Hebu tuwe na Bright Start®



AmeriHealth Caritas
New Hampshire

Karibu kwenye Bright Start

Unahitaji huduma sahihi na msaada ili kukusaidia kuwa na mimba yenye afya na mtoto mwenye afya. Hiyo ndiyo lengo la programu yetu ya uzazi ya Bright Start. Timu yetu iko hapa kwa ajili yako!

Angalia humu ndani ujifunze kuhusu:

Faida na zawadi za mpango 4

Dalili kwamba unahitaji huduma ya matibabu haraka 11

Huduma ya kabla ya kuzaa ili kulinda afya yako — na mtoto wako — wakati wa mimba 13

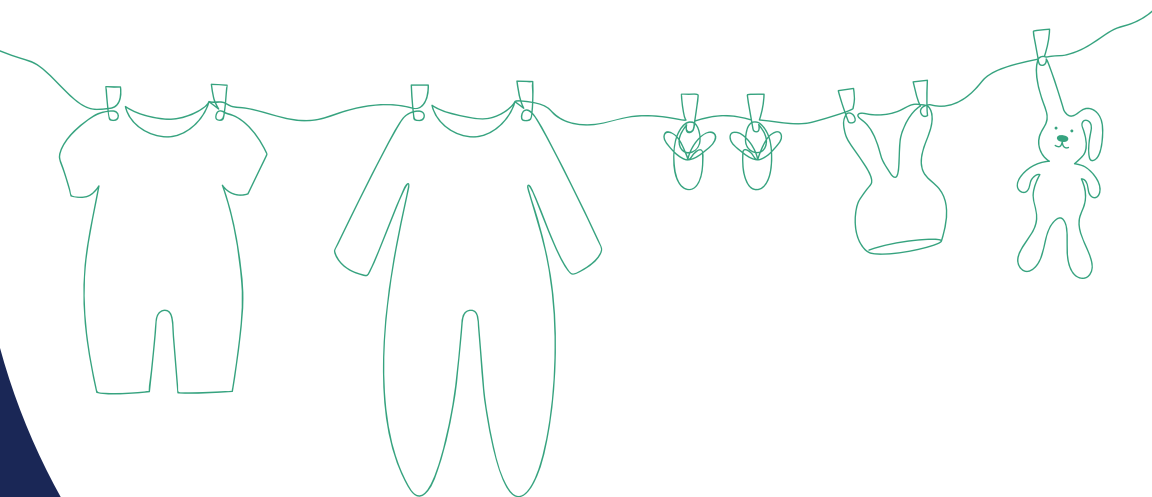
Kujiandaa kwa uchungu wa kuzaa na kujifungua 32

Huduma ya baada ya kuzaa na mambo yanayokutokea baada ya kuzaa 38

Kumuhudumia mtoto wako 44

Namba za kukusaidia na vifaa 54

Hebu tuwe na Bright Start!



Ili kujua zaidi kuhusu Bright Start au kujisajili kwenye programu, piga simu kwa Huduma za Mwanachama kwa namba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. Tuko hapa kuanzia saa 3 asubuhi hadi 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa. Unaweza pia kuingia mu tovuti ya mwanachama na uchague “Bright Start.”



Maelezo katika kitabu hiki yatakusaidia kujifunza zaidi kuhusu somo hili. Hii haichukui nafasi ya daktari wako. Kama una maswali, ongea na mtoa huduma wako wa afya. Kama unahisi unahitaji kuonana na mtoa huma wako wa aya kwa sababu ya kitu ulicho soma hapa, tafadhali wasiliana naye. Kamwe usichelewe au uache kupata huduma ya matibabu kwa sababu ya kitu ulichosoma katika kijitabu hiki.

Faida na zawadi za mpango

Hapa utajua kuhusu:

