yako – misuli hii pia husaidia kufunga njia ya nyuma (mkundu). Wanawake wengi hupata kuwa baada ya kuzaa watoto wao wachanga wanakuwa na tawala kidogo zaidi, na kugundua kuwa ni vigumu zaidi kuongoza upepe, au kushika wakati wanapohitaji kwenda chooni. Ikiwa wewe unapata matatizo ongea na mkunga wako au daktari kwani matibabu ya mapema yanaweza kuwa rahisi lakini yenye kuleta matokeo yanayotakiwa katika kuendelea siha mzuri ya misuli.

*Maswala ya
kawaida katika
ujauzito*

Common concerns in pregnancy

Mabadiliko yoyote ambayo hutokea mwilini mwako ili kusaidia ukuaji wa mtoto wako, yanaweza kusababisha usumbufu mwingine kwa kimwili kwako. Sehemu hii inahusu baadhi ya dalili pamoja na maswala ya kawaida ambayo wanawake wanaweza kuyapitia wakati wa ujauzito. Kama ukihangaika wakati wowote kuhusu jinsi unavyojihisi, ongea na mkunga wako au daktari wako.

Maumivu ya tumbo

Maumivu ya tumbo ni kawaida katika hatua ya pili na tatu. Inaitwa maumivu ya kano ya mviringo. Kano za mviringo ni msaada wa kila upande wa uterasi. Uterasi inayokua huvuta kano hii, na kusababisha maumivu. Haina madhara lakini inaweza kuumizwa. Kubadilika kwa hali kunaweza kusaidia kupunguza kutegua kwenye kano. Mwambie mkunga au daktari wako kama maumivu yakiwa makali au yakiendelea.

Maumivu ya mgongo

Maumivu ya mgongo ni kawaida wakati wa ujauzito wa baadaye. Kuna uwezekano kuwa kusababishwa na kulainishwa kwa kano katika mgongo wako wa chini pamoja na fupanyonga, pamoja na uzito ziada wa uterasi unaokuwa. Wakati mwingine maumivu yanaweza kutosha kuingilia shughuli za kawaida pamoja na kazi na usingizi.

Mambo mengine ambayo yanaweza kusaidia ni pamoja na:

- aquarobics (mazoezi yenye rahisi katika maji)
- mifuko ya joto
- mazoezi ya mara kwa mara, pamoja na kutembea
- fanya kwa zamu shughuli za kusimama na shughuli za kukaa, lakini usisimame kama unaweza kukaa
- kupumzika kila siku (lala chini kama ukiweza au jaribu kupumzika, tumbo chini, kwenye begi ya maharage)
- kuvaa viatu bila kisigino, badala ya viatu vyenye visigino virefu
- zungusha viwiko vyako, inayosaidia kupunguza maumivu ya mgongo wa juu. Weka vidole vyako kwenye mabega yako na usogeze miviringo nyuma na viwiko vyako
- tiba sindano.

Mwambie mkunga au daktari wako kama maumivu mgongoni ni makali au yanaendelea.

Kwa maelezo zaidi, soma *Nipe nguvu: mazoezi kabla na baada ya kuzaa* kwenye kurasa ya 37.

Utokaji wa damu kwenye ufizi na matatizo ya meno

Wakati wa ujauzito, mabadiliko ya homoni yanaweza kusababisha ufizi wako kusumbuliwa na kuvimba kwa rahisi zaidi. Kama ukipata ufizi mwekundu, wenye kuvimba au wenye rahisi kusikia ambao unatoka damu wakati unapopiga mswaki, unaathirika kupita kiasi kwa utando ambayo yamezidi kwenye meno yako. Kupiga mswaki kwa uangalifu na kwa upole pamoja na kutumia uzi kutasaidia kuzuia hii. Kwenda kwa uchunguzi wa meno kabla kupata mimba au mapema katika ujauzito ili kuhakikisha kuwa meno na ufizi wako ni mzuri. Ona daktari wako wa meno kama damu inaendelea kutoka ufizi. Ni salama kupata tiba ya meno wakati unapokuwa na mimba.

Kama ugonjwa wa ufizi hautibiki, unaweza kusababisha matatizo kwa nyote wawili, wewe na mtoto wako. Afya mbaya ya mdomo wa mama inazidisha hatari ya watoto wadogo kupata matatizo ya meno mapema kwa njia ya kusambaza bakteria mara moja kutoka mama kwenda watoto wao. Pia inaweza kuzidisha ugumu kwako ili wewe kula lishe bora unachohitaji kula wakati wa ujauzito na kumnyonyesha.

Kama ukihisi tamaa sana ya chakula chenye sukari wakati una mimba, au unapokula chakula kidogo kidogo mara nyingi kwa sababu ya kichefu-chefu cha asubuhi, utunzaji mzuri wa meno ni muhimu zaidi hata. Tunza meno na ufizi wako kuwa na afya kwa:

- kupiga mswaki ukitumia dawa ya mswaki iliyo na floraide, kabla ya chakula cha asubuhi pamoja na mwishoni wa usiku kabla kwenda kulala
- kutumia mswaki wa meno wenye ufumwele laini pamoja na kichwa kidogo
- kusafisha kati ya meno kila siku na uzi wa meno
- usivute sigara – inazidisha hatari ya ugonjwa wa ufizi na kupoteza meno
- kumwona daktari wako wa meno, kama hujaenda kwa uchunguzi wa meno ndani ya miezi 12 iliyopita
- kumtembelea daktari wako wa meno kama una dalili zozote za uharibifu wa meno na/au ugonjwa wa ufizi.

Kupata tatizo la kuhema

Wanawake wengi wenye ujauzito hujihisi kuwa na hema ya kutosha wakati wa mapema na baadaye katika ujauzito. Kawaida hakuna madhara na haimuathiri mtoto mchanga. Ongea na mkunga wako au daktari wako kama tatizo lako la kuhema linakuwa kali au linaanza ghafla au kama ikitokea wakati unapolala chini.

Kama ukikohoa sana au una mafua pamoja na kuhema ghafla au matatizo ya kupumua, mwambia mkunga au daktari wako.

Mchomo au kuumwa wakati unapokojo

Mchomo au kuumwa wakati unapotokwa na kinyesi kunaweza kuwa ni dalili ya ambukizo la mfumo wa mkojo (kuvimba kifofu). Maambukizo hayo ni ya kawaida zaidi wakati wa ujauzito. Mwambie mkunga wako au daktari wako kama unazo dalili hizo: kupata matibabu mapema ni muhimu.

Kufunga choo

Mabadiliko ya homoni yanaweza kupunguza maendeleo ya matumbo. Boresha maendeleo na mazoezi ya kila mara, majimaji mengi pamoja na chakula chenye nyuzi nyingi (mkatewenye nafaka, nafaka, kapiisiotengenzewa, mboga, matunda mabichi na makavu, njugu karanga, maharage kavu na njegere kavu). Ni salama kutumia dawa isiyo kali ya kuharisha au nyongeza ya nyuzi hadi lishe na mazoezi yanafaa, lakini epukana na dawa kali ya kuharisha. Wakati wengine vidonge vya chuma vinaweza kusababisha kufunga choo – kama ukivimeza, uliza mkunga wako au daktari wako kuhusu kuvibadilisha na kutumia aina tofauti.

Mikakamao

Mikakamao ya misuli ya wayo, mguu, au paja ni kawaida, haswa wakati wa ujauzito baadaye na kwa usiku. Madokezo machache:

- jaribu kusugua misuli kwa imara, au kuinyosha kwa njia ya kutembea kwa muda
- tuliza mikakamao wa mguu kwa kukunja mguu juu kwa kutumia mkono wako
- jaribu kuacha kunyosha vidole vya mguu kwa kuchongoka.

Nyongezo ya magnesium inaweza kusaidia – ongea na daktari wako. Kalisi inadokezwa mara nyingi kuwa tiba, lakini hakuna ushahidi kwamba inafaa kweli.

Kujisikia udhaifu

Ujauzito huaathiri mfumo wa mzunguko wa damu. Kusimama kwa muda mrefu, haswa wakati wa joto, kunaweza kusababisha ujihisi mdhaifu au waweza ujihisi kizunguzungu kama ukiamka upesi baada ya kulala chini. Lala au kaa chini kwa alama ya kwanza ya zirai, pamoja na uweke kichwa chako kati ya miguu yako mpaka unapojihisi vizuri zaidi. Kunywa majimaji mengi pia husaidia. Wakati waujauzito, viwango vya sukari ya damu yako vinaweza kwenda juu au chini zaidi na sukari ya damu ya chini inaweza kusababisha kujihisi mdhaifu, kwa hivyo kula kila mara ili viwango vya sukari ya damu yako viwe sawa.

Kizunguzungu mara nyingi au kuanguka mapema katika ujauzito (haswa kama kuna kutokwa na damu ukeni au maumivu ya tumbo) kinaweza kudokeza mimba nje ya uterasi. Mwone daktari mara moja kama ukipata dalili hizo.

Tamani sana ya chakula

Tamaa ya kighafla kwa chakula kitamu, matunda au nafaka, pamoja na kutamani sana chakula ambacho sio kawaida au chakula ambacho hukuli kawaida inaweza kusababishwa na mabadiliko ya homoni. Ni sawa kufuata tamaa hiyo mara kwa mara, kama lishe yako ni yenye afya na usawa.

Marudio ya mkojo

Wakati wa mapema katika ujauzito, mahitaji ya kurudia kinyeshi kinaweza kusababishwa na mabadiliko ya homoni. Baadaye wakati wa ujauzito, kuna unawezekano zaidi kwamba inasababishwa na uzito wa uterasi kusukuma kwenye mfuko wa mkojo. Kama una mimba ya mapacha, hiyo inaweza kuwa tatizo kubwa zaidi. Katika hatua za baadaye za ujauzito, waweza kuona ni ngumu zaidi kutupa kabisa mfuko wa mkojo, na pia unaweza 'kuvuja' mkojo mdogo wakati unapopiga chafia, kukohoa au kuinua kitu fulani. Kufanya mazoezi ya fupanyonga kila siku kutasaidia kuizua suala hili. Kwa maelezo zaidi, soma *Nipe nguvu: mazoezi kabla na baada ya kuzaa* kwenye kurasa ya 37. Kama kukojoa kunasababisha kumwa au mchomo, mwambia mkunga au daktari wako, kwa sababu labda ni dalili la ambukizo.

Kuumwa kichwani

Kuumwa kichwani kunawezekana zaidi katika miezi ya mapema. Mapumziko na kulegeza ni matibabu mazuri sana. Hakikisha kuwa unakunywa maji kwa sababu kuumwa kichwani kunaweza kusababishwa na kukuasha maji, haswa wakati wa hali ya hewa ya joto. Kuumwa kichwani pia kunaweza kuwa dalili la kutegua macho ambako kunaweza kutokea kwa ajili ya kulegeza misuli yako ya macho (kumbuka, kano na misuli yako inabadilisha wakati wa ujauzito) kwa hiyo inaweza kufaa kuchunguza macho. Kama kuumwa kichwani kunarudia na ni kali, mwambie daktari wako au mkunga wako. Wakati wa baadaye katika ujauzito, kuumwa kichwani kunaweza kuwa daliliya shinikizo ya damu juu.

Kiungulia

Kiungulia husababisha kujihisi mchomo katika pafu lako, wakati wengine na kionjo ya majimaji chungu mdomoni mwako. Inawezekana kusababishwa na mabadiliko ya homoni pamoja na uterasi yenye kukua na kusukuma tumboi. Hiyo ni kawaida katika nusu ya pili ya ujauzito na tiba nzuri sana ni kukaa kwa muda na kunywa maziwa – kufanya hii inazimua asidi ya tumbo, inayomwaga na kuingia umio na kusababisha kiungulia.

Njia za kuzuia kiungulia ni pamoja na:

- kula polepole, na kula chakula kidogo mara kwa mara badala ya chakula kikubwa kwa mara moja
- kuepuka kiasi kikubwa cha chakula ukikaribia wakati wa kulala
- kula chakula na kunywa kinywaji katika wakati wa vipindi tofauti
- kulala kwa hali ya wima-nusu, ukisaidiwa na mito.

Kama vitu hivi havisaidii, mkunga au daktari wako anaweza kudokeza dawa ya antacid.

Kiwasho

Mtoto mchanga wako anapoendelea kukua, ngozi ya tumbo yako hubana na unaweza kuhisi kiwasho. Malai ya majimaji inaweza kusaidia. Kiwasho kinaweza pia kuwa dalili ya hali isiyo ya kawaida iitwayo cholestasis, ambayo ni ugonjwa wa ini. Cholestasis inaweza kusababisha matatizo na inahusiana na uzazi kabla wakati wake, kwa hivyo ni muhimu kutaja kiwasho kwa mkunga wako au daktari wako. Kiwasho kwenye viungo vya uzazi kinaweza kuwa ambukizo la kuvimba ndani mwilini. Chunguza na mkunga wako au daktari wako.

Kichefu-chefu cha asubuhi

Kunayo mambo mengi yanayoweza kukusaidia kujihisi vizuri zaidi wakati wa miezi ya mapema. Yafuatayo ni mawazo machache ambayo baadhi ya wanawake wameona yanasaidia. Sio mambo yote yanayosaidia kila mtu, kwa hivyo endelea kujaribu kutafuta kitu kinachokusaidia wewe.

- Jaribu kuepuka mambo ya kuchozwa (kama harufu fulani au hata kuangalia vitu fulani) inayosababisha wewe kujihisi kuumwa.
- Kunywa majimaji mengi. Ni nzuri zaidi kunywa kiasi kidogo mara nyingi badala ya kunywa maji mengi kwa wakati moja. Waweza kuona kuwa ni vizuri zaidi kunywa kati ya chakula badala ya pamoja na chakula, lakini epukana na vinywaji vyenye kafeini k.m. kahawa, cola nk.
- Epukana na tumbo kuwa tupu. Rudia kula chakula kidogo, kikavu kama tosti bila siagi, biskuti au matunda.
- Epukana na chakula chenye mafuta.
- Kula chakula kidogo mara kwa mara badala ya kula chakula kingi kwa wakati moja.
- Jaribu kula wakati unapojihisi kichefu-chefu kidogo zaidi. Jaribu kula chakula bichi cha baridi kama salad kama harufu ya kupika inakusababisha kujihisi kuumwa.
- Kula chakula kabla yako kutoka kitandani asubuhi (weka maji na biskuti karibu kitandani). Toka kitandani polepole na ufanye shughuli yako polepole asubuhi badala ya kufanya haraka.
- Pumzika unapoweza – uchovu unaweza kuzidisha kichefu-chefu.
- Jaribu kutumia vitamini B6.
- Tumia pambo la mkononi la acupressure kwa kichefu-chefu kwa ajili ya usafiri (inapatikana katika duka la dawa) inaweza kusaidia.

- Jaribu vidonge vya tangawizi, soda ya tangawizi, chai ya peppermint, au chai ya tangawizi (weka vipande vitatu au vinne vya tangawizi bichi katika maji moto kwa dakika tano).
- Usipige mswaki mara tu baada ya kutapika – sukutua mdomo wako na maji na ufute mpako wa dawa ya meno iliyo na floraide juu ya meno yako.

Hayo ni mawazo machache tu. Utamaduni mwingine una tiba nyingine zinazopendwa. Kama hakuna kitu kinachosaidia, ongea naye mkunga wako au daktari wako. Dawa ya kuagiza inapatikana kama dalili zina makali. Kama kichefu-chefu ya asubuhi ni kali sana, labda utahitaji kulazwa hospitolini.

MotherSafe ina kurasa ya kweli kuhusu kichefu-chefu na kutapika katika ujauzito na tiba ambayo ni salama kwa wewe na mtoto wako. Tembelea www.mothersafe.org.au na bonyeza 'Factsheets'.

Kutokwa na damu kwenye pua

Kutokwa na damu kwenye pua kunaweza kutokea kwa sababu ya akiba ziada ya damu kwenda kwenye ukuta wa pua lako wakati wa ujauzito. Kupuliza pua yako kwa uangalifu kunasaidia kuizuia. Kama ukitokwa na damu kwenye pua, jaribu kubaba sehemu ya juu ya pua. Kama pua halikomi kutokwa na damu, ona daktari haraka iwezekanavyo.

Hemorrhoids

Hemorrhoids ni veni zilizovimba daima zipo kwenye mkundu zinavyosababisha kuumwa, kiwasho na kutokwa na damu kidogo. Chanzo kinaweza kuwa kufunga choo na/au shinikizo kutoka kichwa cha mtoto mchanga. Tiba nzuri ni kuepuka kutegua (kukaa kitako badala ya kukaa chooni kunaweza kusaidia). Soma sehemu ya kufunga choo kwa mapendekezo yenye msaada. Omba daktari wako au mkunga wako kudokeza dawa za kuchua zenye kupoza.

Mate

Unaweza kutengeneza mate ziada (na hata kutiririka wakati wa usingizi wako). Ni kawaida wakati wa ujauzito.

Ngozi

Wanawake wengine wanapata chunusi kwa mara ya kwanza wakati wa ujauzito. Au, kama umewahi kuwa na chunusi, unaweza kuona kuwa imekuwa mbaya zaidi kuliko kawaida. Waweza pia kupata vidoadao vya ngozi vyenye rangi nzito usoni. Hizi zinaitwa chloasma na zitapauka baada ya mtoto mchanga kuzaliwa.

Matatizo ya kupata usingizi

Kushindwa kulala kunaweza kuwa tatizo baadaye katika ujauzito. Usingizi wako unasumbuliwa kwa urahisi kwa ajili ya kutembelea chooni, kiungulia, mtoto mchanga mtundu, au shida za kujihisi upo nyumbani. Labda unahisi wasiwasi kuhusu kujifungua au uzazi – hii pia ni kawaida. Wanawake wengine pia hupata ndoto za wazi, zenye usumbufu wakati huo – tena, labda kama matokeo ya wasiwasi.

Mambo yanayoweza kusaidia ni pamoja na:

- kuepuka kafeini (haswa katika sehemu baadaye ya siku)
- kunawa kwenye bafu au manyunyu na maji joto kabla ya kwenda kitandani
- muziki ya kupumzika au mbinu za kulegeza mwili (soma *Kutayarisha kwa uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa* kwenye kurasa ya 67) ili kukusaidia kulala na kupata usingizi
- kulala na mto moja chini ya tumbo pamoja na mwingine chini ya miguu yako
- soma kwa muda huku unakunywa maziwa yenye joto.

Kama hakuna kitu kinachosaidia na unahisi uchovu, ona daktari wako au mkunga wako.

Alama ya kunyosha

Sio kila mtu hupata alama ya kunyosha – mistari nyembamba nyekundu ambayo kwa kawaida huonekana kwenye tumbo, matiti na paja – lakini inawezakana kutokea zaidi kama ukizidisha uzito wako kwa upesi. Hazipoteti kabisa hadi baada ya ujauzito, lakini hupauka kuwa fedha-mweupe mdhaifu. Ingawa utafiti unaonyesha kwamba kusinga ngozi na mafuta au krimi haizuii alama ya kunyosha, inaweza kusaidia kulainisha ngozi.

Vifundu vya miguu vilivyovimba

Uvimbe katika vifundu vya miguu pamoja na miguu yako wakati wa ujauzito unaweza kuwa ni kawaida. Unasababishwa na majimaji ziada yaliyomo mwilini mwako, mengine yanayokusanyika kwenye miguu yako. Kama ukisimama kwa vipindi kirefu, haswa katika hali ya hewa joto, majimaji hayo yanaweza kusababisha vifundu vya miguu na miguu yako kuvimba. Uvimbe huzidi mwisho wa siku na kwa kawaida hupungua usiku wakati unapolala. Ni kawaida zaidi ukikaribia wakati wa mwisho wa ujauzito.

Mambo ambayo yanaweza kusaidia ni pamoja na:

- kuvaa viatu vya raha
- mazoezi ya miguu na kifundu cha mguu yenye urahisi
- kuweka miguu yako juu mara nyingi iwezekanavyo
- tumia chumvi kidogo zaidi pamoja na kula chakula chenye chumvi chache zaidi.

Unafaa pia kumwambia mkunga wako au daktari wako haraka iwezekanavyo kama uvimbe upo mapema katika siku na kama haupunguki wakati wa usiku, au kama ukitambua kuwa uvimbe unatoka kwa sehemu nyingine ya mwili wako (kama mikono, vidole na uso wako).

Uchafu unaotoka ukeni

Wakati wa ujauzito, kwa kawaida kunakuwemo na ongezeko la uchafu mweupe unaotoka ukeni. Mwambie mkunga wako au daktari wako kuhusu uchafu wowote ambao unanuka vibaya, unaosababisha kuumwa, kiwasho au usumbufu, au una rangi ya kijani au rangi ya kahawia.

Veni vilivyovimba daima

Wakati uterasi inakua wakati wa ujauzito inasukuma kwa veni za fupanyonga. Hii inaweza kupunguza mwendo wa damu kurudia kutoka miguu kwenda mwili wa juu. Mabadailiko ya homoni yanaweza pia kuathiri vilango vya veni zako, ambazo zinasaidia damu kurudi juu kwenye miguu, pia huchangia kwa maendeleo ya veni zilizovimba daima. Historia ya familia ya veni zilizovimba huzidisha uwezekano wa kuzipata wakati wa ujauzito. Saidia kuzizuia kufanya hivyo kwa njia ifuatayo:

- epuka kuvaa chupi iliyobana au chochote kinachobana na kuzunguka juu ya miguu – hii inaweza kupinga mzunguko wa damu
- badilisha uzito mara nyingi kutoka mguu kwa mguu wakati unaposimama kwa muda mrefu
- weka miguu yako juu kila wakati unapoweza, na miguu yako kutegemea msaada
- zidisha mwendo wa mzunguko pamoja na mazoezi ya miguu –kusogeza miguu juu na chini kwa vifundu vya miguu pamoja na kuzungusha kwa miviringo mara chache
- vaa soksi ndefu zenye kubana kabla ya kuamka asubuhi na uvive kwa siku mzima
- barafu au paketi za baridi karibu na veni zilizovimba inaweza kuleta nafuu.

Veni zilizovimba daima zinaweza kutokea pia katika vulva (viungo vya uzazi vya nje), na kusababisha kuumwa na kuvimba. Mwambie daktari wako au mkunga wako – wanaweza kudokeza kuvaa pedi ya sodo karibu sana na sehemu yenye kuvimba kama msaada. Pia waweza kujaribu madokezo yaliyo hapo juu ili kupata nafuu.

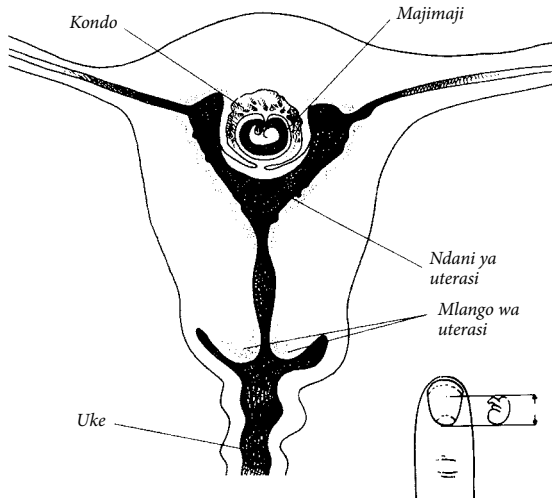
Hatua za ujauzito

Stages of pregnancy

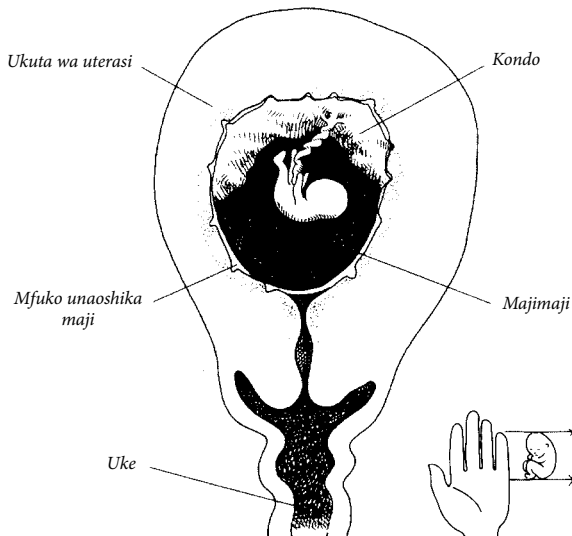
Hatua ya kwanza: kutoka utungaji wa mimba hadi wiki 12

Sehemu hii itakusaidia wewe kuelewa mabadiliko ambayo yanayotokea mwilini wako pamoja na kwa mtoto wako anapokua na kuendelea.

Kijusi kwa umri wa wiki 6



Kijusi kwa umri wa wiki 12



Jinsi mtoto wako mchanga anavyokua

Ujauzito wako ulianza wakati yai lalipotungishwa na mbegu wa kiume. Yai liligawika likawa seli mbili. Seli mbili iliendelea kugawaki mpaka ikatosha ili kutengeneza mpira mdogo wa seli. Ndipo mpira huu wa seli ulisogeza chini kupitia mirija ya fallopia kwenda hadi uterasi, ambapo ulikaa kwenye bitana. Ndipo ilikua na kuwa:

- **mtoto** – anaitwa embryo wakati wa hatua hii
- **kondo** – hii inalisha mtoto mchanga anayekua na virutubishi na oksijeni kutoka damu yako
- **utovi** – unaunganisha mtoto mchanga na kondo (ni kama barabara kuu kuchukua chakula pamoja na oksijeni kwa mtoto na kuondoa takataka na kuelekeza mbali)
- **mfuko wa amnioti** – ‘mfuko wa maji’ laini unaolinda mtoto mchanga wako katika uterasi.

Wakati wa wiki 8 kutokana hedhi yako ya mwisho, mtoto wako mchanga anakuwa na urefu wa mm13-16. Moyo wake unanza kupiga. Ubongo, tumbo na matumbo yake yanaendelea kukua. Kuna uvimbe mdogo au kichomoza ambapo mikono na miguu kinaanza kukua.

Nini kinatokea kwangu?

Huonekani kuwa mja mzito kwa nje, lakini ndani mtoto wako mchanga anakua kwa upesi. Sasa unatunza mtoto wako mchanga pamoja na wewe mwenyewe. Kula chakula bora ili kujisaidia wewe na mtoto wako pamoja na kuweza kuelewa vitu ambavyo vinaweza kuidhuru afya ya mtoto wako mchanga.

Sasa ni wakati wa kumwona mkunga wako au daktari wako ili kuanza utunzaji wa kabla ya kujifungua. Kuanzia mapema uchunguzi wa afya wa kila mara:

- husaidia kugundua pamoja na kuzuia matatizo wakati wa ujauzito
- hukusaidia kupata kuwaelewa weledi wa afya ambao watakutunza wewe wakati wa ujauzito
- hukusaidia kugundua kutazamia nini wakati wa ujauzito na kujifungua.

Mambo machache ya kutazamia

Wanawake wengi sana hujihisi vizuri wakati wa ujauzito, lakini kuna mabadiliko makubwa yanayotokea mwilini wako. Mabadiliko hayo yanaweza kukusababisha wewe kuhisi usumbufu haswa katika miezi mitatu ya kwanza. Mambo machache ya kuwa tayari kuzoea:

Kujihisi kichefu-kichefu Kichefu-chefu ni kawaida wakati wa ujauzito wa mapema, lakini hakitokei kwa kila mtu. Hata hivyo inaitwa 'ugonjwa wa asubuhi', unaweza kutokea wakati wowote wa siku au usiku wakati wa ujauzito. Kwa kawaida unaendelea kuanzia karibu wiki sita hadi wiki 14 ya ujauzito. Inaaminiwa kwamba kichefu-chefu kinasababishwa na homoni ziada za mwili wako zinazotengeneza katika wiki za mwanzo ili kukusaidia kuendeleza ujauzito. Wakati wa wiki 12 hadi 14, kondo yako imekuwa ya kutosha kufanya kazi hiyo na kusaidia mtoto. Viwango vya homoni hupunguka na kwa kawaida unaanza kujihisi vizuri zaidi.

Maana sura ya harufu Harufu fulani ambayo hakuwahi kukusumbua zamani inaweza kusababisha uhisu kichefu-chefu.

Kuhisi kuchoka na upungufu wa nguvu Uchovu ni kawaida katika wiki 12 ya kwanza au karibu, lakini kawaida hauendelei zaidi. Inawezakana sana utajihisi vizuri zaidi karibu wiki 14 (lakini unaweza kuchoka tena wiki ya mwisho wa ujauzito. Pumzika kiasi iwezekanavyo wakati wa vipindi hivi vya kuchoka – haswa kama unafanya kazi na/au una watoto wengine. Inasaidia kuweka miguu juu mnamo siku ukiweza – jaribu kufanya hivi katika saa yako ya chakula cha mchana kazini. Labda unaweza kuhitaji kwenda kitandani mapema zaidi kuliko kawaida. Kupumzika zaidi au kuomba msaada wa kupika pamoja na shughuli nyingine haimaanishi kuwa unashindwa kuweza. Hii inakuwa ni jinsi mwili wako unavyohitaji.

Kuhisi hisia Usishangae kama ukihisi hasira wakati mwingine. Kuna mambo mengi yanayotokea mwilini mwako na maishani mwako yanayoweza kuathiri hisia zako. Mabadiliko ya homoni katika miezi ya mapema yanaweza kusababisha kujihisi hasira. Kufahamu kuwa maisha yako yatabadilisha karibu kunaweza kukuathiri, haswa kama kuna matatizo na mwenzi wako au masumbuko kuhusu pesa. Hisia hii ni kawaida. Usibakisha ndani kwako – ongea na mwenzi wako au rafiki yako. Kama ukisikia huzuni au wasiwasi kwa wakati mengi, mwambia mkunga au daktari wako.

Unabeba mimba kwa miezi tisa tu? Unafikiri hivi!

Urefu wastani wa ujauzito ni siku 280 kutoka hedhi ya mwisho – na ukihesabu inaonekana kukaribia miezi 10 kuliko tisa. Hii ni njia mojawapo ya kuelewa lini mtoto wako mchanga anatazamiwa kuzaliwa, lakini kumbuka kuwa ni mwongozo tu, na sio uhakikisho. Watoto wengi wachanga huwa hawazaliwi tarehe ambayo wanatazamiwa kuzaliwa. Wengi wanazaliwa wakati fulani kati wiki 37 hadi 42 kutoka hedhi ya mwisho.

- Andikia tarehe ya siku ya kwanza ya hedhi yako ya mwisho (kwa mfano, Februari 7).
- Ongeza siku saba kwa tarehe ile (ukioongeza siku saba unapata Februari 14).
- Hesabu miezi tatu ya nyuma (yaani, Januari 14, Desemba 14, Novemba 14).
- Tarehe kadiriyo ya kuzaliwa ya mtoto wako mchanga inakaribia Novemba 14.

Kujihisi huzuni au wasiwasi kabla mtoto mchanga

kuzaliwa Ni kawaida kujihisi kuwa umehuzunika, umezidiwa na hisia au kuwa na mawazo yenye kutofautiana au kuhofia wakati unapotazamia mtoto mchanga mpya. Kama ukijihisi kuhuzunika au kuhangaika, au unaona una mawazo yanayohangaisha kuhusu wewe au mtoto wako mchanga kwa zaidi ya wiki mbili, ongea na mkunga wako au daktari wako punde tu iwezekanavyo. Labda una huzuni ya kabla kuzaa au tatizo la afya ya kiakili linalofanana. Kama umewahi kupata tatizo la afya ya kiakili zamani, ni kawaida kupata kuugua tena au tatizo la aina tofauti kutokea wakati wa kujifungua kwa hiyo ni muhimu kutafuta na kuongea na mtu fulani ambaye anaweza kukusaidia punde tu iwezekanavyo.

Kwenda chooni...tena! Katika miezi mitatu ya kwanza ya ujauzito, unaweza kuhitaji kukojoa mara nyingi zaidi. Hii inasababishwa na mabadaliko ya homoni pamoja na uterasi yako kusukuma mkojo wako. Ona daktari wako au mkunga wako kama kuna mchomo au usumbufu wowote wakati unapokojoa, au ukihitaji kukojoa mara nyingi sana, kwa sababu hii inaweza kuwa dalili ya ambukizo.

Matiti yako yamezidi na yaweza kuhisi kuumwa

au kuwa mepesi kuumwa Vaa sidiria yenye msaada mwingi. Baada ya mwezi wa tatu wa ujauzito unaweza kuhitaji sidiria ya mjamzito. Lakini kama huwezi kumudu, usihangaika. Ni bora zaidi usiivae sidiria ya waiya chini kwani inaweza kuharibu vifereji vya matiti. Mambo makuu ya sidiria yoyote katika ujauzito ni kwamba ni raha, inatoa msaada mzuri na haisukumi sehemu yoyote ya titi lako. Inakupa nafasi kukua. Sidiria inayofungwa kwa mbele inarahisha kunyonyesha baadaye. Kama maziwa yako yanajihisi kusumbuliwa usiku, jaribu kutumia sidiria ya michezo isiyo na waiya.

Je, ni sawa kujamiana wakati wa ujauzito?

Ndiyo, isipokuwa mkunga wako au daktari wako anakushauri kutojamiiana. Ume hauwezi kumdhuru mtoto mchanga. Lakini usihangaika kama wewe au mwenzi wako hauhisi tamaa kujamiana katika hatua yoyote wakati wa ujauzito. Hii ni kawaida. Unaweza kupendelea tu kushikwa, kuguswa au kusingwa na mwenzi wako. Kwa wakati mwingine unaweza kufurahia kujamiana kama kawaida – au hata zaidi. Kila mtu ni tofauti.

“Nilishangaa jinsi ilivyo vigumu katika miezi mitatu ya kwanza. Sikutazamia kuchoka sana kwa hatua ile ya ujauzito. Niliweza kuvumilia kwa kupata msaada kutoka kwa mwenzi wangu, pamoja na familia yangu kufanya kazi ya nyumbani.” Carolyn

Kipimo cha Mionzi

Wanawake wengi watatolewa angalau kipimo kimoja cha mionzi kabla ya kuwa wajawazito wa wiki 20. Wakati unapoweza kupewa kipimo cha mionzi ni:

Hatua ya kwanza:

- Kama huna hakika wakati ulipoipata mimba, daktari wako au mkunga wako anaweza kupendekeza kipimo cha mapema cha mionzi kuhakisha kuwa tarehe yako ya kuzaa ni kadirio.
- Kwa kipimo cha upenyawaji nuru ya nuchal karibia wiki 12. Kipimo hiki kinaweza kuonyesha kama mtoto mchanga ana hatari zaidi ya hali fulani ya kimwili na/au kiakili. Kwa maelezo zaidi, soma *Vipimo kabla ya kuzaa na ushauri wa kijenetiki* kwenye kurasa ya 114.

Hatua ya pili:

Mkunga wako au daktari wako atakutolea kipimo cha mionzi karibia wiki 18-20. Ni uchaguzi wako kama ukitaka kuifanya. Kama ilivyo kipimo chochote kile cha ujauzito, ni nzuri kuuliza kwa nini unafaa kukifanya pamoja na kama kuna hatari zozote unazohitaji kuzijua.

Kipimo hiki cha mionzi kinaweza kuangalia vipengele muhimu vya ukuaji wa kiwili wa mtoto wako mchanga. Kinaweza:

- kuangalia baadhi ya matatizo ya muundo wa mtoto mchanga (lakini kipimo cha mionzi hakiwezi kugundua matatizo yote)
- ona kama kuna zaidi kuliko mtoto mchanga moja
- ona mahali ambapo kondo linakuwa
- pima kiasi cha maji kinachozunguka mtoto mchanga.

*“Ilikuwa vizuri sana wakati miezi mitatu
ya kwanza ilimalizika na ningeweza
kusema nina mimba. Mwanzoni sikutaka
kumwambia yeyote kwa maana mimba
kama ikiharibika. Ilikuwa vigumu kazini
wakati nilipojihisi kuchoka na nilienda
chooni kila mara, lakini wakati ule nilijaribu
kuonyesha kuwa kila kitu ni kawaida.” Ellen*

Hatua ya pili: kuanzia wiki 13 hadi wiki 26

Jinsi mtoto wako mchanga anavyokua

Kwa wiki 14, mtoto wako mchanga ana urefu karibia wa 11cm na uzito kama 45g. Viungo vyake vimetungwa, pamoja na mayai au mapumbu. Ingawa huwezi kuijistikii bado, mtoto wako mchanga anacheza.

Kwa wiki 18, mtoto mchanga wako ana urefu karibia 18cm na uzito kama 200g. Katika wiki nne zinazofuata, unaweza kujisikia mtoto wako mchanga akicheza (inahisi kama kupigapiga mabawa). Hii wakati mwingine huitwa "kuharakisha". Kama ungeweza kuona mtoto mchanga wako sasa, ungeweza kufahamu jinsia yake. Mtoto wako anazidi uzito kwa upesi, na ana nyusi, nyewele na kucha.

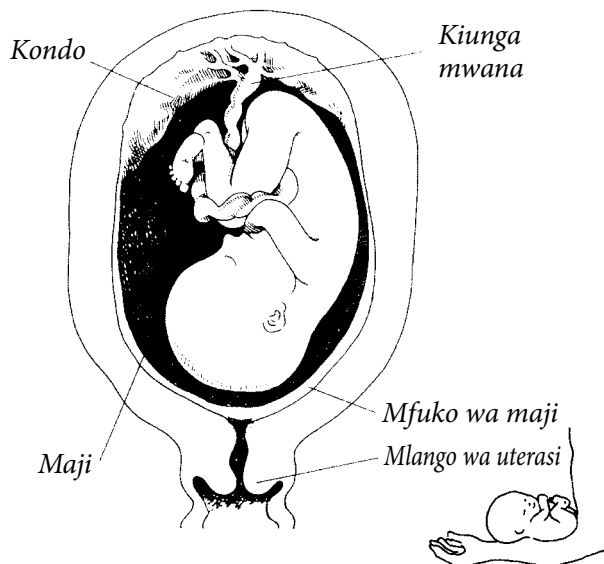
Kwa wiki 24, mtoto wako mchanga atakuwa urefu karibia 30cm na uzito kama 650g. Ngozi yake imefunikwa na nyewele nyembamba sana na inalindwa na kifuniko kama nta. Juu ya uterasi ni juu tu kiwango cha kitovu chako. Mtoto mchanga anayezaliwa sasa ana uwezekano moja kati ya mbili wa kuendelea kuishi,

lakini hii inategemea sana mahali mtoto mchanga anapozaliwa, kama utunzaji wa utaalumu unapatikana na jinsi gani ujauzito wako umeendelea. Watoto wachanga wanaendelea kuishi kwa hatua hii wana hatari kubwa ya kuwa na ulemavu mkali kama upofu au ugonjwa wa kupooza.

Nini inatokea kwangu?

Umefikia sehemu ya katikati ya ujauzito. Ni 'hatua ya pili', inayoanza wiki 13 hadi wiki 26. Kwa wiki 16 unaweza kuzidisha uzito na unanza kuonekana kuwa na mimba. Ingawa mtoto mchanga mimba anakuwa na uzito wa gramu mia chache tu, vitu vingine vinaongezeka uzito wako. Kuna damu na giligili ziada, pamoja na maziwa yako, uterasi na kondo zinazokua. Maziwa na miguu yako inaweza kuonekana tofauti kidogo kulingana na ugavi wa damu unaozidi na homoni za ujauzito zinaweza kusababisha veni vyako vitokee zaidi.

Mimba wa wiki 24



Tahadhari ya afya!
Je, umemwona mkunga au daktari wako kwa miadi ya kwanza kabla ya kuzaa bado?

Kama hapana? Panga miadi sasa. Utunzaji unaofaa wa kabla ya kuzaa ni muhimu sana ili kuboresha afya nzuri kwa wewe na mtoto wako mchanga.

Mtoto mchanga mmoja au wawili?

Je, unapata mapacha au zaidi? Kama ndiyo, unawezekana utagundua huu kwa kipimo cha mionzi hii. Kupata watoto wachanga wawili au zaidi (kuzaliwa wengi) kuna maana ya:

- unaweza kupata shida zaidi kwa sababu kuna hatari ya tatizo na zaidi ya mtoto mmoja mchanga
- utahitaji vipimo zaidi katika ujauzito (pamoja na vipimo vya mionzi zaidi)
- utahitaji utunzaji ziada kutoka madaktari wakati wa ujauzito na kujifungua ili kutoa ushauri au matibabu ya utaalamu
- utapendekezwa kufanya uchungu na kujifungua kwako katika hospitali yenye utunzaji wa utaalamu unaopatikana ukihitajika
- unaweza kuhitaji msaada zaidi ya ukunga katika kipindi baada ya kuzaliwa kuanzisha kumnyonyesha na utahitaji msaada ziada kutoka marafiki, familia na Huduma ya Afya ya Utoto Mapema ili kuanzisha uratibu wa uzazi.

Uangalifu ziada huu huna maana kwamba wewe na watoto wako wachanga hawana afya nzuri. Lakini kwa sababu kuna hatari zaidi ya matatizo na watoto zaidi ya mtoto mmoja mchanga, utahitaji kuangalifu zaidi. Kwa maelezo zaidi, soma *Ujauzito kwa wingi: wakati unapopata mapacha au zaidi* kwenye kurasa ya 122.

Mambo machache kutazamia

Kuna uwezekano utajisikia vizuri zaidi.

Unawezakana utajisikia upungufu zaidi wa kuchoka na kichefuchefu katika sehemu hii ya ujauzito wako. Uterasi wako umesogesza juu na unasukuma mfuko wa mkojo kidogo zaidi. Maana yake unaenda chooni mara chache zaidi – angalau kwa sasa.

Karibu utapata tatizo kufunga jeans yako.

Maana yake sio kutumia pesa nyingi kwa nguo wa mja mzito. Inawezakana kuna nguo zimo kibati chako cha nguo ambazo unaweza kuva bado – na labda nyingine zimo kibati cha nguo cha mwenzi wako pia. Marafiki wanaweza kufurahi kukopesha nguo, na kumbuka kuna duka la nguo mitumba ya eneo lako. Wanawake wengine wanatumia ‘kifaa cha kupanuka’ – yaani kitambaa kinachofaa kwa kifunguo ya suruali na skirti ya kawaida ili waweza kuendelea kuvivaa wakati wa ujauzito.

Je, unajisikia joto zaidi? Wanawake wengi wanajisikia hivi. Inasababishwa na damu ziada katika mwili wako.

Joto ziada hii inaweza kuwa nzuri wakati wa baridi, lakini siyo wakati wa joto. Nguo za pamba wazi zinapoa zaidi kuliko kitambaa cha usanisi.

Unapokuwa mkubwa zaidi inaweza kuwa vigumu zaidi kupata hali ya raha ya kulala.

Wanawake wengine wameona inasaidia kujaribu kulala kwa upande wao, na mto kati ya miguu yako pamoja na chini ya kichwa chao.

Mtoto anapokuwa mkubwa zaidi, usawa wako unaweza kuathiriwa.

Mruhusu mtu mwengine kuinua mazito au kupanda ngazi. Uangalifu wakati unapokunja – kumbuka maungio yako ni laini zaidi katika ujauzito na unawezakana zaidi kujiumiza.

Wakati wa wiki 20, mtoto wako mchanga anaweza kupiga miguu ya kutosha kwa mwenzi wako kujisikia mwenendo.

Si rahisi kila wakati kwa wenzi kujihisi kama wao wamo ujauzito – lakini hii ni njia nzuri kwa hawa kushirikiana na uzoefu na kuanza kufahamu mtoto mchanga.

Elimu ya kabla ya kuzaa

Wanawake wengi na familia zao wanaona masomo ya elimu yanatoa habari muhimu na yanawatayarisha kwa uchungu, kuzaa na uzazi. Yanaweza pia kukupa nafasi kuuliza maswali na kuzungumza hisia zako kuhusu ujauzito na kuwa wazazi. Mwenzi wako na watu wengine wa msaada wanakaribishwa kuhudhuria nawe. Elimu ya kabla ya kuzaa pia ni njia nzuri kuwakuta wengine ambao wanatarajia kuwa wazazi.

Kawaida makozi yatajulisha maelezo kuhusu:

- kutazamia nini katika uchungu na kuzaa (makozi mengine yanatoa zuru ya kituo cha kujifungua)
- mbinu ya kulegesha na ustadi wengine kukusaidia wakati wa ujauzito na kuzaa
- dawa ya kupunguza maumivu katika uchungu wa kujifungua
- mazoezi kwa utunzaji wa ujauzito, kuzaa na mgongo
- kumnyonyesha mtoto
- kumtunza mtoto mchanga mpya wako kwa nyumbani.

Unaweza kuombewa kulipa ada.

Uliza mkunga au daktari wako kuhusu elimu ya kabla ya kuzaa katika eneo lako. Inapatikana:

- kutoka mkunga wako
- kwa hospitali kadhaa au Vituo vya Afya ya Jamii (maeneo mengine yana miradi kwa mama wa kijana bura-bura na mama kutoka usuli wa kitamaduni na kilugha anuwai)
- kupitia mashirika ya binafsi au weledi wa kibinafsi ambao yamo *Kurasa ya Manjano* au kutafuta mtandaoni kwa walimu wa kujifungua.

Tahadhari ya afya!

Angalia mgongo wako

Je, ulijua kuwa maumivu ya mgongo ni kawaida katika ujauzito na baada ya kuzaa? Saidia kuizua sasa na:

- hali nzuri (jaribu kusimama 'wima', badala ya kushuka; vuta misuli ya matumbo ndani kuelekea mgongo na jaribu kuendeleza hali hiyo)
- kunja na kuinua barabara
- mazoezi ya rahisi kuendeleza kuimaraisha mgongo wako.

