

Fuatilia Kuhusu Ujauzito wako!

- Jifunze ukuaji wa Ujauzito Mwezi baada ya Mwezi mwenyewe!

Toka mwanzo wa ujauzito, epukana na matumizi ya pombe, sigara na dawa za kulevya (pamoja na dawa nyingi za mitishamba zinaweza kuathiri vibaya afya ya mtoto wako. Ndio maana ni muhimu kujua mapema ikiwa unatarajia mtoto na kutafuta ushauri na msaada kutoka kwa watoa huduma wa afya mapema)

Jifunze kuhusiana na wewe mwenyewe: wiki 4-8

Mwezi 1 .. Hakuna cha kuona bado. Matiti yako yanaweza kuwa laini na kuvimba tayari.

- Unasikia kama kutapika mara nyingi? Hali hii ni ya muda tuu,wiki chache itakuwa imekwisha.
- Kunywa chai nyepesi na kula chakula kidogo kwa wakati, kisicho na mafuta sana, sukari au chumvi, itapunguza kichefuchefu.
- Kwa afya ya mtoto wako, usinywe pombe, usitumie dawa za miti shamba wala kutumia tumbaku au bidhaa zitokanazo na tumbaku. Kula chakula chenye afya:
 - **bonyeza hapa kuona!**



Chakula Bora Wakati wa Ujauzito:

- Mboga za majani (kijani), kunde na mbogamboga zingine
- mtama, mchele, viazi, mapishi, ugali
- Samaki na nyama, mayai, kuku
- Matunda freshi: machungwa, maembe, mapapai, na aina nyingine za matunda kama unavyoshauriwa na watoa huduma za afya.
- Bidhaa za maziwa na maziwa kama mtindi
- Tumia sukari kidogo, chumvi na mafuta
- Usitumie (usivute) tumbaku(sigara), pombe na dawa za miti shamba, Usitumie dawa yeyote isipokwa tu ikiwa imeidhinishwa na kuamuriwa na mtoa huduma wako wa afya (daktari, muuguzi au mkunga)



Jifunze kuhusu Afya yako: Wiki 8



- ✓ Katika wiki 4-8, hakuna kitu cha kuona bado lakini unaweza kuhisi uchovu na mara nyingi kichefuchefu asubuhi.
- ✓ Itapita katika wiki chache.
- ✓ Kunywa chai nyepesi na kula chakula kidogo tu kisicho na mafuta na sio chumvi nyingi husaidia.
- ✓ Bado unajisikia kichefuchefu mara nyingi baada ya wiki 12, mwambie mtoaji wako wa afya

Jifunze Kuhusu Afya Yako: Wiki 12



Ulikosa siku zako za hedhi mara mbili? Bado una kichefuchefu na matiti yako huhisi mzito. Ingawa unaweza kugundua, wengine wachache watatambua !. Lakini ni vizuri kwenda kliniki sasa ili kupata mwanzo mzuri wa huduma za afya ya ujauzito wako na uchunguzi wa magonjwa hatari, ushauri na virutubisho vya vitamini na ikiwa ni dawa inayofaa, kukutunza wewe na mtoto wako salama na afya njema. Mhimize mwanzo wako akusindikize kliniki!

Jifunze kuhusu Afya yako: Wiki 16



Ongeza nyama, samaki, maharagwe au yai na mihogo au supu ya mbogamboga ili kumpa mtoto wako nguvu. Na kila siku vitunguu matunda na mboga za majani! Karanga ni nzuri, pia. Punguza chumvi katika chakula chako



- ✓ kichefuchefu kinapaswa kuwa kimekoma kwa sasa .
- ✓ Ikiwa kichefuchefu kinaendelea, mwambie mfanyakazi wako wa afya katika kliniki ya ujauzito

Jifunze Kuhusu Afya yako: Wiki 20

- ✓ Kufikia wiki 20-22, unapaswa kuanza kuhisi Kucheza kwa mtoto ikiwa unalala bado.
 - ✓ Bado wiki 18-20 kabla ya mtoto kuzaliwa, lakini jambo linaweza kutokea ambacho litamfanya kujaribu kuzaliwa mapema, kwa hivyo uwe tayari!
 - ✓ Katika kliniki yako ijayo, nenda na mumeo au mtu unayemuamini na ujadili mpango wako wa kuzaliwa na dharura na mhudumu wa kliniki
- bonyeza hapa kwenda kwa mpango wa kuzaliwa na dharura**



Jifunze Kuhusu Afya Yako: Wiki 24



- ✓ Mama huyu ana karibu wiki 24 (miezi 7) ni mjamzito.
- ✓ Ni mwenye Afya njema. Anakula chakula kizuri kilinda afya yake.
- ✓ Anafanya mazoezi ya wastani, anapata muda wa kupumzika.
- ✓ Sasa mtoto atanza kukua haraka sana,
- ✓ kwa hivyo kula protini nyingi (samaki, mayai, nyama, maziwa, na majani mabichi na mboga na matunda yote ya msimu.
- ✓ Kuwa mwangalifu, mtoto wako anaweza kujitangaza mapema.
- ✓ Nenda kwa **"mpango wa kujifungua"** ili uhakikishe kuwa umeandaliwa vyema.