Mpango wa zawadi wa Bright Start 5

Kujali afya ya akili 6

Huduma ya meno 6

Unahitaji usafiri? Tutakuchukua 8

Msaada wa chakula 9

Programu ya meseji ya
Keys to Your Care® 10



Mpango wa zawadi wa Bright Start

Hizi hapa baadhi ya zawadi unazoweza kupata kupitia Bright Start:*

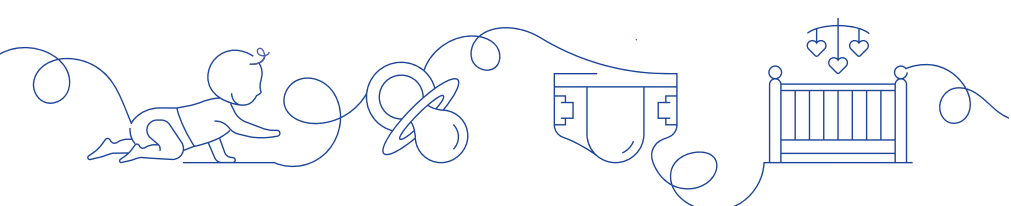
- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $40** unapokamilisha ziara zako za ufuatiliaji baada ya kuzaa. Ziara hii lazima ifanyike kati ya wiki 1 hadi 12 (yaani siku 7 hadi 84) baada ya kuzaa.
- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $25** mtoto wako anapokamilisha ziara zote sita za ukaguzi wa afya ya mtoto kabla ya kufikisha umri wa miezi 15.
- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $25** mtoto wako anapokamilisha chanjo zote 10 kabla ya tarehe yake ya kuzaliwa ya pili.
- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $25** mtoto wako anapofanya kipimo cha sumu ya risasi kati miezi 11 na 23 ya umri wake. Mtoto wako anaweza kupata Dola 25 ya ziada kwenye Kadi ya CARE anapokamilisha kipimo chake cha pili cha uchunguzi wa risasi mu mwili kati ya miezi 23 na 35 ya umri wake.*
- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $30** mtoto wako anapomaliza ziara ya ukaguzi wa afya ya mtoto ya kila mwaka kwa umri wa miaka 2 hadi 21.

*Zawadi hutolewa kila mara mtoto anapomaliza kipimo. Watoto wanachama watapata zawadi kwenye Kadi yao ya CARE hadi kufikia $250 kwa kila kadi. Masharti fulani yanatumika. Kwa maelezo zaidi au kujua zawadi zote zinazopatikana kwa kuwa kwenye programu hii, tafadhali piga simu kwa Huduma za Wanachama kwa namba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** na uombe kuzungumza na timu yetu ya Bright Start.

Pata zawadi zaidi!

Wale wanaojiunga na Bright Start wanaweza pia kupata:

- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $50** unapotujulisha kuhusu mimba yako katika miezi mitatu ya pili au ndani ya siku 30 baada ya kujiunga.
- **Zawadi ya Kadi ya CARE ya $70** unapotujulisha kuhusu mimba yako katika miezi mitatu ya kwanza au ndani ya siku 30 baada ya kujiunga.
- Pampu ya kukamua maziwa bila malipo
- Kiti cha gari cha mtoto





Kujali afya ya akili

Afya yako ya akili ni muhimu sawa na afya ya mwili wako. Hii ni kweli hasa kwa mtu ambaye anaweza kuwa na msongo wa baada ya kuzaa au wasiwasi. Mpango wetu unalipia huduma za afya ya akili zinazohitajika, hata kuongea na daktari kwa simu au video.

Huduma za afya ya akili zinaweza kutolewa na mtaalamu aliye kwenye mtandao, kama mshauri, mfanyakazi wa kijamii aliyeidhinishwa, mwanasaikolojia, au daktari wa magonjwa ya akili. Tunaweza kukusaidia kumpata mtoa huduma wa afya ya akili aliye kwenye mtandao. Unaweza pia kutumia utafutaji wetu mtandaoni na kupiga simu moja kwa moja kwa mtoa huduma aliye kwenye mtandao. Huhitaji rufaa kupata huduma za afya ya akili.

Kwa msaada wa kumpata mtoa huduma, tafadhali piga simu kwa Huduma za Wanachama **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, saa 24 za siku, siku saba za wiki.



Huduma ya meno

Wakati wa mimba, ziara za meno za kuzuia matatizo ni muhimu. Huduma za meno zinalipiwa na New Hampshire Department of Health and Human Services (NH DHHS).



Tafuta daktari wa meno

Ili kupata daktari wa meno anayewapokea watu wazima kwenye Medicaid, piga simu DentaQuest kwa simu namba **1-844-583-6151**. Uwe tayari kutoa namba iliyo kwenye kadi ya utambulisho (ID) uliyopokea kutoka, Northeast Delta Dental (NEDD)/DentaQuest.



Unahitaji usafiri? Tutakuchukua.

Tunajua kuna wakati unaweza kuhitaji gari ya kwenda kwenye miadi ya afya, kuchukua dawa zako, au kwenda kupata huduma nyingine za matibabu zinazolipiwa. Tunaweza kukusaidia kufika hapo. Piga simu kwa namba **1-833-301-2264** siku mbili kabla ya miadi yako. Tembelea www.amerihealthcaritasnh.com/transportation kwa ajili ya maelezo zaidi.

Ikiwa una dharura unatakiwa upige simu ya namba 911.