Kwa maelezo zaidi, soma *Nipe nguvu: mazoezi kabla na baada ya kuzaa*, kwenye kurasa ya 37.

“Masomo yalikuwa mazuri na wanawake wengi wako walikuwa na wenzi wao nao. Mimi siyo mtu mwenye tabia kukaa chini na kusoma kitabu, kwa hiyo nilisaidiwa na masomo. Nilijihisi nina ufahamu mzuri zaidi kuhusu uzazi utakuwaje.”
Mark

Mambo ambayo unaweza kuyafikiria

Je, naweza kuvaa viatu vyangu vyenye visigino juu bado

Kama ukivaa viatu vyenye visigino juu, ni wakati wa kushusha duniani – kwa miezi michache tu. Utahisi raha zaidi, utapata maumivu ya mgongo kidogo zaidi na kuchoka kidogo zaidi ukitumia viatu vyenye visigino vya urefu chini wa 5cm.

Nifunge kando la kiti jinsi gani?

Kuivaa barabara, kando la kiti linaweza kukulinda na mtoto wako mchanga kama kuna ajali. Vaa sehemu ya paja ya kando la kiti chini ya mimba. Lifungwe bana inavyowezekana, lakini ujisikia raha. Kwa maelezo zaidi, tembelea <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

Je, ni salama kuluka ndege?

Kwa ujauzito wa kawaida na wenye afya nzuri, kawaida hakuna sababu yanayohusu afya kuacha kuluka ndege, lakini kawaida haipendekezwi baada ya wiki 32. Kampuni nyingine ya ndege pia zina siasa yako kuhusu usafiri wakati wa ujauzito inayoweza kumaanisha huwezi kupata bima ya usafiri kwa hiyo afadhali kuuliza kampuni ya ndege yako.

Kupunguza hatari ya Mvilio moyoni wa Veni vya Ndani (hali inayoweza kutisha maisha), omba kwa kiti cha njia baina ya viti ili unaweza kusogeza kwa rahisi zaidi kidogo. Tembea mara kwa mara kila dakika 30 kwenye ndege, kunywa majimaji mengi na epuka kahawa ili utaendelea kuhaidreti. Kwa usafiri katikati hadi mrefu unaoendelea kwa zaidi ya masaa 4, vaa soksi ndefu zenye kubana wa polepole zinazovaliwa barabara. Kama una vipengele ziada vya hatari kwa mvilio moyoni zungumza mipango yako na mkunga au daktari wako.

Je, ni sawa kutumia mafuta ya matibabu ya harufu katika ujauzito?

Wanawake wengine wanapenda kutumia mafuta ya msingi kwa kusinga au katika kichomo cha mafuta katika ujauzito. Mafuta mengine kama chamomile na murujani yanaonekana kupooza. Uliza hospitali yako kufahamu kama kichomo cha mafuta cha umeme kinapatikana kwa kituo cha kujifungua kwa sababu hospitali hairuhusi kichomo cha moto wazi karibu outlet yao ya oksijeni ya dharura.

Mafuta mengine yanaweza kutokuwa salama katika ujauzito yanayosingwa juu ya sehemu kubwa ya mwili au kumezwa. Uliza mkunga, daktari wako au mweledi wenye sifa wa matibabu ya harufu. Baadhi ya mafuta kuepuka ni pamoja na mrehani, cedarwood, mvinje, shamari, yasmini, mreteni, majorama tamu, manemane, peppermint, rosemary, sage na thyme.

Je, sasa mimi kama mja mzito, naweza kuvaa kipete cha kitovu?

Kawaida kipete cha kitovu ni tatizo tu wakati tumbo lako linazidi na kipete kinashika nguo zako – vinginevyo kinaweza kukaa mahali pake ukitaka. Kwa vipete vya titi au vipete vipo sehemu ya siri, hivi vitahitaji kutoka kwa hatua fulani – uliza mkunga au daktari wako kwa ushauri.

Kuhesabu chini kwa uzazi

Tayari kuwa wazazi? Anza kupanga kwa mbele kwa wiki ya kwanza yenye shughuli baada ya mtoto mchanga kuzaliwa.

- Je, mwenzi wako anaweza kuomba muda ya kupumzika kazini kusaidia katika wiki za kwanza. Ni nzuri kwa nyote. Maana yake una msaada na mwenzi wako ana nafasi zaidi kufahamu mtoto mchanga.
- Kama mwenzi wako hawezi kuwepo, je kuna mtu mwingine anayeweza kusaidia?
- Nani atatumiza watoto wengine kama wewe yupo hospitalini au unashughulikia kutunza mtoto mpya wako?
- Ongea na mwenzi wako kuhusu jinsi mtakavyogawia kazi wakati mtoto anapozaliwa.
- Tafuta kujua msaada wa kimwili unayoweza kupata kutoka wanafamilia na marafiki.
- Je, mtu fulani anaweza kusaidia kutunza mtoto au kuwatunza watoto wengine ili upate nafasi kupumzika? Mara nyingi watu wanataka kusaidia na wanapenda kuombewa.
- Kama wewe huna mwenzi na una msaada mdogo, uliza mkunga na daktari wako kuhusu huduma za eneo lako zinazoweza kukusaidia.
- Wafahamu wanawake wengine katika eneo lako. Kama ukishinda muda mwingi wa wiki kazini, labda huna marafiki karibu. Kukaa nyumbani na mtoto mpya unaweza kuhisi upweke. Kuwa na marafiki kwenye eneo kunasaidia.
- Kuwa mzazi ni kazi inayohitaji kujifunzwa. Kuwafahamu wazazi wengine wenye uzoefu mwingi na watoto wadogo kunakusaidia kujifunza.
- Ikiwezekana, usipange mabadiliko makubwa ya maisha (kama kuhamia nyumba, matengenezo makuu au kubadilisha kazi) katika miezi michache ya kwanza baada ya mtoto kuzaliwa.

Kufikiri kuhusu kufikia hospitalini

Ongea na mwenzi wako kuhusu jinsi utakavyowasiliana na hospitali wakati wa uchungu wa kujifungua unapoanza na njia gani utakavyosafiri kwenda hospitali wakati wa kwenda. Ni wazo zuri kuwa na mpango kuhusu utakavyofanya kama ukishindwa kuongea na mwenzi wako, au kama yote yanatokea upesi. Usipange kujiendesha wewe kwa hospitali. Panga mpango wa kuunga mkono kama mwenzi wako hawezi kuwasiliana au akichelewa kurudi nyumbani kwa wewe.

Kufikiri kuhusu mpango wa kuzaliwa

Mpango wa kuzaa ni orodha ya unavyotaka kutokea wakati una uchungu wa kujifungua na unajifungua. Ni njia nzuri:

- Kumfahamisha mkunga au daktari wako utunzaji wa aina gani unaotaka katika uchungu wa kujifungua, kuzaa na baadaye
- kuhusiana na maamuzi kuhusu utunzaji wako
- kukusaidia kutayarisha kwa uchungu kujifungua na kuzaa.

Mpango wa kuzaa ni pamoja na mambo kama utapenda nani awepo nawe katika uchungu, na hali gani utapenda kutumia kujifungua. Lakini kabla kupanga mpango, unahitaji kujua zaidi kuhusu kuzaa kunakuwaje na uchaguo gani unao. Unaweza kufahamu zaidi kwa njia ya:

- Kupata elimu ya kabla ya kuzaa
- Kuongea na mkunga au daktari wako kuhusu maswala yoyote unayo kuhusu uchungu wa kujifungua na kuzaa na uzazi wa mapema
- Kuuliza kuhusu nani atahusisha na utunzaji wako, watu wangapi watahusisha na nani atakuwa na ufikiaji kwa makumbusho wako wa uganga
- soma kuhusu uzazi - soma tena *Uchaguzi wa utunzaji wakati wa ujauzito na kuzaa* kwenye kurasa ya 6 na soma *Uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa* kwenye kurasa ya 70
- soma kuhusu kunyonyesha - soma *Kumlisha mtoto wako* kwenye kurasa ya 93
- ongea na mama wengine
- ongea na mwenzi wako au wanafamilia wengine au marafiki ambao watakuwepo kukusaidia wakati wa uzazi.

Maswali haya yatakusaidia kufikiri kuhusu kuweka nini katika mpango wako wa kuzaa:

- nataka kujifungua mtoto wangu wapi?
- nataka nani kuwepo nami wakati wa uchungu wa kujifungua k.m. mwenzi wangu, watoto wangu, mwanafamilia mwengine au rafiki? Msaada katika uchungu wa kujifungua ni muhimu.
- nataka kuleta nini nami wakati wa uchungu wangu wa kujifungua k.m. muziki?
- je, nawezekana kuhitaji msaada wa kuzaa nini wakati wa uchungu k.m. mfuko wa maharage, pingo ya kuchutama au kiti kidogo cha kuzaa?
- je, nataka dawa ya kupunguza maumivu au la? Kama ndio, aina gani?
- jinsi gani aina ya dawa ya kupunguza maumivu ambao nachagua itaathirika uchungu au mtoto mchanga?
- nataka kujaribu kutumia hali gani kujifungua?
- vipi, kama nikihitaji upasuaji wa cesarian? Ningependelea kupasuliwa kwa kuzaa na kutumia dawa ya nusukaputi ya epidural ili naweza kuwa na macho wazi? Je, nitataka mwenzi wako kuwepo nami au la – na mwenzi wako ataweza kuvumilia?
- nini ni kazi ya kawaida kwa kuanzisha uchungu wa kujifungua?
- matibabu gani yanaweza kupendekezwa na kwa nini?
- vifaa gani vinaweza kutumiwa kwa utunzaji wangu wa ujauzito na kwa kuzaliwa mtoto wangu na kwa nini?
- je, nina mahitaji ya kitamaduni au kidini kuhusu kujifungua au la?
- nataka kushika mtoto wangu ngozi-kwa-ngozi baada ya yeye kuzaliwa au la?

Ni muhimu kuendelea kupindika. Kumbuka kuwa mambo yanaweza kutokea tofauti na mpango. Kunaweza kuwa matatizo au unaweza kubadilisha mawazo kuhusu jambo fulani.

Nani atakusaidia?

Utafiti unaonyesha kuwa wanawake ambao wana mtu fulani nao kwa wakati mzima wa uchungu wana uzoefu mzuri zaidi wa uchungu wa kujifungua na wanawezekana kidogo zaidi kuhitaji dawa kwa kupunguza maumivu kidogo zaidi kusaidia kuvumilia uchungu na wana muda mfupi zaidi wa uchungu wa kujifungua.

Inaweza kusaidia kuwa na watu kuwepo nawe ambao wanaweza kutoa msaada wote wa hisia na kimwili wakati wa uchungu wa kujifungua. Hawa wanaweza kuwa mwenzi wako, mama, dada, kaka au rafiki wa karibu. Unaweza kuwa na zaidi kuliko mtu mmoja nawe. Wanawake wengine wanakodisha mkunga msaidizi wa kuzaa kuwasaidia wakati wa uchungu wa kujifungua. Msaidizi sio mjumbe wa timu ya uzazi lakini anazoea kusaidia wanawake na wenzi wako wakati wa uchungu wa kujifungua. Angalia na mkunga au daktari wako kwa sababu baadhi ya hospitali zina siasi kuhusu watu wasaidizi.

Wakati unapoamua kuhusu matibabu aina yoyote ni muhimu kufanya maamuzi kwa kutumia habari nzuri. Ongea na mkunga au daktari wako kuhusu faida na hasira ya matibabu anuwai kabla wakati unaweza kuyahitaji. Fikiria usalama na ustawi wako wenyewe na wa mtoto wako mchanga unapofanya maamuzi hayo.

*“Nilifikiri maana yake ya kuwa mjamzito
ni utakuwa na mimba kukua nje ya mwili
wako. Nilifikiri ilikuwa hivi tu – Sikufahamu
kabisa kwamba kuna mabadiliko mengine
kama kuhisi kuhema au kuhisi joto sana
wakati kila mtu mwengine wanahisi baridi.”
Emma*

Hatua ya tatu: kuanzia wiki 27 hadi wiki 40

Jinsi mtoto wako anavyokua

Kwa umri wa wiki 28, mtoto wako mchanga sasa ana urefu kama 36cm na uzito kama 1100g. Vigubiko vyake vimefunguka na mapafu yamekua kutosha ili mtoto wako mchanga angeweza kupumua nje ya uterasi – ingawa angewezekana kuhitaji msaada kuhema kama angezaliwa sasa. Mtoto mchanga anayezaliwa kwa wiki 28 ana uwezekano mzuri kuendelea kuishi, lakini bado kuna hatari kubwa ya ulemavu.

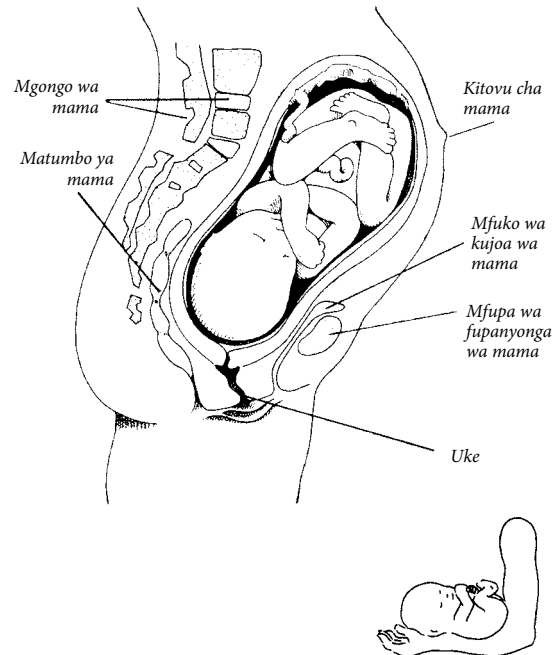
Kwa wiki 32, mtoto wako mchanga ana urefu kama 41cm na uzito kama 1800g. Mtoto mchanga anayezaliwa wakati huu atahitaji kujifunza kunyonya. Kwa maelezo zaidi, soma *Kuzaliwa mapema: wakati mtoto mchanga anapozaliwa mapema mno kwenye kurasa ya 131*.

Kwa umri wa wiki 36, mtoto wako mchanga ana urefu kama 47.5cm na uzito kama 2600g. Kwa wiki 40, amekuwa na urefu kama 50cm na uzito kama 3400g. Ubongo unaweza kutawala pimajoto ya mtoto mchanga, na mwili unaokua unalingana na ukubwa wa kichwa sasa. Mtoto wako mchanga yupo tayari kuzaliwa.

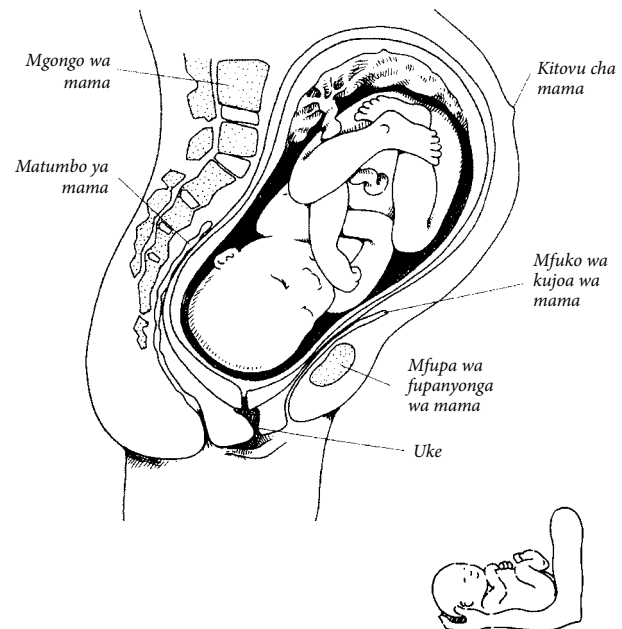
Nini inatokea kwangu?

- **Wewe yupo karibu kumaliza!** Hii ni wiki ya kwanza ya hatua ya mwisho ya ujauzito wako.
- **Kwa njia kadhaa, miezi hii ya mitatu ya mwisho inafanana na miezi ya mitatu ya kwanza.** Unaweza kuchoka zaidi na kuhisi zaidi. Maumivu katika fumbatio yako na mgongo wako ni kawaida zaidi. Jaribu kupumzika zaidi uwezekanavyo.
- **Unaweza kupata kiungulia.** Kwa madokezo mengine ya kusaidia, soma *Maswala ya kawaida katika ujauzito* kwenye ukurasa wa 43.
- **Unaweza kujisikia usumbufu wa kimwili.** Unweza kuwa na maumivu kwa juu ya miguu yako au fupanyonga yako na mgongo wa chini. Yanasababishwa na mabano katika fupanyonga yako kunyoosha. Ongea na mkunga au daktari wako kama maumivu ni makali. Kupumzika na mazoezi ya rahisi ni muhimu. Utavumilia vizuri zaidi katika uchungu wa kujifungua kama umepumzika na kuendelea kuwa na afya nzuri. Matatizo ya usingizi ni kawaida zaidi kuanzia sasa. Unaweza kujaribu baadhi ya madokezo katika *Maswala ya kawaida katika ujauzito* kwenye ukurasa wa 43.

Kijusi cha wiki 32



Kijusi cha wiki 40



- **Katika mwezi uliopita:**

- **unaweza kujisikia kukata pumzi.** Hii ni kwa sababu mtoto wako anakua vizuri. Anasukuma kupinga kiwambo yako, misuli kati ya chest na fumbatio yako.
- **kwa sasa inaweza kuhisi kama umekuwa na mimba kwa muda mrefu sana.** Wanawake wengi wameacha kazi kwa hatua hii. Ni kawaida kupunguza shughuli zako, lakini unaweza pia kupata mlipuko ziada ya nguvu. Yote ni aina ya “kujituliza” – tamaa ambayo wanawake wengine wanaopata kutayarisha mambo kabla mtoto mchanga kuzaliwa.
- **mtoto ameweza kushuka chini katika fupanyonga yako.** Hivi vinaweza kurahisisha kuhema lakini maana yake ya shinikizo zaida kwa mfuko wa mkojo ni utataka kwenda chooni mara zaidi. Kama huna hakika kufahamu dalili za uchungu wa kujifungua na lini kwenda hospitali, uliza mkunga au daktari wako.
- **Mtoto wako anaweza kuzaliwa wakati wowote katu wiki 37 na 42** (watoto 5 tu wa 100 wanazaliwa tarehe kadiri ya kuzaliwa).

Vipimo vitakavyotolewa katika hatua hii

Unaweza kupata vipimo ziada vya damu katika hatua hii kama hujavipata tayari. Kimoja kitakuwa kwa ugonjwa wa kisukari wa kuzaliwa – aina ya ugonjwa wa kisukari ambao unaathirika wanawake wengine wakati wa ujauzito (ona Matatizo wakati wa ujauzito kwenye kurasa ya 124). Katika miezi mitatu ya mwisho wa ujauzito, mkunga au daktari wako anaweza pia kutoa kipimo kuangalia bakteria katika uke wako iitwayo Strep B. Kipimo hiki kinafanywa na sponji chini ya uke. Ingawa Strep B haitasababishi matatizo kwa wewe, inaweza kuathirika mtoto wako wakati wa kuzaliwa na kusababisha matatizo makali. Kama una Strep B, mkunga au daktari wako atakupendekeza uwe na kiua vujusumu katika uchungu wa kujifungua kulinda mtoto.

Mambo unayoweza kufikiria

Ninapata alama ya kunyosha kwa maziwa na tumbo langu – je kuna chochote kuizuia?

Alama ya kunyosha inaonekana kama milia membamba kwa ngozi yako (nyekundu, zambarau, pinki au brauni kutegemea aina yako ya ngozi. Zinatokea wakati wa mwili wako kukua upesi (wajenzi wa mwili wanazipata pia!). Katika ujauzito zinakuwa kawaida kwa maziwa, fumbatio na thighs na wakati wengine kwa mikono ya juu. Bidhaa nyingine zinataja kuzizuia na watu wengine wanasema vitamini E au mafuta mengine yanayosingwa katika ngozi yanasaidia pia. Hakuna madhara kujaribu ila muda tu. Zinapauka kwa rangi ya fedha-mwyeupe mdhaifu na kuonekana kidogo zaidi.

Kwa nini maziwa yangu yanavuju?

Maziwa ya mama yanatengenezwa na mwili kuanzia wiki 16 ya ujauzito. Wanawake wengine wataona matiti yao kuvuju maziwa kidogo katika wiki chache ya mwisho. Pedi ya maziwa inayopatikana kutoka maduka na famacia itakusaidia kuhisi raha zaidi.

Je, kusinga kwa misuli ya msamba kutasaidia kuzuia kuchana?

Mkunga au daktari wako anaweza kudokeza wewe kujaribu kusinga msamba wakati wa ujauzito wa baadaye (na uchungu wa kujifungua) kusaidia kupunguza mahitaji ya episiotomy. Wanaweza kueleza na kukuonyesha jinsi ya kurudia hivi wakati wa ujauzito. Kuna ushahidi kadhaa kuwa kunafaa. Labda utataka kujaribu kwa sababu wanawake wengine wameona inasaidia.

Wiki 40 zimefika na zimepita! Sasa vipi?

Kama umekuwa na ujauzito wa kawaida bila matatizo yoyote, inaweza kuwa nzuri kungojea kwa mtoto kuzaliwa kwa wakati wake. Mkungu au daktari wako atakuongea nawe kuhusu kungoja wakihakikisha kwamba wewe na mtoto wako ni wazima. Unaweza kupata vipimo ziada kama mfano kufuatia kijusi au kipimo cha mionzi. Kwa maelezo zaidi kuhusu kuanzisha uchungu wa kujifungua, ona sehemu ya *Wakati msaada unahitajika: matibabu ya uganga* kwenye ukurasa wa 78.

Gundua kuhusu vipimo na chanjo kwa mtoto wako mchanga baada ya kuzaliwa

Kabla kuondoka hospitali, wanawake wengi wanapewa nafasi kupata vipimo na chanjo zinazofuata kwa watoto wao wachanga:

- kipimo cha makadirio ya watoto waliozaliza (kipimo cha damu ya kuchoma kisigino) kuangalia baadhi ya matatizo adimu ya afya yanayoweza kutibiwa kwa rahisi kama yamegunduliwa mapema
- chanjo – chanjo ya vitamin K na chanjo ya kumlinda mtoto mchanga kupinga hepatitis B
- kipimo cha kusikia.

Utapewa maelezo kuhusu vipimo hivi na chanjo wakati wa ujauzito. Kwa miadi mojawapo kabla ya kuzaa, unaweza kuulizwa kutoa ukubali wako kwa mtoto mchanga kuchanjwa. Kwa maelezo zaidi, soma *Baada ya mtoto wako mchanga kuzaliwa* kwenye ukurasa wa 86.



Tahadhari ya afya! Kuumwa kichwani na mabadiliko mengine baadaye katika ujauzito

Umwambie mkunga au daktari wako kama una matatizo kama kuumwa kichwani, kuonakwa kutia waa, kuvimba ghafla kwa miguu, mikono na usoni, au mabadilisho yoyote ya uchafu unaotokatoka ukeni.

Mtoto wangu mchanga asogeze kiasi gani?

Tumia muda ya kuzoea mifano ya mwendo wa mtoto wako mchanga. Watoto wachanga wote wana mizunguko ya kulala/kuamka katika uterasi lakini watoto wengine wanacheza zaidi kuliko wengine. Je yeye anashughulika zaidi usiku na anatulia asubuhi? Je kuna shuguli sana kwa kipindi maalum? Unaweza kuona ni vigumu zaidi kuhisi mtoto wako mchanga kucheza kama una mafuta ziada ya tumbo au kama kondo ipo ukuta wa mbele ya uterasi. Kama ukifikiria mtoto wako mchanga anacheza kidogo zaidi, au kama hujahisi mtoto wako mchanga kucheza kwa muda, wasiliana na mkunga au daktari wako mara moja. Ni afadhali sana kumwanganalia mtoto wako mchanga kuliko kuhangaika.

Mtoto wangu mchanga yupo mkao wa kutangulia matako. Nini inatokea sasa?

Mkao wa kutangulia matako una maana mtoto mchanga anaonyesha matako au miguu kwanza badala ya kichwa kwanza. Nchini Australia karibia watoto watatu hadi wanne wa kila mia wana mkao wa kutangulia matako wakati wa uchungu wa kujifungua unapoanza. Kama mtoto wako mchanga anatangulia matako kwa wakati wa wiki 37 au 38, unaweza kupewa utaratibu unaoitwa 'kugeuza kichwa kutoka nje'. Daktari anajaribu kugeuza mtoto mchanga kwa kuweka mikono yake kwenye tumbo lako na kutia moyo kwa polepole kwa mtoto mchanga kuzungukia ili aweza kuzaliwa kichwa kwanza. Kipimo cha mionzi kinatumiwa kumsaidia daktari kuona mtoto mchanga, kamba na kondo.

Ujauzito mengi ya kutangulia matako unazaliwa kwa upasuaji wa cesarian. Kama wewe unataka sana kujifungua kwa uke, tafadhali zungumza na mkunga au daktari wako. Kama uzazi wa uke wa kutangulia matako haupatikani kwa hospitali ya eneo lako unaweza kuomba kupendekezwa kwa huduma nyingine ya uzazi zinazopatikana.

Je, watoto wangu wengine wanaweza kuwepo name katika uchungu wa kujifungua?

Ongea na mwenzi wako na mkungu wako kuhusu faida na hasara ya kuwa na watoto wako nawe katika uchungu wa kujifungua. Wewe na mwenzi wako wanafahamu watoto wako vizuri zaidi, na mtawazia jinsi watakavyovumilia. Kama ukitaka watoto wako kuwepo nawe, fikiria nani ataweza kuwatunzia katika chumba cha kuzaa. Mwenzi wako na wakunga watakuwa na shughuli nyingi za kukutunzia. Kama kuna matatizo, au kama watoto wanataka kuondoka, yule mtu anaweza kuwatunza nje au kuwasindikiza nyumbani.

Panga utahitaji kuchukua nini kwa hospitali au kituo cha uzazi

Utahitaji:

- mavazi ya usiku au T-shirti kubwa na gauni ya kupumzika
- nguo za starehe za kulegea
- viatu vya starehe
- chupi chache cha starehe (wanawake wengine wanatumia chupi ya kutupa)
- sidiria za mjamzito na/au fulana ya mjamzito
- pedi ya maziwa
- vifaa vya kujiosha
- sodo – yoyote kiasi cha 'kubwa sana' au kiasi cha mjamzito (unaweza kuzinunua katika duka la chakula)
- kitu cha kuvaa wakati una uchungu wa kujifungua kama ukichagua kuvaa nguo – T-shirti kubwa au gauni ya usiku wa zamani, sokzi joto
- nguo unazoweza kuvaa unaporudi nyumbani (hutarudi umbo wa kawaida bado na unweza bado kuvaa nguo wa mjamzito)
- paketi ya ngano au paketi ya joto kwa kupunguza maumivu katika uchungu wa kujifungua (uliza hospitali kama unaweza kuzitumia wakati wa uchungu – hospitali kadhaa hairuhusi kwa sababu ya uwezekano wa kuchoma ngozi yako)
- kitu chochote unachotaka nawe katika uchungu wa kujifungua (k.m. muziki, mafuta ya kusinga, chakula kidogo).

Kwa mtoto wako mchanga:

- nepi za kutupa (kama ukipanga kuitumia) kwa sababu hospitali kadhaa hazitoi
- nepi na nguo kwa mtoto mchanga kuvaa anapoenda nyumbani
- bidhaa za kusafiisha kwa mtoto mchanga, kufuta nepi au pamba kwa mabadiliko ya nepi za mtoto mchanga na sabuni au giligili ya sabuni kwa kuogesha mtoto mchanga
- kama unasafiri mbali, uweke pia badilisho ya nguo kwa mtoto mchanga
- blenketi ya mtoto mchanga
- kapsuli ya mtoto mchanga kwa gari.

Mwenzi wako au mtu wenye msaada anaweza pia kuhitaji kutayarisha begi. Fikiria kuhusu:

- chakula na vinwaji kwa hawa wakati wa uchungu wa kujifungua, pamoja kwa wewe. Hii inaweza kuwa pamoja na jusi na vinwaji vingine, supu na chakula kinachokuwa rahisi kupasha au kipo tayari kula ili hawahitaji kukuacha kwa muda mrefu
- nguo za kuogelea na taulu (kama unaenda hospitali na bafu kubwa, na unataka msaada kwenye maji wakati una uchungu wa kujifungua)
- kamera.

Zungumza na mkunga, daktari au hospitali yako kuhusu mahitaji mengine.

Kabla mtoto mchanga kuzaliwa...

Kama huyo ni mtoto wako mchanga wa kwanza, utashangaa jinsi ya mtu mmoja mdogo sana anavyoweza kugeuka maisha yako miguu juu kichwa chini. Watoto wachanga wapya wanahitaji muda mwingi sana – na kama kuna muda unaobaki utachoka mno kuweza kufanya chochote cha maana. Kupata mapacha kuna maana utakuwa na muda hata kidogo zaidi. Fanya chochote sasa unachoweza kurahisisha maisha yako baada ya uzazi. Unaweza:

- kutayarisha na kuweka chakula kwenye friza
- weka hifadhi bidhaa za vyakula na nyumbani na bidhaa nyingine (usisahau sodo)
- panga kupata kiti cha mtoto mchanga cha gari.

Watoto wachanga wote wasafiri katika kiti cha mtoto mchanga au kizuizi garini. Unaweza kukopesha kiti au kizuizi au unaweza kukinunua. Kituo cha uzazi kinaweza kukupa habari za mashirika yanayotoa mikopo ya viti na kuweka. Kwa maelezo zaidi kuhusu viti vya watoto wachanga na vizuizi vya gari kwa watoto, wasiliana na Usafiri kwa NSW kwenye 13 22 13 au nenda kwa <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>



Uwe tayari na begi lako la vifaa na kwenda hospitali – kama ikihitajika. Funga begi hata kama unapanga uzazi wa nyumbani – bado kuna uwezekano utahitaji kwenda hospitali.

Kama ukipanga uzazi wa nyumbani

Wakunga wako wataleta vifaa vingi wanavyohitaji pamoja na vifaa vya dharura. Orodha hii ni mwongozo wa vitu vya ziada unavyoweza kutayarisha. Weka orodha ya nambari za simu karibu.

- Vitambaa vya safi na vya zamani k.m. taulu chache, mashuka na blenketi za mtoto mchanga.
- Shuka kubwa la plastiki kufunika eneo la kuzaa (mashuka ya plastiki ya kutupa yanayotumika kwa kupaka rangi yanafaa).
- Chakula kidogo kwa wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na ugavi kwa watu wanaosaidia.
- Vyupa vichache vya vinywaji kwa kuhaidreti tena kama jusi ya matunda au vinwaji vya michezo.
- Mito na matakia.
- Kipashamoto cha kuchukulika ya kupasha chumba.

*Kutayarisha
kwa uchungu wa
kujifungua pamoja
na kuzaa*

Getting ready for labour and birth

Ulegevu na utambuzi wa pumu

Kuwa mlegevu iwezekanavyo wakati wa uchungu wa kujifungua itakusaidia wewe kupunguza maumivu kwa kuleta nafuu; itasaidia uterasi yako kufanya vizuri zaidi; na hukupa wewe nguvu (kuhusi wasiwasi hutumia nguvu nyingi!). Unaweza kujifunza jinsi ya kulegea wakati wa uchungu wa kujifungua kwa kutumia mbinu mbili.

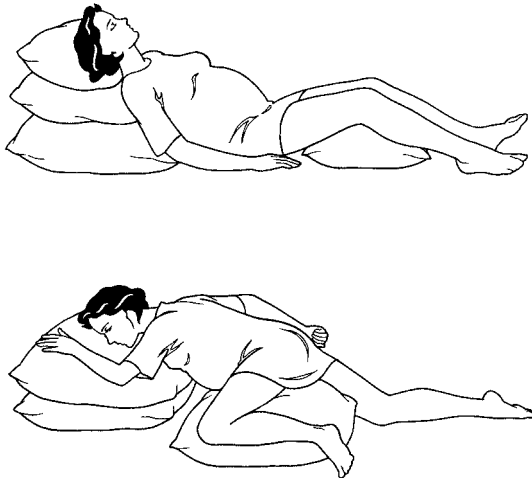
Mbinu za ulegevu za msingi

Hauhitaji kuwa na mimba ili kupata msaada kutoka hali hii. Inaweza kukusaidia wewe ili uweze kuvumilia wasiwasi (na kukusaidia kulala) wakati wowote wa maisha yako. Fanya mazoezi haya nyumbani mara moja au mbili kwa siku kwa angalau dakika 10 ukiweza. Ni vizuri kama mwenzi wako au mtu anayekusaidia anaelewa mbinu hizi pia.

Tafuta nafasi starehe – keti au lala chini kwa upande. Tumia mito kusaidia mwili wako. Cheza muziki zenye kulegeza ikiwa ukitaka hivyo.

Kaza mkono wako wa kulia. Kakamaza misuli ya mkono wako hadi kwa mabega yako. Sasa wachilia kukamaa. Toa pumzi ndefu kwa nje, unapoenda na kulegea. Sasa hisi mkono wako umelegea. Legea zaidi kwa kupumua pumzi nje.

Tafuta nafasi yenye starehe



Rudia hii kwa:

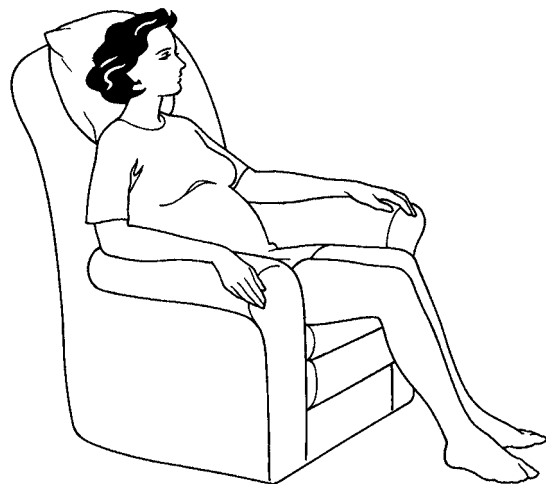
- mkono wako wa kushoto
- mguu mzima wako wa kulia
- mguu mzima wako wa kushoto.

Mabega yako juu ikielekeza kwa masikio yako. Hisi jinsi kukakama inavyokufanya – sasa legesha mabega yako ukipumua nje.

Kaza misuli iliyozungukia mavuzi yako na mkundu wako (misuli hii huwa ni sehemu ya sakafu ya fupanyonga). Minya matako yako kwa pamoja. Halafu uwachilie huku ukipumua nje.

Kaza utaya wako na usinyike, kaza uso wako na misuli ya ngozi ya kichwa. Sasa pumua nje na ulegee.

Mara tu unapojifunza tofauti ya misuli iliyokazwa na iliyolegea, unaweza kufuata hatua hizi bila ya kukaza misuli yako kwanza. Lakini acha kukaza misuli yote ya mwili wako – kutoka usoni (pamoja na utaya), mikono na miguu, matako na fupanyonga. Uwachilie huku na iruhusu kupumzika kabisa.



Mbinu za utambuzi wa pumu

Watu mara kwa mara huchukua pumzi ya juujuu kwa haraka, wakati wanapokuwa na wasiwasi au dhiki. Kufanya kinyume – yaani kuchukua pumzi ndefu, kwa polepole na kwa undani- utajihisi afadhali na utalegea zaidi.

Kuwa na utambuzi wakati unapopumua wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na kuituliza iwe chini yaweza:

- husaidia kuacha kukakama pamoja na kuusaidia mwili wako kulegea
- hkusaidia wewe ‘kutiririka’ na kubana kwa misuli bali na kukakama kupinga kubana
- husaidia kupigana na hamu ya kusukuma ambayo wewe utahisi mwisho wa hatua ya kwanza ya uchungu wa kujifungua kabla ya mlango wa uzazi kufunguka wazi kabisa (mkunga au daktari wako atakuelekeza ili usukume wakati unaofaa)
- huongeza oksijeni kwa mtoto mchanga wakati wa uchungu wa kujifungua
- kusaidia kuzuia kupumua haraka na kiasi kidogo (kupitisha hewa mno) ambayo inaweza kukupa wewe ‘pini and sindano’ (‘pins and needles’).

Tahadhari ya afya! Uchungu wa kujifungua ni muhimu kwa mtoto wako mchanga

Watoto wachanga hunufaika kutokana na uchungu wa kujifungua na kuzaa kupitia uke ili kutayarisha mapafu yao kwa kuanza kupumua. Kubana kwa uterasi yako humsaidia mtoto mchanga kujitayarisha kuchukua pumzi zao za kwanza.

Kufanya mazoezi ya utambuzi wa pumu

Jaribu kupumua pole pole na kwa undani zaidi kama ikiwa starehe kwako.

Unapopumua nje, jaribu kuacha kukamaza mwili, pamoja na hewa ya mapafu yako. Inaweza kukusaidia wewe kufanya makelele, tanafusi au kupiga kite (‘ahhh’ or ‘hmm’) unapofanya hivi.

Kufanya mazoezi kwa nafasi za uchungu wa kujifungua

Kubadili nafasi yako wakati wa kujifungua inaweza kukusaidia wewe wakati ulipo na kubana kwa misuli pamoja na maumivu. Lakini ikiwa wewe haujazoea kukaa kwenye nafasi hizi (kama kuchutama au kusogeza mikono na magoti yako) ni vizuri kujizoesha wakati uko mjamzito.

Kujinyoosha

Kunyoosha hkusaidia kushika nafasi tofauti wakati wa uchungu wa kujifungua bila kutostarehe mno, regeza misuli yako iliyochoka na uwe mnyumbufu.

Unaweza kujinyoosha wakati wowote unapokuwa mjamzito. Shika kila kunyoosha muda mrefu iwezekanavyo (sekunde chache ni sawa). Ongeza wakati kwa polepole hadi unapoweza kushika kujinyoosha kwa hadi dakika moja.

Kujinyoosha mguu

Simama huku ukiangalia ukuta, na miguu yako ubali kama 30cm kutoka ukuta. Nyoosha mikono yako nje hadi ifikie ukuta, huku ukiinamisha mbele sehemu ya juu ya mwili, na kuweka uzito wako kwa mikono yako. Weka mguu mmoja kama mita moja nyuma yako, na kunja goti lako la mbele na sukuma kisigino chako cha nyuma kuelekea chini. Weka uzito wako kwenye mikono yako na mguu wa mbele. Utazamia kujisikia kunyoosha katika sehemu nyuma ya mguu wa nyuma. Shika kunyoosha na pumua kukuingiza. Rudia na mguu mwingine.

Zungusha mabega

Wewe unaweza kufanya kusimama au kuketi kwa starehe kwenye kiti. Weka vidole vyako kwenye kila mbega na uzungushe viwiko vyako kinyume. Nyoosha mikono yako juu ya kichwa chako ilikulainisha mabega yako na mgongo wako. Hii inasaidia kupunguza shinikizo chini ya mifupa ya pafu pia.

*Uchungu wa
kujifungua pamoja
na kuzaa*

Labour and birth

Hatua ya kwanza

Kila uchungu wa kujifungua na kuzaa ni tofauti na hulingana na wakati unapoanza na urefu wa muda inavyotokea. Mkunga wako au daktari wako anaweza kukuyajibu maswali yoyote ulionayo kuhusu uchungu wa kujifungua na kuzaa, pamoja na nini wewe na mwenzi wako mnaweza kufanya ili kujitayarisha kwa hatua hii. Kunazo hatua tatu za uchungu wa kujifungua. Wakati unaotumika kwa kila hatua hutofautiana kulingana na kila mwanamke. Kila mtu ni tofauti.

Utajua vipi kama unaelekea kupata uchungu wa kujifungua? Wanawake wengi hupitia uzoefu moja au mbili wa dalili hizi wakati uchungu wa kijifungua unapoanza:

- maumivu ya misuli kubana
- 'utoko kabla kuzaa'
- maji kuvuja.

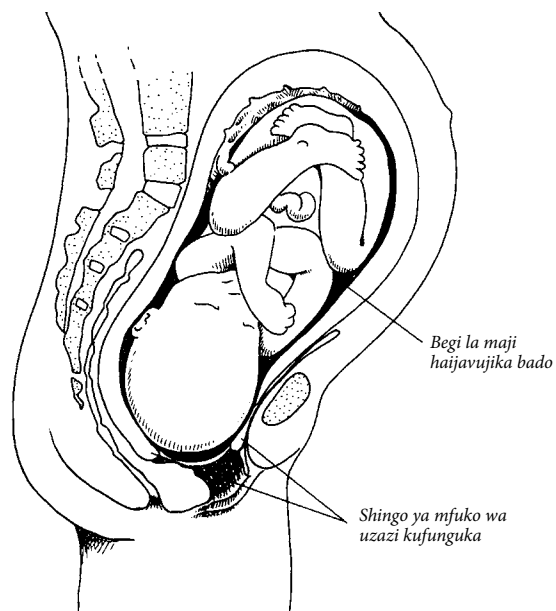
Wakati wa hatua ya kwanza mapema ya uchungu wa kijifungua, uterasi yako hufanya kazi ili kuufanya mlango wa uke ufupike na ukonde. Kwa mara yako ya kwanza ya uchungu wa kijifungua, kufupika na kukonda hivi kwa mlango wa uke inaweza kufanya kazi ngumu na kukufanya wewe ujihisi umechoka sana kwa hivyo ni muhimu upumzike wakati unapoweza. Hii huchukua hadi siku chache.

Wakati hatua ya kwanza inapoendelea, uterasi yako huanza kubana ili kufungua mlango wa uke (shingo ya tumbo la uzazi). Kubana kwa misuli hujengeka hadi mlango wa uke ukafunguka ukawa kama 10cm, ikatoshea kwa mtoto kupitia.

Inachukua muda gani?

Kwa kadiri yake, hatua hii ya kwanza huchukua kutoka masaa 10 hadi 14 kwa mtoto wa kwanza, na hata ikawa masaa manane kwa mtoto wa pili.

Nafasi ya mtoto kwa hatua ya kwanza



Kumbuka mbinu ya utambuzi wa kupumua!

Wakati unapokuwa na maumivu mapema ya misuli wakati wa kupata uchungu wa uzazi wa kwanza, jaribu kulegea kwa kupumua kwa kawaida. Ni bora ujaribu kutojali maumivu ya misuli katika wakati wa mapema na upate uratibu wako wa kawaida, ukusogea jinsi iwezekanavyo.

Wakati inapokuwa vigumu kulegea ukitumia pumzi za kawaida wakati wa hatua ya kwanza wa maumivu ya misuli, endelea kupumua kwa undani pamoja na polepole kwa muda urefu uwezekanavyo. Kupumua kwako kutakuwa kwa haraka zaidi maumivu ya misuli kubana yanapokuwa kwa nguvu zaidi, lakini jaribu kupunguza kupumua kuwe chini zaidi kwa kipimo cha kawaida au kwa upolepole zaidi.

Katika mwanzo na mwisho wa kila kubana kwa misuli chukua pumzi zaidi kwa undani na kwa nje (kama unavuta hewa kubwa) pamoja na kulegeza mabega yako unapopumua nje. Hii itasaidia kuiwezesha mwili wako kulegea.

Kumbuka kurudia kupumua kwa kawaida haraka iwezekanavyo baada ya kila maumivu ya misuli kubana.

Maumivu ya misuli kubana

Wanawake wanaeleza na kuzoea maumivu ya misuli kubana kwa njia tofauti. Hii inaweza kuhisi kama:

- kubanwa kwa tumbo la chini ambako kunafanya uhisi kama unapata hedhi
- maumivu ya mgongo wa chini yanayoendelea kuwepo
- maumivu ya mapaja ambayo yanaweza kuathiri miguu yako.

Mara ya kwanza kubana kwa misuli huku huwa mfupi na unaweza kuwa mbali – wakati mwingine kunao upana wa dakika 30. Lakini huwa zinapata kuwa ndefu, zenye nguvu na zilizokaribiana zaidi.

Kubana kwa misuli kutakaribiana pamoja, ikawa na maumivu zaidi na kuendelea zaidi hadi ikikaribia dakika moja na ikawa inakuja kwa haraka zaidi – kama kila dakika mbili au tatu.

Unaweza kuhisi wasiwasi au hata huwezi kujitawala yeyote wakati kubana kwa misuli unapokuwa wa nguvu na kukaribiana zaidi. Hii husaidia kufanya kupumua kwa undani wakati maumivu ya misuli yanapoanza na halafu ukapumua kwenye mahadhi ukimakinika kwa pumzi ya nje. Inaweza kusaidia kuvuta hewa kwa nguvu au ukalia au kufanya makelele kwa mahadhi. Jaribu kumakinika kwa kila kubana kwa misuli, kila moja kwa wakati wake. Wakati maumivu ya misuli yanapomalizika, chukua pumzi kwa undani na upulize hewa mbali. Hii hokusaidia wewe ulegee wakati wa myankato. Wanawake wengi husema inasaidia kusogeza mbalimbali pamoja na kutafuta nafasi zinazokustarehesha – wakati wa myakato hii inaweza kumaanisha kuegemea kwa kitu pamoja na kuyumbisha nyonga zako au kutingishika kwa viungo vyote vinne. Pia bafu au bafu ya manyunyu inaweza kusaidia sana kwa kurahisisha maumivu ya uchungu wa kujifungua na kukusaidia kuhisi unatawala zaidi. Mkunga wako atadokeza mambo mbalimbali kukusaidia kuendelea kwa uchungu lakini ni jambo la kudhamini sana kukumbuka kuwa mwili wako utakuambia utakachokifanya kwa jinsi ya kusogeza pamoja na kupumua.

