

Miezi mitatu ya mwisho

Kazi ya kubeba mimba imeanza kuzidi sasa. Jaribu kupata msaada wa familia, mume wako na watoto, na majirani. Unaweza kusikia tumbo kujaa, na kukosa pumzi. Ikizidi, mwone mkunga.

Mtoto anajitayarisha kuzaliwa. Ananyonya vidole, anajaribu kuhema (ingawa yupo kwenye maji), anakunywa maji ya chupa ya uzazi, na kukojoa.



- Endelea kula chakula bora. Unaweza kuwa na njaa kuliko kawaida. Usipunguze chakula ili mtoto azaliwe mdogo – kufanya hivi inaweza kuharibu afya yake.
- Ukikaa, weka miguu juu ya kigoda ili kusaidia mzunguko wa damu.
- Anza kupanga mapema mahitaji ya uchungu k.m. gloves, nguo n.k. Kama utazaa hospitalini, panga usafiri mapema.
- Miguu ikianza kuvimba, au kichwa kuumwa, au damu ikianza kutoka, mwone mganga mapema.

Baada ya kuzaa

Mtoto ni furaha kubwa kwa familia nzima. Hata hivyo, kazi inaendelea kuwa ngumu kwa muda. Endelea kupata msaada wa familia na marafiki.

- Kula vizuri ili kusaidia kupata maziwa mazuri. Kunywa maji ya kutosha



- Pata msaada wa mkunga mapema kukusaidia kuweka mtoto vizuri kwenye titi. Usisubiri mpaka unapata michubuko kwa sababu hashiki vizuri
- Jaribu kulala kwa saa moja mchana wakati mtoto amelala. Hii itasaidia kurudisha nguvu zako za mwili.
- Unaweza kutoa damu kwa siku 10 hadi wiki 3 baada ya kujifungua. Kama damu inaendelea, au wakati wowote ikitoka kwa wingi, mwone mganga.
- Mwone mganga mapema kama tumbo linauma, au unatoa majimaji machafu.
- Baada ya wiki 6, nenda tena kliniki ya akinamama kuchunguzwa kama mwili umepona vizuri baada ya kuzaa. Utapata kidonge cha vitamini A kulinda afya yako.
- Anza uzazi wa mpango mapema (baada ya wiki 6) ili usizae tena mapema mno, mpaka mtoto apate nafasi ya kukua vizuri, na mwili wako upate kupumzika vya kutosha

Kwa ushauri mwingine, zungumza na wakunga au daktari. Watafurahi kujibu maswali yako na kukusaidia wakati huo muhimu kwako na mtoto wako mchanga.

Vipeperushi hivi viliandikwa na Zahanati ya Luka Mtakatifu, Mpwapwa kushirikiana na CARE VSHP

© Zahanati ya Luka Mtakatifu, - 2003

(Kanisa Anglikana Tanzania)

SLP 2, Mpwapwa

Simu: 026 232 0652

E mail: stlukes@tarlings.com



Tunza Mimba Yako

Hongera – Umezata mimba!

Kipeperushi hiki kina lengo kukuelimisha kuhusu mabadiliko ya mwili wako, na jinsi ya kutunza mimba ili ikue vizuri.

Miezi mitatu ya kwanza

Tunahesabu mimba kuanzia siku ya kwanza ya kuingia hedhi mara ya mwisho. Mimba ya kawaida ina wiki 40.

Mtoto tumboni bado mdogo sana – huwezi kusikia tumbo la uzazi kwa kupima tumbo mpaka mimba ifike miezi mitatu. Lakini mambo mengi muhimu sana yanatokea wakati huo. Mwili unahitaji kuzoea kitu cha kigeni (yaani mtoto) kikikaa ndani. Unaweza kusikia kichefuchefu. Hali hii inaweza kuendelea mapaka miezi mitatu halafu inatulia. Pia matiti yanaweza kuvimba, na hata kutoa maziwa.



Mtoto wa wiki sita tumboni

Katika miezi mitatu ya kwanza, mtoto anaumbwa katika mji wa mimba. Ili aumbwe vizuri, jaribu kufanya mambo yafuatayo:-

- Kula chakula bora, yenye vitamini

(k.m. matunda kama mapapai, machungwa, mboga za majani) na protini (k.m. mayai, nyama, karanga)

- Tunza afya yako. Kama unaumwa, nenda kupata matibabu mapema
- Mwambie mganga anayekutibu kwamba una mimba, ili asiandike dawa zinazoweza kuathiri mtoto tumboni
- Anza kwenda kliniki ya akinamama waja wazito mara unapohisi kwamba una mimba. Usisubiri mpaka mimba imefika umri mkubwa.

Miezi mitatu ya pili

Utaanza kujisikia vizuri sasa – mwili utakuwa umezoea kuwa na mimba, lakini mimba si kazi kubwa kubeba bado.

Mtoto tayari ameshaumbwa tumboni. Anaanza sasa kukua kwa haraka. Utaanza kumsikia akipiga teke tumboni.

- Nenda katika kliniki ya akinamama waja wazito, ili wakunga wakuchunguze kuona kwamba mimba inaendelea vizuri
- Kinga ya mwili inapungua wakati wa mimba. Ni muhimu kujilinda dhidi ya malaria. Nunua chandalua na kukitia dawa ya kuwaua mbu.
- Dalili ya malaria yanabadili wakati wa mimba. Ukijisikia ovyoovyo, nenda



kupima damu yako mapema

- Utapewa dawa ya SP mara mbili wakati wa mimba yako – baada ya wiki 20, na wiki 30. Hizi zinawaua wadudu wa malaria ambao wanakaa kimya mwilini, na kukulinda na kupungukiwa damu.
- Ni muhimu pia kupigwa sindano ya Tetanus (pepo punda) ili kulinda mtoto wakati akiwa mchanga.



- Upimwe damu yako wadudu wa kaswende – yaani wanaweza kusababisha mtoto kufariki tumboni wakati wowote mpaka azaliwe, lakini mara nyingi wewe huna dalili zozote za ugonjwa. Kaswende inatibika kwa urahisi.
- Endelea kula chakula bora inayojenga mwili wa mtoto, hasa chakula chenye madini ya chuma (mboga za majani, nyama ya ng'ombe) na calcium (mchicha, dagaa, maziwa)
- Piga mswaki mara mbili kwa siku kulinda meno yako
- Fikiria kuhusu kupimwa virusi vya UKIMWI. Kama umeathirika, kuna dawa unayoweza kumeza wakati wa kuzaa, ili kupunguza maambukizo ya mtoto wakati wa kuzaliwa.