Kama huna dharura, unaweza kutumia huduma yetu ya usafiri bila malipo kwa:

- Kwenda kumuona mtoa huduma wa afya kwa huduma za afya zinazoendelea au za mara kwa mara
- Kuenda kumuona daktari kwa ugonjwa na huduma nyingine za matibabu
- Huduma za kujikinga na magonjwa, kama kupimwa mwili au kupima matiti.
- Kuchukua dawa zako kwenye duka la dawa

Ili kupanga safari, utahitaji kuwaambia wafanyakazi wa kituo cha simu:

- Nambari ya kadi yako ya mwanachama ya AmeriHealth Caritas New Hampshire
- Tarehe na muda ya wewe kuonana na mtoa huduma ya afya
- Anwani na nambari ya simu ya ofisi ya mtoa huduma wako ya afya
- Mahitaji yoyote ya safari. Hii inaweza kuwa vitu kama kifaa cha kukusaidia kutembea, kiti cha magurudumu, au mlango maalum wa kutumia. Ikiwa kiti cha gari cha mtoto kinahitajika, tafadhali waambie wafanyakazi wa kituo cha simu. Lazima utoe kiti cha gari cha mtoto na uweze kukifunga na kuiondoa mwenyewe.



Mara baada ya kupanga safari yako, hifadhi namba yako ya nafasi na namba yako ya uthibitisho.

Msaada wa chakula

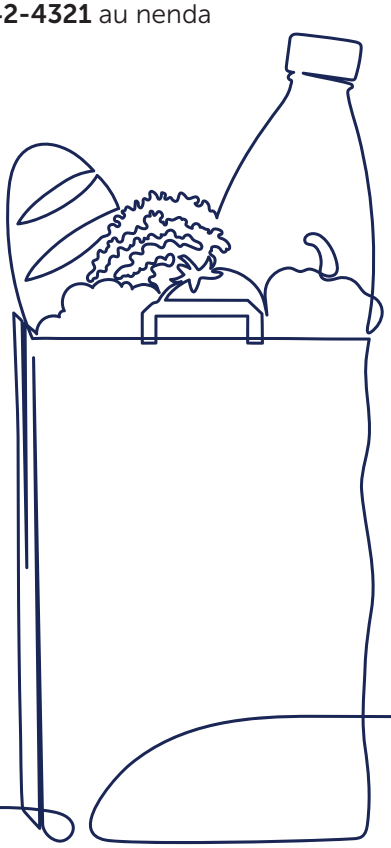
Chakula kinacholetwa nyumbani

Lishe bora ni muhimu kila wakati ili kudumisha afya. Ni muhimu zaidi kwako — na mtoto wako — wakati wa mimba na unaponyonyesha. Unaweza kuletewa chakula chenye afya nyumbani kwako baada ya kuzaa (siku 7/milo 14). Unaweza kuchagua kati ya aina mbalimbali za chakula chenye afya.

Tafadhali wasiliana na Huduma za Wanachama kwa **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, kuanzia saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa, na uombe kuzungumza na timu yetu ya Bright Start ili kuona kama unaruhusiwa kushiriki kwenye programu hii.

Wanawake, Watoto Wachanga, na Watoto (WIC)

Programu Maalum ya Lishe ya Ziada kwa Wanawake, Watoto Wachanga, na Watoto (WIC) hutoa msaada wa kunyonyesha, upatikanaji wa maziwa ya watoto ya fomula, pamoja na huduma nyingine za lishe na elimu kwa wanawake na watoto hadi umri wa miaka 5. Ili kujua zaidi, piga simu ya programu ya WIC kupitia namba **1-800-942-4321** au nenda kwenye tovuti **https://www.dhhs.nh.gov/programs-services/population-health/women-infants-children-nutrition-program** ili kutuma maombi.



Programu ya Msaada wa Lishe ya Ziada (SNAP)

Hutoa kadi ya kielektroniki unayoweza kutumia kama kadi ya benki kununua chakula katika maduka mengi ya vyakula na masoko ya wakulima. Kujua zaidi au kuomba, tembelea **https://www.dhhs.nh.gov/programs-services/food-meals-assistance/supplemental-nutrition-assistance-program-snap** au piga simu **1-603-271-9329.**

Programu ya meseji ya Keys to Your Care®

Keys to Your Care ni programu ya ujumbe wa maandishi kwa watu wenye mimba. Utapata ujumbe wa msaada kuhusu afya na maisha yako kila wiki wakati wa mimba yako na kwa miezi michache ya kwanza baada ya mtoto wako kuzaliwa.

