

KIJITABU CHA AFYA YA MAMA NA WATOTO WACHANGA

DO
RIGHT

Kielekezo cha afya kwa mama na mwanawe baada ya kujifungua



MBONA MAMA LAZIMA AJIFUNGUE KATIKA ZAHANATI?

INchini Kenya, wanawake 7,700 hufariki kutokana na hali kuwa tata wakati wa kujifungua licha ya kuwa asilimia 90 ya hivi vifo huweza kuzuilika

Vifo vingi vya uzazi husababishwa moja kwa moja kuhusiana na ujauzito na kujifungua mimba zisizokuwa salama, na matatizo ya uzazi kama vile kutokwa na damu nyingi, matatizo ya shinikizo la damu na uzazipingamizi.

SABABU ZA KUJIFUNGUA KATIKA ZAHANATI.

• Mtoto wako ana uwezekano wa kuishi wa zaidi ya mara nne na pia kuishi kwa muda mrefu na kuishi maisha ya afya.

• Matatizo yoyote yanayotokea unapojifungua yanaweza kushughulikiwa kitaaluma na wafanyikazi wenye ujuzi wa afya. Hii inamaanisha wataweza kuahidi nafasi kubwa ya maisha kwa wewe na mtoto wako.

• Ikiwa inahitajika, upasuaji unaweza kufanywa kwa usalama. Takriban asilimia 30 ya wanawake wanahitaji upasuaji kutokana na sababu mbali mbali kama: nafasi ya mtoto katika mfuko wa uzazi, magonjwa na matatizo mengine mbali mbali.

• Mtoto anapozaliwa, wauguzi hutathmini afya yako na afya ya mtoto wako. Ikiwa masuala yotote yanatokea, huduma ya papo kwa hapo hutolewa ili kuhakikisha mmesalia katika afya njema.

JITUNZE KIAFYA WAKATI UNGALI MJAMZITO NA BAADA YA KUJIFUNGUA

Ujauzito, na kisha kujifungua, yaweza kufadhaisha mwanamke kimwili. Ni muhimu kwa mama kula lishe bora pamoja na kujitunza baada ya kujifungua ili aweze kupona upesi. Kunyonyesha husababisha uchovu wa mwili. Mama anastahili kufidia uchovu huu.

TUMIA KALSI

Kalisi ni mojawapo ya viturubisho muhimu kwa mama aliyejifungua ikiwa ananyonyesha au la. Ujauzito na kunyonyesha hupunguza kalisi mwilini.

Aina za vyakula vilivyo na kalisi: maziwa, maziwa mala, samaki, mboga

TUMIA MADINI

Kutokwa kwa damu baada ya kujifungua huweza kudumu kwa muda mrefu; hata majuma kadhaa na hufanya upoteze madini mwilini. Madini ni muhimu kwa kurudisha damu katika hali yake halisi, hata kama huna ugonjwa wa damu. Ni vyema kula vyakula vilivyo na madini anagalau kwa siku kumi baada ya kujifungua.

Kwa mfano: nyama, spinach, sukuma wiki.

TUMIA (FATTY ACIDS)

Omega-3 husaidia katika kukuza ubongo na macho katika watoto wachanga. Aghalabu, (fatty acids) humnufaisha mama kwa kuzuia kuvimba na hutawala shinikizo la damu.

Aina za vyakula vilivyo na omega-3: samaki

IKIWA WEWE AU MWANAWA ANA ISHARA HIZI BAADA YAKO KUJIFUNGUA LAZIMA UENDE KLINIKI

Ikiwa wewe au mwanawe anashuhudia magojwa yoyote yafuatayo, lazima apelekwe hospitali kwa matibabu.

MAGONJWA YA MAMA

(Puerperal sepsis)

Ishara:

- Homa
- Kuumwa na tumbo/fupanyonga (discharge) inayo harufu
- Rangi ya ngozi kubadilika
- Kushikwa na baridi
- Kuumwa na kichwa
- Kupoteza hamu ya kula
- Kuongezeka kwa kiwango cha moyo

(Puerperal psychosis)

Ishara:

- Udanganyifu (kusikia mambo ambayo haipo)
- Ukumbi (Ndoto)
- Kuhisi hasira
- Kuhangaika
- Kukosa usingizi
- Kushikwa na tuhuma
- Kununa/ Kushikwa na mhemko wa hisia
- Kushindwa kuzungumza kwa wakati mwingine
- Kuchanganyikiwa kwa fikra
- Kutojipanga
- Hukumu mbaya

Uharibifu wa damu baada ya kujifungua

Ishara:

- Kutokwa na damu
- Kupunguka kwa shinikizo la damu
- Kuongezeka kwa kiwango cha moyo
- Kuvimba na uchungu kwenye sehemu za kike

Anemia

Ishara:

- (paleness)
- Kuchoka
- Kuvimba miguu
- Udhaifu
- Kuchanganyikiwa
- Kizunguzungu
- Udhaifu katika kutembea au kusimama

Kukosa furaha baada ya kujifungua:

Ishara:

- Kuchanganyikiwa
- Kuhisi hasira
- Uchovu
- Kuhisi kutokwa na machozi
- Kununa/ Kushikwa na mhemko wa hisia

Unyogovu wa baada ya kujifungua

Ishara:

- Kukosa usingizi au kulala sana
- Kukosa hamu ya kula
- Kupoteza nishati
- Hisia za kuwa na hatia
- Kutoweza kuzingatia mawazo
- Mawazo ya kujiua au kumuua mwanawe

MAGONJWA YA WATOTO WACHANGA

(Neonatal sepsis)

Hushika mtoto mchanga siku 28 za kwanza baada ya kuzaliwa.

Ishara:

- Kutokula
- Homa ya Manjano
- Vipele visivyo vya kawaida
- Kipindupindu
- Kutapika
- Kushikwa na homa
- Kutanuka kwa tumbo

Kisamayu (Pneumonia-bronchopneumonia/ aspiration pneumonia)

Ishara:

- Kikohozi
- Kushikwa na homa
- Kutetemeka
- Upungufu wa kupumua

Uharibifu wa kuzaliwa (Congenital Abnormalities- heart defect)

Ishara:

- Kupumua kwa haraka
- Rangi ya bluu kuonekana kwa ngozi, mdomo na kucha
- Kuchoka
- Udhaifu wa mzunguko wa damu

(Birth Asphyxia/ Meconium Aspiration Syndrome)

Ishara:

- Shida ya kupumua au kutopumua
- Ngozi kugeuka rangi
- Kiwango cha moyo kuwa chini
- (reflexes) dhaifu
- (amniotic fluid stained with meconium)
- Kipindupindu

Majeraha ya Kichwa

Ishara:

- Seizures
- Neck stiffness
- Difficulties in focusing the eyes
- Vomiting

JINSI MAMA ANAWEZA KUMSAIDIA MTOTO WAKE MCHANGA KUFANIKIWA KIMAISHA

Kina mama wanahitaji kuchochea watoto wao wachanga ili kumsaidia mtoto aweze kufanikiwa baadaye katika maisha

Vipi:

- Angalia mtoto ili uweze kujua ikiwa mtoto ana njaa au wasiwasi
- Angalia macho ya mtoto wako
- Mwingeshe na mwimbe mtoto wako
- Shikilia mtoto wako mikononi mwako





www.doright.ca

 [@dorightkenya](https://www.instagram.com/dorightkenya)