‘Utoko kabla kuzaa’

Unaweza pia kupata kamasi ambayo yamechafuka kwa damu au yaliyo na rangi ya waridi. Hiki ndicho kizibo ambacho hufunga mlango wa uke. Hii humaanisha kuwa mlango wa uke wako unanza kunyoosha. Utoko kabla kuzaa unaweza kuonekana masaa au hata siku kabla ya maumivu ya misuli kuanza.

Maji kuvuja

‘Maji kuvuja’ humaanisha kuwa mfuko wa maji unaoshikilia mtoto wako mchanga huvunjika na giligili la amnioti ikavuja au kumwagika. Maji maji ambayo hutoka nje ni giligili ambayo humzunguka na kumlinda mtoto mchanga wako wakati yeye anapokua ndani yako. Maji maji hayo kwa kawaida huwa masafi lakini yanaweza kuwa ya rangi manjano au maji makavu. Ikiwa ni rangi ya kijani au nyekundu, kunaweza kuwa na shida. Lakini rangi yoyote ile, unafaa uvae pedi pamoja na umpigie simu mkunga wako, hospitali ya uzazi, au daktari wako, kwani wewe utahitaji kuenda kwa kituo cha uzazi au hospitali ili waweze kukuangalia wewe, mtoto mchanga wako na nafasi ya mtoto wako.

Ikiwa maji yamevuja na wewe bado hauna kubana kwa misuli kwa kawaida baada ya masaa 24 unaweza kuhitaji uchungu wako wa kujifungua uanzishwe, kwani kunao uwezekano ukawa na maambukizo. Mkunga wako au daktari wako ataongea nawe kuhusu jambo hili.

Jinsi mwenzi wako au msaidizi wako anaweza kukusaidia

Kunayo mambo mengi ambao mwenzi au msaidizi wako anaweza kuyafanya ili uchungu wa kujifungua uwe wenye starehe zaidi. Lakini usisahau kuwa watahitaji kujitayarisha pia. Hakikisha kuwa wanaelewa kuzaa kunachohusu nini. Ongea nao kuhusu mpango wako wa kujifungua pamoja na kuhusu jinsi watavyokusaidia wewe wakati wa uchungu wa kujifungua.

Wanaweza:

- kukaa nawe na kuiweka kampuni yako. (Inaweza kuwa vizuri kuwa na zaidi ya msaidizi mmoja. Mmoja anaweza kukaa nawe wakati mwingine anapopumzika)
- shika mkono wako, ongea na wewe, akutie moyo na akukumbushe kuwa uchungu utapita
- akuletee vinywaji kama maji na barafu
- akukumbushe wewe jinsi ya kutumia ya mbinu za kelegea
- akupatie masaji
- akusaidie wewe ubadilishe nafasi
- uwaite wafanyakazi wa hospitali ikiwa wewe utawahitaji
- akusaidie wewe kufanya uamuzi kuhusu matibabu yoyote.

Wanawake wengine, hata hivyo, hawataki kuguswa au kuongelehwa wakati wa uchungu wa kujifungua ni wenye nguvu. Hiyo ni SAWA. Kujihisi unasaidiwa na huogopi wakati wa uchungu wa kujifungua ni muhimu. Inasaidia mwili wako kuwa na itikio la kiasili ambalo litakusaidia wewe uweze kusimamia maumivu kutokana na mkanyato. Wewe unaweza kujihisi kuwa umepoteza fahamu zako za kiakili kwenye mwili wako kwani unamakinika kwa kila kubana kwa misuli lakini maneno ya kutia moyo kutoka wasaidizi wako ni muhimu wakati wa uchungu wa kujifungua.

Je, ninafaa kwenda hospitali moja kwa moja?

Usibabaike. Ni wazo zuri kumpigia simu mkunga wako au daktari wako na ongea nao kuhusu maumivu yako ya misuli pamoja na jinsi unavyojihisi. Hakikisha kuwa unawaambia ikiwa maji yako yamevujika. Ni kawaida kujaribu na kupumzika wakati uko nyumbani kwa muda kama wewe ukiwa:

- upo katika hatua za mapema ya uchungu wa kijifungua
- jihisi starehe
- kuwa ujauzito wa kawaida wenye afya.

Wakati huu, itasaidia ili:

- kutembea na usogeze mbalimbali kati ya maumivu ya misuli kubana
- endelea na shughuli katika nyumba (shughuli rahisi – hakuna kuinua vitu vizito)
- unawe kwenye bafu ya manyunyu au bafu.

Ni sawa kula au kunywa kwa kawaida. Ni muhimu kukaa ukinywa maji ili mwili uwe na maji, kwa hivyo kunywa maji kila mara.

Wakati wa ujauzito, mkunga wako au daktari wako watazungunza nawe kuhusu wakati unapofaa kwenda hospitalini na nani utawasiliana naye wakati unapofika.

Kwa jumla utahitaji kupigia simu mkunga, daktari wako au hospitali ya kuzaa pamoja na kwenda hospitali ikiwa:

- wewe utatokwa na maji maji yoyote ambayo yamechafuka kwa damu kutoka uke
- wewe utatokwa na maji maji mengi au matone kidogo (hii inaweza kuwa giligili ya amnioti)
- maumivu huwa ni ya mara kwa mara
- wewe au mwenzi wako mnyo masuala yoyote.

Uwafahamisha mkunga, daktari au hospitali ya uzazi kuwa uko katika njiani kabla yako kuondoka kuelekea hospitali. Ikiwa wewe unaye msaidizi usisahau kuwapigia simu ikiwa hawako tayari nawe.

Nini hutokea wakati unapofika hospitalini?

Hii hutengemea na hospitali, lakini kwa jumla mkunga atafanya ifuatayo:

- kukiweka kitambulisho kwenye kifundo cha mkono
- ongea kuhusu nini kinachofanyika kwako
- angalia kuwa halijoto lako, pigo la moyo pamoja na mkazo wa damu yako
- angalia nafasi ya mtoto mchanga wako kwa kuhisi kwa kuiguza tumbo yako
- pima ya kiasi cha moyo ya mtoto mchanga wako
- pima muda kati ya kubana kwa misuli kwako
- pima kinyesi chako
- labda fanya uchunguzi wa ndani (ikiwa mkunga anadhania kuwa unayo uchungu wa kujifungua) ili kuona ni kiasi gani cha mlango wa uzazi kitafunguka, na ili uangalie nafasi ya mtoto mchanga wako.

Mkunga ataendelea kwa kawaida kuangalia maendeleo yako mara kwa mara na hali ya mtoto mchanga wao wakati mwingi wakati wa hatua ya kwanza. Wewe unaweza kujihisi kubadilika nafasi mara kwa mara, ukitumia paketi zenye maji moto kwenye mgongo au kwenye tumbo, kusugua mgongo, kunawa mwili kwenye bafu ya manyunyu moto au kuingia bafu/mahali pana chemchemi/dimbwi la kuzalia.

Uliza mkunga wako pamoja na mtu ambaye ndiye msaidizi wako ili kukusaidia wewe kutafuta nafasi ambayo ni starehe nawe na majaribio k.m. kusimama wima, kuchuchumia au kukaa kwa mikono au magoti.

Kusaidia uchungu wako wa kujifungua mimba

Jinsi haraka ya uchungu wa kujifungua yanavyoendelea hulingana na mambo machache, ikiwemo pamoja na mtoto mchanga kuteremka au kwenda chini kupitia fupanyonga, pamoja na mlango wa uterasi au shingo la uzazi kufunguka (kupanuka) kwa kubana kwa misuli kwenye nguvu na kwa kawaida. Kuna njia nyingi ambazo zinaweza kusaidia uchungu wako wa kujifungua kuendelea vizuri.

Kuhisi kulegea kuwezekanavyo

Vitu ambazo zinaweza kukusaidia:

- muziki
- utabibu wa harufu
- mbinu za kulegea na kupumua.

Pakiti za maji moto vilivyowekwa kwenye sehemu ya chini ya tumbo au mgongo zinaweza kuhisi vizuri. Hospitali zingine haziharuhusu kama ikiwa ni kuchomwa, kwa hivyo angalia kwanza kwa mkunga wako. Bafu ya manyunyu moto na bafu zaweza kusaidia pia.

Kuwa na shughuli

Kutembea kwenye chumba au juu pamoja na chini ya ushorobo wakati unapoweza. Kuwa na shughuli kunaweza kuweka akili yako ikisahau maumivu. Egemea kwa mwenzi wako au msaidizi wako ikiwa itakusaidia.

Kubadilisha nafasi

Jaribu:

- kusimama wima
- kuchuchumia
- kupembeza mikono na magoti
- kuketi mgongo kwa mgongo na msaidizi wako.

Kusinga

Kusinga kunaweza kukusaidia kupungunza kukamaa kwa misuli wakati wa uchungu wa kujifungua na kukusaidia kulegea. Mwenzi wako au msaidizi wako anaweza kutumia mipigo mirefu, yenye kumwagika, au mipigo mikubwa yenye mviringo. Kwa maumivu ya mgongo ya chini, wanaweza kujaribu kusongea kidogo bila mkazo wa nguvu. Weka mikono yako ikiugusa mwili wakati wote.

Kupiga kite au kukoroma

Hakuna faida kwa ajili ya kunyamaza wakati wa uchungu wa kujifungua (ikiwa wakimbizi na wanariadha wenye kuinua vyuma wanaweza kuguna wakati wanapojisukuma wenyewe, basi unaweza pia). Kujaribu kunyamaza kimya kunaweza tu kukufanya wewe kukamaa.



“Kutembea kandokando wakati nilipokuwa napata maumivu ya misuli ilinisaidia kuwezana na maumivu mengi kuliko wakati nilipokuwa nimelala chini”
Lynette

Mbona maji?

Kuwa katika maji wakati wa uchungu wa kujifungua kunaweza kufaa sana kwa ustarehe na utulivu wa maumivu wakati wa uchungu. Maji hutoa usaidizi pamoja na uelezi ambao hukusaidia wewe kulegea.

Kulala kwenye maji moto wakati wa uchungu wa kujifungua kunaweza kupunguza homoni za dhiki pamoja na maumivu kwa kusaidia mwili wako kutoa matulizo ya maumivu yaliyo ya kiasili (endorphins). Hii inaweza kutuliza mkazo wa misuli pamoja na kukusaidia wewe kulegea kati ya maumivu ya misuli kubana. Kupata uchungu wa kujifungua katika maji inaweza:

- kutoa utulivu muhimu wa maumivu
- kupunguza uhitaji wa madawa pamoja na tiba, haswa kwa epidurals
- kukusaidia wewe kujihisi unayoweza kujitawala wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na kufurahia jinsi unavyovumilia
- kutoa hisia zisizo nzito – ikapunguza uchovu wa misuli pamoja na dhiki
- kuharakisha uchungu wa kujifungua
- kutoa kulegea pamoja na kuhifadhi nguvu.

Tulizo la maumivu katika uchungu wa kujifungua

Kila mtu ni tofauti wakati inapokuja kuhusu jinsi unavyohisi maumivu na jinsi unavyoyazoea. Kunayo mambo mengi ambayo yanaweza kusaidia wewe kuvumilia na maumivu wakati wa uchungu. Lakini mpaka unapata uzoefu wa maumivu ya uzazi, haufai kujua jinsi utakavyovumilia au nini itakavyofanya kazi vizuri zaidi – kwa hivyo kuwa tayari kujaribu njia tofauti.

Vitu vingine vinaweza kuathiri jinsi unavyovumilia maumivu ikiwemo:

- muda gani wa uchungu wa uzazina kama unafanya wakati wa mchana au usiku. Ikiwa umechoka kutokana na kupata uchungu wa kujifungua usiku, inaweza kuwa viguma zaidi kuvumilia na maumivu
- kuhisi wasiwasi. Wasiwasi hukufanya wewe kukamaa – pamoja na kukufanya maumivu au usumbufu kwa aina yoyote mbaya zaidi. Kujua nini unachokitajarajia wakati wa uchungu wa kujifungua, kuwa na watu walio nawe kukutia moyo yako na kuwepo na mazingira ambayo yako na starehe kwako hukusaidia kulegea na kuhisi kujiamini zaidi.

Mapendekezo mengi yaliyomo hapo juu, kama vile kuendelea kuwa na shughuli na kubadili nafasi, yatakusaidia wewe kuvumilia maumivu. Lakini wakati mwingine unafaa unaweza kuhitaji madawa. Hapa kuna mhutitari wa aina za kawaida za madawa ambayo hutumika. Kwa maelezo zaidi kuhusu maoni mengi na athari mbalimbali, ongea na mkunga au daktari wako.



“Niliweza kupumzika katika bafu yenye maji moto, kujivuta kusimama kwa kila pigo la maumivu ya misuli. Kati ya maumivu ninalala chali kwenye maji moto. Nafikiria darasa langu la yoga la ujauzito lilivyonisaidia ili kufanya kazi na kila mnyakato, kuliko kupigana na maumivu” Karen

Dawa ya kutuliza maumivu wakati wa uchungu wa kujifungua

<i>Madawa</i>	<i>Kielezo</i>	<i>Manufaa makuu</i>	<i>Hitilafu kuu</i>	<i>Madhara kwa mtoto mchanga</i>
Paracetamol	Vidonge au Kapsuli.	<ul style="list-style-type: none"> Unaweza kuzitumia nyumbani. Salama kutumia katika ujauzito. 	<ul style="list-style-type: none"> Madhara kidogo tu ya analgesic. 	Madhara yasiyojulikana.
Nitrous Oxide (Gesi)	Mchanganyiko wa gesi za nitrous na oksijeni, ambayo unavuta kupitia kidude cha mdomo au barakoa.	<ul style="list-style-type: none"> Unatawala kiasi unachokitumia. Madhara ya muda mfupi. Hufanyika wakati unapoipumua pumzi kwa ndani. 	<ul style="list-style-type: none"> Hufanya kupunguza ukali wa maumivu, badala ya kufuta kabisa. Unaweza kukufanya ujihisi kichefuchefu, kusinzia au umechanganyikiwa. 	Madhara yasiyojulikana.
Morphine	Madawa ya kulevya ambayo hutumiwa kwa kupiga sindano.	<ul style="list-style-type: none"> Hutoa utulivu mzuri wa maumivu wakati wa uchungu wa kujifungua. Huanza kufanya kazi baada ya dakika 20 na athari zake zinaendelea kwa masaa 2-4. 	<ul style="list-style-type: none"> Inaweza kukufanya uhisu kichefuchefu au kusinzia. 	Mara chache, mtoto mchanga anaweza kuhisi usingizi na kupumua kwa polepole wakati unapozaliwa ambayo inaweza kuathiri uwezo wake wa kuanza kunyonyeshwa.
Epidural	Dawa ya nusukaputi hufanya kukutia nganzi kutoka kwa kiuno hadi chini. Mpira mdogo uliwekwa kwenye sehemu ya chini ya mgongo na epidural inaonegezewa juu wakati inapotakikana.	<ul style="list-style-type: none"> Inakupa utulivu wa maumivu unaokawia muda mrefu zaidi. Mtindo wa utulivu wa maumivu wenye kutegemewa na kuleta matokeo yanayotakiwa haswa katika hatua ya pili ya uchungu wa kujifungua. 	<ul style="list-style-type: none"> Wewe hutaweza kusogeza mbalimbali wakati wa uchungu wa kujifungua. Inaweza kuifanya kuwa vigumu zaidi kwako kumsukuma mtoto mchanga nje wakati wa uchungu wa kujifungua. Huongeza uwezekano wa matibabu mengine k.m. oxytocin ili kuendelea na uchungu; kuwasilisha koleo au utoaji wa ombwe. Inaweza kuacha miguu yako ikawa na ikaganda kwa muda mrefu baada ya kuzaa. 	Madhara hulingana na matibabu mengine yanahusika na kuzaliwa kwa mtoto mchanga. Madawa mengine yanayotumiwa kwenye Epidural inaweza kuvuka kondo pamoja na kuduru kunyonyeshwa kwa mtoto mchanga wakati wa siku chache za kwanza.

Wakati usaidizi unapohitajika: tiba ya uganga

'Tiba ya kuingilia' ni kitendo ambacho huchukuliwa na mkunga au daktari ambacho huingilia wakati mfuatano wa kuzaa. Kunao mahangaiko kuwa tiba ya kuingilia hutumiwa mara nyingi zaidi wakati wa kuzaa mtoto mchanga nchini Australia. Tena, kunayo maoni tofauti. Watu wengine husema kuwa kutumia kuingilia hufanya kuzaa watoto wachanga salama zaidi. Wengine husema kuwa tiba ya kuingilia mara moja inaweza kumaanisha kuwa mwishowe utabakia unahitaji tiba zaidi. Kwa mfano, kuzalisha kwa uchungu wa kujifungua kunaweza kufanya iwe ngumu zaidi kuvumilia mnyakato kwa sababu huanza kwa haraka na kwa nguvu. Hii humaanisha kuwa wewe unaweza kuhitaji utulivu wa maumivu ulio wa nguvu zaidi, kuliko ikiwa wewe umepata maumivu ya kujifungua mimba kwa njia ya kiasili.

Ikiwa wewe uko na afya na una ujauzito na unapata uchungu wa kujifungua kwa njia ya kawaida, wewe hauwezi kuhitaji tiba ya kuingilia vyoyote vile.

Sehemu hii inajadili kuhusu baadhi ya njia zaidi za kawaida za matibabu zinazotumiwa wakati wa uchungu wa kujifungua, pamoja na kuzaa. Ongea na mkunga wako na daktari wako kuhusu njia hizi wakati unayokuwa na mimba. Unaweza kutaka kuuliza maswali mengine kama yanayofuatia:

- je, mbona ninahitaji tiba hii
- je, hatari na manufaa yake kwangu na kwa mtoto mchanga wangu ni ngani
- je, kunazo njia zinginezo
- je, kuna uwezekano wa kuongeza mahitaji yangu kwa tiba zaidi
- je, naweza kufanya chochote wakati ninapokuwa mjamzito ili kupunguza uwezo wangu kuhitaji tiba
- je, nini kanuni za hospitali kuhusu tiba na ushahidi unaosaidia hoja hii
- je, itaniumiza
- je, itadhuru kupata nafuu tena
- je, itadhuru uwezo wangu wa kunyonyesha
- je, itadhuru ujauzito wowote wa baadaye?

Mkunga au daktari wako ajadiliane nawe kuhusu uzuri na ubaya wa tiba kabla ya wewe kukubali nayo.

Kuzalisha kwa uchungu wa kujifungua

Wakati mwingine, daktari wako anaweza kupendekeza kuanzisha uchungu wa kujifungua– kuileta kwa njia isiyo asili baada ya kuigojea ianze. Sababu za kuzalisha mtoto mchanga kwa uchungu zinaweza kuwemo na kuzaa kwa mimba wengi, ugonjwa wa kisukari, matatizo ya figo, shinikizo la juu la damu au wakati ujauzito umezidi wiki 41.

Ikiwa uchungu wa kujifungua yameanzishwa kwa njia isiyo asili, ni muhimu kuwa wewe ujadiliane mpangililio huu na daktari au mkunga wako. Lazima manufaa ya kuzalishwa kwa uchungu huzidi hatari zake. Kuzalisha kwa uchungu wa kujifungua kunayo hatari zake, kwa mfano kuna hatari zaidi ya kuwasilisha koleo au utoaji wa ombwe, pamoja na kuzaa kwa kupasuliwa.

Njia za kuanzisha uchungu wa kujifungua na kuanza kubana kwa misuli:

- **Kufagia ngozi ya viungo huwa ni mbinu mojawapo iliyo rahisi.** Wakati wa kipimo cha uke, mkunga au daktari hufanya kusogeza kwa mviringo kwa kutumia kidole ili kusumbua ngozi ya kiungo. Ushahidi unaelekeza kuwa kufagia hufanya kusaidia kuanza kwa uchungu wa kujifungua na kupunguza uhitaji wa mbinu zinginezo za kuanzisha uchungu.
- **Prostaglandin ni homoni inayotengenezwa na mwili wako.** Inasaidia mlango wa uke wako kulainika. Prostin® na Cirvidil® ni aina mbili za prostaglandin zilizo sanisi. Hizi huwekwa kwenye uke karibia na mlango wa uke ili kuulainisha. Hii inaweza kuanzisha maumivu ya misuli kubana. Zinaweza kuchukua masaa 6 hadi 18 ili kutayarisha matokeo yanayofaa. Mojawapo ya hatari ni kuwa mbinu hii ya kuanzisha inaweza kuchangamsha zaidi uterasi yako na kuleta matatizo kwa mtoto mchanga.
- **Kuiva kwa mtambo wa mlango wa uke** hutumia katheta ndogo ya plastiki ili kuulainisha pamoja na kufungua mlango wa uke.
- **Kuvuja kwa maji** (huitwa amniotomy) huhusu daktari au mkunga kuingiza kifaa kwenye uke na kupitia mlango wa uke uliofunguka, ili kuipasua ngozi inayoshikilia giligili ya amnioti. Hii inaruhusu kichwa cha mtoto mchanga kufinyilia chini zaidi mlango wa uke, ikiongeza homini pamoja nakubana kwa misuli.

- **Oxytocin ni homoni inayotolewa na mwili wako kwa asili wakati wa uchungu wa kujifungua.**

Hii huifanya uterasi kufupika. Kuipa oxytocin (Syntocinon®) yenye sanisi kupitia mishipa ya tone ya uzazi (IV) husaidia kubana kwa misuli kuanza. Ubaya wa oxytocin ni kuwa inaweza kufanya mnyakato ukawa ngumu kuvumilia. Hii inaweza kumaanisha kuwa unaweza kuhitaji utulivu wa maumivu. Uliza kuwa mishipi ya tone iwekwe kwenye kifaa kinachosogea karibu nawe ili unaweza kusogeza ikiwa unataka. Hatari ya oxytocin huwa sawa na prostaglandin ila matokeo ni kubwa zaidi na punde zaidi, lakini inaweza kuregeshwa zaidi, kuliko prostaglandins. Wewe na mtoto wako mchanga mtahitaji kuangaliwa kwa mfuatilio wakati wa uchungu wa kujifungua ili kuangalia kwa madhara.

Machanganyiko wa tiba za kuingilia zinaweza kuhitajika ili kuanzisha uchungu wa kujifungua.

Ongezeko

Hii humaanisha kufanya uchungu wa kujifungua husogea zaidi na kwa haraka. Hii inaweza kufanywa wakati uchungu wa kujifungua yameshaanza kwa njia ya kiasili, lakini inaendela polepole. Kwa kawaida inafanywa na mkungu au daktari wako kuvunjika majimaji yako au kupenyeza tone la IV ikiwa na oxytocin (tiba ili kuongeza kubana kwa misuli). Hatari hii huwa sawa na zile za wakati oxytocin inapotumika kwa kuanzisha uchungu wa kujifungua.

Kuangalia mtoto mchanga wakati wa uchungu wa kujifungua

Ni muhimu kuangalia pigo la moyo la mtoto wakati wa uchungu wa kujifungua ili kuhakikisha kuwa mtoto mchanga anavumilia. Badiliko katika pigo la moyo linaweza kuwa dalili ya kuonyesha kuwa mtoto mchanga hapati oksijeni ya kutosha. Hii huitwa 'kudhikisha kwa kijusi'.

Pigo la moyo huangaliwa kwa:

- **Kusikiliza** Mkunga hufanya kuangalia kila mara (kila dakika 15-30) kwa kufinya tarumbeta ya sikio (Pinard's) au doppler kwenye tumbo lako ili kusikiliza pigo la mtoto wako mchanga. Kuangalia huku hupendekezwa ikiwa ujauzito wako umekuwa wenye afya na ni kawaida na upo sawa.
- **Kuangalia kijusi kwa nje kwa mwendeleo** Kutumia kifaa cha umeme cha kuangalia kilichoshikishwa kwenye mshipi ulioko kwenye tumbo yako. Rekodi za mwendeleo huu wa pigo la moyo ya mtoto mchanga pamoja na maumivu yako ya misuli huwekwa kwenye karatasi iliyochapishwa. Kuangalia kwa nje hutumiwa ikiwa kuna matatizo au kuna hatari za matatizo. Viangalizi vingine vinazuia uweao wako kusogeza. Ikiwa wewe umeshauriwa kuwa na kuangaliwa kwa mwendeleo, uliza kama kuna mmoja unaopatikana ambao unakuwezesha usogeze mmbalimbali.
- **Kuangalia kijusi kwa ndani** Hii hutumia kifaa cha umeme cha kuangalia ambacho huunganisha kipima kidonda kupitia uke hadi kwenye kichwa cha mtoto wako mchanga. Inafaa kutumiwa pekee ikiwa kuangaliwa kwa nje kunaleta matatizo, ubora wa kurekodi uliofukara, au kwa ujauzito wa mapacha. Haifai kutumiwa ikiwa wewe uko na uhakika wa HIV au uhakika wa hepatitis C.
- **Kuchukua sampuli ya damu ya ngozi ya kichwa ya kijusi** Vitone kadhaa za damu huchukuliwa kutoka kwa ngozi ya kichwa ya mtoto wako mchanga (kama vile mchomo wa pini). Aina hii ya kuangalia hupatia repoti ya papo hapo kuhusu hali ya mtoto mchanga wakati wa uchungu wa kujifungua. Kipimo hiki hufanywa ikiwa madaktari wanahitaji maelezo zaidi kuliko yanayotolewa na kuangalia kwa mwendeleo. Wakati mwingine kipimo hiki huhitaji kurudiwa. Matokeo haya yataonekana ikiwa mtoto mchanga anahitaji kuzaliwa mara moja.

Nafasi gani ndio bora zaidi kwa kuzaa?

Nafasi iliyo bora zaidi ni ile wewe utapata starehe zaidi. Nafasi ambazo hutumia mvutano, kama kuketi, kuchuchumia, kukaa kiti kwa kutagaa au kusimama wima, huwa bora kuliko kulala chali. Mvutano husaidia wewe kusukuma na husaidia kichwa cha mtoto wako mchanga kupita kwenye mfereji wa kuzaa. Unaweza kupenda kuwa katika mikono na magoti yako. Nafasi hii itakusaidia kutuliza maumivu inapopata mkazo kutokana na mgongo wako. Kulingana na kuzaa wakati umelala chini, nafasi hizi zaweza kufanya uchungu wa kujifungua kufupika kidogo pamoja na kupata maumivu machache zaidi. Kulala chali kunaweza kuwa usumbufu haswa ikiwa wewe una maumivu ya chini ya uti wa mgongo ulioambatana na maumivu ya misuli.

Kipindi cha mabadiliko

Haya ni kipindi cha mabadiliko yanayotokea karibu mwisho wa hatua ya kwanza. Mlango wako wa uke umekaribia kufunguka wazi kabisa. Punde, mtoto mchanga ataanza kusogeza chini hadi kwenye uke.

Wanawake wengine husema kuwa huu ndio wakati mgumu zaidi wa uchungu wa uzazi. Kubana kwa misuli kwenye nguvu kunaweza kukaa kwa urefu wa sekunde 60 hadi 90 na ukaja dakika moja hadi mbili zilizotengana. Unaweza kujihisi:

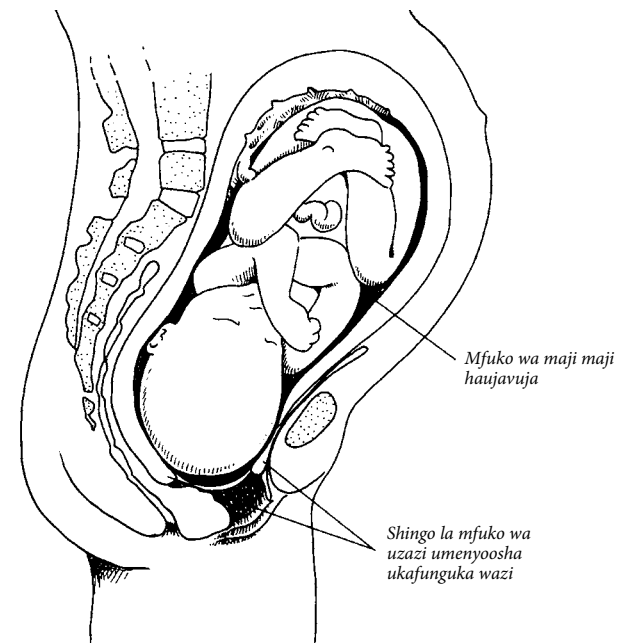
- kutetemeka
- joto na baridi
- kichefuchefu (wewe unaweza hata kutapika)
- kukasirika au wasiwasi
- kama ikiwa wewe hauwezi kuvumilia zaidi
- kutotawalika.

Hizi ni hisia za kawaida, lakini wewe unaweza kutopitia dalili hizi zozote.

Je, inachukua urefu wa muda gani?

Mabadiliko yanaweza kuchukua muda wa kutoka dakika tano hadi zaidi ya lisaa limoja.

Nafasi ya mtoto mchanga wakati wa mabadiliko

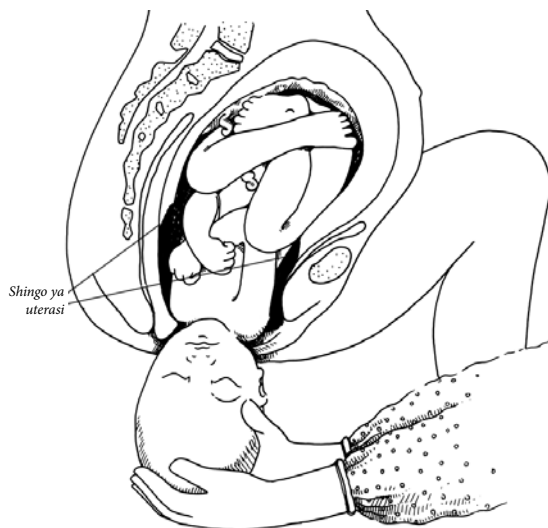
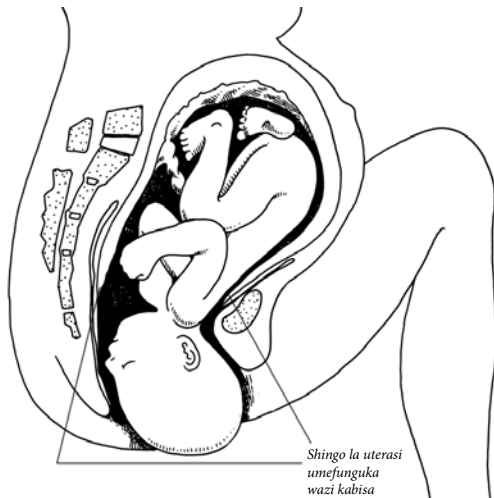


Hatua ya pili

Katika hatua ya pili, unasaidia kusukuma mtoto wako mchanga nje. Utakuwa labda kujihisi hamu ya nguvu ili kusukuma kama ikiwa wewe unahitaji kwenda chooni. Kunaweza kuwa hisia za kuchomeka na kunyoosha kama kichwa cha mtoto wako mchanga hupata kufikia kwenye mlango wa uke.

Hii huchukua muda gani?

Kwa kawaida hatua ya pili, huchukua masaa 2 kwa uchungu wa kujifungua wa kwanza pamoja na hadi lisaa limoja katika uchungu wa kujifungua wa pili, lakini epidural inaweza kurefusha hatua hii.



Episiotomy – ubaya na uzuri

Episiotomy ni upasuaji katika msamba wa mwanawake (eneo la kati ya uke na mkundu). Wakati wa kuzaa, kunayo nafasi kuwa msamba wako unaweza kuraruka wakati kichwa cha mtoto wako mchanga kinachotokelezea. Hii ina uwezekano mkubwa zaidi kufanyika wakati koleo zinapotumika. Utafiti umeonyesha kuwa matumizi ya uchaguzi wa episiotomy unaweza kupunguza kuraruka zaidi kwa uke au msamba. Urarukaji wa msamba huwa na uwezekano zaidi wa kufanyika wakati wa kuzaa kwa koleo. Wanawake ambao wana episiotomy au kuraruka kunaohusu misuli itahitaji kunshonwa. Ongea na mkunga wako au daktari wako kabla ya kupata uchungu wa kujifungua.

“Nilipenda uchungu wa kujifungua. Maumivu hayo yalikuwa mabaya sana, lakini nilihisi raha ajabu kujua kuwa ningeweza kuyavumilia.” Katrina

Kupokelewa kwa kutumia koleo au kutoa kwa kivuta (upokeaji kwa kifaa)

Wakati mwingine watoto wachanga wanahitaji kupokelewa kwa usaidizi wa koleo au kutoa kwa kivuta.

Hii inaweza kuwa kwa sababu ya:

- mamake anapata ugumu wa kusukuma mtoto mchanga atoke nje
- mtoto mchanga yupo kwenye nafasi mbaya
- mtoto mchanga hapati oksijeni ya kutosheleza pamoja na anahitaji kupokelewa kwa haraka.

Kunazo aina mbili za mbinu za upokeaji kwa kutumia kifaa:

- **Koleo** huwa kama kishikio ambacho hutoshea kichwa cha mtoto mchanga. Zinatumiwa ili kusaidia mtoto atoke nje kwa uke. Ikiwa unahitaji upokeaji wa koleo, wewe kwa kawaida utahitaji pia episiotomy.
- **Kutoa kwa kivuta (ventouse)** ni kifaa kama kikombe kilichoshikishwa kwenye bomba. Kikombe huwekwa katika uke na kwenye kichwa cha mtoto mchanga. Bomba husababisha madhara ya kuvuta. Hii hushika kichwa cha mtoto mchanga kwenye kikombe ili daktari anaweza kuvuta nje mtoto mchanga wa polepole, kwa kawaida wakati wewe unapata maumivu ya misuli pamoja na kusukuma.

Daktari wako atachagua mbinu kulingana na nini kinachofanyika wakati wa kuzaa – wakati mwingine koleo huwa bora, na wakati mwingine ni bora kutumia kutoa kwa kivuta. Mara nyingi, uamuzi ambao unahitaji kufanywa wakati huo, kuliko jambo unaloweza kupangia. Kabla ya mipango yoyote ile, mkunga wako au daktari wako atakuelezea kuhusu nini kitakachofanyika na madhara yoyote yanayowezekana.

Kuzaa kwa upasuaji

Wakati kuzaa kwa upasuaji unapofanywa, mtoto mchanga huzaliwa kupitia kwaruzo linalokatwa kupitia tumbo hadi kwenye uterasi. Kwa kawaida, upasuaji wa kuzaa hufanywa kwa mlalo uliochini uliokatwa upana wa vidole viwili au vitatu juu ya mfupa wa fupanyonge ili kidonda kifichwe na nywele za mfupanyonge. Upasuaji mwingine wa kuzaa huwa ni 'kwa uchaguzi' (hii inamaanisha kuwa imepangiwa), mwingine huwa ni kwa hali ya dharura.

Kuzaa kwa upasuaji hufanywa kabla ya uchungu wa uzazi kuanza. Haya huwa hayatarajiwi kabla ya wiki 39 isipokuwa kuna sababu ya kimatibabu kwani inaweza kusababisha matatizo kwa mtoto mchanga.

Kuzaa kwa upasuaji yaweza kuhitajika kwa sababu:

- mtoto mchanga yupo katika nafasi mbaya – mataka au miguu kwanza, au kulala kwa upande
- ni kuzaa kwa wengi (wakati mwingine)
- mtoto mchanga amefadhaika wakati wa uchungu wa kujifungua
- wewe au mtoto wako mchanga yupo katika hatari kwa sababu nyingine, pamoja na kuzaa kunahitajika kuwa kwa haraka
- kondo huzuia njia ya mtoto mchanga kutoka nje
- uchungu wa kujifungua huendelei.

Kwa kawaida kuzaa kwa upasuaji hufanywa kwa kutumia epidural au ganzi ya uti wa mgongo, au wakati mwingine chini ya ganzi ya kijumla. Ikiwa wewe unahitaji kuzaa kwa upasuaji, itakusaidia kupata maelezo zaidi kuhusu mwendeleo ikiwemo chaguo za ganzi.

Kuzaa kwa upasuaji hufanywa kwa kutumia ganzi ya epidural humaanisha kuwa utakuwa macho wakati mtoto mchanga anapozaliwa. Mwenzi wako au msaidizi wako anafaa kuwa katika chumba cha upasuaji ili wewe na yeye mumwone mtoto mchanga anapozaliwa. Epidural hutoa utulivu bora wa maumivu baada ya upasuaji.

Wewe unaweza kuuliza kupata uwasiliano wa ngozi kwa ngozi na mtoto mchanga wako papo hapo baada ya kumzaa katika chumba cha upasuaji au katika chumba cha kupata nafuu. Hii huongeza uwasiliano kati ya mama na mtoto mchanga, kuweka mtoto wako mchanga awe na joto na asaidie ili kuanza kunyonyeshwa. Ikiwa wewe huwezi kushikilia ngozi-kwa-ngozi ya mtoto wako mchanga mwanzoni, omba kuwa mwenzi wako afanye hivyo, na amwewe mtoto wako mchanga kwenye kifua chako iwezekanavyo jinsi unavyoweza.

Hatua ya tatu

Baada ya kuzaa kwa kupasuliwa, mtoto wako mchanga atahitaji utunzaji ziada na unaweza kuhitaji kukaa muda mrefu zaidi hospitalini. Kawaida utakuwa na tone la IV na katheta (bomba la kuondoa mkojo) kwa siku moja au mbili. Hapo unaporudi nyumbani utahitaji muda ziada kuona kwa sababu kuzaa kwa kupasuliwa ni upasuaji mkuu. Kuona kunaweza kuendelea kwa wiki sita na kunaweza kufanya ugumu kumtunza mtoto wako mchanga. Mazoezi ni muhimu sana baada ya kuzaa kwa kupasuliwa ili kuanza kutumia misuli tena. Mkunga wako, daktari au mtaalamu wa tibamaungo atakushauri uanze lini.

Kunyonyesha katika siku chache cha kwanza baada ya kuzaliwa ni muhimu sana kwa mama na mtoto mchanga. Kama umeshaza kwa kupasuliwa, au umechoka sana baada ya kuzaa, utahitaji kuangalifu ziada kuhakikisha unaweza kumnyonyesha mtoto wako mchanga kwa salama.

Hatua ya tatu na ya mwisho ya uchungu wa kujifungua huanza wakati mtoto mchanga wako anapozaliwa na kuendelea hadi uterasi unapoisukuma kondo nje. Hatua hii kwa kawaida huwa fupi zaidi na yenye maumivu chache kuliko hayo mengine mawili. Hata hivyo, ni hatua ya muhimu sana na lazima imalizwe kabla ya mtu yeyote kuweza kulegea.

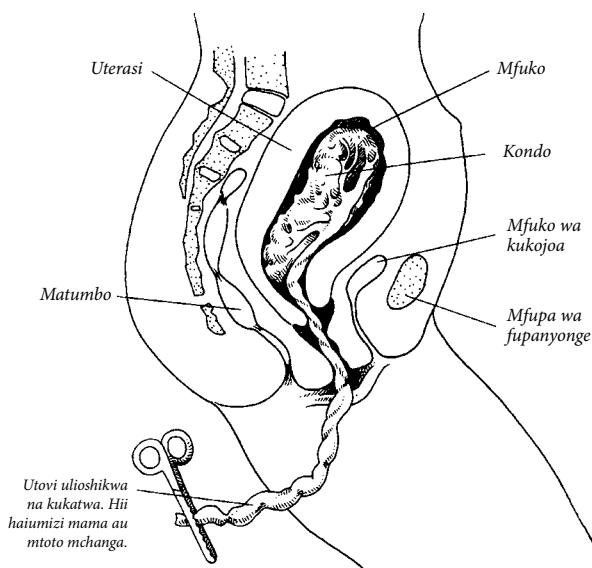
Je, inaendelea kwa muda gani?

Wanawake wengi huwa na sindano ya sanisi ya oxytocin (Syntocinon®) ili kusaidia uterasi kusukuma nje kondo zaidi haraka. Hii inaitwa kusimamia shughuli pamoja na ni njia nzuri sana ili kuzuia kutokwa na damu zaidi baada ya kuzaa. Kufuata sindano, hatua hii mara nyingi huchukua kama dakika 5-10.

Wanawake wengine hupendelea kungojea na kuwacha kondo itoke kiasili bila ya kupigwa sindano (inayoitwa hatua ya tatu ya kiasili). Hatua ya tatu ya kiasili inaweza kuchukua hadi lisaa au kitu kama hicho. Ongea na mkunga wako na daktari wako wakati wewe yuko na mimba kuhusu chaguo gani ni bora kwako. Hii itakusaidia wewe kufanya uamuzi uliofahamika.

Tahadhari ya afya!

Kunayo matatizo ya kupumua yaliyoongeza katika watoto machanga wakati wa kuzaa kwa upasuaji hufanywa kabla ya wiki 39 na wakati ambapo hakuna uchungu wa kujifungua. Kwa hivyo, kuzaa kwa upasuaji kulikopangiwa hakufai kufanya kwa mpangilio kabla ya wiki 39.



Nini hufanyika baada ya mtoto wangu mchanga kuzaliwa?

Mambo yote yakiwa sawa, utapatiwa mtoto wako mchanga na utaweza kuwa na mawasiliano ya ngozi kwa ngozi, kugusa na kusugua ngozi ya mtoto mchanga, na kuwa karibu kwake. Mawasiliano ya ngozi kwa ngozi humaanisha kuwa mtoto wako mchanga yuko uchi na analala kwa kifua chake kilicho uchi. Hii ni vizuri kwako na mtoto mchanga kwa sababu:

- husaidia muungano
- huweka mtoto mchanga akawa na joto
- huwezesha mtoto kuhisi pigo lako la moyo pamoja na kunusia ngozi yako. Hii huambia mtoto mchanga kuwa wewe yupo hapo na humsaidia yeye kuzoea maisha nje ya mwili wako
- hutia roho mtoto mchanga ilikunyonyeshwa (lakini huu uwasiliano wa ngozi kwa ngozi ni muhimu hata ikiwa wewe hunyonyeshi)
- hutia roho kwa mwili wako kutoa oxytocin ambayo huweka uterasi yako kukazwa, ili kupunguza upotevu wa damu.

Wakati huo pia, utovi huyo hushikwa na kukatwa (hii haikumizi au hata kuumiza mtoto). Kwa kawaida, mwenzi wako ataulizwa kama angetaka kukata utovi. Ikiwa wewe unapanga hatua ya tatu ya kiasili, jadiliana na mkunga wako au daktari wako kwenye ujauzito au mapema katika uchungu wa kujifungua kwani utovi wenyewe haikatwi mpaka uache kupigo moyo na kondo itoke.

Nafaa kumlisha mtoto mchanga wangu wakati gani?

Ikiwa wewe na mtoto wako mko sawa, saidia mtoto mchanga wako kutafuta matiti punde tu baada ya kuzaliwa. Hii itasaidia:

- kuwa na mwanzo mzuri wa kunyonyesha
- uterasi yako kubana na kusukuma kondo nje
- kupunguza kutokwa na damu
- kuweka kiwango cha sukari katika damu ya mtoto wako kikiwa cha kawaida.

Usijali kama ikiwa mtoto mchanga hataki kunyonyesha au ikiwa kuna sababu ya kimatibabu hauwezi kunyonyesha moja kwa moja – wewe unaweza bado kunyonyesha bila kumlisha kwa mapema.

Mambo yanayoangaliwa baada ya mtoto wako mchanga kuzaliwa

Wakati unapombatia mtoto wako, mkunga wako au daktari wako atafanya uchunguzi unaoitwa Apgar score. Itafanywa mara mbili (katika dakika moja na dakika tano baada ya kuzaliwa). Inamwambia mkunga au daktari kama mtoto mchanga anahitaji usaidizi maalum ili kuendelea maisha. Apgar score huwa inahusisha mtoto mchanga na:

- kipimo cha kupumua
- kipimo cha pigo la moyo
- rangi ya ngozi
- toni ya misuli
- reflesi.

Wewe labda hata hautajua kuwa inafanywa kwani mkunga na daktari wanaweza kuufanya bila kumsumbua sana mtoto mchanga. Wewe na mwenzi wako mtapatiwa wakati pamoja na mtoto wako mchanga ili muweze kujuana. Ni muhimu kuwa wewe na mtoto wako mchanga mkae pamoja ikiwa nyote mnayo afya njema.

Baada ya muda, mtoto wako mchanga mtafanywa kuangaliwa, kupimwa uzito, kupimwa vipimo vinginevyo pamoja na kupewa shanga za kitambulisho. Ikiwa utakubali, yeye atapewa sindano za vitamini K na hepatitis B. Mtoto wako mchanga pia atavalishwa na kufunikwa kwa kutumia blenketi. Ikiwa kutakuwa na wasiwasi wowote kuhusu mtoto wako mchanga kujiweka kwa joto hata baada ya uwasiliano mkubwa wa ngozi kwa ngozi basi yeye anaweza kuwekwa kwenye sehemu yenye joto zaidi (kijitanda kilicho na taa ya joto).

Kunawisha mtoto wako mchanga

Inapendekezwa kuwa watoto wachanga waliozaliwa upya wasinawishe mara moja baada ya kuzaliwa.

Hata hivyo, kunawisha kwa mtoto mchanga alizaliwa upya anapendekezwa kuwa wakati mama yao ana hepatitis B/C au HIV.