Jifunze Kuhusu Afya Yako: Wiki 28

- ✓ Imebakia miezi mitatu au chini kabla ya kuzaliwa kwa mtoto! Je! Mpango wako wa kujifungua uko tayari?
- ✓ Tumbo lako linapaswa kukua haraka sasa na matiti yako yanakua na kuwa laini, ikijiandaa kwa uuguzi.
- ✓ Pumzika kidogo wakati wa mchana. Endelea kufanya kazi lakini usibebe mzigo mzito au kufanya kazi ngumu!



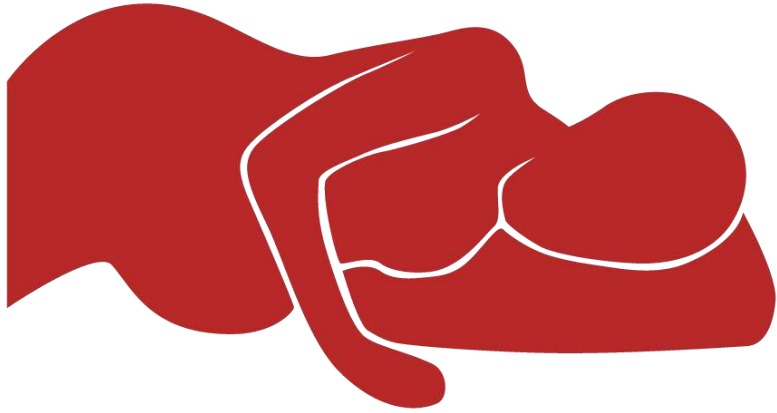
Utasikia njaa zaidi, lakini endelea kula chakula chenye afya, usile chakula cha mafuta au vya kukaangwa (chips) na usiongeze chumvi nyingi.

Jifunze Kuhusu Afya Yako: Wiki 32



Tumbo lako ni kubwa sana sasa na bado litaongezeka zaidi, kwani mtoto naye anaongezeka kilo 1 hadi 2 zaidi. Majimaji ya manjano yanaweza kutoka katika matiti yako. Hiyo ni kolostramu, na hufanyika kupata matiti yako tayari kwa kutengeneza maziwa. Ikiwezekana, nenda kwa kliniki kila baada ya wiki mbili katika hatua hii ya ujauzito. Ikiwa huwezi kwenda, wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kupitia ***JamboMama!***

Jifunze Kuhusu Afya Yako: Wiki 36



- ✓ Ujauzito wako sasa ni karibu wiki 36:
- ✓ muda wa kujifungua umekaribia!
- ✓ Mpango wa kujingua uko tayari?
- ✓ Umeandaa mtu wa kukusindikiza?
- ✓ Vifaa vya kujifungulia vumeandaliwa?
- ✓ Nenda kwenye mpango wako wa kujifungua mara moja zaidi!

Unapokuwa mzito ni salama kulala upande wako wa kushoto ili kuruhusu hewa safi na damu inapita kwa mtoto wako.

Jifunze Kuhusu Afya Yako: Wiki 38-42



Mtoto wako hajazaliwa bado?

Ushauri:

- ✓ Ikiwa haujajifungua bado, kuwa tayari kwenda kituo cha afya wakati wowote.
- ✓ Hakikisha mtoto wako anaendelea kucheza na kulala.
- ✓ Endelea kulalia upande wako wa kushoto.
- ✓ Ikiwa imepita wiki 40 na hakuna kinachotokea, piga Nesi wako.
- ✓ Unapaswa kuwekwa chini ya uangalizi wa karibu.
- ✓ Ikiwa uchungu haujaanza wenyewe kwa wiki ya 42, wtaalamu wa afya wanaweza kukusaidia kuanzisha uchungu.

Jifunze Kuhusu Afya Yako : Wiki 38-42



Mtoto wako amezaliwa! Hongera!
Ulienda hospitali kwa wakati

- ✓ Pumzika vizuri, nyonyesha mtoto wako na uwasiliane na mtoa huduma wako wa afya!
- ✓ Siku kumi za kwanza bado zina hatari kubwa.
- ✓ Jihadharini na ishara hizi za hatari kwako:
 - ✓ homa, kutokwa na damu au kutokwa na harufu kutoka kwa uke, degedege.
- ✓ Kwa mtoto wako:
 - ✓ homa, kutetemeka, kupumua kwa shida, mtoto hachezi, anashindwa kunyonya.
- ✓ Wasiliana na mtoa huduma wako kwa msaada wa dharura kwako na mtoto wako, wakati una wasiwasi juu ya chochote!