Sindano ili kumlinda mtoto wako mchanga

Wataalum hupendekeza kuwa watoto wenye kuzaliwa upya wapate sindano mbili punde tu wanapozaliwa. Sindano hizi huwa ni kama sindano ya vitamini K, pamoja na chanjo inayozuia hepatitis B. Hii inategemea kama wewe utamkubalia mtoto wako mchanga aweze kupata sindano hizi – lakini zinapendekezwa kwa nguvu sana ili kumlinda watoto wako wachanga. Sindano hizi zitatolewa bure kwa mtoto wako mchanga. Kwa kawaida, wewe utapokea maelezo kuhusu sindano hizi – vitamini K pamoja na chanjo za kuzuia hepatitis B – wakati wa ujauzito.

Bona vitamini K ni muhimu?

Vitamini K huzuia maradhi makali ya adimuyanayoitwa Ugonjwa wa Haemorrhagic wa Watoto waliozaliwa (HDN), ambao unaweza kusababisha kuvuja kwa damu na unaweza kuathiri ubongo. Watoto waliozaliwa hivi karibuni wanaweza kuwa hawanatosha vitamini K mwilini wao ili kuzuia HDN. Kwa umri wa miezi sita, kwa kawaida huwa tayari wameshajenga utoaji wao. Haswa ni muhimu kwa watoto wachanga kupata sindano ya vitamini K ikiwa:

- bado hawajakomaa au ni wagonjwa
- wanavilia kwa damu kutokana na kuzaa au kuzaa kwa upasuaji
- mama zao walitumia madawa ya kifafa, kuganda damu au kifua kikuu wakati wa ujauzito. Mwambie daktari wako au mkunga wako ikiwa wewe unatumia madawa haya yoyote.

Vitamini K yaweza kupewa kwa kutumia mdomo au kwa sindano. Sindano ndio mbinu inayopendelewa, kwa sababu inaendelea kwa miezi na ni dosi moja tu. Vitamini K iliyopewa kwa mdomo haikulindi kwa muda mrefu. Ikiwa wewe unataka mtoto wako mchanga kupata vitamini K kwa mdomo, mtoto wako mchanga atahitaji dosi tatu za kikando – katika kuzaliwa, baada ya umri wa siku 3 au 5 na katika umri wa wiki 4. Dosi ya tatu ni muhimu sana kwa wazazi kukumbuka! Bila hii, mtoto mchanga hataweza kulindwa kabisa.

Je, vitamini K huwa ina madhara ya kando?

Vitamini K imepewa kwa watoto wachanga hapa nchini Australia tangu 1980 na mamlaka ya afya ya Australia huamini kuwa sindano za vitamini K huwa salama. Wazazi ambao huamua kuipinga vitamini K wanafaa wawe macho kwa dalili za HDN. Hizi huwa zikiwemo:

- kutokwa au kuvilia kwa damu kutoeleweka
- ngozi kubadilika ikawa rangi ya manjano au sehemu nyeupe ya macho baada ya umri wa wiki tatu.

Watoto wachanga walio na dalili hizi wanafaa kumuona daktari, hata kama wamepata vitamini K.

Mbona mtoto wangu mchanga huhitajika kupewa chanjo kuzuia hepatitis B?

Hepatitis B ni maambukizo ya ini ambayo husababishwa na virusi. Watu wengine walio na virusi hii wanaweza kuwa hawana dalili yoyote au wawe wana dalili chache sana. Lakini mpaka watu 25 kutoka 100 walioathirika, wanaweza kupata ugonjwa wa ini mkali, baadaye maishani mwao, haswa ikiwa watashikwa na hepatitis B wakiwa watoto machanga. Kupewa chanjo husaidia kuzuia hii.

Ni muhimu kuanza chanjo ya hepatitis B haraka iwezekanavyo baada ya kuzaa ili kuhakisha kuwa inafanya kazi jinsi inavyofaa. Watoto wachanga huhitaji chanjo tatu au zaidi za hepatitis B kwa umri wa miezi miwili, miezi mine na miezi sita.

Ikiwa wewe unabeba hepatitis B, mtoto wako mchanga upo hatarini juu ya kuambukizwa hepatitis B. Ili kuzuia maambukizo kutoka kwako kwenda kwa mtoto wako mchanga, mtoto wako mchanga anafaa apewe chanjo ya kawaida ya hepatitis B pamoja na dosi moja ya hepatitis B immunoglobulin (HBIG), haswa ikipendelewa ndani ya masaa 12 ya kuzaa na kwa hakika ndani ya siku 7. Baada ya hii, mtoto wako mchanga pia atahitaji sindano tatu za kawaida za hepatitis B wakati wako umri wa miezi mbili, nne na sita.

Kunayo madhara ya kando kutokana na chanjo za hepatitis B?

Madhara mazito ya kando huwa adimu sana. Matatizo yaliyo ya kawaida sana huwa kuumwa ambapo sindano hupewa, homa kidogo na maumivu ya viungo. Ona daktari wako ikiwa wewe unao wasiwasi.

*Baada ya mtoto
wako mchanga
kuzaliwa*

After your baby is born

Kujitunza mwenyewe

Uterasi yako huchukua wiki chache ili kurudi kawaida. Inatokea upesi zaidi wakati unaponyonyesha. Unaweza kuhisi mikakamao mingine wakati uterasi yako inapobana chini ikawa kiasi chake cha kawaida. Zinaweza kuonekana zaidi wakati mtoto mchanga anaponyonya. Wanawake wengine ambao wameshazaa hugundua kuwa 'maumivu ya baadaye' huwa makali zaidi kwa kuzaa kujako. Usitazamia kuwa na tumbo sawasawa kwa muda.

Kutokwa na damu kutoka uke ni kawaida kwa wiki tatu hadi nne. Kutokwa na damu huku kunaitwa mbukijiko wa damu baada ya uzazi (sio hedhi yako). Kwa masaa 12 hadi 24 ya kwanza baada ya kuzaa, inaweza kuwa nzito zaidi kuliko hedhi ya kawaida. Mwishoni itapungua iwe inatoa uchafu wa rangi ya kahawia. Kutokwa na damu inaweza kuwa nzito zaidi wakati wa kunyonyesha. Tumia pedi, sio sodo.

Uke wako na msamba wako Ikiwa umejifungua kwa uke, kukaa chini kunaweza kutostareheka, haswa ikiwa wewe unayo mishono. Mishono ambayo inayeyuka inatumika, ili wewe usihitaji ziondolewa. Wakunga wataangalia eneo ili kuhakikisha linapona kwa kawaida. Tunza eneo liwe safi pamoja na kavu kwa kuosha mara mbili au tatu kila siku na baada ya kuenda choo. Badilisha pedi zako mara nyingi. Matibabu bora zaidi kwa kupunguza maumivu ni kulala chini pamoja na kupumzika ili kupunguza shinikizo kutoka msamba. Tumia dawa za kupunguza maumivu zisizoagizwa kama vile paracetamol ukizihitaji.

Matiti yako Wanawake wote hutoa maziwa ya matiti. Kwa kawaida utoaji huanza karibia wiki ya 16 ya ujauzito na wanawake wengine hugundua kuwa wanavuja maziwa kidogo katika wiki chache za mwisho. Kwa siku chache za kwanza baada ya kuzaa, maziwa huwa laini kwa sababu mtoto wako mchanga anahitaji kiasi kidogo cha maziwa ya matiti. Mara tu watoto wachanga wanapoanza kusikia njaa pamoja na kula mara nyingi zaidi, maziwa hujibu kwa kutoamaziwa zaidi. Maziwa yako yanaweza kuhisi tele na mazito zaidi wakati maziwa yako 'yanapokuja'. Kunyonyesha kulingana na mahitaji ya mtoto mchanga pamoja na kuacha ziwa moja kutona unanyonyesha kwa upande mwingine kutasaidia maziwa yako kutojaa mno. Paracetamol (kumezwa kufuata mwelekezo wa paketi) msongo wa baridi (kwenye kifua chako) pamoja na kuogesha na maji baridi itasaidia kupunguza uvimbe wowote na ulaini wowote.

Ikiwa umeamua kutonyonyesha, wewe bado utahisi kutostareheka kwingine kwenye maziwa katika siku chache za kwanza baada ya kuzaa kwa sababu maziwa yako yatakuwa bado yanatoa maziwa. Haya yatapungua baada ya siku chache. Unaweza kupata nafuu kwa kuvaa sidiria yenye starehe na msaada pamoja na pedi za maziwa, kuzuia kuguswa matiti/chuchuzako, ukitumia msongo wa baridi pamoja na kumeza paracetamol (kulingana na mwelekezo kwenye paketi).

Kovu ya **kuzaa kwa upasuaji** kwa kawaida huwa ni mkato ulio chini ya mlalo wa tumbo yako, chini ya laini yako ya bikini. Mishono inayoyeyuka hutumika siku hizi kwa kijumla, ambayo humanisha kuwa mishono haihitaji kuondolewa. Kovu inaweza kuumwa na kutostarehesha kwa wiki chache. Wewe utapewa dawa za kupunguza maumivu katika siku chache za kwanza ili kusaidia kupunguza maumivu unaposogea polepole pande zote na kumtunza mtoto wako mchanga. Mkunga au mtaalamu wa tibamaungo atakuonyesha wewe mazoezi unayoweza kuyafanya bila kukakamaa kovu. Wakunga watakusaidia wewe kutunza mtoto wako mchanga.

Kupata mtoto wako mchanga kukaa nawe katika chumba chako cha hospitali kutakusaidia wewe na mtoto wako mchanga kupata kufahamiana!

Hisia zako Ingawa unahisi kuchoka, unaweza kuhisi vizuri sana siku ya kwanza baada ya kuzaa. Wakati mwingine hii huitwa muda wa raha baada ya uzazi – na unaweza kubadalishwa na muda wa huzuni. Unaweza kuhisi wepesi, kulia, pamoja na hasira. Wanawake wengi hupitia hii siku chache baada ya kuzaa, au hata hadi wiki mbili. Kama hisia hizi zinaendelea kwa muda mrefu zaidi, ongea na mkunga au daktari wako. Kwa maelezo zaidi, soma *Wiki za kwanza za uzazi kwenye ukurasa wa 104 na Hisia zako wakati wa ujauzito na uzazi wa mapema: wanachohitaji kufahamu wazazi wote kwenye ukurasa wa 136.*

Mambo unayoweza kuwa unayafikiria

Je, nahitaji kupata chanjo zidi yasurua ya Germani au pertussis (kifaduro)?

Kama vipimo vya damu ulivyopata mapema katika ujauzito vilionyeshwa kuwa unayo kinga kidogo au huna kinga kwa surua, ni wazo nzuri kupata chanjo kabla ya kuondoka kutoka hospitali. Hii ni chanjo tatu (MMR) ambayo hukinga surua pamoja na ugonjwa wa kitibwitibwi. Ni muhimu usipate mimba kwa mwezi mmoja baada ya chanjo.

Kama hujapata chanjo ya kukinga kifaduro, wewe lazima upate chanjo ya kifaduro kabla wewe kuondoka hospitalini. Mwenzi wako, bibi na babu wa mtoto mchanga pamoja na wageni wa mara kwa mara au walezi wengine wanafaa wapokee chanjo ya kifaduro kabla ya mtoto mchanga kuzaliwa. Hakikisha watoto wako wengine wamepata chanjo ya kukinga kifaduro.

Naweza kwenda nyumbani lini?

Unaweza kwenda nyumbani mapema hata masaa manne hadi sita baada ya kuzaa. Karibu hospitali zote sasa hutolea mama na watoto wao wachanga, walio wazima, nafasi ya kwenda nyumbani punde tu baada ya kuzaa. Kupanga kwenda nyumbani punde tu baada ya kuzaliwa kwa mtoto wako mchanga humaanisha kuwa unaweza kupata kushikirikiana na mtoto wako mchanga mpya na marafiki pamoja na familia kwa starehe na kwa faragha katika nyumba yako mwenyewe. Kwenda nyumbani punde tu baada ya kuzaa humaanisha kuwa maisha ya familia yako yanasumbuliwa kidogo zaidi na unarudi kuwepo na watoto wako wengine kwa upesi zaidi. Mkunga atakutembelea nyumbani ili kutoa utunzaji wa baada ya kuzaa kwako wewe pamoja na kwa mtoto wako mchanga ikiwemo pamoja na ushauri wa kunyonyesha. Wakunga wanaweza kutoa msaada wa baada ya kuzaa mpaka mtoto wako mchanga anapofika umri wa siku 14.

Kukaa kwa muda mrefu zaidi hospitalini baada ya kuzaa kunaweza kuhitajika kama ulizaa kwa koleo au kwa utoaji wa ombwe, kuzaa kwa upasuaji, au kama wewe au mtoto wako mchanga anaumwa. Kwa wastani, kukaa hospitalini kunaweza kuwa kutoka masaa 24-48 kwa wanawake ambao wamezaa kwa uke hadi siku tatu au nne kwa wanawake ambao walizaa kwa kupasuliwa. Wakati unapoenda nyumbani kutoka hospitali baada ya kukaa kwa muda mrefu, unaweza kupewa utunzaji pamoja na msaada wa baada ya kuzaa nyumbani kutoka wakunga. Wakunga wanaweza kutoa msaada baada ya kuzaa mpaka mtoto wako mchanga afikie umri wa siku 14; hata hivyo, upatikanaji wa huduma hii hubadilika hospitali kwa hospitali kwa hiyo angalia na mkunga au daktari wako.

Baada ya kurudi nyumbani kuna unawezekano pia upewe matembezi kwa muuguzi wa afya ya mtoto na familia ili kutoa uchunguzi wa mtoto mchanga kila wiki 1-4 pamoja na kukuunganisha wewe na huduma zinginezo. Tafadhali ona ukurasa 92 kwa maelezo zaidi.

Uchunguzi wa kila mara kwa watoto waliozaliwa upya

Katika siku zinazofuata kuzaliwa kwa mtoto wako mchanga, yeye ataangaliwa na daktari au mkunga aliyefunzwa maalum kufanya uchunguzi unaoitwa **uchunguzi wa mtoto aliyezaliwa**. Daktari au mkunga ataangalia kutoka kichwa-hadi kwa-kidole cha mguu cha mtoto wako mchanga kuchunguza matatizo yoyote.

Wazazi wote katika NSW hupewa nafasi kwa mtoto wao mchanga kukadiriwa kwa baadhi ya hali adimu. Kipimo hiki kinaitwa **Kadirio ya Mtoto aliyezaliwa**. Wewe unaweza pia kuisikia ikiitwa kipimo cha “kuchoma kisigino”. Kipimo hiki kinahusu kuchukua matone machche ya damu kutoka kisigino cha mtoto wako mchanga. Matone huwekwa kwenye karatasi maalum na kupelekwa kwenye maabara ili kupima.

Hali zinazochunguzwa na vipimo vya Kadirio ya Mtoto aliyezaliwa sio kawaida bali zinakuwa kali na ni bora zaidi kufahamu mapema ikiwa mtoto wako mchanga ana mmojawapo. Kwa sababu hiyo, matibabu yanaweza kuanza mapema iwezekanavyo. Kipimo kinachunguza:

- **Hypothyroidism ya kuzaliwa** ambayo inasababishwa na matatizo na tezi ya thyroid. Matibabu ya mapema humaanisha kuwa watoto wanakua kawaida.
- **Phenylketonuria** humaanisha kuwa mtoto mchanga hawezi kutumia vizuri dutu fulani katika maziwa na chakula (inayotiwa phenylalanine) inayosaidia kutengeneza protein imo mwilini. Kama tatizo halitibiwi, phenylalanine huzidi katika damu na kusababisha uharibifu wa ubongo. Matibabu yatasaidia mtoto mchanga kukua kawaida.
- **Galactosaemia** inasababishwa wakati aina fulani ya sukari (galactose) inayopatikana kwenye maziwa ya matiti na maziwa ya ng'ombe yote na inayozidi katika damu. Tiba kwa haraka na maziwa maalum yasiyo na galactose inazuia ugonjwa mkali. Bila tiba, mtoto mchanga anaweza kuumwa sana na kufariki.

- **Cystic Fibrosis** husababisha mwili kutoa kamasi nene katika matumbo na mapafu. Hii inaweza kusababisha maambukizi ya mapafu pamoja na kuhara na inaweza kukomesha mtoto mchanga kuzidi uzito wake. Tiba iliyoboresha humaanisha kuwa watu wenye cystic fibrosis sasa wana maisha mrefu zaidi.

Utambuzi wa mapema na kupata tiba mapema ni muhimu kwa magonjwa haya yote. Pia inawezekana kugundua hadi magonjwa 40 mengine ya adimu sana, kwa kutumia sampuli hiyo ya damu.

Kama matokeo ya kipimo ni kawaida – na matokeo mengi ya kipimo ni ya kawaida – hutapokea matokeo. Kadiria mtoto mmoja mchanga katika kila mia atahitaji kipimo cha damu cha pili ikiwa kipimo cha kwanza hakikutoa matokeo wazi. Utaitwa kama kipimo cha pili kinahitajika. Karibia kila wakati kipimo cha pili hutoa matokeo ya kawaida. Daktari wako atatumiwa matokeo.

Katika idadi ndogo sana ya watoto wachanga kipimo cha damu kitakuwa sio cha kawaida. Mtoto mchanga atahitaji vipimo zaidi na pia anaweza kuhitaji tiba. Daktari wako atakujulisha.

Kipimo cha tatu ambacho watoto wote wachanga katika NSW hupewa ni **uchunguzi wa kusikia**. Mtoto mchanga mmoja au watoto wachanga wawili katika kila elfu huhitaji msaada na tatizo ya kusikia. Uchunguzi wa Watoto Wadogo wa Jimbo mzima la NSW – Mradi wa Kusikia (SWISH) hulenga kuhakikisha kuwa watoto hawa wanatambuliwa. Kipimo cha kusikia hutolewa haraka iwezekanavyo baada ya kuzaliwa. Kama kipimo hakiwezi kufanyika katika hospitali kwa sababu fulani, kinaweza kufanywa kwenye idara ya wagonjwa wa nje hospitalini au katika Kituo cha Afya ya Jamii cha mtaani karibu baada ya wewe kuondoka hospitali.

Kipimo cha kusikia huchukua kama dakika 10-20 na hufanywa wakati mtoto mchanga wako amelala au anapumzika kwa kimya. Unaweza kukaa na mtoto wako wakati kipimo kinachopimwa. Utapokea matokeo punde tu kipimo kinapomalizika. Matokeo yataandikiwa katika Kumbukumbu ya Afya ya Kibinafsi au “Kitabu cha Bluu”.

Kama matokeo yanaonyesha kuwa mtoto wako mchanga anahitaji kufanya kipimo tena, sio lazima kumaanisha kuwa mtoto wako mchanga ana matatizo ya kusikia. Kunaweza kuwa sababu zingine kwa matokeo hayo (k.m. labda mtoto wako hakupumzika vizuri wakati wa kipimo, au kulikwa na giligili au hali ya kuzuia cha muda kimo sikio.

Je, chanjo na vipimo vya damu vitaumiza mtoto wangu mchanga?

Wakati wowote mtoto wako mchanga anapohitaji kupata utaratibu kama vile chanjo au vipimo vya damu, kunazo njia za rahisi unazoweza kumbembeleza mtoto wako mchanga na kupunguza maumivu yao. Wewe unaweza kumnyonyesha mtoto wako mchanga mnamo utaratibu au kumpa kidole safi ili kukinyonya. Pia wewe unaweza kusema kwa utulivu kwa mtoto wako mchanga, kumsinga au kumsugua na kumpa mawasiliano mengi ya macho. Wakati mwingine, mtoto wako mchanga anaweza kupewa matone machache ya maji ya kisukari yanayovuta mawazo kutoka usumbufu wowote.



Uchunguzi wa mtoto aliyezaliwa

Baada ya damu iliyokauka kupimwa, itahifadhiwa kwenye maabara kwa miaka 18 na ndipo itaharibika. Unaweza kusoma zaidi kuhusu mbona vipimo vinahifadhiwa kwa muda mrefu sana katika <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



Kiti cha gari/kapsuli ya mtoto mchanga

Kama unakusudia kuchukua mtoto wako mchanga nyumbani kwa kutumia gari, wewe unahitajika na sheria kuwa na kiti au kapsuli ya mtoto mchanga kuwekwa katika gari lako. Unaweza kukodisha, kununua au kukopesha kiti cha mtoto mchanga.

Unaweza kupata maelezo kuhusu kapsuli ya mtoto mchanga pamoja na vizuizi vya watoto katika tovuti ya RMS. Tembelea <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

Kumbukumbu ya Afya ya Kibinafsi ya mtoto mchanga wako (Kitabu cha Bluu)

Katika siku chache za kwanza baada ya kuzaliwa, mtoto wako mchanga atapewa Kitabu cha Bluu. Kitabu hiki cha Bluu ni cha wazazi, madaktari, muuguzi wa afya ya watoto na familia na wafanyakazi wengine wa afya ili kurekodi habari za afya ya mtoto wako mchanga kuanzia kuzaliwa kwa miaka ya ujana na baadaye. Ni njia nzuri sana ya kutunza maelezo muhimu ya afya yote katika mahali pamoja.

Chukua Kitabu cha Bluu nawe kila wakati unapompeleka mtoto wako mchanga kwa daktari, Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema au hospitali. Pia Kitabu cha Bluu kina makumbusho kuhusu uchuguzi muhimu wa afya pamoja na chanjo muhimu kwa mtoto wako mchanga, nambari za simu zinazofaa na ukarasa kwako wewe kuandika nambari muhimu za simu.



Kama mtoto wako mchanga anaumwa, au wewe unahangaika kuhusu tatizo la afya, mpeleke mtoto wako kwa GP wako au kwa Idara ya Dharura ya hospitali iliyo karibu zaidi haraka iwezekanavyo. Hali ya mtoto mchanga mpya inaweza kubadilika upesi sana.

Watoto wachanga waliozaliwa upya: sehemu muhimu pamoja na matatizo ya kawaida

Ngozi

- **Telangietatic nevi** (kuuma kwa korongo) ni madoadoa ya rangi ya wiradi iliyochakaa au rangi nyekundu yanayokuwa yamezunguka kigubiko, pua au shingo. Unaweza kuyaona wazi wazi zaidi wakati anapolia mtoto mchanga. Hayasababishi matatizo yoyote na yatapauka baada ya muda.
- **'Madoa ya Mongolia'** ni kiwango cha rangi ya asili ya bluu-nyeusi yanayokuwa yamezunguka matako. Ni kawaida kwa watoto wachanga walio na ngozi yenye giza. Hayasababishi matatizo yoyote na yatapauka kabla ya siku ya kuzaliwa ya kwanza au ya pili.
- **Nevus flammeus** (madoadoa ya divai nyekundu) ni maeneo yanayowekwa mpaka wazi wenye nyekundu-kuelekea-zambarau yanayoonekana kawaida kwenye uso. Hayazidi bali pia hayatapauki hata baada ya muda.
- **Nevus vasculosus** (alama za beri) ni eneo linaloonekana rahisi, na la kupandishwa lenye rangi nyekundu lenye giza, ambalo mara nyingi linaonekana kichwani. Mwanzoni yanazidi kwa ukubwa na ndipo yatapungua polepole baada ya muda.
- **Milia** Madoadoa nyeupe yanayopandishwa ambayo mtoto mchanga anaweza kuwa nayo juu ya pua lao na wakati mwingine kwenye uso. Hizi ni tezi zinazokuwa wazi wazi na zenye kutoa mafuta na zinazofikiwa kuwa ni za kawaida na zitapauka baada ya muda.
- **Erythema toxicum** (kiwasho cha mtoto mchanga aliyezaliwa upya) ni kiwasho cha chunusi ndogo nyeupe au manjano ambazo zinaweza kuonekana ghafla, kawaida juu ya kifua, tumbo na eneo la nepi ya mtoto mchanga katika wiki ya kwanza ya maisha. Sababu haijulikani na hahitajiki tiba yoyote. Zitakwisha lakini zinaweza kuchukua muda fulani.
- **Homa ya nyongo ya manjano** huathiri watoto wachanga waliozaliwa kwa wingi. Ngozi ya mtoto mchanga inaonekana rangi ya manjano kidogo katika siku chache za kwanza za maisha. Kawaida sio kali lakini kwa visa vingine kipimo kinaweza kuhitajika ili kupima kiasi cha dutu kinachoitwa bilirubin kilicho ndani ya damu ya mtoto mchanga. Ikiwa bilirubin inafikiwa kuwa juu kuliko kawaida ndipo mtoto atatiwa moyo kunywa zaidi, na anaweza kuwekwa chini ya mataa maalum au kwenye BiliBed kwa kipindi cha wakati fulani hadi jaundice ipungue. Kama unataka kujua zaidi kuhusu jaundice, ongea na mkunga au daktari wako.

Macho

Watoto wachanga wengine waliozaliwa upya wana macho ya kunata katika siku na wiki za mapema baada ya kuzaliwa. Sio kali na kawaida itakoma na kupotelea mbali. Unaweza kutumia maji yaliyochemshwa na kuwachwa yawe baridi kidogo ili kusafisha macho ya mtoto wako mchanga. Kama ikiendelea zungumza na daktari au mkunga wako.

Sehemu ya siri

Wakati mwingine, watoto wachanga wasichana waliozaliwa upya wanaweza kuwa na kiasi kidogo cha uchafu unaotokatoka kwenye uke– kamasi linene, leupe ambalo wakati mwingine linaathiri kidogo na damu. Hii inaitwa hedhi ya uongo na inatokea kwa sababu mtoto wako mchanga hapatii tena homoni kupitia kondo. Ni kawaida kabisa. Dutu nyeupe inayofanana kama jibini inayoitwa smegma hupatikana mara nyingi chini ya labia. Tena, ni kawaida.

Hakuna haja ya kurudisha ngozi ya mbele ya uume wa mvulana mchanga wako isiyotahiriwa: itajirudisha yenyewe anapofikia umri karibia miaka 3-4. Kuna maoni mengi mbalimbali kuhusu hatari pamoja na faida inayowezekana ya tohara. Chuo cha Ufalme cha Daktari wa Australia (RACP) hupendekeza kuwa hakuna sababu ya afya ya kuwatahiri watoto wachanga wavulana kila mara. Maelezo zaidi yanapatikana katika www.racp.edu.au na ubonyeze kwenye, 'policy and advocacy' basi ndipo 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' na halafu ndipo ubonyeze kwenye 'Paediatrics & Child Health'.

Utunzaji wa kitovu

Mwanzoni, kitovu cha mtoto wako mchanga ni cheupe, kinene na ni kama jeli. Ndani ya lisaa limoja au masaa mawili ya kuzaliwa, itaanza kukauka na itaachana ndani ya siku 7 hadi 10. Kigutu cha kitovu kinaweza kutoa uchafu kidogo na hii mara nyingi hutoka siku ile kinapoachana, au punde tu baada yake. Kusafisha eneo kwa kutumia kijiti chenye pamba kilichotiwa maji baridi kidogo, maji yaliyochemshwa pamoja na kukikausha na kijiti cha pamba nyingine. Ongea naye mkunga wako au daktari wako ikiwa kutokwa na damu kunaendelea, au kikiwa chekundu, kikitoa uchafu au kuvimba.

Mambo ya kufanya.....kazi ya karatasi

Malipo ya Uzazi pamoja na Posho ya Kodi ya Familia

Baada ya mtoto wako mchanga kuzaliwa, wewe utapewa fomu kutoka kwa Ofisi ya Msaada wa Familia ya Serikali ya Australia ambayo wewe unaweza kuomba haki za kipesa kwako wewe na mtoto wako mchanga mpya. Kwa sasa kuna aina kuu nne ya malipo:

1. Mradi wa Kulipa Mzazi kwa Kupumzika kwa wazazi ambao wanafanya kazi:

Mradi wa Kulipa Mzazi kwa kupumzika ni haki mpya kwa wazazi wanaofanya kazi wa watoto waliozaliwa au walioasiliwa kuanzia tarehe 1 Januari 2011. Wazazi wenye kufanya kazi wanaweza kustahili kupokea wiki 18 ya Malipo ya Kupumzika kwa Mzazi yanayofadhiliwa na serikali kwa kiwango cha Mshahara wa Mwisho wa Taifa.

2. Ziada ya mtoto mchanga:

Ziada ya Mtoto Mchanga ni malipo yanayopimwa-mshahara kwa mtoto mchanga aliyezaliwa au aliyelewa kwa familia wanavyostahili. Inasaidia na gharama ya kupata mtoto mchanga mpya au mtoto na inalipwa kwa malipo 13 ya wiki mbili. Inalipwa kwa kila mtoto anayezaliwa katika wale wanaozaliwa kwa wingi. Huwezi kupokea yote Malipo ya Uzazi ya kupumzika pamoja na Ziada ya Mtoto Mchanga kwa hiyo, ikiwa utatosheleza mahitaji ya kustahili kwa malipo yote mawili, chukua nafasi kidogo kufikiri malipo ngani yatafaa kwako na familia yako nzuri zaidi.

3. Posho la Chanjo ya Uzazi:

Malipo hayo huwatia moyo wazazi ili kuwapa chanjo watoto wao. Kwa jumla inalipwa kwa kiasi mara mbili mbalimbali kwa watoto ambao wameshapata chanjo kabisa na malipo ya kwanza kati ya miezi 18 na 24 pamoja na malipo ya pili kati ya umri wa miaka 4 na 5.

4. Faida ya Ushuru wa Familia:

Haya ni malipo ya kuzisaidia familia na gharama ya kulea watoto. Yanahesabiwa kutegemea na mapato yote ya mwaka ya familia yako, pamoja na umri na idadi ya watoto wanaotegemea familia yako.

Kwa maelezo zaidi, tembelea tovuti ya www.humanservices.gov.au na ubonyeze kwenye 'Families', pigia simu laini ya msaada ya familia kwenye 136 150 au tembelea Ofisi ya Msaada wa Familia katika eneo lako. Pigia simu 131 202 kwa msaada pamoja na maelezo katika lugha mbali na Kiingereza kuhusu malipo na huduma ya Centrelink. Kwa maelezo katika lugha mbali na Kiingereza tembelea tovuti ya www.humanservices.gov.au na ubonyeze 'Information in other languages'.

Huduma za Afya za Utoto wa Mapema (zinaweza pia kujulikana kama Kituo cha Afya ya Mtoto na Familia au Kituo cha Afya ya Mtoto Mchanga) hutoa huduma za bure kwa familia zilizo na watoto wenye umri chini wa miaka mitano, ikiwemo pamoja na uchunguzi muhimu wa afya kwa mtoto wako mchanga. Hospitali itatumia habari zako za mawasiliano kwa muuguzi wa afya ya mtoto pamoja na familia wa eneo lako, ambaye atawasiliana nawe ili kupanga miadi ya kukuona punde tu baada ya wewe kwenda nyumbani na mtoto wako mchanga mpya.

Huduma za Afya za Utoto wa Mapema zinaweza kutoa msaada pamoja na ushauri kuhusu chochote unachokijali kama vile:

- kumnyonyesha mtoto wako mchanga
- kulia na kumtuliza mtoto wako mchanga
- mbinu salama za kulala ili kuzuia SIDS
- ustadi wa uzazi
- kucheza na mtoto mchanga wako
- uratibu wa chanjo
- ustawi wako
- afya na maendeleo ya mtoto wako mchanga au mtoto wako wa kuchekechea
- huduma zingine katika eneo lako.

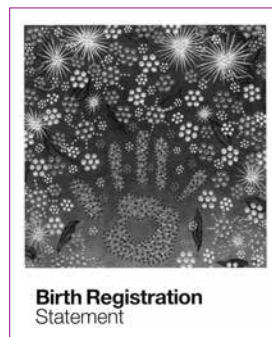
Hospitali yako au mkunga wako anaweza kukusaidia ili uwasiliane na Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema katika eneo lako.

Kusajili mtoto wako mchanga

Hospitali au mkunga atakupa fomu ya **Taarifa ya Kusajili Uzazi** katika peketi ya maelezo unapozaa mtoto wako. Tafadhali jaza fomu hii na uipeleke kwa Usajili wa NSW wa Uzazi Vifo & Ndoa kwa kufuatilia mafunzo katika fomu.

- Usajili wa uzazi ni lazima na bila malipo
- Hospitali au mkunga haisajili uzazi wa mtoto wako mchanga
- Lazima wewe usajili kuzaliwa kwa mtoto wako **katika siku 60**
- Lazima usajili mtoto wako ili kupata cheti chake cha kuzaliwa (ada inatumika).

Cheti cha kuzaliwa kinatolea ushahidi wa kisheria wa umri wa mtoto wako, mahali pa kuzaliwa na habari za wazazi na kinahitajika kwa baadhi ya posho ya serikali, kuandikisha kwa shule na michezo, kufungua akaunti ya benki na kuomba pasiporti.



Usajili wa uzazi unaochelewa (baada ya siku 60 ya kuzaliwa kwa mtoto wako) unakubaliwa na Usajili.

Kama ukihitaji msaada na sehemu yoyote ya utaratibu wa kusajili uzazi,

tafadhali pigia simu Usajili kwenye 13 77 88. Maelezo zaidi pamoja na mahali pa ofisi ya Usajili, yanaweza kupatikana kutoka mtandao wa Usajili kwa www.bdm.nsw.gov.au

Medicare na Rejesta ya Chanjo ya Utoto nchini Australia

Ni muhimu kusajili mtoto wako mchanga na Medicare haraka iwezekanavyo baada ya kuzaliwa. Kusajili mtoto wako mchanga na Medicare hujiendesha ikasajili mtoto wako mchanga kwenye Rejesta ya Chanjo ya Utoto nchini Australia. Utapokea notisi ya kumbukumbu wakati chanjo inapofika tarehe yake au kupita tarehe yake. Hapo unaposajiliwa, utaweza pia kufikia taarifa ya kisasa ya hali ya chanjo ya mtoto wako mtandaoni.

Kuandikisha mtoto wako kwa Medicare, fungua akaunti ya mtandaoni wa Medicare kupitia tovuti ya myGov kwa www.my.gov.au

*Kumlisha mtoto
wako mchanga*

Feeding your baby

Kunyonyesha– ni vizuri kwa watoto wachanga na mama

Kwa kadirio ya miezi sita ya kwanza ya maisha ya mtoto wako mchanga, yeye anahitaji kupata maziwa wa mama.

Ikiwa wewe na mtoto wako mchanga mpo wazima, kunyonyesha kunaweza kuanza katika saa ya kwanza baada ya mtoto mchanga kuzaliwa. Mtoto wako mchanga huzaliwa akiwa na hamu ya nguvu ya kunyonya, na akiwekwa kwenye tumbo lako au kifua chako ngozi-kwa-ngozi, yeye atatafuta matiti.

Kwa siku chache za kwanza baada ya kuzaa, mwili wako hutoa maziwa yenye mafuta mengi yaitwayo colostrum, ambayo humlisha mtoto wako mchanga wakati kunyonyesha kunaponza. Baada ya siku tatu au nne, maziwa yako “yanakuja” pamoja na matiti yako yatakuwa makubwa zaidi na imara zaidi.

Kuanzia umri wa miezi 6, watoto wachanga wanahitaji kuanza kula chakula cha familia. Kunyonyesha huendelea kuwa sehemu muhimu sana ya lishe ya mtoto wako mchanga hadi anapofikia umri wa mwaka mmoja. Kati ya umri wa mwaka moja na miaka miwili, kunyonyesha kunaweza kuendelea ili kuchangia sana kwa afya ya mtoto wako mchanga.

Maji yanaweza kutolewa kuanzia kama miezi 6-8 na maziwa ya ng'ombe yanaweza kuanzishwa kutoka miezi 12. Watoto hukula vizuri sana kutoka kwa kikombe cha kujifunza pamoja na chupa, hata hivyo, chupa haipendekezwi wakizidisha umri wa miezi 12.

Kunyonyesha ni muhimu kwa watoto wachanga kwa sababu:

- hujenga mfumo mzuri wa kinga wakati wa utoto pamoja na wakati wa maisha ya utu mzima
- hujenga ukuaji na maendeleo ya kawaida
- hujenga maendeleo ya ubongo
- hupunguza hatari ya maambukizi pamoja na magonjwa ya utoto
- hupunguza hatari ya SIDS
- hupunguza hatari ya ugonjwa wa kisukari wa Aina 1, uzito mkubwa pamoja na unene katika utoto na baadaye maishani
- hupunguza hatari za ugonjwa wa kipafu, maumivu ya ni tumbo, maambukizi ya sehemu ya kati ya masiko, mzio pamoja na eczema.

Kunyonyesha ni muhimu kwa mama kwa sababu:

- hukusaidia wewe kuhisi karibu na mtoto mchanga wako
- huboresha uzito wako ya mifupa
- husaidia kuponya mwili upesi zaidi baada ya uzazi
- hupunguza hatari ya saratani ya maziwa kabla ya-kukoma hedhi
- hukusaidia wewe kurudi kwa uzito wako wa kabla ya-ujauzito
- huondoa wasiwasi kuhusu kama mtoto wako mchanga anapata anachohitaji. Maziwa ya matiti huwa kamwe haijazidi nguvu mno au kuwa dhaifu mno – kila mara ni kamilifu kabisa.

Kupata Kuanza

Punde tu baada ya kuzaa – kawaida ndani ya lisa la kwanza – watoto wachanga huonyesha dalili za kutaka wanyonyeshwe kwanza, haswa wanapokuwa na mawasiliano ya ngozi-kwa-ngozi. Mkunga wako atakusaidia kuhakikisha kuwa wewe na mtoto mchanga mnayo starehe na mumeutegemezwa wakati wa kunyonyesha. Baada ya kunyonyesha kwa mara ya kwanza, mara nyingi watoto wachanga hupata usingizi mrefu.

Usihangaikie au usikasirike kama wewe na mtoto wako mchanga hamshindi mara moja – kunyonyesha ni ustadi wa kujifunza kwa nyinyi nyote pamoja na wakati mwingine inaweza kutumia jitihada mpaka kunyonyesha kunapoanza. Mara tu unapozoea, ni rahisi na inafaa. Wanawake wengi ambao wamepata na ugumu wa kuendelea kunyonyesha kwa furaha na kufaulu.

Wakunga na muuguzi wa afya ya mtoto na familia wamefundishwa usimamiaji wa kunyonyesha na wanaweza kutoa ushauri wa bingwa kuhusu kunyonyesha. Kama inahitajika, unaweza pia kupata msaada wa utaalum kutoka mshauri wa kunyonyesha (mara nyingi huwa ni mkunga) aliyena mafunzo ya juu kuhusu kusaidia akina mama wanaonyonyesha pamoja na watoto wachanga.

Kuweka mtoto mchanga kwenye titi

Kabla hujamnyonyesha ni muhimu kupata nafasi ya starehe. Kama unakaa chini ili kumnyonyesha, jaribu uhakikisha kuwa:

- mgongo wako unategemezwa
- paja yako ni karibu kuwa mlalo
- miguu yako ni mlalo (unaweza kuhitaji stuli ya miguu au kitabu kinene ili kuzitegemeza)
- una mito ziada kutegemeza mgongo na mikono yako ikihitajika.

Kuna njia mbalimbali unavyoweza kushika mtoto wako mchanga kwa kumnyonyesha. Mkunga wako atakusaidia kupata nafasi inayohisi starehe kwako. Njia yoyote unayochagua:

- shika mtoto mchanga wako karibu kwako
- mtoto wako mchanga anafaa aelekee titi lako na kichwa chako, mabega pamoja na mwili ili kuuweka sawa (kifua-kwa-kifua)
- pua lake au mdomo wake wa juu unafaa uwe unaelekea chachu
- aweze kufikia ziwa kwa rahisi, bila kuhitaji kunyoosha au kugeuka
- kidevu cha mtoto wako iwe karibu kwa ziwa.

Kushikwa vizuri



Kutoshikwa vizuri



Wakati mtoto mchanga wako ameshika chuchu vizuri na unahisi unajiamini, kunyonyesha unapolala chini kunaweza kuwa starehe sana – inakusaidia kupumzika wakati mtoto wako mchanga anaponyonyeshwa, hata hivyo hakikisha kuwa uso wa mtoto wako mchanga upo wazi ili awe na nafasi ya kupumua. Pia ni muhimu kukumbuka kuwa watoto wa umri wa chini wa miezi mine wana hatari zaidi ya kufariki ghafla bila kutazamiwa katika utoto wakikuwepo pamoja na wewe au mwenzi wako kitandani. Kwa maelezo kuhusu usingizi wenye usalama, ona *Wiki za kwanza za uzazi* kwenye ukurasa wa 104.



Kama una maswali yoyote wakati wa ujauzito kuhusu kunyonyesha, mkunga wako au daktari wako anaweza kutoa msaada pamoja na maelezo.

Kushikiza mtoto wako mchanga kwa matiti

Ni muhimu kuhakikisha kuwa mtoto wako mchanga anang'ang'ania titi vizuri, vinginevyo yeye anaweza kukosa kupata maziwa ya kutosha wakati wa kunyonyeshwa pamoja na chuchu zako zinaweza kuwa zinaumwa. Kushikiza mtoto wako mchanga kwa ziwa:

- weka mtoto wako na pua lake au mdomo wake wa juu unaelekea kinyume cha chuchu yako
- ngojea mpaka mtoto mchanga anafungua mdomo wake kwa upana zaidi sana (unaweza kusugua midomo pole kwa chuchu yako ili kumtia moyo)
- sogeza haraka mtoto wako mchanga kwa titi lako, ili mdomo wa chini uguse matiti mbali inawezekanavyo kutoka msingi wa chuchu. Kwa hivyo, chuchu yako itakuwa inaelekea sakafu ya mdomo wa mtoto wako mchanga
- kila wakati kumbuka ili kumsogeza mtoto wako kuelekea titi badala ya matiti kuelekea kwa mtoto.

Wakati mtoto wako mchanga anapokuwa ameshikilia vizuri utaona:

- areola zaidi inaonekana juu ya mdomo wa juu wa mtoto wako mchanga kuliko chini ya mdomo wa chini
- mpangilio wa kunyonya utabadilika kuanzia kunyonya upesi kwa muda mfupi, hadi kunyonya kwa undani na muda mrefu ulio na mapumziko
- mhemko wa undani au ya kuvuta kwa titi lako ambayo haina starehe
- mtoto wako ataonekana amelegea na macho wazi sana mwanzoni. Yatafunga kuelekea mwisho wa kunyonyeshwa
- wakati mtoto wako mchanga anapoacha kunyonya titi, chuchu yako itaonekana imelainika pamoja na kurefuka lakini mvingo zaidi mwishoni, sio kufinywa au kulazwa
- wakati utoaji wako umezidi utasikia mtoto mchanga akiyameza.

Wakati wa wiki ya kwanza au kadhalika, unaweza kuhisi maumivu kadhaa au usumbufu wakati mtoto wako mchanga anaposhika mwanzoni. Hii itaisha punde tu, lakini ikiwa itaendelea mnamo wakati wa kunyonyesha, labda mtoto wako hajashika vizuri, na utahitaji kumwachisha mtoto wako kwa upole na kumsaidia kushika tena.

Ni kawaida kwa chuchu yako kuhisi nyepesi katika siku 7-10 za kwanza baada ya kuzaa. Unaweza kuona hivi unapoogesha kwa manyunyu au wakati nguo zako zinagusa matiti yako.

Maumivu wakati wa kunyonyesha na chuchu yenye kufinywa au kulazwa anapoacha ni alama kwamba mtoto wako mchanga haishiki vizuri. Uliza mkunga wako, muuguzi wa afya ya mtoto na familia, au mshauri wako wa kunyonyesha kwa msaada na akuangalie wakati unapomnyonyesha. Unaweza pia kuwasiliana na Laini ya Msaada ya Kunyonyesha ya Ushirikiano wa Kunyonyesha wa Australia kwenye 1800 686 268 (1800 mum2mum).

Najuaje kuwa mtoto wangu mchanga anapata maziwa ya mama ya kutosha?

Kunyonyesha hutegemea ugavi na uhitaji. Mtoto wako mchanga anaponyonyeshwa zaidi, matiti yako hutoa maziwa zaidi. Ili kuondoa shaka ya kuwa unatoa maziwa ya kutosha kwa mtoto wako mchanga:

- mnyonyeshe mtoto wako mchanga wakati anapoonyesha dalili za njaa. Usimfanye angojee! Kulia ni dalili ya kuchelewa kwa njaa
- katika wiki za kwanza, tazamia kunyonyesha angalau mara 6-8 kila siku (na labda hata hadi mara 10 au 12 kila siku). Kunyonyesha kwingine huko kutatokea usiku
- mtoto wako mchanga atapata angalau nepi zenye mkojo 4 (kutupwa) au 6 (kitandaa)
- yeye anaweza kupata choo mara moja kwa siku, mara chache kwa siku au mara moja kila siku chache – choo itakuwa laini au yenye maji na rangi ya manjano
- utahisi shughuli ya kunyonya kwa nguvu wakati wa kunyonyesha
- utaisikia sauti ya maziwa ikimezwa
- tazamia mtoto wako mchanga kutulia baada ya kunyonyeshwa mara kadhaa na kutotulia baada ya kwingine – hakutakuwa na mpangilio mwanzoni lakini baada ya wiki chache mpangilio unaweza kujitokeza.

Maswali muhimu kadhaa...

Je, naweza kunyonyesha kama nina Hepatitis B?

Ndio, hii ni salama – wakati mtoto wako mchanga amepokea chanjo ya immunoglobulin baada ya kuzaliwa, na ameanza mfuatano wa chanjo ya Hepatitis B.

Je, naweza kunyonyesha kama nina HIV?

Nchini Australia, wanawake walioathirika na HIV wanashauriwa wasinyonyeshwe. Utafiti wa kisasa unaonyesha kuwa kuna hatari ya kuambukiza HIV kwa mtoto wako mchanga kupitia kunyonyesha.

Je, naweza kunyonyesha kama nina hepatitis C?

Ndio, faida za afya za kunyonyesha zinafikiriwa kuwa nzuri zaidi kuliko hatari ndogo sana ya kuambukiza hepatitis C kwa maziwa ya mama. Kama ukipatia chuchu inayotia ufa au kutoka dama, unafaa uyakamue na uyakutupe maziwa kutoka matiti mpaka ufa unapopona, kwa sababu damu inaweza kuwemo kwenye maziwa ya mama. Kwa maelezo zaidi, wasiliana na Hepatitis NSW. Simu: (02) 9332 1853.

Wiki chache za kwanza

Kawaida mama na watoto wachanga huchukua wiki chache ili kujihisi starehe pamoja na kujiamini na kunyonyesha. Inachukua kadirio wiki nne kwa ugavi wako wa maziwa kuanzishwa. Mwanzoni, matiti yako yanaweza kujazwa sana na kutokuwa starehe lakini hii itatuliza hivi karibuni.

Watoto wachanga wengi watakuwa macho wazi usiku na kulala sana wakati wa usiku kwa wiki ya kwanza au wiki mbili kwani wamezoea hivi walipokuwemo bado ndani ya uterasi. Watoto wachanga wengi pia wanaendelea kuhitaji kunyonyeshwa angalau mara moja au mbili usiku kwa miezi mingi ili kukua pamoja na kuendelea kawaida.

Muda wa kuwa macho wazi kwa mtoto wako mchanga kutabadilika polepole kuwe mchana baadaye au jioni mapema. Katika muda huu, watoto wachanga hupenda kukumbatiwa pamoja na kunyonyeshwa mara nyingi. Huu ni mfuatano muhimu: unaohakikisha kutakuwa na maziwa mengi kupatikana siku zijazo kwa sababu matiti sasa yatajaa tena ikiwa yamekaushwa vizuri. Ni kawaida kabisa kujihisi “tupu” katika mwisho wa siku.

Kumbuka kuwa, kunyonyesha ni ustadi mpya ambao wewe na mtoto wako mchanga mnajifunza. Hata kama umewahi kunyonyesha hapo awali, mtoto wako mchanga hajanyonyeshwa na wewe unaweza kuhitaji msaada kidogo katika siku na wiki za mapema. Kuna mahali pengi unapoweza kwenda ili kupata msaada pamoja na usaidizi:

- mkunga wako
- Shirika la Kunyonyesha la Australia kwenye nambari ya 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- muuguzi wako wa afya ya mtoto na familia – ona Vituo vya Afya ya Jamii au Huduma za Afya ya Utoto wa Mapema katika *Karatasi Nyeupe*
- Karitane kwenye 9794 2300 au 1800 677 961
- Vituo vya Utunzaji wa Familia vya Tresillian kwenye (02) 9787 0855 (mjiini wa Sydney) au 1800 637 357 (mkoa wa NSW)
- daktari wako ya familia ua mtaalum wa watoto
- mshauri wa kunyonyesha aliyethibitishwa. Uliza orodha kabla hujaenda nyumbani.



Nitaanza lini kumlisha chakula chenye umango?

Unaweza kuanza kumlisha chakula chenye umango akikaribia umri wa miezi sita. Wasiliana naye muuguzi wa afya ya mtoto au familia kwa ushauri.

Watoto wachanga wanakua kila mara kwa hiyo sio jambo la kushangaza kwao kuwa angalau na “siku ya njaa” moja kila wiki wanaponyonyeshwa mara nyingi zaidi. Kila wiki chache, wanaweza pia kuwa na hamu ya njaa kubwa zaidi wakati wanaponyonyeshwa mara nyingi zaidi kwa siku chache hadi wanapotulia. Hakuna chochote kibaya na ugavi wako; ila tu “wanaongeza” ugavi.

Orodha iliomo ndani ya kifuniko cha nyuma inaelezea kunyonyesha katika siku chache za kwanza baada ya kuzaa.

Ili kusimamia ugavi wako wa maziwa pamoja na kupunguza hatari za uvimbe, mifereji iliyozibwa pamoja na uvimbe wa matiti, ni muhimu kukausha titi moja vizuri kila mara unaponyonyesha. Mwache mtoto wako mchanga anyonye kutoka titi la kwanza mpaka matiti yako yahisi starehe, ndipo umtolee mtoto wako titi ya pili. Kulingana na umri wa mtoto wako mchanga, ana njaa kiasi gani, urefu gani wa muda tangu aliponyonyeshwa, kiasi gani cha maziwa yaliyopatikana katika titi ya kwanza na wakati wa siku, mtoto wako mchanga anaweza kutaka titi moja au matiti yote mawili. Badilisha matiti katika kila mara unapomnyonyesha (kwa hiyo anza na titi ya kulia kwa mara moja, na uanze kwa titi ya kushoto kwa mara ifuatayo).

Kunyonyesha na chakula

Wakati unapoanza kunyonyesha, ni kawaida kuhisi njaa na kiu zaidi kuliko kawaida. Wewe unaweza kufurahi zaidi chukula bora unachokihitaji. Endelea kupangia chakula chako kulingana na orodha iliomo kwenye sehemu *Afya ya kula kwa ajili ya ujauzito* (ukurasa wa 28) pamoja na uongeze kiasi ziada ya moja au mbili kwa kila kikundi cha chakula:

- mkate, nafaka, mchele, pasta, nudo
- mboga, kunde
- matunda.

Je, naweza kutumia chuchu bandia au nyonyo?

Wakati wanawake wengi wanawapa watoto wao wachanga chuchu bandia, kuna mambo kadhaa kufikiria kuhusu unapoamua kuanza kutumia au la. Utafiti unapendekeza kuwa kuanza kutumia chuchu bandia kabla ya kunyonyesha kumeanzishwa vizuri kunaweza kupunguza urefu wa muda ambao wewe na mtoto

wako mchanga mnafurahia kunyonyesha. Inafikiwa kuwa mbinu za kunyonya tofauti unazozitumiwa mtoto kwa chuchu bandia pamoja na matiti zinaweza kuwa na athari mbaya kwa ugavi wa maziwa ya matiti ya mama. Watoto wachanga wenye umri mkubwa zaidi huonekana kuwa wanaweza kutambua tofauti kati ya chuchu bandia na matiti.

Ikiwa ukiamua kuendelea na kutumia chuchu bandia, tunapendekeza kuwa ungojee mpaka kunyonyesha kumeanzishwa vizuri. Safisha na ondoa bakteria ya chuchu bandia ya mtoto wako mchanga kila siku. Tunza chuchu bandia katika kontena wakati haitumiki. Usiweke kamwe chuchu bandia mdomoni mwako ("kuisafisha") pamoja na usikiweke kamwe chakula chochote au dutu yoyote (kama vile asali) kwenye chuchu bandia.

Ongea na mkunga wako au muuguzi yako wa afya ya mtoto na familia kuhusu njia tofauti unazoweza kutuliza mtoto wako mchanga.

Pombe, madawa mengine ya kulevya pamoja na kunyonyesha

Pombe na madawa mengine ya kulevya yanaweza kueneza kwa mtoto wako mchanga kupitia maziwa ya matiti ya mama. Uchaguzi ulio salama zaidi, kwa wewe na mtoto wako mchanga, ni kutokunywa pombe au kutotumia madawa yoyote ya kulevya wakati unaponyonyesha. Wataalum hupendekeza kuwa wanawake waepukana na unywaji pombe kwa angalau mwezi moja kufuata kuzaliwa kwa mtoto wako mchanga mpaka kunyonyesha kumeanzishwa vizuri. Baada ya hiyo, ikiwa utaikunywa pombe, wanapendekeza kuwa uweke mpaka wa utumiaji wa pombe iwe vinywaji vya kiwango cha vinywaji viwili kila siku.

Pombe hupitia kwenye mfumo wako wa damu pamoja na kuingia kwenye maziwa ya matiti ya mama baada ya dakika 30-60 baada ya wewe kuanza kunywa pombe. Epukana na unywaji wa pombe punde tu kabla ya kunyonyesha na ufikirie kuyakamua maziwa kabla ya kuinywa pombe. Wewe unaweza kupata maelezo zaidi kwenye tovuti ya MotherSafe kwenye www.mothersafe.org.au

Shirika la Kunyonyesha la Australia pia hutoa kifurushi kuhusu pombe pamoja na kunyonyesha. Wewe unaweza kukipata mtandaoni kwenye tovuti ya <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

Tahadhari ya Afya! Madawa na kunyonyesha

Ikiwa unahitaji kutumia madawa yaliyoagizwa au juu-ya-kaunta, mwambie daktari wako au mfahamasia wako kuwa unanyonyesha. Watakusaidia kuchagua dawa iliyo salama. Unaweza pia kupigia simu MotherSafe kwenye (02) 9382 6539 (eneo la mjini Sydney) au 1800 647 848 (mkoa wa NSW).



Matibabu ya methadone, buprenorphine pamoja na kunyonyesha

Ikiwa unatumia matibabu ya methadone au matibabu ya buprenorphine unaweza bado kunyonyesha, bora tu hutumia madawa mengine. Kiasi kidogo tu cha methadone au buprenorphine huingia katika maziwa ya matiti ya mama.

Ongea na daktari wako ili mjadiliane uchaguzi wako pamoja na hatari zinazowezezana. Msaada ziada pamoja na maelezo ya ziada yanapatikana kutoka MotherSafe kwenye (02) 9382 6539 (Sydney) au 1800 647 848 (mkoa wa NSW) au kutoka ADIS kwenye (02) 9361 8000 (Sydney) au 1800 422 599 (mkoa wa NSW).

“Mwanzoni, kunyonyesha kulikwa vigumu kidogo na yenye kutostarehesha wakati mwingine. Niliweza kupata msaada kutoka kwa mkunga wangu pamoja na muuguzi wa afya ya mtoto na familia pamoja na kwa kujilenga malengo – wiki sita, miezi mitatu, n.k. Nilipotimiza lengo lile la kwanza, kunyonyesha kulikuwa kwenye starehe na rahisi zaidi mpaka nilifurahi kuendelea kwa lengo lingine. Mwishoni, nilinyonyesha kwa miezi 16. Katika wiki zile ngumu za kwanza, nisingeamini kuwa ningefanya vile.” Chloe

Kunyonyesha maziwa kunahusika mwenzi wako pia

Mwenzi wako ana wajibu muhimu wa kukusaidia kunyonyesha na kukusaidia wewe na mtoto wako mchanga kuanzisha kunyonyesha. Utafiti unaonyesha kuwa mama wanaotiwa moyo pamoja na kusaidiwa na mwenzi wao pamoja na familia zao hufurahia uzazi zaidi.

Mwenzi wako anaweza:

- kuhakikisha kuwa una raha na una chakula cha kutosha pamoja na kunywa wakati unaponyonyesha
- kukupa wewe "muda wa kupumzika" kwa kukusaidia wewe kumtuliza mtoto mchanga baada ya kunyonyeshwa
- kutoa msaada wa kimwili kwa kumnawisha na kubadilisha nepi ya mtoto mchanga kabla au baada ya kunyonyeshwa
- waangalie na usimamie wageni katika siku na wiki za mapema ili usishindwe.

Kuhusu kukamua maziwa ya mama

Wanawake wengi huyakamua maziwa ya mama kwa sababu mbalimbali. Unaweza kutaka kuyakamua kwa sababu:

- matiti yako yamejaa mno ili mtoto wako mchanga hawezi kunyonya vizuri, kwa hiyo unahitaji kuondoa maziwa kadhaa kabla kunyonyesha
- mtoto wako mchanga anaumwa mno au ni mdogo mno kunyonyeshwa mara moja kutoka matiti
- unahitaji kuwa mbali kutoka mtoto wako mchanga kwa masaa machache na yeye anaweza kutaka kunyonyeshwa
- unarudi kazini na unahitaji kuacha maziwa kwa mtunzaji ili amlishe mtoto mchango wako.

Unaweza kuyakamua maziwa kwa mikono, au unaweza kutumia pumpu ya mikono au ya umeme. Jinsi unavyofanya inategemea sababu unayotaka kuyakamua, mara ngapi na kiasi gani unataka kukamua. Unaweza kuuliza mkunga wako au mshauri wa kunyonyesha wa hospitali kukuonyesha jinsi ya kukamua kwa mikono na jinsi ya kutumia pumpu. Kuna aina nyingi mbalimbali ya pumpu zinazopatikana, kwa hiyo kabla ya kuinunua au kuikodisha, ni nzuri zaidi kuongea na mshauri wa kunyonyesha au Shirika la Kunyonyesha la Australia kwa ushauri kuhusu aina gani inafaa kwako.

Kamua maziwa yako ya mama katika kontena safi. Maziwa yaliyokamuliwa yanafaa kutumiwa mara moja, au yahifadhiwe kwenye kontena iliyoziwa katika eneo lenye baridi sana kwenye friji (kuelekea sehemu ya nyuma) mpaka wewe unapokuwa tayari kuyatumia. Maziwa ya mama yanaweza pia kugandishwa.

Ili kujifunza zaidi kuhusu jinsi ya kukamua na kuhifadhi maziwa ya mama, omba nakala ya kijitabu cha Afya ya NSW Kunyonyesha mtoto mchanga wako kutoka kwa mkunga wako au muuguzi wa mtoto na familia. Pia kinapatikana kwenye mtandaoni kwenye http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

Masuala ya kunyonyesha yanayowezekana Machuchu yenye kuumwa

Machuchu yanayoumwa na yanayoharibu kawaida yanamaanisha kuwa mtoto mchanga haishiki vyema matiti. Wacha kuvaa sidiria yako au shirti yako baada ya kunyonyesha ili matiti yako yakauke kiasili. Ikiwa matatizo yoyote yafuatayo yanaendelea baada ya wiki ya kwanza ya kunyonyesha, wasiliana na muuguzi wa afya ya mtoto na familia au Shirikia la Kunyonyesha la Australia ikiwa:

- chuchu zilizo nyepesi zinaendelea kuuma
- madhara kwa ngozi ya chuchu zako
- chuchu zilizobadili umbo au kuchunwa.

Uvimbe wa matiti

Uvimbe wa matiti ni maambukizi au uvimbe wa matiti. Ni kawaida zaidi katika wiki za kwanza wakati utoaji wa maziwa bado unaanza. Tiba ya papo hapo itatatua uvimbe wa matiti kwa upesi.

Tahadhari kwa:

- maeneo mepesi au maeneo mekundu yenye maumivu kwenye matiti
- uvimbe na maeneo imara kwenye matiti
- dalili kama vile mafua yenye halijoto kidogo au kuumwa sana kighafla yenye halijoto ya juu pamoja na maumivu ya kichwa.

Kumlisha mtoto wako maziwa ya kopo

Uvimbe wa matiti unaweza kusababishwa na:

- titi la kwanza kutotupwa vyema kabla ya titi la pili linapotolewa
- madhara ya chuchu (mchumbuko au ufu unaosababishwa na kushikwa vibaya)
- kifereji cha matiti kilichoziwa
- mabadilisho ya kighafla katika mpangilio wa kunyonyesha
- kuchoka sana na kuacha chakula.

Ikiwa utapata dalili za uvimbe wa matiti tunza titi lililoathirika kwa njia ya:

- kutoa nafasi nyingi za kunyonyesha, kutupa matiti vizuri
- kukamua maziwa ikiwa huwezi kuweka mtoto mchanga kwenye matiti
- kuanza kunyonyesha kwa upande ule kwa mara mbili ya kunyonyesha (halafu urudi kwa kubadilisha upande wa kuanza)
- kutumia msongo wa baridi kabla ya na baada ya kunyonyesha kama dalili zipo katika siku kumi za kwanza za kunyonyesha
- kutumia joto lenye maji (kama bafu ya manyonyu, bafu au paketi joto) kabla ya kunyonyesha na msongo wa baridi baadaye ikiwa dalili zitatokea baadaye katika uhusiano wa kunyonyesha
- kusinga polepole eneo linaloelekea chuchu wakati wa kunyonyesha
- kupumzika, kuzidisha giligili na kukubali ukitolewa msaada wowote.

Ikiwa huwezi kulainisha uvimbe au kupunguza wekundu katika ndani ya masaa 12 au ukianza kuhisi kuumwa, ni muhimu kuwasiliana na daktari wako kwa sababu unaweza kuhitaji kiuu vujasumu. Kuna viua vujasumu vinavyopatikana ambavyo ni salama kwako wewe na mtoto wako mchanga ili uweze kuendelea kunyonyesha. Ni muhimu kuendelea kunyonyesha ili kuzifanya tupu matiti.

Ikiwa umeamua kumlisha maziwa ya kopo, fanya iwe salama kwa mtoto wako mchanga:

- tumia tu maziwa ya kopo yanayothibitishwa – mengi hutumia msingi wa maziwa ya ng'ombe
- maziwa ya kopo yote nchini Australia hutosheleza viwango vinavyohitajika vya chakula na usalama
- uangalifu na maandalizi, kuondoa bakteria na hifadhi:
 - > fuata mafunzo yaliyo kwenye lebo kwa maandalizi na hifadhi ya maziwa ya kopo
 - > ondoa bakteria kwa vifaa vyote vinavyotumika.

Fuata mwongozo wa usalama wa chakula kila wakati:

- fuata mafunzo ya mtengenezaji kwa uhifadhi salama wa maziwa ya kopo
- tengeneza maziwa ya kopo unapoyahitaji kwa sababu bakteria inaweza kukua katika maziwa ya kopo yasiyotumika
- tupa maziwa yoyote ya kopo yaliyomo kwenye chupa yasiyomalizika na mtoto wako wakati wa kunyonyeshwa – usiyabakishe kwa sababu ya matumizi ya baadaye.

Kuleta nini hospitalini kama kunyonyesha maziwa ya kopo:

Ikiwa umeamua kumlisha maziwa ya kopo, utahitaji kuleta nawe unga wa maziwa pamoja na vifaa vyako hospitalini wakati unapompata mtoto mchanga. Leta nawe:

- kontena moja ya maziwa ya kopo uliyoichagua
- vyupa vikubwa viwili hadi sita pamoja na chuchu, vifuniko na vifuniko vya chuchu. Urembo na umbo usio wa kawaida husababisha vyupa kuwa vigumu kusafisha na hakuna ushahidi kuwa umbo fulani la chupa au chuchu huzuia pepo au mchango.

Kabla ya kwenda nyumbani, wafanyakazi watahakikisha kuwa unahisi kujiamini kutengeneza maziwa ya kopo kwenye vyupa pamoja na kunyonyesha. Pia wakunga watakutolea maelezo yaliyoandikwa kuhusu maandalizi barabara pamoja na hifadhi ya maziwa ya kopo. Tafadhali wasiliana na mkunga wako au muuguzi wa afya ya mtoto na familia kwa maelezo na msaada unapotumia maziwa ya kopo ya watoto wadogo.

Naweza kuunganisha kunyonyesha na kumlisha na maziwa ya kopo?

Kubadilisha kunyonyesha na maziwa ya kopo kila mara kutapunguza ugavi wako wa maziwa. Wewe unaweza kukamua maziwa ya matiti ya mama ambayo mtoto wako anaweza kuyanyonya kutoka chupa kama huwezi kumnyonyesha mtoto wako mchanga moja kwa moja. Fanya hivi mapema ili usiharakishe dakika za mwisho. Ikiwa maziwa yako ya matiti ya mama yaliyokamuliwa hayapatikani, ndipo maziwa ya kopo yanaweza kutumiwa lakini ni muhimu kunyonyesha au kuyakamua tena haraka iwezekanavyo. Mama wengi hupata kuwa wanaweza kufaulu kuendelea kunyonyesha wakati wanaporudi kazini au masomo kwa kuunganisha kunyonyesha na kukamua. Kwa maelezo zaidi, wasiliana na Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema au Shirika la Kunyonyesha la Australia.

Tahadhari ya afya!

Watoto wachanga wanaweza kuumizwa kutokana na maandalizi uwongo wa maziwa ya kopo. Fuata mafunzo kwenya lebo.

Breastfeeding, formula feeding and allergies

Kunyonyesha kunaweza kusaidia kuzuia watoto kuendelea kupata mzio au ukurutu. Ikiwa unayo historia ya familia ya mzio au ukurutu na unahangaika kuhusu mtoto wako mchanga anaweza kuhitaji maziwa ya kopo, ongea naye mkunga wako, daktari au mtaalum wako wa watoto wakati wa ujauzito wako.

Ikiwa una maswali yoyote wakati wa ujauzito kuhusu kunyonyesha, mkunga au daktari wako anaweza kutoa msaada na maelezo.

*Wiki za kwanza
za uzazi*

The first weeks of parenthood

Nini kinatokea kwangu?

Kuwepo nyumbani na mtoto wako mchanga aliyezaliwa kawaida ni wakati wa raha ajabu, lakini pia inaweza kuwa wakati wa fujo na kuchokesha sana.

Maisha na mtoto mpya mchanga inahitaji bidii nyingi na isio na uhakika. Hii huifanya ikawa ni vigumu kupata muda kwa mahitaji yako hata vitu vya msingi kama vile kuogesa manyunyu au kupika chakula chako. Utachoka, na wakati mwingine kuzidiwa na hisia. Inaweza kuhisi ni kama wewe huwezi kutawala maisha yako.

Hii ni kawaida. Haiendelei. Kwa wiki sita hadi nane, wewe utaanza kupanga vizuri zaidi. Kwa miezi mitatu hadi minne, kila kitu kitatulia zaidi.

Jinsi ya kuvumilia wiki za kwanza

- Jaribu kupumzika au kulala mchana wakati mtoto mchanga anapolala.
- Fanya kidogo kiwezekanavyo. Fanya kazi ya nyumbani kidogo sana (wewe na mtoto wako mchanga ni muhimu zaidi).
- Omba mwenzi wako kumnawisha na kuibadilisha nepi ya mtoto – inakupa wewe nafasi ya kupumzika na inasaidia mtoto mchanga kuwafahamu wazazi wote wawili.
- Kumbuka mbinu zako za kulegea (ona *Kujitayarisha kwa chungu wa kujifungua pamoja na kuzaa* kwenye ukurasa wa 67). Tumia mbinu kama ukihisi hasira au wakati unapotaka kupumzika.
- Weka akiba nguvu zako kwa kukaa chini ili kufanya shughuli. Keti kwenye sakafu au sembuleni ili kubadilisha nepi na keti chini ili kuzikunja nguo.
- Tayarisha chakula kwa njia ya urahisi, kwa sababu hautakuwa na muda au nguvu za kupika sana. Chakula chenye urahisi mara nyingi ni chenye afya sana, kama saladi iliyoadamana na nyama au samaki bila mafuta mengi, samaki ya kopo au kuku baridi pamoja na mkate wa nafaka. Pia kula matunda mabichi pamoja na maziwa mtindi.
- Ikiwa marafiki wakikutembelea, uwaombe wakuunge mkono kama kuna mambo ya kufanya kama vile kununua vitu au kuzianika nguo. Watu wengi wanapenda kujihisi kuwa wenye msaada wa maana.
- Hewa safi na mazoezi ya polepole kama vile kutembea na mtoto mchanga yanaweza kukusaidia wewe kuhisi kidogo zaidi 'kufungiwa ndani ya nyumba'.
- Kumbuka kwa usipojijali, hutaweza kutunza yeyote mwingine.

Wazazi wote wapya wanahitaji msaada, haswa ikiwa huna familia iliyo karibu nawe au kama wewe ni mzazi peke yako. Usiogope kuomba, pamoja na kukubali, msaada.

Wazazi wengine hugundua kuwa ni vigumu kuchagua ushauri mbalimbali wanaopata kutoka kwa marafiki, familia pamoja na weledi wa afya. Ushauri mwingine unaweza kuwa mzuri, mwingine sio mzuri. Ni bora kuchagua watu wachache ambao unaamini ushauri wao. Halafu fanya unavyohisi kuwa nzuri kwako wewe pamoja na mtoto wako mchanga – amini uwezo wako wa kuelewa. Kama ukichanganyikiwa au hujui la kufanya, pigia simu Huduma yako ya Afya ya Utoto wa Mapema au:

- Karitane Careline kwenye 1300 227 464 (1300 CARING)
- LainiMsaada ya Wazazi wa Tresillian kwenye (02) 9787 0855 (Sydney mjini) 1800 637 357 (Mkoa wa NSW)
- Shirika la Kunyonyesha la Australia 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- Vituo vya Jamii na Afya ya Wanawake wa eneo lako linalotoa ushauri wa kibinafsi pamoja na vikundi vya msaada. Unaweza kuvitafuta vituo hivi kwa tovuti ya Afya ya NSW ya Wanawake kwenye <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> au soma maelezo zaidi mtandaoni kutoka tovuti ya Afya NSW (www.health.nsw.gov.au).

Kutunza mtoto wako mchanga

Wazazi wengi wapya hujawa na hisia kwa wiki chache za kwanza za maisha ya familia, na hivyo pia kwa watoto wachanga wengi. Mtoto wako mchanga amehamia mahali penye giza na penye starehe ndani yako, na kuzaliwa kwenye mahali pa kustaa jabisha na wakati mwingine mahali palipojazwa na hofu pamoja na kuviona vitu na kusikia sauti asizoelewa. Kuna vitu vingine vya muhimu kukumbuka kuhusu watoto wachanga wapya:

- Huwezi kumharibu mtoto mchanga mpya. Kulia ni njia pekee tu ya mtoto wako kukujulisha kuwa anakuhitaji. Watoto wachanga hawana umri mkubwa wa kutosha ili kufanya matendo mabaya au ili kujaribu kupata wanachokitaka wenyewe.
- Watoto wachanga wote hulua. Watoto wengine hulua zaidi kuliko wengine. Wengine hulua zaidi kuliko unavyoweza kufikiria. Kumbembeleza mtoto wako mchanga upesi wakati yeye anapolia, kunamsaidia mtoto wako kujihisi yupo salama.
- Watoto wachanga ambao wamebembelezwa wanapolia pamoja na kupata wanachohitaji kwa upesi – chakula, nepi kavu, kumbatia – kawaida hulua kidogo zaidi.
- Kumbuka kuwa ingawa huyu ni mtoto wako mchanga, uhusiano kati yenu ni mpya. Wakati tunapokutana na mtu mpya, inachukua muda kufahamu jinsi wanavyotenda matendo yao, nini kinachomsumbia na jinsi ya kumbembeleza. Hii ni sawa na watoto wachanga... hata kama umeshapata mtoto mchanga hapo awali.
- Machafuko wa wiki chache za kwanza haziendelei sana. Mtoto wako atazoea polepole mpangilio wa kila mara wa kulala na kula.
- Ni muhimu sana kuwa watoto wachanga waishi katika mazingira yasiyo na moshi kabisa. Watoto wachanga waliohatarishwa kwa moshi ya sigara huhatarika zaidi kwa matatizo ya kifua na SIDS.

Vipi kama mtoto mchanga hawaachi kulia?

Inaweza kuwa mkwazo sana wakati hakuna kitu unachokifanya kinachoonekana kumbembeleza mtoto wako mchanga.

- Kwanza kabisa, angalia kuwa mtoto wako mchanga hahisi njaa, hahisi joto jingi au baridi mno, pamoja na angalia kuwa ana nepi kavu na iliyo safi.
- Kumbuka kuwa watoto wachanga ni kama yeyote yule mwingine – inaweza kuchukua muda kumtuliza wakati unapopatwa na vurugu.
- Ikiwa mtoto wako mchanga hatulii wakati wa mchana, jaribu kumweka kwenye gari la mtoto na nenda naye kutembea katika hewa safi ili kuwatuliza nyinyi nyote. Ikiwa hii haiwezekani, mara nyingi mawasiliano ya ngozi-kwa-ngozi humtuliza. Kama hii haisaidii, weka mtoto wako mchanga kwa mahali penye usalama (kitanda chake) na ita mtu fulani aje kukusaidia. Mara nyingi, watoto wachanga huitikia mtu mwingine wa nje ila mama yao kama hawatulii.
- Ikiwa hakuna mtu mwingine ambaye yuko nyumbani unaweza kuhitajika kumpigia simu rafiki au jamaa wa familia yako na kumwombe aje kwako. Ikiwa hawaishi karibu, wakati mwingine kuweka mtoto kwenye gari na kuliendesha mahali pengine husaidia.

Ikiwa unahitaji msaada wakati wowote, unaweza pia kupigia simu:

- Laini Msaada ya Wazazi wa Tresillian kwenye (02) 9787 0855 (Sydney mjini) 1800 637 357 (Mkoa wa NSW)
- Karitane Careline kwenye 1300 227 464 (1300 CARING)
- Laini Msaada ya Kuzuia Mateso ya Watoto kwenye 1800 688 009
- Laini ya Wanamume kwenye 1300 789 978
- afyawazi Australia kwenye 1800 022 222

Kujitunza

“Tulijitayarisha sana kwa kilio cha mtoto mchanga. Mojawapo ya mambo mazuri zaidi kutoka masomo ya ujauzito tuliyoenda, ilikuwa walitufundisha pamoja na kutuambia kuhusu tabia anavyotenda mtoto mchanga pamoja na kiasi gani na mara ngapi wanavyolia katika wiki chache za kwanza. Masomo haya yalitusaidia pia kufahamu kuwa kumbembeleza mtoto mchanga ni kitu chema cha kufanya na kina maana ya kuwa watoto wachanga hutulia upesi njia hii. Kwa sababu tulijua nini kutazamia naona ilitusaidia kuvumilia.” Tim

Mwili wako

Kutokwa na damu ukeni (mbumbujiko la damu baada ya kuzaa) kutaendelea kwa karibia wiki mbili hadi nne baada ya kuzaa. Baada ya siku chache za kwanza, iwe rangi waridi-kahawia badala ya nyekundu. Ona daktari wako kama kutokwa na damu kunakuwa kali zaidi, uzito zaidi, unapata donge au damu iliyo na harafu mbaya.

Kufunga choo kunaweza kuwa tatizo lakini kunayo matatuzi yenye urahisi. Baadhi ya chakula cha upesi – salad kubwa iliyoambatana na mboga mbichi, matunda mabichi, matunda yaliyokaushwa, mkate wenye nafaka, pamoja na maharagwe ya kuokwa pamoja na tosti – kina unyuzi mwingi itakayosaidia. Kunywa giligili nyingi (punguza chai pamoja na kahawa) na pia kutembea kwa miguu husaidia.

Mishono ya uke pamoja na msamba Kama unayo mishono, unaweza kuwa bado unaumwa. Ona daktari wako kama eneo lenyewe linapata maumivu zaidi au linavimba zaidi. Wewe unaweza pia kuona sehemu ya mishono kwa wiki chache zijazo. Matengenezo hayavunjiki – yaani mishono yako inayeyuka polepole huku eneo linapona. Bafu ya maji ya chumvi haipendekezwi kwa sababu chumvi inaweza kudhoofisha mishono.

Hemorrhoids Wewe unaweza kupata maumivu kwenye eneo la mkundu baada ya mtoto kuzaliwa. Ni muhimu kuepekana na mkazo unapoenda chooni. Wewe unaweza kunawa kwenye bafu ili kutuliza eneo hilo na kutumia krimu ya juu-ya-kaunta na/au madawa kama paracetamol.

Kujamiana Ni sawa kujamiana wakati kutokwa na damu kumewacha – kwa kawaida baada ya wiki nne au sita. Wanawake wengine hutaki kujamiana wakati huu lakini kuna uwezekano kuwa unachotaka kufanya kitandani ni kulala tu! Isipokuwa kuchoka, mambo mengine yanayofanya kujamiana vigumu ni kama:

Mishono Ikiwa umeshapata mishono, inaweza kuchukua muda mrefu zaidi kuliko wiki sita hadi nne kabla ya kuhisi starehe ya kujamiana. Ikiwa kupenywa bado kunakuumiza baada ya miezi mitatu, ona daktari wako.

Kulainisha kidogo zaidi kwenye sehemu ya uke Mabadiliko ya homoni humaanisha kuwa uke wako haulainiki kama ilivyo kawaida. Hii itapata nafuu nzuri zaidi baada ya kadirio wiki 10. Mpaka wakati huo, jaribu kutumia mafuta ya kulainisha uke na utianaji nyege zaidi.

Tahadhari ya kiafya!

Usitetemeshe mtoto wako mchanga

Kutetemesha mtoto wako mchanga kunasababisha kichwa chake kusogea nyuma na mbele kighafla na kunaweza kusababisha kutokwa na damu katika ubongo. Hiyo inaweza kusababisha uharibifu wa ubongo na hata kusababisha kifo cha mtoto mchanga. Kama ukihisi unanza kukatia tamaa, kufadhaika au kukasirika, weka mtoto mchanga mahali penye usalama (kitanda kidogo chake cha mtoto mdogo) tembea mbali na uchukue muda kujituliza. Omba msaada. Ikiwa kuna mtu mwingine yuko nyumbani, omba ajaribu kumtuliza mtoto mchanga. Kama wewe uko peke yako, pigia simu rafiki au jamaa wa familia na omba msaada. Kumbuka, hata ukifadhaika sana – usitetemeshe mtoto wako mchanga kamwe.

Hisia zako kuhusu mwili wako Wanawake wengine wanahisi sawa kuhusu mwili wao kwa wakati huu – lakini wengine hawahisi hivi. Unaweza kuhisi kama huna umbo lolote. Unaweza kuhisi kama mwili wako sio wako. Sio kama mwili wako wa ujauzito – lakini vilevile sio mwili uliokuwa nao hapo awali.

Maziwa ya matiti ya mama Wanawake wengine wanavuja maziwa wakati wa wanapojamiana. Ikiwa wewe au mwenzi wako hamhisi starehe na suala hili, jaribu kumnyonyesha mtoto wako au kujikamua kwanza ili kupunguza kiasi cha maziwa au vaa sidiria na pedi ya ziwa.

Habari njema ni kuwa baada ya miezi michache umbo lako na maisha yako ya kingono yataanza kuboresha.

Kwa sasa:

- zungumzeni kuhusu jinsi unavyohisi
- pata ‘muda kuwa watu wawili pekee’
- usitazamie mno mara ya kwanza unapojamiana tena
- kama kuna usumbufu, ngojea kwa wiki nyingine au zaidi
- kumbuka kuna njia zingine za kuhisi karibu na kufurahiana pamoja.

Uchunguzi wa wiki-sita baada ya kuzaa Ona mkunga wako au daktari wako kwa uchunguzi wa wiki sita baada ya uzazi. Ni uchunguzi muhimu kwako wewe pamoja na mtoto wako. Pia ni wakati mzuri kupata kipimo cha Mlango wa uzazi ikiwa hujakipata katika miaka miwili au mitatu iliyopita.

*“Wewe huwezi kujua itakuwa vigumu
jinsi gani wiki ya kwanza nyumbani.
Kitu chenye kusaidia sana kilikuwa
mwenzi wangu alipumzika kazini baada
yangu kuzaa. Kitu kingine kilichofanya
utofauti sana kilikuwa kupika na
kuganda chakula kwa wiki mbili za
awali– hata ni vizuri zaidi kama mama
mkwe wako anaweza pia kukupikia
lasagna.” Kate*

Kuzuia mimba

Ni muhimu kufikiria kuhusu kutumia dawa za kuzuia mimba baada ya kuzaliwa kwa mtoto wako mchanga. Usingoje mpaka uchunguzi wa wiki-sita baada ya kuzaa – unaweza kupata mimba kabla ya wakati huu (hata kama unanyonyesha) kwa sababu utalipata ya kabla hedhi yako kurudi. Kunyonyesha kunaweza kucheleweshwa na kutaga mayai lakini ukitaka kupanga utakapopata mimba tena, ni wazo nzuri kutumia dawa za kuzuia mimba.

Ikiwa wewe unanyonyesha, hutaweza kutumia kidonge cha kilichounganishwa kwa sababu kinaweza kuathiri ugavi wako wa maziwa, lakini kuna uchaguzi mwingine ambao hautaathiri maziwa yako. Ona daktari wako au Zahanati ya Afya ya Upangaji Uzazi katika NSW ili kuzungumza kuhusu nini kinachofaa zaidi kwako. Wewe unaweza kupata maelezo zaidi kwa tovuti ya Upangaji Uzazi katika NSW kwenye tovuti ya www.fpnsw.org.au au pigia simu LainiAfya ya Upangaji Uzazi katika NSW kwenye 1300 658 886.

Upangaji Uzazi wa kutumia homoni

- **Sindano ya kingamimba (Depo-Provera®)** ni sindano ya homoni unayoipata kila miezi mitatu ili kuzuia ujauzito. Kama ukitaka kuitumia baada ya kupata mtoto mchanga, wakati mzuri sana kupata sindano hii ni wiki ya tano au sita baada ya kuzaa. Kiasi kidogo cha homoni kitaingia kwenye maziwa ya matiti ya mama. Depo-Provera™ hufanya kazi yake mara moja. Ni muhimu kuhakikisha kuwa wewe huna mimba kabla ya kupata sindano hii.
- **Kidonge cha progestogen pekee (au kidonge-kidogo)** ni upangaji uzazi wenye kuaminika, ikiwa unakumbuka kukimeza kwa wakati uleule kila siku. Wewe unaweza kuanza kutumia punde tu baada ya kuzaa (ongea na daktari wako). Wewe unahitaji kutumia mpira kwa masaa 48 mpaka kidonge kidogo kinapoanza kufanya kazi zake.
Kidonge cha Asubuhi ya Baadaye (upangaji uzazi kwa dharura) kinayo ndani homoni sawa na kidonge-kidogo, lakini kwa kiasi kikubwa zaidi. Kinapatikana kwa paketi ya kidonge kimoja au vidonge viwili, Unaweza kuendelea kunyonyesha ikiwa unakitumia kidonge hiki.
- **Upangaji uzazi wa kuingiza (Implanon NXT®)** ni kiboko kidogo kilichowekwa chini ya ngozi ya mkono wa ndani. Hutoa kiasi kidogo cha homoni inayozuia ujauzito na ina kiwango cha kushindwa chini ya moja

katika mia moja. Inakaa mahali pake kwa muda wa miaka mitatu. Lazima Implanon iwekwe na mweledi wa afya ambaye amefundishwa kufanya hivyo. Inaweza kuchukua hadi wiki moja ili Implanon kufaa. Unahitaji kutumia mipira ya upangaji uzazi mpaka inapofaa. Wanawake wengine wanatokwa na dama isiofuata mpangilio wowote ila inakuwa ni kama madhara.

Upangaji uzazi huu hauathiri ugavi wako wa maziwa. Kiasi kidogo sana cha homoni kinaweza kuenea na kuingia kwenye maziwa ya matiti ya mama, lakini haiathiri mtoto mchanga kabisa.

Kitanzi cha Shaba (IUDs)

Kifaa kidogo kinawekwa ndani ya uterasi yako (mfuko wa mimba). Ungeliweza kuwekwa IUD katika uchunguzi wako wa wiki-sita baada ya kuzaa, lakini kwa kawaida inafanywa angalau wiki nane baada ya kuzaa.

IUD moja iitwayo Mirena™ pia inayo kiambatano cha homoni. Kiambatano hiki hakijaonyeshwa kuwa na matokeo ya madhara kwa watoto wachanga au utengengezeji wa maziwa kumaanisha kuwa wanawake wanaonyonyesha wanaweza kutumia mbinu hii ili kuwa salama.

Kondomu ya Kiume

Kondomu ni upangaji uzazi unaofaa unaotumiwa kwa uaminifu. Hazina homoni. Wewe unaweza kuhitaji kutumia mafuta zaida ya kulainisha pamoja na kondomu wakati unaponyonyesha. Kondomu za polyurethane zinapatikana kwa watu ambao walio na mlio kwa mpira. Kondomu hulinda kuzuia STIs.

Kondomu ya Kike

Wanawake wanaweza kutumia kondomu hii haswa kama wana mlio wa mpira. Inafunika uke na kutoa kinga kwa mbegu na pia kuzuia STIs. Kondomu za kike zinapatikana kupitia Upangaji Uzazi katika NSW na zahanati za afya ya kingono.

Mpira ya kike

Ikiwa wewe hutumia mpira wa kike au kuba kwa kawaida, wewe unaweza kuhitaji ukubwa tofauti kuliko uliyotumia hapo awali. Daktari wako anaweza kuangalia hii katika miadi ya wiki-sita.

Kama haunyonyeshi, wewe unaweza kutumia kidonge cha kuunganishwa au uchaguzi wowote ule mwingine.

Je, kunyonyesha kutazuia kupata mimba?

Shirika la Afya ya Dunia (WHO) husema kunyonyesha kunaweza kufaa kuzuia ujauzito kwa wanawake 98 katika 100 ndani ya miezi sita ya kwanza baada ya uzazi kama:

- wewe ukimnyonyesha mtoto wako mchanga wakati wa mchana na usiku
- usingoje zaidi ya masaa manne bila ya kunyonyesha (ukingoja bila kunyonyesha kwa muda mrefu zaidi kuliko huo, wewe utahitaji kujikamua maziwa kila masaa manne)
- wewe usimpe mtoto mchanga chakula kingine chochote au vinywaji vingine vyovyote (watoto wachanga wanahitaji maziwa ya matiti ya mama tu kwa miezi sita ya kwanza)
- hujapata hedhi.

Wewe unaweza kuchagua kuunganisha kunyonyesha pamoja na mbinu nyingine ya upangaji uzazi.

Nitapata hedhi yangu tena lini?

Wakati mwingi wanawake wanaponyonyesha wanaweza kutopata hedhi mpaka wanapoacha kunyonyesha, hata hivyo, hedhi ya wanawake wengine inaweza kurudi kabla ya wakati huu. Ikiwa utamlisha kwa chupa, unaweza kupata hedhi wiki nne baada ya uzazi. Kumbuka tu kuwa utataga mayai kabla hujapata hedhi yako pamoja na unaweza kupata mimba usipotumia upangaji wa uzazi.

Kurudi kwa umbo lako

Wewe usitazamie kurudia kuvaa suruali zako za zamani bado. Kubali kuwa tumbo lako bado litakuwa na uvimbe kwa muda ulani na ngozi inaweza kuonekana imelegea – lakini hii sio kwa milele.

Kula kwa afya, kufanya mazoezi ya kila mara pamoja na muda utakurudisha umbo lako. Kwa maelezo kuhusu mazoezi baada ya kuzaa, ona sehemu za *Nipe nguvu: mazoezi kabla na baada ya kuzaa* kwenye ukurasa wa 37. Kushughulika na mtoto mchanga mpya ni rahisi zaidi kuliko unavyotazamia. Wewe unaweza:

- Furahisha mtoto wako mchanga kwa kumweka yeye akikutazama unapofanya mazoezi yako baada ya kuzaa.
- Nenda kwa matembezi kila mara na mtoto mchanga akiwa yupo kwenye tanzi ya salama ya mtoto changa au kigari cha mtoto. Kutembea hukusaidia wewe kupata afya na nguvu zaidi, pamoja na kunakupa nguvu. Watoto wachanga wanapenda kutoka nje na kuona vitu vipya. Inawasaidia kujifunza kuhusu dunia yao.
- Jiunge na kikundi cha kutembea kwa kigari cha mtoto. Hivi ni vikundi vya akina mama wapya wanaojiunga kutembea, kuongea pamoja na kufanya vitu vya kufurahisha. Inakuwa njia nzuri ya kutoka nje na kuungana na watu, kuinua hisia pamoja na kurudi kwa umbo lako lote kwa wakati moja. Ili kugundua kama kuna kikundi cha kutembea kwa kigari cha mtoto karibu na kwako, wasiliana na Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema au Idara ya Michezo na Burudani NSW kwenye 13 13 02. Unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu kuanzisha kikundi cha kutembea kwa pram kwenye tovuti ya <http://www.dsr.nsw.gov.au/> na ubonyeze 'Get Active'.
- Gundua shughuli zingine ngani ambazo zinapatikana zimo katika eneo lako – miradi mingine ya mazoezi ya jamii pamoja na ukumbi wa mazoezi hutoa utunzaji wa watoto wachanga. Uliza kwa Kituo chako cha Afya ya Jamii.

Uchunguzi wa kila mara kwa mtoto wako mchanga

Ni vizuri kama unaweza kuchukua mtoto wako mchanga kwa muuguzi wa afya ya mtoto na familia katika Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema la eneo lako kila mara. Muuguzi atafanya ifuatayo:

- ataangalia ukuaji, maendeleo, pamoja na afya ya jumla ya mtoto wako mchanga
- atajibu maswali yoyote ulionayo wewe kuhusu kumtunza mtoto wako mchanga
- atakusaidia na matatizo au masuala yoyote ambayo unayo kuhusu wewe mwenyewe na familia yako
- atakupendekeza kwa huduma zingine zinazoweza kukusaidia.

Muuguzi wako wa afya ya mtoto pamoja na familia anaweza kukuunganisha na vikundi vipya vya wazazi ambavyo ni njia nzuri sana kukutana na wazazi wengine wapya pamoja na kujifunza kuhusu uzazi.

Usishirikishe bakteria ya mdomo

Labda wewe unaweza kufikiria kuhusu kuweka kitu fulani kilicho mdomoni mwako kinachokuwa hapo kwa ajili ya mtoto wako mchanga – 'kunawisha chuchu bandia ya mtoto wako mchanga, kwa mfano, au kushirikisha kijiko. Lakini hii inaweza kueneza bakteria inayoweza kusababisha kuoza kwa meno kutoka mdomo wako kwenda hadi kwa mtoto mchanga. Baadaye, hii inaweza kuathiri meno ya mtoto mchanga.

Kuweka mtoto wako mchanga kwenye kitanda pamoja na chupa kunaweza pia kusababisha kuoza kwa meno. Anza kusafisha meno ya mtoto wako mchanga ukitumia maji tu punde tu yanapoanza kutokea. Tumia burashi ndogo ya laini ya mtoto mchanga.

Panga kuwa meno ya mtoto wako yaangaliwe na mweledi wa afya katika miadi yote ya afya ya mtoto mchanga.

Katika NSW familia zote zilizo na mtoto mchanga aliyezaliwa zinatolewa bure Matembezi ya Nyumbani ya Afya ya Kote na muuguzi wa afya ya mtoto na familia ambaye atawasiliana nawe ili kupanga matembezi karibuni baada ya kwenda nyumbani na mtoto wako mchanga mpya. Hospitali alipozaliwa mtoto wako mchanga inaweza kukupangia ukawasiliana na Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema ya eneo lako. Pia wewe unaweza kuwasiliana nao kupitia Kituo cha Afya ya Jamii cha eneo lako. Pata habari za mawasiliano kwa kituo chako cha eneo lako zimo katika *Kurasa Nyeupe* au mtandaoni kwenye www.whitepages.com.au

Katika Matembezi ya Nyumbani ya Afya ya Kote, muuguzi wa afya ya mtoto na familia atakusikiliza pamoja na kutoa ushauri kuhusu masuala yoyote unayoweza kuwa nayo kuhusu mtoto wako mchanga aliyezaliwa, kama vile kumnyonyesha mtoto wako mchanga, kilio pamoja na kumtuliza mtoto wako mchanga, mbinu za usingizi wa usalama ili kuzuia SIDS, Huduma za Afya ya Utoto wa Mapema nk. Muuguzi wa afya ya mtoto na familia pia atakuuliza maswali kuhusu mambo kama afya yako, huzuni, wasiwasi, mateso ya nyumbani, mtando wa msaada pamoja na mikazo mikuu iliyo karibu.

Wanawake wote wa NSW wataulizwa maswali hayo kuhakikisha kuwa unatolewa huduma nzuri iwezekanavyo ambazo zitakusaidia kumtunza mtoto wako mchanga.

Kupunguza hatari ya kufariki kwa ghafla bila kutazamiwa katika utoto udogo

Kufariki kwa ghafla bila kutazamiwa ni wakati mtoto mdogo wa umri chini ya mwaka mmoja anafariki ghafla na bila kutazamiwa. Wakati mwingine sababu inaweza kugunduliwa lakini mara nyingi vifo hivi vinafikiriwa ndivyo vinasababishwa na Hali ya Mtoto mchanga Kufariki kwa Ghafla (SIDS). Sababu za SIDS hazipo wazi, kwa miaka 20 iliyopita, idadi ya watoto wachanga waliofariki na SIDS imepungua zaidi ya 80%. Upungufu huu unahusika na kusaidia kazi ya usingizi wa usalama kwa wazazi na haswa, kuweka watoto wadogo kulala chali wanapolala. Licha ya hii, vifo vingi mno vya watoto wadogo bado vinaendelea kutokea. Hatari ya SIDS ni ya juu sana katika miezi sita ya kwanza ya maisha.

Kwa kufuata kazi ya usingizi wa usalama zaidi zinazoelezwa hapo chini, na kunyonyesha ikiwa utaweza, wewe unaweza kupunguza hatari ya kufariki kwa ghafla bila kutazamiwa katika utoto uchangwa.

Usingizi wenye usalama pamoja na mtoto wako mchanga

Ni muhimu kujua jinsi ya kumlaza mtoto wako mchanga kwa hali yenye usalama ili kupunguza hatari ya SIDS:

- mlaze mtoto wako mchanga alale chali kuanzia anapozaliwa, sio kwa tumbo au kwa upande
- hakikisha kuwa kichwa na uso wa mtoto wako mchanga hakifunikwi wakati anapolala
- hakikisha mtoto wako mchanga hahatariki na moshi kabla na baada ya kuzaliwa
- toa mazingira ya usingizi wenye usalama kwa mtoto wako mchanga, usiku na mchana:
 - matandiko ulio salama (bila matandiko yaliyoachiwa, mito, mfarishi, bampa au vitu laini vya kumchezesha mtoto)
 - kitanda kidogo cha mtoto chenye usalama (kinafaa kitosheleze Kiwango cha Australia cha sasa hivi AS2172)
 - godoro yenye usalama na iliyo safi (iwe imara, ya mlalo na ukubwa unaofaa kwa kitanda cha mtoto mdogo)

Mlaze mtoto wako mchanga kwenye mgongo, kuanzia anapozaliwa

Hatari ya SIDS inaweza kupunguzwa kwa kumlaza mtoto mchanga kwa mgongo. Watoto wachanga wanao uwezo zaidi wa kufariki kutokana na SIDS kama wakilala kwa tumbo au kwa upande. Isipokuwa ushauri wa kuandika umetolewa na mtaalamu wa watoto wachanga, usiweke mtoto wako mchanga kulala kwa tumbo au kwa upande.

Watoto wachanga wenye afya nzuri waliowekwa kulala chali wana uwezekano mdogo zaidi kuzuia pumzi baada ya kutapika kuliko watoto wachanga wanaolala kwa tumbo.

Hali ya upande haipendekezwi kwa watoto wachanga kwani wanaweza kujibingirisha na kulala kwa tumbo zao wakati wanapolala.

Wakati mtoto wako mchanga anapokuwa macho wazi, ni muhimu kubadililidili hali ya mtoto badala ya kulala chali. Kucheza kwenye hali ya kulalia tumbo ni salama na ni nzuri kwa watoto wachanga wanapokuwa macho wazi pamoja na mtu mzima anapokuwepo. Wakati unapombeba mtoto wako mchanga badilisha mkono unaotumia kumbeba ili mtoto wako mchanga aweze kuzoea kuangalia pande zote kushoto na kulia.

Watoto wachanga wenye kuzidi umri wa miezi minne kwa kawaida wanaweza kugeuka kabisa wanapokuwa kwenye kitanda chao cha mtoto. Watoto wachanga wanaweza kuwekwa ndani ya mfuko wa kulala ulio salama kwa mtoto mchanga (yaani, mashimo ya shingo na mikono, bila kifuniko). Waweke kwenye mgongo lakini uwaruhusu wapate nafasi yao ya kulala. Hatari ya kufariki kwa kighafla kwa mtoto mchanga wa umri zaidi ya miezi sita ni ya kiasi cha chini sana.

Tahadhari ya kiafya!

Mahali penye usalama zaidi kwa mtoto wako mchanga kulala katika miezi sita hadi kumi na mbili, ni kitanda chao chenye usalama kinachokaribia kitanda chako.

Hakikisha kuwa kichwa cha mtoto mchanga hakifunikwi wakati wa kulala

Matandiko yaliyoachiwa yanaweza kufunika kichwa cha mtoto wako mchanga. Tayarisha kitanda ili miguu ya mtoto mchanga ipo kwenye mwisho wa kitanda. Futika mtoto wako mchanga kwa hakika ili hawezi kuanguka chini ya mashuka. Mfarishi, mito, vitu laini vya kuchezea watoto na bampa ya kitanda kidogo cha mtoto mchanga visiwewe mahali anapolala mtoto wako mchanga mwaka wa kwanza.

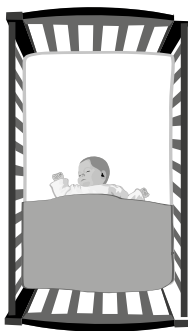
Kuchukua mtoto wako kulala kwenye kitanda nawe kunaweza kutokuwa usalama kama yeye:

- atategwa chini ya mashuka au mito ya watu wazima
- atategwa kati ya ukuta na kitanda
- ataanguka kutoka kitanda
- atabingirishwa chini ya mtu fulani anayelala fofofu sana, au anayeathirika na madawa ya kuleva au pombe
- analala na mtu anayevuta sigara
- analala na mtu aliyechoka zaidi sana.

Mahali pa kulala penye laini ambapo uso wa mtoto mchanga unaweza kufunikwa:

- kuna hatari kubwa zaidi ya ajali wa usingizi kama ukilala pamoja na mtoto kwenye kochi
- usiweke mtoto kwa kitanda cha maji au mfuko wa maharagwe.

Njia sita ili kumlaza mtoto kwa usalama pamoja na kupunguza hatari ya kufariki kighafla bila kutazamia katika wakati wa uchanga:



- ✓ Mlaze chali mtoto mchanga
- ✓ Hakikisha kichwa pamoja na uso haujafunikwa
- ✓ Hakikisha mtoto mchanga hapumui moshi kabla ya na baada ya kuzaliwa
- ✓ Mazingira ya usingizi wa usalama usiku na mchana
- ✓ Mlaze mtoto mchanga katika kitanda kidogo cha usalama wa mtoto mdogo katika chumba cha wazazi
- ✓ Umnyonyeshe mtoto ikiwa utaweza

Shukrani maalum kwa SIDS na Kids ACT pamoja na Idara ya Afya ACT pamoja na Idara ya Ulemavu, Makaazi na Hudumu za Jamii kwa maendeleo ya kiasili.

Hakikisha mtoto wako hahatariki na moshi kabla ya, na baada ya kuzaliwa

Moshi wa sigara huumiza watoto wachanga. Wazazi wanaovuta sigara wakati wa ujuzito pamoja na baada ya mtoto mchanga kuzaliwa huzidisha hatari ya kufariki kwa kighafla kwa mtoto wao mchanga.

Ikiwa mama anavuta sigara, hatari ya kufariki kwa kighafla ni mara 4 zaidi, kulingana na hatari ya mama wasipovuta sigara.

Ikiwa pia baba anavuta sigara, hatari ya SIDS inazidi tena karibu mara mbili.

Hakikisha kuwa marafiki pamoja na jamaa wa familia hawavuti sigara karibu na mtoto wako mchanga.

Ikiwa mtoto wako mchanga yupo kwenye gari, tunza gari lako lisiwe na moshi kabisa.

Wewe unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu SIDS na kupunguza hatari kwa mtoto wako mchanga kwenye tovuti ya SIDS na Kids kwenye www.sidsandkids.org

Tahadhari ya Afya!

Kulala na mtoto wako mchanga katika kitanda kimoja au mahali pengine pa kulala kunazidisha hatari ya (Hali ya Mtoto mchanga Kufariki kwa Ghafla) SIDS au aja.

*Vipimo kabla ya
kuzaa na ushauri
wa kijenetiki*

Prenatal testing and genetic counselling

Kila wachumba hutaka kuwa na mtoto mchanga mwenye afya. Hata hivyo, kuna wachumba ambao watoto wao wachanga wanaweza kuwa (au wataendelea kupata) hali kali ya kimwili na/au kiakili. Kunazo vipimo tofauti vinavyopatikana ili kutathmini afya na maendeleo ya mtoto mchanga kabla hajazaliwa. Kila moja ina faida, upungufu pamoja na kikomo chake. Uamuzi wa kufanya vipimo wakati wa ujauzito ni wa kibinafsi. Pia ni uamuzi bora uliofanywa kwa maelezo yaliyopatikana.

Vipimo vya kabla ya kuzaliwa ni nini?

Vipimo vya kabla ya kuzaa hufanywa wakati uko mjamzito ili kuchunguza afya na maendeleo ya mtoto wako mchanga. Kunazo aina mbili za vipimo vya kabla ya kuzaa:

Vipimo vya kuchunguza

Kipimo cha kuchunguza kinaweza kuelekeza kuwa kunahitajika kufanywa vipimo zaidi (vinavyoitwa vipimo vya kuchunguza na kubainisha ugonjwa), lakini inaweza kuhakikisha kwa uhakika kama mtoto wako mchanga anayo hali fulani. Wewe unaweza kuchagua kama utafanya au hautafanya kipimo cha kabla ya kuzaa.

Vipimo vya kabla ya kuzaa vinaweza kufanywa kuanzia wiki 11 za ujauzito na inaweza kuwa pamoja na:

- kipimo cha mionzi cha mtoto mchanga anayeendelea kukuwa kwenye uterasi na vipimo vya damu kwako wewe
- kipimo cha mionzi chenye upwenywaji nuru (nuchal translucency) ambayo wakati mwingine huungana na kipimo cha damu kwa mama mzazi. Kipimo hiki hufanyika katika hatua ya tatu
- kipimo cha majimaji ya damu ya mama mzazi ambayo huchunguza damu ya mama mzazi katika hatua ya tatu.

Vipimo vya kuchunguza na kubainisha ugonjwa kabla ya kuzaa

Vipimo vya kuchunguza na kubainisha ugonjwa hutafuta hali maalum ambayo mtoto wako mchanga anaweza kuwa katika hatari. Kwa jumla hivi hufanywa ikiwa kipimo cha uchunguzi kinatambulisha hatari inayoongezeka kwake mtoto mchanga kuwa na hali fulani (ingawa wanawake walio na umri wa zaidi ya 35 wanaweza kuchagua kupata vipimo vya kuchunguza). Aina hizi za uchunguzi zinaweza kutathmini mtoto wako mchanga kwa hali ya kromosomu au hali inayosababisha na kutofautiana na jeni moja (hizi huitwa hali ya kijenetiki). Kipimo cha kubainisha ugonjwa hakiwezi kuangalia matatizo yote yanayowezekana ya kimwili au kiakili ambayo yangeweza kuathiri mtoto wako mchanga.

Vipimo vya kubainisha ugonjwa huwa pamoja na kuchukua sampuli ya chorionic villus (CVS) na amniocentesis (inayotamkwa am-nee-o- cen-tee-sis)

Kila kipimo cha kabla ya kuzaa hufanywa wakati fulani wakati wa ujauzito. Vipimo hizi pamoja na wakati wao zimeonyeshwa katika ratiba ya *Vipimo kabla ya kuzaa pamoja na vipimo vya kuchunguza na kubainisha ugonjwa* kwenye kurasa ya 118-119.

Je, vipimo vya kabla ya kuzaa hutoa maelezo gani?

Vipimo vya kabla ya kuzaa vyaweza kufanywa ili kuangalia kama mtoto wako mchanga anaendelea kwa njia ya kawaida. Inaweza pia kufanywa ili kuona kama mtoto wako mchanga yuko kwenye hatari ya (au ameathiriwa kwa) hali fulani ya kimwili na/au kiakili.

Hali zingine ambazo vipimo vya kabla ya kuzaa huweza kugundua huwa ni pamoja na **hali za kijenetiki**.

Hali za kijenetiki huwa ni pamoja na hali nyingi za kimwili na/au kiakili ambazo hupatikana wakati wa kuzaa, wakati wa utoto, barubaru au utu uzima. Hali ya kijenetiki inaweza kufanyika kwa sababu kadhaa. Vipimo vya kabla ya kuzaa hufahamu kuwa hali zinazosababishwa na kutolingana nguvu za kromosomu (hali ya kromosomu) au kwa kubadilika kwa jeni moja.

Hali ya kromosomu hutolea wakati mtoto mchanga hupata kubadilika katika namba, ukubwa au umbo la kromosomu zao. Badiliko hili la kiasi cha maelezo ya kijenetiki au njia inayopangwa kwenye seli zinaweza kuleta matokeo ya matatizo katika ukuaji, maendeleo na/au kufanya kazi kwa mifumo ya mwili.

Mabadiliko ya kromosomu yanaweza kurithiwa kutoka kwa wazazi. Kwa kawaida zaidi, mabadiliko ya kromosomu hutokea wakati seli za yai au mbegu zinapokuwa zinaumbwa, wakati wa kutunga mimba au punde baadae. Sababu ya mabadiliko haya hayajulikani. Hali ya kromosomu inayojulikana zaidi ni Down Syndrome.

Hali zingine za kijenetiki, ambazo husababishwa na kutofautiana ambako hufanya kosa la jeni moja, hujulikana kuathiri watoto wachanga katika familia zingine. Wachumba wanaweza kuwa tayari wanaye mtoto mchanga aliye na hali mojawapo, au mmoja wa wazazi anaweza kuwa mwenyewe anaye hali hii. Katika hali hizi, kipimo cha kabla ya kuzaa kinaweza kutumiwa ili kufahamu haswa kama mtoto mchanga anayo jeni ile ya ambayo husababisha hali hii ya kijenetiki.

Vipimo vya kabla ya kuzaa: Vipimo maalum kwa mtoto wako wakati wa ujauzito ni kijitabu chenye kinaganaga kilichotolewa na Kituo cha Elimu ya Kijenetiki. Ili kupata nakala ya kitabu hiki, wasiliana na Simu: (02) 9462 9599 au utembelee <http://www.genetics.edu.au/> Maelezo kuhusu vipimo hizi pia hupatikana katika lugha zingine kutoka kwa <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



Ushauri kabla ya kipimo hufanywa itakusaidia wewe kufanya uamuzi ni kipimo kipi, ikiwa kinahitajika, ni bora kwako wewe na mtoto wako mchanga.

Kijitabu kinachoitwa *Chaguo lako: Vipimo vya kuchunguza na kubainisha ugonjwa wakati wa ujauzito* hunapatikana kwenye tovuti. Kinaongea kuhusu vipimo tofauti ambavyo vinapatikana, hueleza kuhusu hali ambazo zinaweza kugunduliwa na hukupa wewe vitu vingine ili kufikiria kuvihusu ili kukusaidia wewe kufanya uamuzi kuhusu vipimo wakati wa ujauzito wako. wewe unaweza kuipata kwa <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>

Je, mbona nipate kufikiria kupata kipimo cha kabla ya kuzaa?

Kabla ya kufanya uamuzi kuhusu kipimo cha kabla ya kuzaa, wewe unafaa kupata maelezo zaidi inavyowezekana ili uweze kuhisi uhakika kuwa unafanya chaguo sawa kwako. Unahitaji kuweza kujadiliana masuala na mawazo yako kuhusu kipimo cha kabla ya kuzaa na wataalamu kwa mazingira salama na yenye kueleweka. Kupata usaidizi pamoja na ushauri katika wakati huu unaweza kukusaidia wewe kupata uamuzi unaofahamika kuhusu ya ujauzito wa baadaye.

Ni muhimu kujadiliana:

- jinsi gani na wakati gani vipimo hufanywa
- manufaa pamoja na upungufu wa kila kipimo
- hatari zozote kwako wewe au mtoto wako mchanga ambayo yaweza kutokana na kila kipimo
- vipimo vya baadaye ambazo zinaweza kutolewa na nini kinahusika.

Nini ikiwa kipimo kinaonyesha mtoto wako mchanga kinaweza kuwa na tatizo?

Ikiwa matokeo ya kipimo cha kabla ya kuzaa huonyesha kuwa mtoto mchanga haendelei kawaida au anaweza kuendelea kwa matatizo baada ya kuzaa, wewe na mwenzi wako mtapewa maelezo mengi iwezekanavyo kuhusu hali hii. Ushauri wa kijenetiki utakupa wewe nafasi ya kujadiliana:

- matokeo hayo ya maana gani kwa mtoto wako mchanga na familia yako
- uchaguzi wa vipimo vya baadaye na nini kinachohusika
- hisia zako kuhusu watu walio na ulemavu wa kimwili na/au kiakili
- hisia zako kuhusu uharibifu wa ujauzito.

Ikiwa unataka kujua kuhusu kipimo cha kabla ya kuzaa na ushauri wa kijenetiki, wasiliana na Kituo cha Elimu ya Kijenetiki kwenye (02) 9462 9599 au tembelea www.genetics.edu.au

Ushauri wa kijenetiki ni nini?

Ushauri wa kijenetiki hupatikana katika hospitali kubwa nyingi pamoja na Vituo vingi vya Afya ya Jamii vya mtaani. Inatolewa na timu ya wataalamu wa afya ambao hufanya kazi pamoja ili kukupa wewe maelezo na ushauri wa kisasa kuhusu matatizo ya kijenetiki katika kukua, maendeleo na afya ya mtoto wako mchanga. Inaweza kukusaidia wewe ili kuelewa na kufanya uchaguzi unaofahamika kuhusu vipimo vya kabla ya kuzaa wakati wa ujuzito au kuzoea ubainisho wa ugonjwa wa kijenetiki ya mtoto wako mchanga.

Je, nani afkirie kupata ushauri wa mapema wa kijenetiki wakati wa ujuzito?

Wakati wewe unapopata mimba, ni muhimu kujadiliana na mwenzi wako kuhusu masuala yoyote ulionayo na kama wewe au wengineo wa familia yako mnazo shida za kimatibabu ambayo huwa kwenye familia.

Kunazo nambari za hali ambazo ushauri wa kijenetiki inaweza kusaidia. Hii ikiwemo:

- wewe na mwenzi wako mnaye jamaa wa familia au mtoto aliye na ulemavu wa kimwili na/au kiakili
- wewe au mwenzi wako anayo hali kali ambayo inaweza kuambukiza kwa mtoto wako mchanga
- wewe na mwenzi wako ni wachukuzi wa jenisawa zilizo na kosa
- wewe upo na umri zaidi ya 35 (si lazima iwe ujuzito wako wa kwanza) kwani kunaongezeko la hatari kupata mtoto mchanga aliye na hali ya kromosomu
- wewe umekuwa wazi kwa kemikali au ajenti zinginezo za mazingira wakati wa ujuzito
- matokeo ya vipimo vya kuchunguza kama vile kipimo cha mionzi cha mtoto mchanga au kuchunguza kwa hatua ya kwanza au pili yameonyesha kuwa kuna hatari huongezeka kwa mtoto wako mchanga kwa hali fulani ya kijenetiki.
- wewe na mwenzi wako mna uhusiano wa damu k.m. binamu
- wewe na mwenzi wako nyote mnatoka usuli wa kabila au utamaduni ambao unajulikana kubeba jeni fulani zinazohusika na hali fulani katika idadi ile ya watu.

Kufahamu kuhusu historia ya familia yako ni muhimu

Maelezo yanayohusiana na afya ya wazazi, ndugu na dada yako na wa mwenzi wako, ni maelezo yenye thamana ambayo yanaweza kugundua hali zinginezo za afya ambazo wewe unaweza kuwa katika hatari inayoongezeka ya kuendelea au kuambukiza kwa watoto wako. Katika hali zingine, wewe unaweza kufanya matendo fulani ya kuzuia ili kupunguza hatari kwako na kwa vizazi vijazo.

Kunazo hali za afya nyingi ambazo zaweza kuenezwa kwa jamaa wa familia. Hata hivyo, ni muhimu kukumbuka kuwa vipengele vya mbinu za maisha (k.m. kuvuta sigara au lishe isiyo na afya) zaweza kuchangia sehemu katika nafasi za kupata hali.

Wakati unapojadiliana kuhusu historia yako ya afya ya familia pamoja na jamaa wa familia yako, unafaa kufikiria kuhusu hali zinazofahamika sana kama vile:

- matatizo ya kusikia
- matatizo ya kujifunza na kukua
- cystic fibrosis – hali ya kijenetiki ambayo huathiri shughuli za mapafu na shughuli za mmeng'enyeko wa chakula
- thalassaemia – hali ya kijenetiki ambayo huathiri mwendeleo kawaida wa damu
- ugonjwa wa selimundu – hali ya kijenetiki ambayo husababisha upungufu mkali wa damu
- haemophilia – hali ya kijenetiki ambayo inathiri vijana ambayo huendelea na kusababisha kutokwa na damu zaidi
- ugonjwa wa moyo
- ugonjwa wa kisukari
- matatizo ya cholesterol
- saratani ya matiti, ovari au uchengelele.

Ni muhimu pia kufikiria kuhusu usuli wa familia yako na ile ya mwenzi wako. Kwa mfano, watu kutoka Ulaya Kaskazini na Uingereza huwa zinakaribia kubeba jeni yenye kosa ambayo husababisha cystic fibrosis kuliko thalassaemia ambazo huathiri watu zaidi ambao huwa na asili ya Kati Mashariki na Pasifiki.

Maelezo zaidi kuhusu kukusanya historia ya afya ya familia yako na hali zinginezo zilizotajwa hapo juu zinapatikana kwa kuwasiliana na Kituo cha Elimu ya Kijenetiki kwenye (02) 9462 9599 au tembelea tovuti ya www.genetics.edu.au

Vipimo vya kuchunguza na kubainisha ugonjwa kabla ya kuzaa

Hatua ya ujauzito	Jina la kipimo	Aina ya kipimo	Kipimo hufanywa jinsi gani?
Wiki 8-12	Kipimo cha mionzi ya hatua ya kwanza ya– kipimo cha tarehe.	Kuchunguza na kubainisha ugonjwa.	Kipima kidonda kidogo hufinyiliwa kwenye tumbo la mama mzazi au kuingizwa kwenye uke. Hii huonyesha picha ya mtoto mchanga aliye na maendeleo.
Wiki 11-13	Sampuli ya Chorionic villus (CVS).	Kubainisha ugonjwa.	Kwa usaidizi wa kipimo cha mionzi, sampuli ndogo ya kondo huchukuliwa kupitia tumbo la mama mzazi, kutumia sindano nyembamba au kupitia mlango wa kizazi ukitumia bomba nyembamba inayojikunja.
Wiki 11.5-13.5	Kipimo cha Upwenywaji Nuru (cha mionzi) iliyo au isiyo na kipimo cha damu ya mama mzazi.	Uchunguzi.	Kwa kutumia kipimo cha mionzi, kipimo maalum (nuchal translucency) huchukuliwa kutoka kwa mtoto mchanga. Pia, sampuli ya damu ya mama mzazi inaweza kuchukuliwa kwa maana ya uchunguzi.
Wiki 15-18	Kipimo cha hatua ya pili – kipimo cha majimaji ya uzazi.	Uchunguzi.	Sampuli ya damu ya mama mzazi huchukuliwa tena ili kupimwa.
Wiki 15-19	Amniocentesis.	Kubainisha ugonjwa.	Kwa usaidizi wa kipimo cha mionzi, sampuli kidogo ya majimaji ya amnioti huchukuliwa kupitia tumbo la mama mzazi, kutumia sindano nyembamba.
Wiki 18-20	Kipimo cha mionzi ya hatua ya pili – kipimo cha utofautiana ya kijusi.	Kuchunguza na kubainisha ugonjwa.	Kifaa kama vile kipaza sauti husukumiwa kwenye tumbo la mama mzazi. Hii huonyesha picha ya mtoto mchanga anayepata maendeleo.

	Kipimo hiki huchunguza nini?	Kunazo hatari zozote kwa mtoto wako mchanga au mama mzazi?
	Kipimo hiki kinaweza kuangalia ukubwa wa mtoto mchanga, pamoja na kuangalia kama kuna zaidi ya mtoto mmoja mchanga na kuona kama sifa zingine za viungo vya mwili kama pigo la moyo.	Kipimo hiki hakiwezi kuathiri mtoto mchanga au mama mzazi.
	Kipimo hiki kinaweza kuangalia kuwa anuwai ya hali za kimwili pamoja na/au akili ambaye mtoto mchanga anaweza kuwa nayo. Hizi hujulikana kama matatizo ya kromosomu. Wakati mwingine vipimo zaidi zaweza kuhitajika.	Kunayo nafasi kidogo (chini ya 1 ndani ya 100) kuwa kipimo hiki kinaweza kusababisha uharibifu wa mimba. Mama mzazi anaweza kuhisi kutostareheka mwingine wakati wa kipimo.
	<p>Kipimo hiki kinaweza kuangalia kama mtoto mchanga anayo hatari kuongezeka ya hali fulani ya kimwili pamoja na/au akili. Karibia 5 kati ya watoto wachanga 100 waliopata kipimo wanaweza kuwa na matokeo yenye ongezeko la hatari. Wengi wa watoto hawa HAWATAKUWA na matatizo.</p> <p>Ikiwa kipimo chenye upwenyaji nuru cha mionzi hufanywa bila kipimo cha damu:</p> <p>Karibia 75 kati ya watoto wachanga 100 ambao wanayo hali ya kromosomu inyoitwa Down Syndrome itarudisha matokeo yenye ongezeko la hatari. 25 kati ya watoto wachanga 100 walio na Down Syndrome watakuwa wamekosa kugunduliwa na kipimo hiki.</p> <p>Ikiwa kipimo chenye upwenyaji nuru cha mionzi hufanywa pamoja na kipimo cha damu:</p> <p>Karibia 80-90 kati ya watoto wachanga 100 ambao huwa na Down Syndrome watarudisha matokeo ya ongezeko la hatari. 10-20 kati ya watoto wachanga 100 walio na Down Syndrome watakosa kugunduliwa na kipimo hiki.</p>	Kipimo hiki hakiathiri mtoto mchanga au mama mzazi.
	<p>Kipimo hiki kinaweza kuangalia ikiwa mtoto mchanga anayo ongezeko la hatari fulani ya kimwili pamoja na/au akili. Karibia 5 kati ya watoto wachanga 100 ambao wamepata kipimo wanaweza kurudisha matokeo yenye ongezeko la hatari. Watoto wengi wachanga hawa HAWATAKUWA na tatizo.</p> <p>Karibia 60 kati ya watoto wachanga 100 ambao watarudisha matokeo yenye ongezeko la hatari.</p> <p>40 kati ya watoto wachanga 100 ambao wana Down Syndrome watakuwa wamekosa kutumia kipimo hiki.</p> <p>Ikiwa kipimo hiki kinafanywa wakati sawa kama kile kipimo cha mionzi chenye utondoti wa pia itaweza kufahamu karibia 95 kati ya watoto wachanga 100 ambao wana matatizo ya uti wa mgongo au kasoro za bomba la neva.</p>	Kipimo hiki hakiathiri mtoto mchanga au mama mzazi.
	Kipimo hiki kinaweza kuangalia kwa anuwai ya hali ya viungo vya mwili pamoja na/au akili ambazo mtoto mchanga anaweza kuwa nazo, ikiwemo hali ya kromosomu.	Kunayo nafasi kidogo (chini ya 1 wa watoto wachanga 100) kuwa kipimo hiki kinaweza kusababisha kuharibika kwa mimba. Mama mzazi anaweza kuhisi kutostarehe wakati anapokuwa anapata kipimo.
	Kipimo hiki kinaweza kuangalia ukubwa wa mtoto mchanga na sifa nyingi za viungo vya mwili kama vile moyo, ubongo na maendeleo ya uti wa mgongo na figo.	Kipimo hiki hakiathiri mtoto mchanga au mama mzazi.

*Kupata mtoto
mchanga ukiwa na
umri wa 35+*

Having a baby at 35+

Wanawake wengi sasa hupata mtoto wao mchanga wa kwanza wakiwa na umri uliozidi 30. Ni kweli kuwa hatari huongezeka na umri, haswa baada ya umri wa miaka 35, na unahitaji kujua kuhusu hatari hizo. Lakini kitu cha muhimu ni kukumbuka kuwa wanawake wengi walio zaidi ya 35 hupata watoto wachanga walio na afya njema.

Hatari nyingi pamoja na matatizo huwa zimepunguka kulingana na umri wako na zaidi yanahusu matatizo kama vile shinikizo la damu la juu au ugonjwa wa kisukari (matatizo ya kiafya ambayo huwa ya kawaida zaidi tunapozeeka). Kuwa na afya njema, kuwa na utunzaji mzuri kabla ya kujifungua, kula kwa afya pamoja na mazoezi ya mara kwa mara yatafungua hatari za matatizo yako.

Je, nini hatari za ziada?

- **Kuharibika mimba** Hatari ya kuharibika mimba kwa jumla huwa kama moja ndani ya tano. Hii huongezeka ikawa moja kwa nne (asilimia 25) unapokaribia umri wa 40. Lakini hii bado yamaanisha kuwa ujauzito mwingi bado huendelea.
- **Kupata mtoto mchanga ukiwa na hali ya chromosome** kama vile Down Syndrome. Hatari huongezeka kulingana na umri. Hatari ya ziada ya hali ya chromosome ndio sababu kuu ya kuongezeka kwa kuharibika mimba wakati wanawake wako na umri zaidi. Katika umri wa 37, hatari ya kupata mtoto mchanga aliye na hali ya chromosome huwa ni kama 1 katika 200. Ufikapo umri wa 40, inakuwa ni zaidi ya mara mbili— kama 1 ndani ya 84. Katika 45, inakuwa kama 1 ndani ya 32.

Kwa wanawake walio umri zaidi ya 35, kunayo hatari zaidi ya:

- kuzaa kabla ya wakati sawia
- kuwa na uzito wa chini anapozaa (kutovuta sigara itapunguza hatari hii)
- praevia ya kondo
- shinikizo la damu la juu
- kuvuja damu wakati wa ujauzito
- pre-eclampsia
- ugonjwa wa kisukari wakati wa kuibeba mimba
- kuzaa mtoto aliyekufiwa ndani ya tumbo ya uzazi.

Kwa maelezo zaidi kuhusu hatari hizi ona *Matatizo katika ujauzito* kwenye ukurasa wa 124.

Tena, hii sio kitu cha kukudhoofisha sana kwani – wanawake wengi waliozidi umri wa 35 hawatapata matatizo haya (haswa ikiwa wana afya njema wanapoanza ujauzito). Na hatari hizi ni hatari zinazoweza kupunguzwa kwa kupata utunzaji bora kabla ya kujifungua pamoja na mazoezi yenye afya njema.

*Ujauzito kwa wingi:
wakati inapokuwa ni
mapacha au zaidi*

*Multiple pregnancy: when it's twins
or more*

Mapacha hutokea kama mara moja kwa uzazi mia moja. Kunao uwezekano zaidi kuwa wewe utawapata kama ikiwa:

- wewe au mwenzi wako mnao mapacha wanaofanana katika jamii yako
- wewe uko na umri wa zaidi ya miaka 35
- wewe unapata utabibu wa kuzaa.

Mapacha wanaofanana hutokea wakati yai limoja lililozalishwa kujigawanya likawa seli mbili tofauti. Kila seli huendelea likawa mtoto mchanga. Kwa sababu zimetoka kutoka kwa yai limoja, watoto wachanga wanazo jeni sawa. Wanakuwa na jinsia sawa, pamoja wanafanana sana. Mapacha waliofanana wanawezekana kuwa na kondo moja lakini wanakuwa na mishipa tofauti.

Mapacha (kidugu) wasiofanana hutokea wakati mayai mawili tofauti yaliyotungishwa mimba na shahawa mbili. Wanafanana kama mandugu na madada wanavyofanana. Kila pacha anaye kondo yake. Mapacha wasiofanana wanaweza kuwa na jinsia tofauti.

Mapacha watatu huwa ni adimu na mapacha wanne (watoto wachanga wanne) huwa adimu zaidi, hata kama utumizi wa madawa ya kuzalisha humaanisha kuwa kuzaa kwa wingi imekuwa kawaida zaidi kuliko hapo awali.

Je, dalili ngani zaweza kutokea unapowabeba watoto zaidi ya mmoja?

Kupata uzito wa mwili kwa haraka sana au uterasi kuwa kubwa zaidi kuliko kawaida katika hatua fulani ya ujauzito inaweza kuwa dalili ya ujauzito wa mimba wengi. Mtoto mchanga wa ziada inaweza pia kumaanisha kuwa kutostareheka kwa ujauzito kama ilivyo kawaida, kama vile kichefuchefu au kwenda chooni mara nyingi, huzidi zaidi. Kipimo cha mionzi wakati wa wiki 10 au 18 inaweza kuhakikisha kuwa na ujauzito wa watoto wengi.

Kunayo hatari kidogo ya kuharibika mimba mmojawapo wa mapacha mapema wakati wa ujauzito.

Je, nini tofauti unapokuwa na ujauzito wa watoto wengi?

Uwezekano wa mapacha unaweza kuwa jambo la kufurahisha, lakini kuwa na ujauzito wa watoto wengi pia hubeba hatari za matatizo. Matatizo haya ikiwemo:

- ugonjwa wa upungufu wa damu
- kuzaa kabla ya wakati
- mtoto mchanga moja au watoto wachanga wote kutokua njema.

Hii humaanisha kuwa miadi ya kabla ya uzazi ya kawaida huwa muhimu sana – utunzaji mwema utasaidia kupunguza hatari za matatizo haya. Haswa ni muhimu kutambua mapacha wanaotumia kondo moja. Aina hii ya ujauzito wa watoto wachanga wengi hubeba hatari za juu zaidi kwa watoto wachanga pamoja na kuhitajika kufuatiliwa kwa uangalifu.

Ni bora kuwa katika hospitali ambayo inavyo vifaa ambavyo unahitaji kwani wanawake zaidi ya nusu walio na ujauzito wa watoto wachanga wengi hupata uchungu wa kujifungua mimba mapema zaidi. Ongea naye mkunga au daktari wako ili kuhakikisha kuwa hospitali yako inazo huduma zinazohitajika kwa kuzaa watoto wachanga wengi.

Wanawake wengi walio na ujauzito wa watoto wachanga wengi wanaweza kuzaa kwa kawaida, lakini unaweza kuhitaji kuzaa kwa upasuaji au kuanzishwa uchungu kwa njia isio ya asili kama kukiwemo na matatizo. Inapendekezwa kuwa watoto wachanga waangaliwe kwa makini wakati wa ujauzito na wakati wa uchungu wa uzazi. Hii inaweza kuwemo kuangaliwa kwa kijusi kutumia mitambo ya umeme.

Pia unaweza kuwa katika hospitali kwa muda zaidi baada ya kuzaa– watoto wachanga wanaweza kuzaliwa kabla ya wakati sawia, au wewe unaweza kuhitaji muda zaidi ili kupata uzoefu wa kuwalisha na kutunza zaidi ya mtoto mchanga mmoja.

Kujua kuwa unapata watoto wachanga wengi kunaweza pia kukufanya wewe uwe na wasiwasi zaidi. Unaweza kuhangaika kuhusu matatizo, pamoja na jinsi utakavyovumilia kuwa na watoto wachanga wawili au zaidi. Uchovu wa ziada na kutostareheka kwa kubeba zaidi ya mtoto mchanga mmoja yaweza kufanya mambo yakawa ngumu zaidi ikiwa wewe unahisi wasiwasi au unajihisi chini kiakili.

Usiweke hisia hizi kwako mwenyewe. Ongea na daktari, mkunga, mfanyakazi wa jamii wa hospitali au mshauri.

Kwa maelezo zaidi tembelea tovuti ya Ushirikiano wa Kuzaa Watoto Wachanga Wengi ya Australia kwenye www.amba.org.au

Matatizo wakati wa ujauzito

Complications in pregnancy

Ujauzito mwingi huendelea shwari. Lakini afadhali kujua dalili za tahadhari ya matatizo ili wewe uweze kufanya jambo kwa haraka – ikiwemo inahitajika. Wasiliana na daktari wako, mkunga au hospitali punde tu unapopata dalili zozote zifuatazo:

- kuvuja damu sana kwenye mlango wa uke (zaidi kuliko madoamadoa tu)
- kichefuchefu kikali zaidi au kutapika mara kadhaa wakati mfupi
- maumivu makali ya tumbo
- uchafu unaotokakutoka ukeni wenye 'maji' wazi
- maumivu makali ya kichwa ambayo hayapati nafuu (haswa wakati wa nusu ya pili ya ujauzito)
- kuvimba kighafla kwa vifundo, vidole pamoja na uso
- uluwiluwi wa macho wa kighafla
- halijoto zaidi ya 37.8°C
- mtoto mchanga huacha kusogea au anapunguza sana kusogea kwa muda wowote wa masaa 24 kuanzia wiki ya 30 ya ujauzito kuendelea mbele
- maumivu kawaida ya kubana kwa misuli wakati wowote kabla ya wiki ya 37.

Kuvuja damu pamoja na kuharibika kwa mimba

Kuvuja damu wakati wa mapema katika ujauzito (kabla wiki 20) unaitwa kuharibika kwa mimba kunaotishia. Kwa kawaida, kuvuja damu huacha na ujauzito ukaendelea. Lakini kama kuna kuvuja damu pamoja na maumivu au kutostareheka kwenye sehemu ya chini ya mgongo au tumbo (labda kama vile maumivu ya hedhi), kuna uwezekano zaidi ikawa ni kuharibika kwa mimba.

Kuharibika kwa mimba huwa ni kawaida. Moja kati ya mimba tano zilizohitishwa kukwishia katika kuharibika kwa mimba, kwa kawaida kwenye wiki 14 za kwanza. Baada ya kuharibika kwa mimba, wanawake wengine wanaweza kuhitaji utaratibu unaoitwa utanuzi pamoja na ukwangulizi (D&C). Kwa kawaida unafanyikiwa chini ya ganzi ya kijumla, na unahusika kuondoa kwa upole tishu zote zilizobaki za ujauzito kutoka ndani uterasi. Huu unazuia kutokwa damu nyingi na maambukizo. Lakini kama kipimo cha mionzi kinaonyesha uterasi ni tupo, D & C sio lazima.

Wazazi wengi huomboleza kupotezwa kwa mimba. Mojawapo wa vitu vigumu sana ambavyo watu wengine hawaelewi ni kiasi gani cha kuomboleza unachoweza kuhisi wakati unapompoteza mtoto mchanga kupitia kuharibika kwa mimba. Hata kama wewe unaweza kupata usaidizi mwingi kutoka jamii na marafiki ikiwa mtoto wako mchanga amezaliwa akiwa mfu, au alikufa punde tu baada ya kuzaliwa, watu wengi hawaelewi kuwa unaweza bado kupitia hisia za maombolezi makubwa sana kwa sababu ya kumpoteza mtoto mchanga kwa kuharibika kwa mimba.

Kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kuvumilia kwa hisia za maombolezi ya kuharibika kwa mimba, angalia *Wakati mtoto mchanga anapofariki* kwenye ukurasa wa 148.

Hospitali za NSW zina huduma mbili zinazotolewa kwa wanawake waliopitia kuvuja damu au maumivu ya sehemu ya chini ya tumbo wakati wa ujauzito wa mapema.

Kitengo cha Ujauzito wa Mapema (EPU) kimeanzishwa katika Idara za Dharura fulani zilizo na uzazi mwingi ambapo wakunga waliofunzwa na walio na ustadi hutoa kadirio ya haraka pamoja na ushauri kwa mama ambao wanaweza kuwa wameharibikiwa na mimba au wako hatarini ya kuharibikiwa na mimba.

Huduma nyingine ni Huduma ya Kadirio ya Ujauzito wa Mapema (EPAS) ambazo hutoa mbadala kwa Idara za Dharura kwa wanawake wanaopitia maumivu kidogo ya sehemu ya chini ya tumbo pamoja na/au kuvuja damu kidogo katika wiki 20 za kwanza za ujauzito. Huduma ya Kadirio ya Ujauzito wa Mapema huwa zinaanzishwa katika hospitali kubwa nyingi za mji mkuu pamoja na hospitali kubwa za kijijini kote NSW.

Ujauzito nje wa uterasi

Ujauzito nje wa uterasi ni wakati kiinitete kilichopandikizwa ndani ya mirija ya fallopia au sehemu zinginezo zilizo nje ya uterasi. Dalili ambazo unaweza kupitia wakati wa ujauzito wa nje wa uterasi ni pamoja na maumivu makali ya sehemu ya chini ya tumbo, kuvuja damu kwenye uke, kuhisi kuzimia, kutapika au maumivu katika bega moja. Ikiwa wewe umeshapitia dalili hizi, ni muhimu utafute usaidizi wa haraka wa matibabu.

Kuharibika kwa mimba huwa matokeo ya kawaida ya ujauzito nje wa uterasi na kwa jumla hauwezi kuyazuia.

Kuvuja damu baada ya wiki 20

Kuvuja damu baada ya wiki 20 huitwa haemorrhage kabla kuzaa. Hii sio kawaida, lakini inahitaji matibabu ya haraka. Daima wasiliana na daktari wako, mkunga au hospitali yako unapogundua dalili za kwanza za kuvuja damu katika hatua yeyote ya ujauzito.

Sababisho yake inaweza kuwa ni tatizo la kondo inayoitwa 'praevia ya kondo'. Hii humaanisha kuwa badala ya kuwa imeshikishwa kwenye sehemu ya juu ya uterasi, baadhi ya kondo au kondo mzima imeshikishwa kwenye chini ya uterasi. Wakati uterasi inaponyooka katika ujauzito baadaye, inaweza kujitoka kabisa kutoka kwa sehemu ya kondo, ikisababisha kuvuja damu.

Wakati mwingine, kondo inaweza kujitenga kidogo kutoka kwa uterasi, hata kama ipo kwenye nafasi sawa. Hii inaweza kusababisha kuvuja kwa damu kidogo au zaidi pamoja na, mara chache, maumivu ya tumbo. Ikiwa kiasi kingi cha kondo kinatokana, kunayo hatari kubwa kwako wewe na mtoto wako mchanga. Matibabu ya haraka kwa kawaida husaidia kumwokoza mtoto mchanga, hata kama yeye anaweza kuwa akizaliwa kwa upasuaji pamoja na/au kuzaliwa kabla ya wakati wake.

Wakati mwingine sababisho la kuvuja damu huwa haipatikani.

Ugonjwa wa kisukari

Wakati mtu anao ugonjwa wa kisukari, mwili wao hauwezi kutawala kiasi cha glukosi (sukari) katika damu yao. Kiwango cha sukari katika damu kisichotawaliwa kinaweza kusababisha matatizo makali ya afya. Kunazo aina mbili za ugonjwa wa kisukari:

Katika watu walio na ugonjwa wa kisukari aina 1 (au kutegemea-insulini), mwili hautoi insulini ya kutosha ili kutawala kiasi cha sukari katika damu yao. Wanahitaji kujipiga sindano ili kukiweka kiwango cha sukari kikiwa kimetawaliwa.

Katika watu walio na aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari, matatizo huwa tofauti kidogo. Wanayo insulini ya kutosha, lakini mwili hauwezi kuitumia vyema kwa hivyo kiwango cha sukari katika damu yao huongezeka zaidi mno. Ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2 kwa kawaida hutawaliwa na lishe pamoja na mazoezi, na wakati mwingine matibabu.

Ni muhimu kuona daktari wako au mtaalamu wa ugonjwa wa kisukari mapema katika ujauzito au hata kabla ya wewe kupata mimba, ili wewe uweze kupata utunzaji mwema pamoja na utawala wa kiwango cha sukari mwilini. Ukiwa na utunzaji mwema pamoja na matibabu kwa hali yao, wanawake wengi walio na ugonjwa wa kisukari watakuwa na ujauzito unaofaulu. Watahitaji kuitunza lishe zaidi, pamoja na kufanya uchunguzi wao wenyewe wa kiwango cha glukosi mara nyingi zaidi. Wanawake walio na mimba na walio na ugonjwa wa kisukari watahitaji kuona daktari/mtaalamu mara nyingi ili kupata utunzaji pamoja na marekebisho kwa matibabu yao.

Ugonjwa wa kisukari katika kipindi cha mimba

Ugonjwa wa kisukari katika kipindi cha mimba hutokea katika kipindi cha pili cha ujauzito. Wanawake walio na ugonjwa wa kisukari katika kipindi cha mimba huwa na kiwango juu kisicho cha kawaida cha sukari katika damu. Wanawake wote walio na ugonjwa wa kisukari katika kipindi cha mimba huhitajika kufuata lishe kali pamoja na mradi wa mazoezi. Katika mambo mengine, wanawake wanaweza kuhitaji matibabu ikiwemo kupigwa sindano ya insulini.

Karibia wanawake 30 kati wa 100 walio na ugonjwa wa kisukari katika kipindi chamimba watakuwa na watoto wachanga waliozidi wastani. Wanawezakana zaidi kupata aina fulani ya usaidizi wakati wa uchungu wa uzazi kama vile upasuaji wa kuzalisha.

Uchunguzi unapendekeza kuwa wanawake ambao huendelea na kupata ugonjwa wa kisukari katika kipindi cha mimba wanahatarika zaidi kuendelea kupata ugonjwa wa kisukari katika kipindi cha mimba wa aina 2 katika maisha ya baadae.

Ni kawaida kwa wanawake walio na mimba kupatiwa kipimo cha glukosi angalau mara moja katika wakati wa ujauzito.

Kwa maelezo zaidi kuhusu ugonjwa wa kisukari, wasiliana na Halmashauri ya Ugonjwa wa Kisukari ya Australia kwenye 1300 342 238 au tembelea tovuti ya www.australiandiabetescouncil.com

Shinikizo la damu juu

Sababu ya madaktari pamoja na wakunga wanachunguza kwa uangalifu shinikizo la damu wakati wa ujauzito ni kwa sababu shinikizo la damu juu lililotibiwa (unaoitwa hypertension) unaweza:

- kupunguza utoaji wa damu katika mtoto mchanga na basi kusababisha matatizo ya kukua
- kuwa na madhara makali kwa figo za mama, ini pamoja na ubongo.

Kwa kufanya uchunguzi mara kwa mara, shinikizo la damu juu linaweza kugunduliwa mapema na ukatibiwa – sababu nyingine nzuri ya kuona daktari au mkunga haraka iwezekanavyo ikiwa unadhania unayo mimba, pamoja na kupata utunzaji wa mara kwa mara kabla ya kujifungua.

Shinikizo la damu lililozidi katika kipindi cha baadae cha ujauzito linaweza kuwa dalili mapema ya hali inyoitwa pre-eclampsia. Dalili zingine za pre-eclampsia huwa kuwa na protini katika kojoa pamoja na matatizo ya ini au viwango vya bongwe katika damu. Pre-eclampsia huhitaji matibabu ya haraka kwa sababu inaweza kuendelea ikiwa hali kali sana (lakini adimu) inayoitwa eclampsia ambayo husababisha kifafa.

Nambari ndogo sana ya wanawake walio na shinikizo la damu juu hawakubaliani na matibabu ya anti-hypertensive wanaweza kuhitaji kukaa kwenye hospitali wakati wa ujauzito ili shinikizo la damu yao uweze kufuatiliwa na kupata nafuu. Kukaa hospitalini kunaweza kuwa ni siku, wiki au miezi, kulingana na ukali wa matatizo yao yalivyo. Hospitali kubwa zingine sasa zina vituo vya kadirio ya siku maalum ambapo wewe utakaa wakati wa siku na ukaenda nyumbani usiku.

Pumu

Wewe bado utahitaji kuchukua matibabu ya pumu wakati una mimba. Ona daktari wako mara kwa mara wakati wa ujauzito, kwani ugonjwa wa pumu uliotawaliwa vyema hawezi kusababisha matatizo wakati wa ujauzito. Ugonjwa wa pumu usiotawaliwa vyema unaweza kulinganishwa na kuzaa kabla ya wakati sawa pamoja na uzito wa mtoto mchanga wa chini. Pumu inaweza kuboresha au kuzidi sana wakati wa ujauzito. Unaweza kuboresha pumu yako ikiwa huvuti sigara. Ni muhimu pia kuwa wanawake walio na pumu wanapata chanjo ya homa ya mafua. Ukipitia matatizo ya kupumua, ni muhimu kuwa kuongea na daktari wako.

Ugonjwa wa kifafa

Ikiwa wewe unao ugonjwa wa kifafa, ni muhimu kuwa umjulishe daktari wako kabla ya kupata mimba kwani matibabu pamoja na dosi ambayo wewe hunywa ili kutawala kifafa yaweza kubadilisha. Usibadilishe dosi unayokunywa kabla ya kuongea na daktari wako kuhusu uchaguo.

Hisia za huzuni

Ikiwa wewe unapanga kupata mimba na unatumia madawa ya matibabu kwa kuponya huzuni, ongea na daktari wako ili kuhakikisha kuwa matibabu ni salama kwa ujauzito. Kuwa na mimba kunaweza kufanya huzuni yako kuwa kali zaidi, kwa hivyo ni muhimu kumwambia mkunga, daktari, au mshauri wako jinsi unavyohisi ili waweze kukutolea au kukupangia usaidizi wa ziada kwako. Ikiwa wewe hauhisiki kuhuzunika pamoja na huzuni kwa kawaida pamoja na/au wasiwasi ukiendelea wakati wa ujauzito, tafadhali mjulishe mkunga wako au daktari wako ili waweze kutoa au kukupangia usaidizi zaidi kwako wewe.

*Matatizo wakati
wa uchungu wa
kujifungua pamoja
na kuzaa*

*Complications in labour and
birthing*

Hata kama wewe unayo afya na umejitayarisha vyema kwa uchungu wa kujifungua mimba na kuzaa, kunazo nafasi ya matatizo yasiyotarajiwa.

Maendeleo ya polepole ya uchungu wa kujifungua

Mkunga wako au daktari wako anaweza kutathimini jinsi uchungu wa kujifungua mimba inavyoendelea kwa kuhisi mtoto wako mchanga yumo tumbo yako, kuangalia jinsi mlango wa uke unavyofunguka pamoja na umbali gani mtoto amekaribia mlangoni wa uke. Ikiwa mlango wako wa uke unafunguka polepole, au kubana kwa misuli kumeanza kupunguza au ukaacha, mkunga wako au daktari wako anaweza kusema kuwa uchungu wako wa kujifungua hauendelei kama inavyofaa.

Ni vizuri ikiwa wewe unaweza kulegea na ukakaa umetulia – wasiwasi unaweza kupunguza kasi ya mambo hata zaidi. Uliza nini wewe na mwenzi wako au mtu msaidizi wako anaweza kufanya ili kupata vitu vikiendelea. Mkunga au daktari wako anaweza kupendekeza kuwa:

- kubadili nafasi
- kutembea mbalimbali – kusogea kunaweza kusababisha kubana kwa misuli na kusaidia mtoto mchanga asogee chini zaidi
- bafu ya manyunyu au bafu yenye maji yenye moto
- kusuguliwa mgongo
- kulala kwa muda mfupi ili kupata nafuu ya nguvu
- kitu cha kukula au kunywa.

Kama maendeleo yakiendelea kuwa ya polepole mkunga wako au daktari wako anaweza kupendekeza kuwa kuvunja maji au kuiweka tone la IV yenye oxytocin sinasi ili kufanya kubana kwako kwa misuli kuwa na matokeo yanayofaa. Ikiwa wewe umechoka au unayo maumivu yasiyotawaliwa, wewe unaweza kutaka kuuliza kuhusu chaguo kwa utulivu wa maumivu.

“Wewe unafaa kuwa na mpango. Lakini wewe huwezi kutarajia kutawala mambo yanavyoendelea. Kitu muhimu ni kuwa uwe mtu aliyeelimika iwezekanavyo.” Katrina

Wakati mtoto mchanga yuko kwenye nafasi isio ya kawaida

Watoto wengi wachanga huzaliwa kichwa kwanza, lakini wengine huwa kwenye nafasi ambazo zinaweza kuleta matatizo wakati wa uchungu wa kujifungua na kuzaa.

Nafasi ya kuelekea nyuma

Hii humaanisha kuwa kichwa cha mtoto mchanga kinaingia kwenye fupanyonga kikangalia kuelekea tumbo badala ya kwenye mgongo wako. Hii inaweza kusababisha uchungu wa kujifungua wa muda mrefu zaidi na maumivu zaidi ya mgongo. Watoto wengi wachanga watajipendua wakati wa uchungu wa kujifungua, lakini wengine hawafanyi hivyo. Ikiwa mtoto mchanga hajapenduka, unaweza kumsukuma nje mwenyewe au daktari anahitajika kukipendua kichwa cha mtoto pamoja na/au kukisaidia kwa kutumia koleo au bomba la kivuta. Wewe unaweza kusaidia kwa kwenda chini kwa mikono na magoti yako pamoja na kwa kuizungusha au kuisongeza fupanyonga yako – hii inaweza pia kusaidia kupunguza maumivu ya mgongo.

Matatizo kuhusu hali ya mtoto mchanga

Wakati mwingine kunaweza kuwa na matatizo ambayo mtoto mchanga hudhoofika wakati wa uchungu wa kujifungua mimba. Dalili zikiwemo pamoja na:

- mtindo wa pigo la moyo wa mtoto mchanga ulio wa haraka, polepole au usio wa kawaida
- kufanya choo na mtoto mchanga (inayoonekana kuwa kama maji ya rangi kijani–nyeusi yanayoitwa meconium katika majimaji yakimzunguka mtoto mchanga).

Ikiwa mtoto wako mchanga anaonekana kuwa havumilii vizuri, hatua ya kwanza itakuwa ni kuangalia kwa karibu pigo lake la moyo. Mtoto wako mchanga anaweza kuhitajika kuzaliwa kwa haraka, kwa kutumia kivuta au kwa kuwasilisha koleo au labda kwa kuzaa kwa upasuaji.

Haemorrhage baada ya kuzaa (kutokwa damu zaidi ya kiasi cha kawaida)

Ni kawaida kuvuja damu kidogo baada ya kuzaa. Kwa kawaida, misuli ya uterasi yako itaendelea kubana ili kupunguza na kuzuia kuvuja damu. Hata hivyo, wanawake wengine hupitia kuvuja kwa damu zaidi kuliko kawaida, ambayo huitwa haemorrhage baada ya kuzaa.

Haemorrhage baada ya kuzaa hutokea wakati mama anapoteza 500ml au zaidi ya damu. Sababu ya kawaida sana ya haemorrhage baada ya kuzaa ni kuwa misuli ya uterasi hulegea badala ya kubana. Sindano (oxytocin ya sinasi) iliyopewa baada ya mtoto mchanga anapozaliwa husaidia uterasi kusukuma kondo nje, na kupunguza hatari ya kuvuja damu sana. Mkunga wako ataangalia uterasi yako mara kwa mara baada ya kuzaa ili kuhakikisha kuwa iko imara na inabana.

Haemorrhage baada ya kuzaa inaweza kusababisha matatizo kadhaa na inaweza kumaanisha kukaa zaidi hospitalini. Matatizo mengine huwa mabaya sana, lakini mara chache sana husababisha kifo.

Kondo isiotokana

Mara chache kondo haitokani baada ya mtoto mchanga kuzaliwa, kwa hiyo daktari anahitaji kuitoa haraka. Hii kwa kawaida hufanywa kwenye chumba cha upasuaji. Wewe utapatiwa epidural au ganzi ya jumla.

*Kuzaliwa mapema:
wakati mtoto
mchanga anapozaliwa
mapema mno*

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

Wakati ujauzito mwingi unaendelea kwa kati ya wiki 37 na 42, sio kawaida kwa watoto wachanga kuzaliwa mapema zaidi. Ikiwa mtoto mchanga atazaliwa kabla ya mwisho wa wiki 37, inafikiriwa kuzaa kabla ya wakati wake. Karibia watoto wanane kati ya mia waliozaliwa nchini Australia huwa wamezaliwa mapema kabla ya wakati wao.

Watoto wachanga wanazaliwa mapema kabla ya wakati wao kwa sababu:

- kunayo matatizo ya kondo au mlango wa uke
- ni ujauzito wa mimba wengi
- maji yamevunja
- mama ana shinikizo la damu juu
- mama ana maambukizo, haswa katika mfumo wa mkojo.

Pia kunayo hatari zaidi ya kupata uchungu wa uzazi kabla ya wakati wake katika wanawake ambao hawajapata utunzaji wa kabla ya kuzaa, lakini mara nyingi sababu haijulikani. Ikiwa wewe unazo dalili zozote za uchungu wa uzazi kabla ya wiki 37, wasaliana na mkunga wako, daktari wako au hospitali yako mara moja.

Ni salama zaidi kwa watoto wachanga waliozaliwa mapema kabla ya wakati wao kuzaliwa katika hospitali kubwa zilizo na uwezo mkubwa haswa wafanyakazi waliofunzwa utaalum wa kutunza watoto wachanga (haswa waliozaliwa kabla ya wiki 33). Ikiwa wewe unaishi katika eneo la kijijini, ni muhimu uende kwenye hospitali haraka iwezekanavyo ili wewe uweze kuelekezwa kwa hospitali iliyo na uwezo mkubwa zaidi kutunza watoto wachanga waliozaliwa mapema kabla ya wakati wao.

Nafasi ya mtoto mchanga kuendelea kuishi hutegemea mtoto mchanga amezaliwa kabla ya wakati wake kwa jinsi gani, pamoja na anapata utunzaji wa utaalum haraka kiasi gani. Kabla ya wiki 26 za ujauzito karibia watoto wachanga 60 kati ya 100 wataendelea kuishi baada ya kuzaliwa. Inapokaribia wiki 28 hadi wiki 30 za ujauzito, watoto wachanga 98 kati ya 100 wataendelea kuishi baada ya kuzaliwa.

Hatari ya ulemavu hutegemea jinsi mtoto mchanga alizaliwa mapema kabla ya wakati wake kiasi gani. Karibia asilimia 40 ya watoto wachanga wanaozaliwa katika wiki 24 wanahatarika kwa ulemavu wa kadri au ulemavu mkali kama cerebral palsy, kipofu, kiziwi au ulemavu wa kiakili. Watoto wachanga waliozaliwa karibia mwisho wa ujauzito kwa kawaida hawanayo matatizo ya muda mrefu.

Kwa sababu viungo vyao havijaendelea kikamilifu, watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao wanaweza kupitia:

- **Matatizo ya mapafu** Watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao mara nyingi huhitaji usaidizi wa kupumu kwa sababu mapafu yao hayajaendelea kabisa. Sindano za steroid huwa mara nyingi zinapewa kwa wanawake kabla ya kuzaa mapema mno ili kupunguza hatari za mapafu na matatizo mengineo katika watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao.
- **Apnoea** Hii humaanisha kuwa mtoto mchanga huacha kupumua. Hii hufanyika kwa sababu sehemu ya ubongo ambayo inatawala kupumua haijaendelea kikamilifu. Watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao huangaliwa kwa karibu ili waweze kusaidiwa ili kuanzisha tena kupumua ikiwa kupumua kutawacha.
- **Ugumu wa kunyonyesha** Ikiwa watoto wachanga hawawezi kunyonya, wanaweza kuhitaji kukula kutumia bomba mpaka waweze kuwa tayari kunyonya na kumeza.
- **Shida za kukaa na joto** Halijoto la asili la watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao halijaendelea vyema kwa hivyo hawawezi kutawala halijoto katika mwili wao. Wanaweza kuhitaji kutunzwa katika humidicrib au chini ya kikanza maalum cha kipashamoto mpaka wanapokua kiasi cha kutosha ili kuweza kutawala halijoto lao wenyewe.
- **Homa ya nyongo ya manjano** Ngozi ya mtoto mchanga inaweza ikawa rangi ya manjano kwa sababu ini bado haifanyi kazi vyema. Kwa maelezo zaidi ona *Baada ya mtoto mchanga kuzaliwa* kwenye ukurasa wa 86.

Je, mtoto mchanga wangu atapata kuendelea kuishi

Kwa kawaida, kila wiki ya ziada iayotumika kwa kukua katika uterasi huongezea sana nafasi ya mtoto mchanga kupata kuendelea kuishi. Mtoto mchanga anapozaliwa mapema zaidi, anapata kuhatarika zaidi kuendelea kuishi. Watoto wachanga wanaozaliwa kabla ya wiki 32 za ujauzito huwa wanao uwezo zaidi wa kupata kuendelea kuishi ikiwa watapata matibabu maalum na utunzaji maalum kutoka wakunga na madaktari katika kitengo cha uangalizi makini wa wagonjwa katika unaohusu watoto wachanga waliozaliwa papo.

Ikiwa mtoto wako mchanga anazaliwa mapema kabla ya wakati wake, ni bora sana kwako pamoja na kwa mwenzi wako kushikilia karibu mtoto wako mchanga, kuwasiliana ngozi kwa ngozi kwa kipindi kirefu mara kwa mara. Hii huitwa “utunzaji wa kangaroo”. Halijoto lako la mwili wako husaidia kurekebisha halijoto la mtoto wako mchanga kwa urahisi zaidi kuliko kitamizi na, kwa sababu mtoto wako mchanga sio lazima atumie nguvu zaidi ili kukaa na joto, watakua na kuendelea kwa haraka. Utunzaji wa kangaroo hukusaidia wewe kujenga uhusiano wako na mtoto wako mchanga, pamoja na wewe kuhusi umewakaribia zaidi. Inaweza pia kukusaidia wewe kuanzisha pamoja na kusimamia utoaji wako wa maziwa. Watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao hukua bora zaidi kwa kuyatumia maziwa ya mama.

Kabla ya wiki 24, nafasi ya kuendelea kuishi ni kidogo sana pamoja na utunzaji wa uangalizi makini wa wagonjwa haupatiwi kwa utaratibu kwa watoto wachanga waliozaliwa mapema kiasi hiki. Ikiwa inaonekana kama mtoto wako mchanga anaweza kuzaliwa kabla ya wiki 24, daktari wako ataongea nawe kuhusu suala hili. Ni muhimu kuhusika katika uamuzi kuhusu kama ndio au la kujaribu kuokoa mtoto wako mchanga. Ili kukusaidia kwa uamuzi nini kilicho bora kwako, pamoja na jamii yako, daktari wako atakupatia wewe maelezo mengi kama iwezekanavyo.

Katika wiki 24, kiasi cha kuendelea kuishi huwa cha chini sana bado, lakini huongezeka kwa njia inayovutia sana baada ya muda huo. Kwa wiki 28, zaidi ya watoto wachanga 90 kati ya 100 waliozaliwa wataendelea kuishi wakiwa na utunzaji maalum wa juu sana katika kitengo cha uangalizi makini wa watoto wachanga waliozaliwa papo.

Ikiwa wewe unataka kujua zaidi kuhusu kuzaa kabla ya wakati wake pamoja na nini kinachoweza kumaanisha kwako wewe na mtoto wako mchanga, unaweza kusoma *Matokeo kwa watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati wao: Kijitabu cha maelezo kwa wazazi*. Kijitabu hiki kinapatikana kutoka kwa daktari wako, au tembelea tovuti ya www.psn.org.au

Ikiwa mtoto wako mchanga alizaliwa kabla ya wakati wake au kuna uwezekano atazaliwa kabla ya wakati wake, wewe unaweza kutaka kuuliza:

- wapi ndipo mahali bora zaidi kwa mtoto wangu atakayezaliwa kabla ya wakati wake kuweza kuzaliwa
- nini kinachoweza kufanywa kabla ya kuzaa ili kutia nafuu nafasi yake mtoto wangu mchanga

- nini hufanyika baada ya mtoto mchanga kuzaliwa
- je, nini ikiwa mtoto wangu mchanga alizaliwa kwenye hospitali bila kitengo cha uangalizi makini wa watoto wachanga waliozaliwa papo (NICU)
- je, naweza kumnyonyesha mtoto wangu mchanga
- je, mtoto wangu mchanga atakuwepo kwenye hospitali kwa muda ngani
- je, mtoto wangu aliyezaliwa kabla ya wakati wake ataendelea vipi katika muda mrefu
- wapi naweza kupata maelezo zaidi kuhusu kuzaa mapema kabla wakati wake?

“Nilikuwa napata mapacha na nikaanza uchungu wa uzazi katika wiki 28. Nikiangalia nyuma, naweza kukumbuka nikilala kwenye gari la wagonjwa nikielekea hospitali iliyokuwa karibu ambayo ilikuwa na utunzaji maalum, na nilikuwa nimetulia. Mimi sikuogopa. Kwa jinsi moja au nyingine, nafikiria kuwa hali ya asili hukusaidia kuvumilia nyakati hizi za matatizo. Wewe hufanya chochote unachohitajika kufanya. Kwa kweli, baadae nililia siku mzima. Mapacha walikuwa wagonjwa zaidi kwa miaka mitatu ya kwanza, lakini kwa sasa wako sawa.” Carol

*Watoto wenye
mahitaji maalum*

Babies with special needs

Watoto wachanga wengine wanazaliwa na hali itakayosababisha maisha yao kuwa tofauti kwa njia kadhaa, angalau kwa muda. Wamezaliwa mapema mno, au wamepata ugonjwa au hali inayoathiri njia ya mwili au ubongo wao unavyofanya kazi. Watoto wachanga hawa wanahitaji utunzaji maalum katika hospitalini. Utunzaji wao utasimamiwa na mtaalam wa watoto. Ikiwa hospitali yako haina vifaa vya kumtunza mtoto wako mchanga, yeye anaweza kwenda kwenye hospitali tofauti. Idara ya Afya ya NSW ina Huduma ya Usafiri wa Dharura kwa Mtoto Aliyezaliwa Upya (NETS), ambayo itapanga usafiri wa barabara au kwa ndege. Inawezekana mara nyingi kwako wewe au mwenzi wako kusafiri pamoja na mtoto wako mchanga kuelekea hospitali mpya.

Wazazi wengine wanajua mapema kuwa mtoto wao mchanga atakuwa na tatizo, lakini ikiwa habari itajulikana kabla ya au baada ya kuzaliwa, wewe unaweza kuwa na hisia zinazokuwa vigumu kuvumilia. Huzuni, hasira pamoja na kutoamini ni asili kwa kipindi hiki. Wazazi wengi, haswa akina mama, huhangaika kuwa wao wenyewe wamesababisha tatizo – lakini hii haiwezekani sana.

Watoto wenye matatizo ya afya kawaida wanahitaji kukaa hospitalini kwa sababu ya kupata uangalifu maalaum baada ya mama kurudi nyumbani, lakini ni muhimu sana kwako wewe pamoja na mtoto wako mchanga kupata kufahamiana. Wewe utatiwa moyo kufanya hivi haraka iwezekanavyo baada yakuzaa, hata kama mtoto mchanga yupo kwenye humidicrib.

Unaweza kuwa na utata wa kumgusa pamoja na kumshika mtoto wako mchanga mwanzoni. Wafanyakazi ya hospitali hufahamu hisia zako na watajaribu kukusaidia uvumilie.

Wewe unahitaji msaada na maelezo mengi anayoweza kupata. Kuongea na mkunga wako, daktari, mfanyakazi wa hospitali yako, mfanyakazi wa ustawi wa jamaa yako au mshauri wako wanaweza kukusaidia. Pia itakuwa hivyo ukiongea na wazazi wa watoto wachanga walio na hali sawa. Uliza mkunga wako, daktari wako, hospitali yako au Kituo cha Afya ya Jamii yako kikupendekeze kwa mashirika ya jamaa yanayofaa au vikundi vya msaada. Mashirika haya yanaweza kutoa maelezo pamoja na msaada kwako wewe na familia yako.

Wakati mtoto wako mchanga anapopata nafuu ya kiafya ilikwenda nyumbani, hakikisha uwasiliane na Huduma ya Afya ya Utoto wa Mapema iliyo karibu nawe au uliza hospitali yako kuhusu kuanzisha mawasiliano kwa niaba yako. Huduma za Afya ya Utoto wa Mapema zinaweza kukusaidia, familia yako na mtoto wako mchanga. Wanaweza kukushauri kuhusu utunzaji wa watoto wadogo, masuala ya afya na maendeleo unayokuwa uko nayo. Wanatoa uchunguzi wa kiafya wa kila mara, ili masuala yoyote yaweze kuangaliwa mapema. Pia ni vizuri kupanga miadi na daktari wako ya familia ili kumfahamisha kuhusu afya ya mtoto wako mchanga pamoja na mahitaji ya uganga yanayoendelea.

Ikiwa mtoto wako mchanga ana tatizo, wewe utakuwa na maswali mengi. Usisite kuwauliza. Ni wazo nzuri kuandika maswali yako, ili kuhakikisha kuwa maswali yote yanapata kujibiwa.

*Hisia zako wakati wa
ujauzito na uzazi wa
mapema: wanachohitaji
kufahamu wazazi wote*

*Your feelings in pregnancy and early
parenthood: what all parents need to
know*

Pitia gazeti kwa wepesi au papaso TV, na utasemehe kwa kufikiria kuwa:

- wanawake wote hung'aa kwa furaha
- hakuna mama yeyote wa mtoto mchanga aliyezaliwa upya aliyewahi kuhisi amechoka au amezidiwa na hisia
- kila mtoto aliyezaliwa upya ana wazazi wawili ambao hugawana jukumu ka kazi pamoja na hawagombani kamwe kuhusu chochote
- uzazi huja kawaida.

Wakati wewe uko mjamzito au unavumilia uzazi wa mapema, maisha yanaweza kuonekana tofauti na picha za raha katika magazeti na kwenye TV. Hiyo haimanishi kuwa iko kitu kibaya na wewe – kuwa eti picha maarufu za ujauzito pamoja na utoto hazikutayarishi kwa mambo ya kikweli.

Ukweli wa mambo ni kuwa ujauzito pamoja na uzazi wa mapema yaweza kuwa na hisia za juu na chini.

Tamasha yeyote kubwa katika maisha yako (hata zile mzuri) zaweza kusababisha mkwazo mkuu. Hiyo ni pia kwa harusi, kupata kazi mpya, pamoja na kuhamia nyumba nyingine, kushinda Lotto au kuzaa watoto wachanga. Mkwazo unaweza kukufanya ujihisi huzuni. Kujisikia umechoka – kawaida wakati wa ujauzito kwa wanawake, na kwa wazazi wote wawili wakati wa uzazi wa mapema – huongeza uzito wa jukumu. Kwa wazazi wengine, uchovu wa wiki za kwanza unaweza kusababisha kujihisi kuwa hisia zimewazidia zaidi.

Juu ya hii, wanawake wanapitia mabadiliko katika mwili wao pamoja na viwango vyao vya homoni zinazoandamana na kuzaa. Pia wanajifunza jinsi ya kunyonyesha na hata ni vyema kwa wote wawili, kunyonyesha huchukua muda kijifunza. Kama watoto wachanga, sio rahisi kwao kujiweka sawa na dunia yao mpya. Na ikiwa mtoto wako mchanga ana tatizo lolote kuhusu kula na kutulia, hii itakuathiri wewe pia.

Usistaajabu ikiwa wewe utajihisi kuwa na hisia za chini wakati mwingine wa ujauzito na baada ya kuzaa. Vitu vinavyoweza kukusaidia zinaweza zikiwemo:

- kuongea na mtu fulani – mwenzi wako, rafiki, mkunga wako
- kufanya mambo unayofurahia wewe mwenyewe
- kujaribu kutojichokesha mno wakati uko mjamzito
- kwenda matembezi
- kupangia mtu fulani unayemwaamini kumtunza mtoto wako mchanga kwa masaa machache ili wewe upate kulala bila usumbufu.

Kuongana na mtoto wako mchanga

Wanawake wengine hupata ugumu wa kuzitambua hadithi wanazozisikia kuhusu mama “kuangukia mapenzi” na watoto wao wachanga. Wanafurahia watoto wao wachanga, lakini eti hawahisi mungamano ambao wanawake wengine, jamii zao pamoja na marafiki na watu wa vyombo vya habari huongea kuhusu.

Kwao wao, mkwazo wa kutokuwa na hisia zenye nguvu kuhusu mtoto wao mchanga na kutofuatilia matarajio ya watu wengine kunaweza kufanya wiki na miezi ya kwanza ya uzazi huwa ngumu zaidi.

Hisia hizi ni za kawaida, lakini zikizidi zaidi au hisia zinakuzidia wewe unaweza kuhitaji usaidizi ili kuelewa unachojihisi. Wewe unaweza kuwa mama mzuri na usiweze kuhisi muungano sana na mtoto wako mchanga. Ikiwa wewe unahangaika kwa hisia kwa kuwa huna muungano na mtoto wako mchanga, au haupendi mtoto wako jinsi unavyofaa, ongea kuihusu na mkunga wako, daktari au muuguzi wa afya ya mtoto na jamii.

Huzuni wakati wa ujauzito

Wakati karibia kila mtu anajihisi chini wakati mwingine wa ujauzito, wanawake wengine huhisi huzuni wakati mwingi. Kama ukihisi huzuni inaweza kuwa ngumu kwa wewe kujua hisia zako ni ukali gani. Ni bora kupata usaidizi mapema. Ambia mkunga wako na daktari wako kuhusu hisia zako – wanaweza kukusaidia kutatua sababu inayokusababisha uhisi huzuni, au kama ni suala likali.

Ambia mkunga wako na daktari wako kila mara ikiwa wewe:

- huhisi huzuni wakati mwingi
- huhisi kujilaumu
- hutofurahia mambo unayofurahia kwa kawaida
- hulia zaidi
- hujilaumu kwa mambo ambayo yameharibika maishani mwako
- hujihisi umekasirika kila wakati
- una ugumu wa kumakinika na kufanya uamuzi
- huhisi kutokuwa na matumaini au kuwa na hali ya kusaidika au kujisaidia
- hujitenga kutoka kwa watu wengine
- hutaka kujiumiza wewe mwenyewe.

Ikiwa wewe unazohisia hizi nyingi, pata usaidizi. Huzuni inaweza kutibiwa na akapata nafuu. Ni bora kufanya kitu fulani sasa kuliko kuhatarika ya kupata huzuni ya baada ya kuzaa baadaye – ikiwa wewe unapitia huzuni wakati huu wa ujauzito unayo hatari zaidi kupata huzuni ya baada ya kuzaa. Wanawake wengine wanaweza kuhitaji matibabu ya dawa za kupiga huzuni (matibabu mengi ya dawa za kupiga huzuni yanaweza kupendekezwa kwa usalama wakati wa ujauzito).

Je, wewe unayo matatizo ya afya ya kiakili?

Dalili nyingi za matatizo ya afya ya kiakili hufanya kuwa na ugumu wa uzazi. Ikiwa wewe unaathirika kutokana na ugonjwa wa kiakili kama vile uharibifu wa hisia za bipolar au huzuni, wewe unaweza kijihisi umekasirika, umehuzunika zaidi au kulia au kutokuwa na uwezo wa kumtunza mtoto wako mchanga na watoto wengine. Hata hivyo, wazazi walio na ugonjwa wa kiakili wanaweza kuwa wazazi wazuri zaidi.

Wakati wanawake wengi walio na matatizo ya hapo awali na yanayoendelea ya afya ya kiakili wanaweza kuvumilia shida za uzazi vizuri, ujauzito pamoja na kuwa na mtoto mchanga mpya akazidisha kiwango cha mkwazo maishani mwako. Na viwango vya mkwazo juu vinaweza kuchangia kuzidisha matatizo ya afya ya kiakili au ugonjwa wa akili.

Ikiwa wewe unayo matatizo ya afya ya kiakili, ni muhimu sana kuwa wewe umfahamisha mtu mwengine ajue kuhusu masuala yako yoyote ulio nayo. Wewe unaweza kuongea na mkunga wako, muuguzi wa afya ya mtoto na jamii, daktari pamoja na/au mfanyakazi wa afya ya kiakili. Matibabu pamoja na usaidizi unaoendelea yanaweza kusaidia kupunguza na hata kuzitoa kabisa dalili hizo.

Ni muhimu sana kuwa wewe upate usaidizi wa kufaa wakati wa ujauzito pamoja na uhakikishe kuwa inaendelea baada ya kuzaliwa kwa mtoto wako mchanga. Kuwa na usaidizi na ili kusaidiwa wewe utahitajika pia wewe kutengeneza uhusiano mwema na mshikano wenye afya kati yako na mtoto wako mchanga, ambayo itakuwezesha urahisi wa kufanya uwe nafuu na kupunguza uwezekani huo. Kupokea msaada wa kufaa kwa wakati wa kufaa kutakusaidia kuendeleza usalama na afya yako na ya mtoto wako mchanga.

Kujihisi upo chini au wasiwai baada ya mtoto mchanga kuzaliwa

Hakuna chochote kisicho cha kawaida kuhusu kujihisi kuwa chini, kuzidiwa na hisia au kupata mawazo mapya na yenye kuongopesha wakati uko nyumbani na mtoto wako mchanga mpya. Wewe labda umechoka, mwili wako unaendelea kupata nafuu kutokana na kujifungua, pamoja na unajifunza kazi mpya zenye changamoto. Lakini wewe kama ukiendelea kuhisi huzuni, wasiwasi, kupata mawazo kuhusu wewe au mtoto wako mchanga, au wewe uhisi hutosheki kwa zaidi ya wiki mbili baada ya mtoto mchanga kuzaliwa, ongea na GP wako au muuguzi wa afya ya mtoto na jamii haraka iwezekanavyo. Wewe unaweza kuwa na huzuni ya baada ya kuzaa au inayofanana na matatizo ya afya ya kiakili yanayofanana. Kumbuka kuwa, ikiwa wewe umeyapitia matatizo ya kiakili hapo awali, ni jambo la kawaida kupitia hisia hiyo tena au tatizo tofauti wakati wa ujauzito au wakati wa uzazi wa mapema, kwa hivyo ni muhimu kwa mtu fulani aweze kukusaidia haraka iwezekanavyo.

Kulingana na beyondblue, huzuni ya baada ya kuzaa huathiri karibu wanawake 16 kati ya wanawake 100 ambao wamekuwa akina mama kila mwaka. Ni jambo la kukusaidia wewe pamoja na mwenzi wako ili kuelewa alama na dalili za huzuni ya wakati wa baada ya kuzaa kwa hivyo maelezo muhimu kutoka beyondblue imewekwa hapa pia. Wewe unaweza pia kupata kugundua zaidi kuhusu huzuni ya baada ya kuzaa kwa kuitembelea tovuti <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood>

“Wakati wa ujauzito, nilihisi wasiwasi mwingi. Kilichokuwa kinafanyika kilikuwa si ukweli wa mambo na niliongopea nisichokijua – sikuwa nimepata kupitia mengi yanayohusu watoto wachanga, kwa hiyo nitawezaje kumtunza mtoto mchanga huyo jinsi gani?” Jay

Huzuni ya baada ya kuzaa ni nini?

Huzuni ya baada ya kuzaa ni jina linalopatiwa uharibifu wa hisia ambazo zinaweza kuathiri wanawake wakati wa miezi inayofuatia kuzaliwa kwa mtoto mchanga. Inaweza kuendelea wakati wowote wa mwaka wa kwanza wa mtoto wako mchanga anapozaliwa na inaweza kuanza kwa kighafla au kuendelea polepole na kuendelea kwa miezi mingi. Kama ikiachwa bila matibabu, ingeweza kuendelea kuwa huzunu zaidi sana au kurudi baada ya ujauzito unaofuatia baadae.

Nini husababisha huzuni ya baada ya kuzaa?

Hakuna uhakika kuwa nini husababisha huzuni ya baada ya kuzaa. Inawaziwa kuwa inakuwa ni mchanganyiko wa vitu vya hali ya kimwili na kiakili, pia na matatizo wewe umeshayapitia maishani mwako hapo awali. Wewe unaweza kuwa na urahisi wa kupata huzuni ya baada ya kuzaa, ikiwa:

- umeshapatwa na huzuni ya baada ya kujifungua
- umeshapatwa na shida ukiwa na mwenzi wako
- huna usaidizi mwingi (usaidizi wa kikweli kama vile usaidizi wa kihisia)
- kumeshakuwa na nambari za matukio ya mkwazo maishani mwako yaliyojipanga juu zaidi
- jamaa wengine wa jamii yako wanayo huzuni au matatizo mengine ya afya ya kiakili
- wewe ni mzazi wa kipekee
- wewe hupendelea kufikiria vibaya ‘kuangalia kwenye upande wa giza wa mambo’
- wewe unayo matatizo na uchungu wa kujifungua na kuzaa
- kunazo shida na afya ya mtoto wako mchanga (ikiwemo kuzaa mtoto mchanga mapema)
- umeshapata ‘mtoto mchanga mwenye ugumu’ (mtoto mchanga ambaye hukasirika kwa haraka, au huwa ni mgumu kumtuliza, au anazo shida za kukula na kulala).

Katika miezi ya kwanza ya utunzaji wa mtoto mchanga, ni kawaida kuhisi mkwazo, kuwa na usumbufu wa kulala na mabadiliko kwa uratibu wako. Hii inaweza kufanya iwe vigumu kwako kujua nini huwa ni sehemu ya mkazo wa kawaida wa uzazi, na alama gani za huzuni hutokea. Wafahamisha watu wengine jinsi wewe unavyojihisi na waruhusu wakusaidie. Ongea na daktari wako au muuguzi wa afya ya mtoto na jamii kuhusu jinsi unavyohisi.

“Wenzi wengi huhisi wanao mzigo wa jukumu linalokuja na mtoto mchanga mpya. Mwenzi wangu aliniuliza orodha ya vitu akafanye kuvinunua. Yeye alikuwa anajaribu kunisaidia. Lakini nililala kwenye kitanda na kulia kwa sababu nilikuwa nimechoka sana hata kufikiria nini ninachohitaji. Lakini haikawii. Mara tu nilianza kuupata usingizi zaidi, kila kitu kikawa rahisi zaidi.” Mina

Huzuni ya baada ya kuzaa, pamoja na kujihisi baby bluu ni sawa?

La. Huzuni ya baada ya kuzaa ni tofauti na baby bluu. Baby bluu huwa muda wa huzuni usio mkali sana, ambao huongezeka baada ya siku tatu hadi siku tano baada ya kuzaa pamoja na huathiri wanawake 80 ya wanawake 100. Wanawake walio na baby bluu wanaathirika na kulia, kuhasirika na kukasirika kwa urahisi zaidi kuliko kawaida. Hakuna matibabu maalum ila tu msaada wa ufahamu na msaada wa kihisia kutoka kwa jamii, marafiki na wafanyakazi wa hospitali.

Je, mimi ni mama mbaya ikiwa nimepata kuhuzunika?

La! Changamoto ya uzazi unaweza kuwa ni kubwa sana na kunayo mengi ya kujifunza. Wanawake wengi hutaka kuwa mama wazuri na hali yoyote chini ya hiyo huwa si kweli kwao. Wanawake wengine pia wanayo matarajio yasiyo ya kawaida wakati wa ujauzito na uzazi na ukweli unaweza kutofautiana na matarajio. Matarajio haya yanaweza kuwaelekeza wanawake kujilaumu wao wenyewe kwa upata huzuni na wakawa hawataki kutafuta usaidizi. Akina mama wanaweza kupata wasiwasi ambao wanaweza kujiona kama hawatoshelezi au wao ni akina mama wabaya, kuliko kujiona kuwa inachukua muda kuelewa jukumu la uzazi wa akina mama.

Ikiwa wewe wajihisi hisia za chini na unapoteza hamu ya kufanya mambo ambayo hukufurahisha, au raha ya kufanya mambo ya kawaida haipo, na unaonyesha dalili hizi nne yoyote ya zifuatazo katika wiki mbili au zaidi, wewe unaweza kuwa unayo huzuni ya baada ya kuzaa:

- kuhisi huzuni
- kuhisi hautosheki
- kuhisi kuwa wewe si mama mzuri
- kuhisi kutokuwa na matumaini kwa siku zijazo
- kuhisi kutokuwa na matumaini ya kusaidika
- kuhisi lawama na aibu
- wasiwasi au hisia za uwonga
- hisia za hofu kwa mtoto mchanga
- hisia za upweke au uwoga wa kutoka nje
- hisia za kuchoka, kilio, huzuni pamoja na 'kuwa tupu'

- kuamka mapema na kupata matatizo ya kurudi kulala au kutopata usingizi
- kukula kidogo au zaidi mno
- ugumu wa kumakinika, kufanya uamuzi au kukumbuka mambo
- kufikiria kuhusu jinsi ya kujiumiza wewe mwenyewe au hisia za kujitakia kifo
- kufikiria kila wakati kuhusu kukimbia kutoka kwa kila jambo
- kuwa na wasiwasi kuhusu mwenzi wako kukuacha
- kuwa na wasiwasi wa kijumla kuhusu kitu kibaya fulani kutokea mtoto wako mchanga au mwenzi wako.

Usihisi aibu kwa sababu ya kupata hisia hivi – wanawake wengi huhisi hivi pia. Ona daktari wako au ongea na muuguzi wako wa afya ya mtoto na jamii haraka iwezekanavyo.

Nyakati zingine zinaweza kufanya urahisi kwako wewe kuhisi hisia za chini au kuzidiwa na hisia zinazozidi wakati wa ujauzito au wa wiki chache za kwanza unapokuwa nyumbani na mtoto wako mchanga:

- haukupangia kupata mimba
- umeshapata kupitia kiwewe au umeshampoteza mtoto hapo awali
- kuhisi upweke na kuwa huna usaidizi wowote ule
- matatizo ya pesa
- matatizo ya uhusiano
- umeshapata huzuni au matatizo mengine ya kiakili hapo awali
- kutumia pombe au madawa mengine ya kulevywa, au kuvumilia hamu
- kuwa na matumaini makubwa kwako wewe na kuhisi kuwa hauyafikamilishi – labda wewe unahisi haupati kuvumilia, hupati kufanya mambo yanayotosheleza siku, au unahisi wengine wanakuhukumu wewe
- kujitenga mbali na watu wengine.

Je, ulijua kuwa mwenzi anaweza pia kuhatarika na PND?

Mwenzi wako anaweza kuhangaikia kuvumilia pamoja na hii inaweza kuathiri hisia zake yeye. Ikiwa na umakini kwa mtoto mchanga pamoja na mama yake, mkwazo ambao upo kwa mwenzi wako mara nyingi huenda usijulikane na hawapati msaada anaohitaji.

Wazazi wote wapya – sio akina mama pekee – huhitaji kutunza afya na ustawi wa kimwili na kihisia:

- Hakikisha kuwa unaye wakati kwako wewe, kando kutoka kazi au jamii.
- Jaribu kuziweka raha zako muhimu na mapendo yako jinsi iwezekanavyo.
- Ongea na jamii yako wa karibu na marafiki kuhusu hisia zako na masuala yako.
- Ongea na muuguzi wako wa afya ya mtoto na jamii au GP ikiwa wewe unahofia kuhusu jinsi unavyovumilia.



Ikiwa wewe unataka kuongea na mtu kuhusu kuhisi chini au huzuni wakati wa ujauzito, au wakati unapokuwa nyumbani na mtoto wako mchanga, pigia simu:

- LainiMsaada ya Wazazi ya Tresillian kwenye (02) 9787 0855 (eneo la mjini Sydney) au 1800 637 357 (mkoa wa NSW) – masaa 24, siku 7 za wiki.
- Karitane Careline kwenye 1300 227 464 (1300 CARING) – masaa 24, siku 7 za wiki.

Je, huzuni ya baada ya kuzaa hutibiwa vipi?

Kila mtu ana mahitaji tofauti. Matibabu yanaweza kuwemo na nambari za mwelekezo ikiwemo na ushauri nasaha, matibabu ya dawa, usaidizi wa kibinafsi pamoja na huduma zingine za usaidizi mwingine.

Kichaa baada ya kuzaa

Kichaa baada ya kuzaa sio kawaida. Lakini ni kali sana na huhitaji matibabu ya papo kwa hapo. Inaweza kuanza wakati wowote lakini kawaida huanza ndani ya wiki nne au sita baada ya kuzaa. Dalili zikiwemo:

- hisia baya zaidi zinazobadililabadili
- imani, na mawazo isio kawaida (isio ukweli)
- kuota ndoto za ajabu – kuona, kusikia au kunukia vitu ambazo hazipo
- tabia ambazo si kawaida na sio tabia za kawaida
- kujihisi umetengwa
- kujitenga kutoka watu
- kufikiria au kuongea kuhusu mambo au kusema vitu kama vile 'utakuwa afadhali zaidi ikiwa hatupo pamoja'.

Kichaa baada ya kuzaa huathiri mwanamke mmoja au wanawake wawili katika kila elfu moja. Inawezekana zaidi kwa wanawake walioathirika hapo mbele kuathirika tena na ugonjwa wa kiakili, au walio na jamii walioathirika na magonjwa hayo.

Matibabu kawaida huwemo kulazwa hospitali, matibabu pamoja na usaidizi wa kumtunza mtoto mchanga.

Jinsi mazoezi ya kutengwa na mateso yanaweza kuathiri ujauzito wako na uzazi na mapema

Mateso au kutojali ya utoto

Wanawake wengine ambao hupitia mambo haya huhisi vyema wakati wa ujauzito na uzazi. Lakini kwa wengine, kuwa na mimba au kuwa mzazi kunaweza kuleta matatizo mengine. Inaweza kuwa makumbusho ya kuumwa ambayo hufanyika kwao hapo awali, au yanaweza kuwafanya watu wahisi wasiwasi zaidi kuhusu watakuwa mzazi wa aina gani.

Watu wengine hupata wasiwasi kuwa watakuwa wazazi ambao hawajali au wanawatusi watoto wao. Mambo mengine unayoweza kuyafanya ni kama:

- Kumbuka kuwa hata kama ulitesekwa wewe mwenyewe haimaanishi wewe utakuwa mzazi mbaya.
- Ongea na mtu kuhusu jinsi unavyojihisi. Wanawake wengi wenye mimba hupata kugundua kuwa kuongea kunaweza kusaidia na kunazo huduma zingine za kusaidia. Mkunga wako anaweza kukusaidia wewe kuwasiliana na mfanyakazi wa ustawi wa jamii katika hospitali, mshauri au huduma zingine.
- Ikiwa wewe unataka kuboresha ustadi wako wa uzazi, kunao watu wanaweza kukusaidia. Mkunga wako anaweza kukupendekeza wewe kwa huduma. Au uliza usaidizi kutoka kwa rafiki au jamaa wa jamii ambaye uzazi wake unaheshimu (watu wengi watafurahia – pamoja na wanasifiwa sana– wakiulizwa hivyo).

Mateso ya kigono

Karibia mwanamke mmoja ndani ya wanawake watatu hadi wanne hupitia aina fulani ya mateso ya kigono maishani mwao. Wengi wao hawana matatizo wakati wa ujauzito au uzazi. Lakini wakati mwingine hii inaweza kuleta shida za ziada katika ujauzito, kuzaliwa kwa mtoto mchanga na uzazi wa mapema. Hisia kutoka wakati uliopita zinaweza kuregea tena. Wewe unaweza kuhisi kuwa huwezi kuvumilia. Ikiwa wewe unahisi wasiwasi wakati huu, sio jambo la kustaajabisha. Ni jibu la kawaida kwa kukumbuka wakati wa mambo mabaya.

Kwa wanawake wengine, mapitio ya mateso ya kigono hufanya iwe vigumu kwao kuwacha watu wengine – hata wataalam wa afya – kugusa mwili wao. Wanaweza kupata kugundua kuwa ni vigumu kuvumilia mpangilio mwingine wa matibabu, au hata na kujifungua. Kama ikiwa hii ni shida kwako wewe, wewe unaweza kupata usaidizi kutoka kwa mfanyakazi wa ustawi wa jamii au mshauri wa hospitali. Wanaweza kushirikiana na mkunga wako au daktari wako ili kuhakikisha kuwa wewe unahisi starehe.

Wewe haufai kuwapa maelezo ya undani kuhusu mateso ya kigono. Mfanyakazi wa ustawi wa jamii au mshauri anaweza kukusaidia wewe kwa wasiwasi wowote ule kuhusu uhusiano na mwenzi wako au jamaa wako bila ya kuyajua maelezo ya kindani.

Vitu vingine ambazo zinaweza kusaidia ni:

- kuongea na rafiki au mtu mwingine msaidizi awe nawe wakati wa miadi ya uchunguzi na mikutano ya matibabu
- kuongea na rafiki
- kuuliza upate kuelezwa kuhusu uchunguzi wa matibabu na tabibu. Ikiwa wewe unafikiri unaweza kuwa na ugumu na kitu, uliza ikiwa kuna chaguo lingine
- ukikumbuka kuwa ndoto ukumbusho pamoja na hisia za uwoga au kutokuwa usalama zinaweza kuwa mapitio ya kawaida kwa wanawake ambao wamepitia mateso ya kigono. Kama hii ikitokea kwako, inaweza kukusaidia kuongea na mtu na kujikumbusha wewe kuwa upo na usalama sasa.

Kwa usaidizi na maelezo, wasiliana na huduma ya mateso ya kigono katika hospitali ya mtaa wako au Kituo cha Afya ya Jamaa au Kituo cha Vurugu vya Kubakwa NSW kwenye 1800 424 017.

*Uhusiano wakati wa
ujauzito na uzazi
wa mapema*

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

Kuwa mzazi – jitayarisha kwa mabadilisho mengine

Watu wengi hawajajitayarisha kwa mabadiliko ambayo kuwa mzazi huleta kwa uhusiano wao. Badiliko kutoka kuwa watu wawili walio na muda wa kushinda wenyewe na kushinda pamoja na kuwa wazazi walio na mtoto mdogo ni badiliko kubwa.

Zingatieni na msikilize wenzi wa waja wazito!

Kwa sababu mwanamke anabeba mimba, mara nyingi ni rahisi kwa mwanamke mwenye mimba kuungana na mtoto mchanga na kuzoea wazo la kuwa mzazi. Lakini kwako wewe, inaweza kutokuwa rahisi. Kunazo njia nzuri za kufahamu mtoto mchanga wako kabla hajazaliwa, pamoja na kuzoea wazo la wewe kuwa ni mzazi sasa.

- Uwepo kwa vipimo vya mionzi. Ni uzoefu wa nguvu sana kumwona mtoto wako mchanga kwa mara ya kwanza.
- Ongea na marafiki wengine ambao ni wazazi. Ongea na wazazi wako. Uliza kuhusu hisia zao pamoja na uzoefu wao.
- Ikiwa una wasiwasi kuhusu kuwepo na mwenzi wako wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na kuzaa, ongea naye kuhusu hiyo. Uliza wazazi wengine kuhusu uzoefu wao wakati wa uchungu wa kujifungua pamoja na ongea na mkunga – hii itakupa wazo fulani kuhusu kitu unachofaa kutazamia.
- Nenda na mwenzi wako kwa masomo ya elimu ya uzazi wa mtoto (hayo huwa ni kwa ajili ya wazazi wote wawili, sio kwa akina mama tu). Uliza kama unaweza kwenda kwa matembezi ya kuangalia kituo cha uzazi hospitalini kuona inakuwaje.
- Wakati wowote unapoweza, gusa mimba inapopiga mateke.
- Husika katika utunzaji wa mtoto mchanga haraka iwezekanavyo baada ya mtoto mchanga kuzaliwa. Inafanya zaidi kuliko kumpumzisha mwenzi wako; pia inakusaidia wewe kuhisi unajiamini zaidi kuhusu uzazi pamoja na kuhisi karibu zaidi na mtoto mchanga.

Wazazi hatimaye

Watu wengine hufikiri kuwa na mtoto haitabadilika uhusiano wao sana pamoja na kuwa mtoto mchanga atafuata tabia ya maisha yao. Lakini maisha yenu yatabadilika. Kuwazia kuhusu hii na kuzoea wazo hili kabla ya mtoto kuzaliwa kutakusaidia kujitayarisha kwa kihisia kwa mabadiliko haya. Mambo kadhaa ya kuwazia:

Watoto wote ni tofauti. Wako atazaliwa na nafsi ya kipekee na tabia za kipekee. Kama vile mtu yeyote mwingine maishani mwako, kutakuwa mambo kuhusu mtoto wako mchanga ambayo huwezi kuyabadilisha. Wewe utahitaji kushinda naye kwa muda fulani ili kumfahamu, kumuelewa – na kujifunza kuishi na – mtu huyu mdogo jinsi alivyo.

Sio kama ni mtoto wa kwanza tu anayebadilisha mambo. Kuzaliwa kwa watoto wengine pia kunaathiri uhusiano kati ya wazazi, na uhusiano kati wa wazazi na watoto wao.

Watoto wachanga wana tabia ya kubadilisha uhusiano mwingine pia, haswa na wazazi wenyewe wa wale wawili. Wanawake wengine wanapata kugundua kuwa umama unazidisha uhusiano walio nao na mama yao, kwa mfano. Wenzi wengine wanapata kugundua kuwa mabadiliko haya yanatishia kidogo ('yeye yupo kwa mama yake tena...'). Lakini sio kumaanisha kuwa eti anamnyima mwenzi wake. Ni jambo la kiasili kwa wanawake wengine kuhisi karibu zaidi na mama yao (au wanawake wengine kama mama) kwa muda huu.

“Ikiwa wewe ni mwenzi, kuongea kuhusu mtoto mchanga hukusaidia wewe kuhisi muungano na kuhusika. Lakini pia kipimo cha mionzi kilikusaidia– wakati huo ndiyo ni wakati ambao mtoto alitokea kuwa halisi” Mark

Uzoefu wa kubadilika kutoka kuwa mwenzi hadi kwa mwenzi-na-mzazi unaweza kutofautiana kulingana na kila mtu. Kama wewe ndiyo unafanya kazi ya kumtunza mtoto wako katika siku za kwanza, uzoefu wako utakuwa tofauti na ule wa mwenzi wako. Hata hivyo kwa muda uleule, masuala mengi pamoja na uzoefu mwingi utakuwa sawa. Ona mifano inayofuatia hapa chini. Usikate tamaa kuona orodha ya hasara ambazo watu wengine huhisi – watu wengi hupata kugundua kuwa faida ya uzazi huwa nyingi zaidi kuliko kujipamba kwao.

Wanawake wanaweza kuhisi

- Nimepoteza nafsi yangu niliyokuwa nayo hapo awali.
- Nimepata nafsi mpya kuwa mama mzazi.
- Nimepata uhusiano tofauti na mwenzi wangu tunapojifunza pamoja kuwa wazazi.
- Nimepata uhusiano mpya na mtoto wangu mchanga.
- Nina muda kidogo zaidi wa kutumia kwa ajili yangu mwenyewe.
- Nina muda kidogo zaidi kutumia na mwenzi wangu pamoja na muda mdogo zaidi wa kuwa pamoja tu na kuongea.
- Nini kitatokea kwa maisha yetu ya kingono?
- Nimepoteza nafsi yangu za kikazi.
- Nimepoteza umbo langu wa mwili.
- Nimepoteza uwezo wa kuutawala mwili wangu.
- Nimepoteza uwezo wa kujitawala juu ya uratibu wangu mwenyewe.

Wenzi nao wanaweza kuhisi

- Nimepoteza nafsi yangu niliyokuwa nayo hapo awali.
- Nimepata nafsi mpya kuwa mzazi.
- Nimepata uhusiano tofauti na mwenzi wangu tunapojifunza pamoja kuwa wazazi.
- Nimepata uhusiano mpya na mtoto wangu mchanga.
- Nina muda kidogo zaidi kutumia kwa ajili yangu.
- Nina muda kidogo zaidi kutumia na mwenzi wangu na muda mdogo zaidi kwa kuwa pamoja tu na kuongea.
- Nini kitatokea kwa maisha yetu ya kingono?
- Nawazia jinsi kiasi gani maisha yangu yatabadilika?
- Nini kitatokea kwa muda wangu na marafiki wangu?
- Je, nitakuwa na nafasi kwa shughuli ninazozipenda mimi?

Hisia za kujihisi juu na chini – madokezo ya kuvumilia

- Jikumbushe kuwa hisia za kujihisi juu na chini, pamoja na mabishano ni kawaida kwa nyinyi nyote wawili. Ni kawaida kwa wakati wowote – lakini haswa katika wakati wa ujauzito pamoja na wakati wa uzazi wa mapema, wakati nyote wawili mnapokuwa mnavumilia mabadiliko makubwa.
- Shirikiani hisia zenu. Hii itawasaidia kufahamiana na kusaidiana. Ingawa ni kawaida kwa mwanamke mwenye mimba kuwa mwangalifu na kuwa na wasiwasi, wewe si mtu pekee anayehitaji msaada. Mara nyingi mwenzi wako anavumilia wasiwasi uleule.
- Kumbuka kuwa mwenzi wako hawezi kusoma akili yako. Kama mmoja wenu anahisi kuwa hapati msaada na ufahamu unaohitaji, zungumzeni kuhusu suala hili.
- Zungumzeni kuhusu mabadiliko yanayowezekana kwa maisha yenu kufuata kuwa mzazi. Hii inaweza kuwa pamoja na mabadiliko ya kifedha, kushirikiana kazi ya nyumbani, kushirikiana utunzaji wa mtoto wenu, mabadiliko maishani yenu ya kijamii, muda kidogo zaidi kwenda nje kama watu wawili au mabadiliko kwa maisha yenu ya kikazi. Fikirieni kuhusu jinsi mtakavyovumilia mabadiliko hayo.
- Kumbukeni kuwa wazazi bado wanahitaji ‘muda wa kuwa watu wawili’ hata baada ya mtoto kuzaliwa. Hii ni sehemu ya gundi inayozidisha nguvu ya uhusiano, wakati mnapokuwa wazazi. Jaribu kuchagua marafiki au ndugu ambao watatunza mtoto mchanga wako wakati mnaposhinda pamoja kama watu wawili, au hata muda tu kwa mmoja wenu au nyote wawili kupata usingizi wa masaa chache.

“Wakati nilipokuwa nimefurahi sana kuhusu mwana wangu mpya, sikuwa tayari kwa ukosefu wa ukaribu na mke wangu. Ilichukua miezi mingi kujenga tena uhusiano wa kingono wenye upendo tuliofurahia zamani.” Lex

Mateso ya vita nyumbani

Mateso ya vita nyumbani huathiri sana afya ya familia, haswa kwa wanawake na watoto wao. Mateso ya vita nyumbani pia ni hatia – hatia inayoathiri aina yote ya wanawake kutoka aina zote za usuli.

Mateso ya vita nyumbani sio tu kupigwa ngumi au kupigwa kofi. Inaweza kumaanisha mambo mengine yanayofanywa kukutawala na kuamuru mtu mwengine, kwa mfano:

- kufanya tishio
- kukulazimisha wewe kufanya mambo ya kingono wakati usipotaka kuyafanya
- kutawala fedha zako
- kukuzuia kuwaona marafiki na familia.

Utafiti unatuambia kuwa:

- wanawake wengi hupitia mateso ya vita nyumbani kwa mara ya kwanza wakati wa ujauzito
- kwa wanawake wanaoishi tayari na mateso ya vita nyumbani, mateso huzidi zaidi wakati wa ujauzito.

Mateso ya vita nyumbani yanaweza kuathiri mtoto mchanga kabla hajazaliwa. Wakati mwingine ni kwa sababu mama yao amejeruhiwa kimwili. Lakini utafiti mpya unaonyesha pia kuwa mkwazo wa kuishi na mateso (vyovyote mateso ya kiwili au mateso ya aina mengine) husababisha matokeo muhimu sana kwa wanawake wenye mimba. Watoto wachanga wa wanawake wanaoathirika na mateso ya nyumbani wakati wa ujauzito wanaweza kuwa na uzito wa kuzaliwa wa chini zaidi, na wanaweza kukua na matatizo ya kijamii pamoja na kupata matatizo ya kihisia (hata kama hawazoei mateso baada ya kuzaliwa).

Hii ndivyo maana wanawake wote wanaweza kuulizwa kuhusu mateso ya nyumbani na mkunga wao au muuguzi wa afya ya mtoto na familia.

Wewe unaweza kuulizwa zaidi kuliko mara moja – ni sehemu ya utunzaji wa afya ya uratibu katika NSW. Si lazima kuyajibu maswali kuhusu mateso kama hutaki kuyajibu maswali, lakini ni muhimu kujua kuwa mateso ni suala la afya. Kama ukimwambia mfanyakazi wa afya kuwa unazoea mateso ya vita nyumbani na kuwa unaogopa, watajitolea kukusaidia wewe kuwasiliana na huduma zinazoweza kukusaidia.

Ikiwa wewe unaogopa au unahangaika kwa usalama wako au usalama wa watoto wako, wewe unaweza:

- kupigia simu polisi au kituo cha usalama
- umwambie mtu fulani unayeaminika (rafiki, mkunga, daktari wako, au mfanyakazi wa afya)
- nenda kwa mahali pa salama
- tumia sheria kuwalinda wewe na watoto wako – ongea na polisi au korti ya eneo kuhusu jinsi ya kupata msaada
- panga mpango wa usalama kama ikiwa wewe na watoto wako mtahitaji kuondoka kwa haraka.

Kuna ushauri na usaha wa bure, maelezo na msaada wa uganga kwa mtu yeyote ambaye anapigwa au kuteswa. Huduma hizi zina msingi katika hospitali nyingi.

Wewe unaweza kupigia simu Laini Msaada ya Mateso ya Nyumbani kwenye 1800 656 463 au TTY 1800 671 442 (bila malipo, masaa 24 kwa siku, siku 7 za wiki). Huduma hii inaweza kukupa wewe habari za kituo cha usalama cha karibu zaidi, mipango ya msaada wa korti na huduma zinginezo.

Kama upo hatarini, pigia simu polisi kwenye 000.

*Wakati mtoto
mchanga anapofariki*

When a baby dies

Wakati mwingine, ujauzito una mwisho wa kuhuzunisha wakati mtoto mchanga anapopotezwa kutoka kuharibu mimba; kuzaa mtoto mchanga aliye mfu, au anapokufa punde tu baada ya kuzaliwa.

Kuharibu mimba

Kuharibu mimba huwa ni kawaida, ikiwa mmoja kati ya tano wa ujauzito uliohakikishwa kumaliza kwa kuharibu mimba. Mara nyingi hii hutendeka katika wiki 14 za kwanza, lakini kupoteza mimba yoyote kabla ya wiki 20 hujulikana kama kuharibu mimba.

Wakati wanawake wengi hawasikitika kwa muda unaoendelea kutokana na kuharibu mimba, wengine huoni hali hii kuhuzunisha sana. Mojawapo ya matatizo yanaweza kuwa ya kwamba watu wengine hawaelewi kila mara kuhusu kiasi cha kuomboleza unachohisi wakati unapopoteza mtoto mchanga kwa njia hii. Hata kama wewe unaweza kutarajia huruma ikiwa mtoto wako mchanga amezaliwa mfu, au amekufa baada ya kuzaliwa, watu wengi hawatambui kuwa wewe bado unahisi kuomboleza kwa kweli ambako bado hakujaundika kabisa.

Hisia za hatia huwa ni mojawapo ya kuomboleza baada ya kuharibu mimba na huwa kawaida: wewe unaweza kufikiria kuwa kuharibu mimba kulisababishwa na jambo lingine ulilolifanya (au haukulifanya). Inasaidia kuongea na mtu ambaye anakuelewa unachokipitia. Hii inaweza kuwa mwanamke mwingine ambaye ameshapata kuharibu mimba mfanya kazi wa ustawi wa jamii katika hospitali, mshauri, daktari au mkunga.

Wanawake huanza kutoa maziwa ya mama kutoka wiki 16 za ujauzito. Kwa kupoteza mtoto mchanga kutoka wakati huu wa ujauzito wako, mwili wako utapitia mabadiliko ya homoni ya kawaida na maziwa yatatoka kwa wingi kwa kiasi fulani kwa siku kadhaa za kwanza. Unaweza kupitia kujaa kwa maziwa kwenye matiti, ulaini pamoja na uwezekano wa maziwa kuvuja kutoka kwa matiti. Jaribu kuzuia mchangamsho wowote kutoka kwa matiti pamoja na utumie upole wa kukamusha ili kufanya nafuu kutostareheka ikihitajika. Shinikizo lenye baridi linaweza kupoza. Utulivu wa maumivu unaonunuliwa kutoka kwa kaunta ya duka la dawa kama vile paracetamol inaweza kukusaidia. Matiti yako yatatulia karibu.

Kwa maelezo zaidi kuhusu kuharibu mimba, ona *Matatizo wakati wa ujauzito* kwenye ukurasa wa 124.

Kuzaa mtoto mchanga aliye mfu pamoja na kifo cha mtoto mchanga aliyezaliwa upya

Wakati mtoto mchanga anapokufa kwenye uterasi na kuzaliwa baada ya wiki 20 ya ujauzito, inajulikana kama mtoto mchanga aliyezaliwa mfu badala ya kuharibu mimba.

Kwa watoto wachanga wanaozaliwa nchini Australia, karibia mmoja kati ya mia moja huzaliwa wafu au hukufa punde tu baada ya kuzaliwa. Kuna uwezekano zaidi wa matatizo hayo kwa mtoto mchanga mwenye uzito ulio chini wakati wa kuzaa au mtoto mchanga aliye na matatizo ya maendeleo.

Chochote kinachosababisha kufa kwa mtoto mchanga, hisia za maombolezi zako na mwenzi wako zinaweza kuzidi. Hospitali nyingi zina wafanya kazi waliofunzwa kusaidia wazazi wanaoomboleza kifo cha mtoto wao mchanga. Pamoja na kushauriwa, wewe utapata nafasi ya kukaa pamoja na kumshika mtoto wako, ikiwa unataka. Pia unaweza kwenda nyumbani na ukarudi tena na kukaa zaidi na mtoto mchanga. Watu wengine hugundua kuwa njia hii inawasaidia kuelewa ukweli wa kifo cha mtoto wao mchanga, pamoja na inawawezesha kuzionyesha hisia zao za maombolezi.

Wewe unaweza kutaka kuhifadhi kumbukumbu za mtoto wako mchanga – picha, kipande cha nywele au alama ya mkono wake, kwa mfano. Inawezekana kunawisha mtoto wako mchanga na ukaichukua video wakati mnapokuwa pamoja naye. Tena, kwa watu wengine, mambo haya huwasaidia kuvumilia vyema zaidi wakati wanaoomboleza.

Kuomboleza kupoteza mtoto mchanga ni kitu kibinafsi sana. Inategemea kutoka mtu mmoja hadi mtu mwingine na utamaduni moja hadi utamaduni mwingine. Kitu cha muhimu ni kuwa mahitaji yako pamoja na chaguo zako zinaheshimiwa. Ikiwa kuna kazi ya kitamaduni au kidini, wewe unayohitaji kuyafuata, wajulishe wafanya kazi wa hospitali.

“Kumpoteza Rebecca ilikuwa jambo ambalo lililosumbua sana hisia katika maisha yangu. Kumshika yeye pamoja na kuwemo na mazishi iliniruhusu mimi kuhisi kama nilimwaga vizuri.” David

SIDS na Kids NSW husaidia wazazi pamoja na jamii ambazo zimepoteza mtoto mchanga wakati wa ujauzito, kuzaa, uchanga pamoja na utoto wa hadi umri wa miaka 6. Kama umepitia kuharibu mimba, ujauzito nje wa uterasi, kutoa mimba, kuzaa mtoto mchanga aliye mfu, kifo cha mtoto mchanga aliyezaliwa papo au kifo cha mtoto mchanga au mtoto kutokana na sababu zinginezo zozote, unaweza kuwasiliana na Laini ya Kuomboleza iliyo ya masaa 24 kwenye 1800 651 186 kwa maelezo, usaidizi pamoja na ushauri.



Siku ya Ukumbusho wa Kupoteza Ujauzito na Watoto Wachanga

Katika tarehe 15 ya Octoba kila mwaka, wazazi pamoja na jamii kote Australia wanakumbuka watoto wao wachanga ambao walikufa kutokana na sababu za kupoteza mimba, kuzaa mtoto mchanga aliye mfu au baada ya kuzaliwa Kwa maelezo zaidi tembelea tovuti <http://15october.com.au>

“Huzuni yangu kubwa sana ilikuwa sikuweza kuona macho ya Rebecca yakifunguka, na miundo ya mikono yake tuliyounda pamoja na alama za miguu yake zilikuwa za thamani zaidi kuliko pesa zozote zile duniani. Wakati nilipopata mimba tena, nilibadilisha madaktari mara kwa mara mpaka nilipompata mmoja ambaye kwa kweli alielewa uwoga wangu kuwa naweza pia kumpoteza mtoto mchanga huyu mpya.”
Lindy

Ni kawaida kwako wewe na mwenzi wako kuhisi hasira pamoja na hata kushangaa ikiwa wewe au watu wengine walifaa kulaumiwa kwa kifo cha mtoto wako mchanga. Unaweza kuhangaika kuwa ujauzito utamalizikia njia hii. Itasaidia kuongea kuhusu mambo haya na daktari, mkunga, mshauri wa kuomboleza au mfanyakazi wa ustawi wa jamii katika hospitali.

Baada yako kutoka hospitali unaweza kugundua kuwa wewe unayo maswali katika wiki au miezi inayofuatia kuzaa mtoto mchanga aliye mfu au kifo cha mtoto wako mchanga aliyezaliwa papo. Mfanyakazi wa ustawi wa jamii katika hospitali yako anapatikana ili kuongea na wewe kuhusu masuala yoyote yale au matatizo, haijalishi imekuwa muda ngani.

Wakati mtoto mchanga anapofariki, hospitali itawakupatia wewe maelezo mengi iwezekanavyo kuhusu nini kilichosababisha kifo cha mtoto wako machanga. Ili kugundua zaidi kuhusu suala hili, wewe utaombewa kuitikia wafanye uchunguzi wa maiti, na kuna uwezekano wa kukupima wewe na mtoto wako mchanga. Hii inaweza kuwa yenye kuhuzunisha. Sio lazima kwa wewe kuitikia kufanywa kwa uchunguzi wa maiti au vipimo vingine, lakini kumbuka kuwa ili kugundua zaidi kuhusu sababu za kifo inaweza kuzuia matatizo sawa kukutokea katika ujauzito wa baadae. Tena, kuongea na mkunga, daktari, mfanyakazi wa ustawi wa jamii katika hospitali pamoja na mwenzi wako inaweza kukusaidia wewe kufanya uamuzi huu.

Wakati unapopoteza mtoto mchanga kupitia kuharibu mimba au mtoto mchanga aliye mfu, unaweza kugundua kuwa itakusaidia wewe kupata nafasi ya kukaa na wazazi wengine ambao wamepitia mambo kama hayo. Ili kugundua kikundi cha usaidizi kilicho karibu nawe, wasiliana na SIDS pamoja na Kids NSW kwenye 1800 651 186 (huduma ya simu ya masaa 24) au tembelea tovuti ya www.sidsandkidsnsw.org

Ushauri wa kijenetiki baada ya mtoto mchanga kufariki

Wakati wa siku, wiki na miezi inayofuatia kuiharibu mimba au kifo cha mtoto wako mchanga, washauri, madaktari, wakunga pamoja na wafanyakazi wa ustawi wa jamii hukutolea msaada mwingi. Msaada huu unaweza kukusaidia wewe kuweza kuvumilia na kuelewa hisia zako zinazohusu jambo lililotokea.

Hata hivyo, wakati unapoendelea kusogea, unaweza kutaka kufikiria ushauri wa kijenetiki haswa ikiwa wewe umepitia kuharibu mimba mara mbili au zaidi, kuzaa mtoto mchanga aliye mfu au ikiwa mtoto wako mchanga alikufa punde tu baada ya kuzaliwa. Kwa maelezo zaidi, ongea na daktari wako au mkunga wako, au wasiliana na Kituo cha Elimu ya Jenetiki kwenye (02) 9462 9599.

*Kujifunza zaidi kuhusu
ujauzito, kuzaa,
watoto wachanga
pamoja na uzazi*

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

Kurasa zifuatazo zinaorodhesha tovuti zinginezo na maelezo ya mawasiliano ya mashirika ambayo hutoa maelezo, ushauri na usaidizi kwa wazazi.

Kunazo sehemu nyingi za kupata maelezo zaidi kuhusu mambo uliyoyasoma lakini utawezaje kujua ni maelezo utaweza kuyaamini? Hapa kuna orodha iliyosajiliwa ili kukusaidia wewe kufanya uamuzi wako kuhusu maelezo gani utakayoamini unapoyasoma. Fikiria kuhusu maswali haya wakati unaposoma kitu chochote kile, hata kwenye kijitabu hiki.

1. Je, lengo la maelezo haya linaelezwa sawa?

Mbona wewe unapatiwa maelezo haya? Ni kwa maana ya kukujulisha wewe kuhusu suala hili au ni juu ya kukushawishi wewe uchague kitu fulani au ununue bidhaa fulani?

2. Maelezo haya yametoka wapi? Unaweza kujua nani aliyeyaandika? Ana ustadi au uzoefu gani? Je, imeshajaribiwa kwa njia ya sayansi? Je, inatoka kwa wataalam wa aina kadhaa au imetoka kwa mtu mmoja tu?

3. Je, maelezo haya yana usawa na hayana mapendeleo? Je, maelezo haya yanakupa wewe chaguo zote au yanakuelekeza tu kwa maoni ya upande mmoja? Je, maelezo haya yanatokana na rasilimali kadhaa tofauti?

4. Maelezo haya yanafaa? Je, maelezo haya yanafaa kwa hali yako ya kimaisha?

5. Maelezo haya ni ya kisasa? Unaweza kugundua lini maelezo haya yalichapishwa? Je, maelezo haya yameshabadilishwa kutoka yachapishwe mara ya kwanza? Je, maelezo haya yanaitikiana na jinsi rasilimali zinginezo za maelezo zinavyosema?

6. Je, maelezo haya yanakujulisha ikiwa kama wataalam hawana majibu ya maswali yote yaliyo kuhusu suala hili? Je, maelezo haya yanaitikia kuwa majibu yote yanajulikana au kuwa kunao majadiliano kuhusu suala hili?

7. Je, maelezo haya yanakutia moyo ili kufanya utafiti zaidi mahali pengine? Je, maelezo haya yanakupendekeza kwa vitabu vingine, tovuti au mashirika kwa maelezo mengine kuhusu suala?

8. Je, maelezo haya yanakutia moyo ili kufanya uchaguzi wako mwenyewe? Je, maelezo haya yanakusukuma wewe kufanya jambo fulani au yanakusaidia kufanya uamuzi kuhusu suala hili, bila kujali uchaguzi uliopo nini?

Maelezo kuhusu ujauzito, kuzaa pamoja na watoto wachanga

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

Rasilimali pamoja na huduma za ujauzito wenye afya njema

Pombe, tobako na madawa ya kulevya

Alcohol and Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au
13 78 48 (13 QUIT)

Lishe pamoja na ujauzito

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

Mateso ya nyumbani pamoja na shambulio

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au
1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

Kuomboleza na kupoteza

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

Afya na usalama

The Children's Hospital at Westmead

www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>
13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

Maambukizo, hali za jenetiki pamoja na hali zingine za afya

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au (02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalnsw.org.au
(02) 9550 4844

Uchungu wa kujifungua na kuzaa

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

Masuala ya kipesa

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

Ujauzito wa mimba wengi

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

Uzazi na utunzaji wa mtoto wako mchanga

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
<http://raisingchildren.net.au>

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

Huzuni baada ya kuzaa

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

Usalama wa Bidhaa hapa Australia

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

Michezo na mazoezi

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
<http://sma.org.au>
(02) 8116 9815

Kazi na ujauzito

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

Maoni yako ni muhimu

Ikiwa wewe unataka kutoa maoni yako kuhusu utunzaji wako wa ujuzito, fikiria kuongea au kuandikia shirika lililotoa huduma hiyo. Ikiwa wewe una matatizo au unataka kutoa lalamiko, ni muhimu haswa kufanya hivi kwa sababu inaonyesha kuwa maeneo yanayohitaji kuboresha.

Ikiwa wewe unayo matatizo kuhusu matibabu au utunzaji wa afya ambao umetolewa kwako, wewe unaweza pia kuwasiliana na **Tume ya Malalamiko ya Utunzaji wa Afya:**

Simu: 1800 043 159 (huduma bure ya simu) au
(02) 9219 7444
TTY: (02) 9219 7555
Feksi (02) 9281 4585
Barua Pepe: hccc@hccc.nsw.gov.au
Tovuti: www.hccc.nsw.gov.au

Faharasa

A

Alama ya Kunyosha, 47, 63
Ambukizo la mfumo wa mkojo
(kuvimba kibofu), 45
Anti D, 3

B

Baada ya kuzaa
– huzuni, 139-142, 154
– kujisikia vibaya, 87, 137, 141, 146
Bangi, 17, 18
Benzodiazepines, 18

C

Chai cha majani ya Rasiberi, 14
Chai cha majani, 14
Chakula cha kuepuka, 29, 31, 35, 36
Chuma, 3, 30, 33
Chunjua, 24-25
Cystic fibrosis, vi, 88, 117, 153
Cytomegalovirus (CMV), 22-23, 26

D

Dawa
– katika uchungu wa kujifungua, 77
– wakati wa kulala kitanda kimoja, 113
– wakati wa kumnyonyesha mtoto,
27, 99
– wakati wa ujauzito, vi, 12-13, 17-19,
27
Dawa ya kuchangamsha, 17, 18
Dawa ya kupunguza huzuni, 138

E

Epidural, viii, 60, 77, 81, 82, 130

F

Faharasa ya ukubwa wa mwili, 34
Folate (asidi ya folic), viii, 31, 32

G

Galactosaemia, 88
Gesi, 77
Giligili ya amnioti, viii 73, 74, 78, 118

H

Hali ya Mtoto mchanga Kufariki kwa
Ghafla (SIDS), 112-113, 150, 153
Hali za kromosomu, 115-119, 121
Hali za uchungu, 69, 74-76, 80
Hatari nyumbani, 26-27
Hemorrhoids, 47, 107
Hepatitis B, 3, 17, 20-21, 84, 97
– chanjo kwa mtoto, 64, 84-85
Hepatitis C, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153

Hisia za ujauzito, 4, 51, 87, 136-143
Hisia, 51
Homa ya nyongo ya manjano, ix, 20,
90, 132
Hospitali
– kwenda lini, 74
– nini kuchukua, 65
Huduma ya Afya kwa Utoto wa
Mapema, 90, 92, 111, 135
Husiano katika ujauzito, 144-147
Huzuni, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127,
138-142, 154

K

Kabla ya uzazi
– elimu, 57
– utunzaji, 1-10, 50, 55, 127, 132
Kafeini, 19, 47
Kalisi, 30, 31, 33, 45
Kapsuli, 65, 66, 89
Kaswende, 24-25
Kazi
– pamoja na ujauzito, 25, 154
– usalama, vi, 25
Kazi ya maandishi, 91-92
Kichefu-chefu cha asubuhi, 46-47, 51
Kifafa, 32, 127
Kifo ya mtoto mchanga, 148-150
Kipimo cha Apgar, 84
Kipimo cha giligili ya amnioti, 115,
118
Kipimo cha mionzi, ix, 53, 115, 118-
119
Kisonono, 24-25
Kitabu cha bluu, 89, 90
Kiungulia, 46, 47, 62
Kiwasho, 46
Klamydia, 24-25
Kokeini, 17, 18
Kondo (mji), viii, ix, 50, 83, 126, 130
Kufuatia mtoto wakati wa uchungu,
79
Kufuatilia mimba, 63, 79, 123
Kufunga choo, 41, 45, 47, 107
Kuharibu mtoto, ix, 125, 148-50
Kujamiana, 52, 107, 108, 146
Kujifungua hospitalini, 8
Kujifungua nyumbani, 7, 9, 10, 66, 154
Kujitawala, 42
Kukamua maziwa ya matiti, 99, 101,
102
Kula chakula bora, 28-36
Kulisha mtoto mchanga kwa kutumia
chupa, 102, 103

Kumlisha mtoto kwa maziwa ya unga,
102-103
Kumnyonyesha mtoto, 77, 83, 84, 87,
93-103, 110, 137, 154
Kupiga teke kwa mtoto, 56, 145
Kusajili uzazi, 92
Kusinga msamba, 63
Kutoa kwa kivuta (ventouse), ix, 82
Kutokwa na damu
– mtoto, 85, 91, 108
– ukeni, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109,
121, 125, 126, 130
Kutokwa na damu kwenye pua, 47
Kutunza mgongo, 12, 25, 38-40, 42,
57, 69, 95
Kuumwa kichwani, 20, 22, 46, 64
Kuvimba kibofu, 45
Kuvunjika kwa mfuko wa amnioti,
viii, 78
Kuzaa
– hali, 69, 80
– mpango, viii, 59-60, 73
– vituo, 7, 8, 65
Kuzaa kwa koleo, viii, 77, 82, 130
Kuzaa kwa kupasuliwa, viii, 60, 82- 83,
87, 123, 126
Kuzalisha kwa uchungu, 78-79

L

Lishe kamili
– kumbwe, 33
– lishe, 28-36, 153
– samaki, 30
– ya kula mboga, 33
Listeria, 36

M

Maambukizo kwa mtoto, 64, 84, 85,
89
Maambukizo, 3-4, 19-25, 26, 36, 153
Magonjwa ya zinaa (STIs), 3-4, 19-25
Malengenge, 24-25
Mapacha, 45, 56, 122-123
Mapatano na mtoto wako, 83, 84, 94,
137, 145
Marudio ya mkojo, 45
Mate, 47
Matembezi Nyumbani kuangalia Afya
ya Wote, 111
Mateso ya ngono, 5, 143
Mateso ya nyumbani, 5, 147, 153
Matibabu ya harafu, 13, 58, 74
Matibabu ya majani, 12, 13-14

Matiti

- kuvimbwa, 87
- kuvuja, 63, 149
- yenye epesi kuumia, 52, 87, 101, 149
- Matukano, 5, 143, 147
- Maumivu
- ya tumbo, 44, 45, 125, 126
- ya uchungu wa kujifungua, 72-77
- Maumivu ya mgongo, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130
- Maumivu ya misuli kubana, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129
- Maumivu ya tumbo, 24, 45, 125, 126
- maumivu ya kano ya mviringo, 44
- Mazoezi baada ya kuzaa, 37-42
- Mazoezi, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
- Meno, vi, 31, 44
- Methadone, 17, 18, 99
- Methamphetamines, 18
- Mfuko wa amnioti, viii, 50, 73
- Mikakamao, 45, 72, 87
- Mimba ya mfuko wa mayai p, viii, 45, 126
- Mimba, viii, 50
- Mishona, 81, 87, 107
- Misuli ya fupanyonga, ix, 41-42, 45
- Mkanda wa usalama wa kiti, 58
- Mkunga, ix, 7-10, 154
- Mshauri wa kijenetik, viii
- Mtaalumu wa uzazi, ix, 2, 9, 10
- Mtoto asiye riziki, ix, 148-150
- Mtoto njiti, ix, 131-133
- Mwongezeko, viii, 79

N

- Naitrogeni oksijeni, 77
- Namba kamilifu ya Rhesus (Rh), 3
- Naphthalene, 27

O

- Ongezeko la uzito, 34, 123
- Oxytocin, 79, 83, 129, 130

P

- Parvovirus, 22-23
- Pethidine, 18
- Phenylketonuria, 88
- Pombe, vi, 17, 99, 113
- Pre-eclampsia, ix, 127, 153
- Prostaglandin, 78
- Pumu, 12, 15, 127

S

- Sampuli ya Chorionic villus, 115, 118
- Shinikizo ya damu juu, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
- Sidiria, 52, 87, 108
- Strep B, 22-23, 63
- Surua ya German, 3, 20-21
- Surua, vi, 3, 20-21, 88

T

- Tamani sana, 45
- Tarehe kadiriyo ya kuzaliwa (EDB), viii, 51, 53, 63
- Tetekuwanga, vi, 20, 21, 26
- Thalassemia, vi, 117, 153
- Tiba ya uganga, 60, 78-79
- Tohara, 91
- Toxoplasmosis, 22-23, 26

U

- Uchafu unaotokakutoka ukeni, 24, 48, 64, 125
- katika wasichana wachanga, 91
- Uchezaji wa mtoto, 55, 56, 63-64
- Uchezaji wa mtoto, 56, 64
- Uchovu, 51, 52, 62, 102, 105, 137
- Uchungu
- dawa ya kupunguza maumivu, 76-77
- hali, 69, 72, 74-75, 80
- hatua ya kwanza, 71-79
- hatua ya pili, 81-83
- hatua ya tatu, 83
- kusaidia uchungu kuendelea, 74-75
- mabadiliko, 80
- matatizo, 128-130, 131-133
- msaada, 60, 73
- Uchunguzi
- kwa mtoto mchanga, 88-92, 108, 111
- Ugonjwa wa kisukari wa ujauzito, 63, 121, 126-127
- Ugonjwa wa kisukari, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
- Ugonjwa wa selimundu, 117
- Ujauzito
- hisia, 4, 51, 136-138, 157
- katika wanawake wazee, 120-121
- kupanga, vi
- matatizo, 124-127
- urefu wake, 51
- Ujauzito wa mimba wengi, 56, 122-3, 154

Ukosefu wa homoni ya thyroid ya

- kuzaliwa nao, 88
- Ukuaji wa mtoto, 50, 55, 62
- Ukunga wa timu, 8
- Ukunga wenye visa 8
- Ulegevu, 46, 47, 57, 67-69
- Ulemavu, 21, 62, 132
- Upasuaji kuongeza njia ya uzazi, viii, 63, 81, 82
- Upungufu wa damu, viii, 3, 27, 117, 123
- Usafiri kwa ndege, 58
- Usalama wa chakula, 35, 102
- Ushauri wa kijenetik, vi, 114-119, 150
- Usingizi salama, 112-113
- Utokaji damu, ix, 126, 130
- Utokaji wa damu kwenye ufizi, vi, 44
- Utoko kabla kuzaa, ix, 71, 73
- Utovi, ix, 3, 50, 84
- utunzaji wa utovi, 91
- Utunzaji nyumbani baada ya kuzaa, 10, 88
- Utunzaji wa kushirikiana, 8
- Uvimbe wa titi, ix, 98, 101-102
- Uvutaji sigara, 15-16, 113
- Uzazi
- majuma ya kwanza, 59, 104-113, 143, 144-147
- Uzazi wa kutanguliza matako, viii, 64
- Uzazi wa mpango, 109, 110
- Uzito mno au yenye kitambi, vi, 32, 34, 94

V

- Veni viliovimba daima, 25, 47, 48, 12
- Vipimo kabla kuzaa, 114-119
- Vipimo vya damu, 3, 63, 88, 89, 115
- Vipimo vya kuchunguza watoto wachanga, 64, 88-89
- Vipimo vya kusikia, 89
- Vitamini K, 9, 64, 84, 85
- Vitamini na madini, 31
- VVU, 3, 22, 23, 79, 84, 97

W

- Wanyama wapenzi, 23, 26
- Watoto wachanga, 90-91, 106
- Watoto wenye mahitaji maalum, 134-135

Kunyonyesha – siku za mapema

<i>Mtoto Mchanga</i>	<i>Matiti</i>	<i>Kunyonyesha</i>	<i>Maziwa</i>	<i>Mkojo</i>	<i>Kinyesi</i>
Masaa 24-48 ya kwanza baada ya wakati mtoto mchanga bado yuko macho.	Ulaini.	Angalau mara 2 – yawezekana kuwa hata zaidi. Mpe matiti yote mawili.	Colostrum – kiasi kidogo, chenye lishe ya juu zaidi. Kilicho kizito chenye rangi ya majano/rangi ya machungwa.	Angalau nepi zilizorowa 1-2.	Meconium – kinyesi kinene, cheusi kinachonasa/ chenye rangi ya kijani.
Baada ya kunyonyeshwa mara ya kwanza, mtoto mchanga anaweza kulala kwa muda mrefu au anaweza kukaa macho na kula mara kwa mara.	Kuwa imara zaidi na yaliyojaa zaidi.	Angalau mara 6-8, labda hata zaidi. Unaweza kusikia akiyanyonya/ akiyameza.	Angalau mara 6-8, labda hata zaidi. Unaweza kusikia akiyanyonya/ akiyameza.	Angalau nepi zilizorowa 2-3. Unaweza kuyaona urate – uchafu wa rangi ya waridi/ manjano kwenye nepi.	Kinyesi kilicholainika, chenye rangi ya kijani/hudhurungi.
Wengine huendelea kukaa macho na kula mara kwa mara. Wengine huanza kulala kwa muda mrefu zaidi kati ya kula.	Kwa kawaida huwa yamejaa na yameimarika kiasi. Matiti yako yaweza kuvuja maziwa kati ya kumlisha mtoto mchanga.	Mpe matiti yote mawili kila wakati anapokula. Anzisha kula kila wakati kwa matiti tofauti.	Rangi nyeupe, iliyoongezeka ujazo. Maziwa “yanakuja”	Isipungue nepi chini ya 3-4 haffu au zilizorowa na zisizokuwa na rangi yoyote.	Kinyesi kilicholainika au kinachotiririka, chenye rangi ya hudhurungi/ manjano.
Inawezekana kuendelea kula mara kwa mara wakati wa usiku na kulala zaidi wakati wa siku.	Yamejaa, yamelainika na chakula. Kuvuja maziwa ni kitu cha kawaida.	Isipungue chini ya mara 6-8. Mlishe kutoka upande wa kwanza hadi apate starehe, halafu umpe upande wa pili.	Nyembamba zaidi na yenye rangi nyeupe. Maziwa “yamekuja”	Isipungue nepi chini ya 4-6 haffu au zilizorowa na zisizokuwa na rangi yoyote.	Mustard inayotiririka/ rangi ya manjano. Maji pamoja na mabongemabonge madogo (mtindi).
Kuanza kupima kiasi cha maziwa pamoja na nambari ya wakati wa kula kunapohitajika.	Starehe – hujaa ikiwa yanakaa muda zaidi kati ya kukula.	Inatengemea, mara 6-10 kuchukuwa matiti 1-2 kama inavyohitajika.	Nyembamba na yenye rangi nyeupe. Yanatiririka kwa urahisi wakati wa kunyonyesha.	Nepi 6 haffu au zilizorowa na zisizokuwa na rangi yoyote.	Maji pamoja na mabongemabonge madogo (mtindi).



NSW Health
GOVERNMENT

SHPN (NKF) 150150
ISBN 978-1-76000-179-7