Inahusisha mambo kama:

- Jinsi Bright Start inaweza kukusaidia wakati wa mimba yako
- Kukukumbusha kuonana na mtoa huduma ya afya wakati wa mimba
- Unachotakiwa kujua kuhusu kila hatua ya mimba
- Vidokezo vya kula chakula chenye afya na kuepuka vyakula fulani
- Umuhimu wa huduma za meno wakati wa mimba
- Kupata safari bila malipo kwenda kumuona mtoa huduma ya afya
- Kujiunga na programu ya kuacha kuvuta sigara kama unavuta sigara
- Kujiandaa kwa kuzaliwa kwa mtoto wako
- Dalili na ishara za uchungu wa kuzaa
- Unachohitaji kujua baada ya mtoto wako kuzaliwa

Ili kujiunga na programu, piga simu Huduma za Wanachama kwa **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, kuanzia saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa, na uombe kuzungumza na timu yetu ya Bright Start.



Dalili kwamba unahitaji huduma ya matibabu haraka

Dalili hizi za hatari wakati wa mimba na baada ya kuzaa zinaweza kuhatarisha maisha. Tafadhali pata huduma ya matibabu haraka.

Mwili wako unapita mabadiliko mengi wakati wa mimba na baada ya kuzaa. Si kila mimba ni sawa na nyingine. Hata kama uliwahi kuwa na dalili hizi hapo kabla na ikaonekana hazikuwa tatizo, tafadhali usizipuuze dalili hizi za hatari.

Piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya haraka kama una:



- **Kutokwa na damu nyingi** — kujaza pedi zaidi ya moja ndani ya saa moja au kutoka damu iliyoganda yenye ukubwa wa yai au kubwa zaidi. Hii inaweza kumaanisha una kutokwa na damu nyingi wakati wa kuzaa au baada ya kuzaa.
- **Kichefuchefu kikali sana (kutapika) ambacho ni zaidi ya kile watu wengi hupata mwanzoni mwa mimba.** Kwa mfano: Kutoweza kunywa (kwa zaidi ya saa nane) au kula (kwa zaidi ya saa 24).



- **Mshono usiopona, wekundu unaoongezeka, au usaha wowote** kutoka sehemu ya mshono wa kukatwa wakati wa kuzaa au oparesheni ya kuzaa. Hii inaweza kumaanisha uko na maambukizi.
- **Wekundu, uvimbe, joto, au maumivu kwenye sehemu ya chini** ya mguu wako. Hii inaweza kumaanisha uko na damu iliyoganda.
- **Uso au mikono yako kuvimba kiasi kwamba inakuwa vigumu kukunja vidole au kufungua macho kabisa.** Huu ni uvimbe mkubwa zaidi kuliko uvimbe mdogo ambao watu wengi hupata katika miezi ya mwisho ya mimba.



- **Joto la mwili la 100.4°F au zaidi, au damu ya uke au majimaji ya ukeni yenye harufu mbaya.** Hii inaweza kumaanisha uko na maambukizi.
- **Unahisi kuwa mtoto wako ameacha kusogea** au anasogea kidogo kuliko hapo nyuma.

- **Maumivu makali sana mu kichwa, mabadiliko ya kuona, au maumivu kwenye sehemu ya juu ya kulia ya tumbo lako.** Hii inaweza kumaanisha uko na shinikizo la damu au kifafa cha mimba baada ya kuzaa.



- **Maumivu mu kifua, matatizo ya kupumua, au upungufu wa pumzi** (shida ya kupata pumzi). Hii inaweza kumaanisha uko na damu iliyoganda mu mapafu au tatizo la moyo
- **Degedege** inaweza kumaanisha uko na hali inayoitwa kifafa cha mimba.



- **Kuchoka kupita kiasi au udhaifu unaofanya iwe vigumu kumaliza siku au kumtunza mtoto wako.** Haijalishi unalala kiasi gani, bado unahisi kuchoka.
- **Mawazo au hisia za kujiumiza mwenyewe au kumuumiza mtoto wako..** Hii inaweza kumaanisha uko na msongo wa baada ya kuzaa.



Kama huwezi kuwasiliana na mtoa huduma wako wa afya, piga simu **911** au nenda kwenye chumba cha dharura.

Ambia 911 au mtoa huduma ya afya kuwa uko na mimba au ulizaa lini, na dalili gani unazo. Orodha hii inaweza isiwe na dalili zote za hatari. Kama unahisi kuwa kuna kitu hakiko sawa, mwambie mtoa huduma ya afya.



Kama unahitaji msaada wa kupata mtoa huduma ya afya ambaye ni sahihi kwako piga simu kwa Huduma za Wanachama kwenye namba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Chanzo: "Urgent Maternal Warning Signs," Alliance for Innovation on Maternal Health, Mei 2020, **https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs**.



Huduma ya kabla ya kuzaa ili kulinda afya yako — na mtoto wako — wakati wa mimba

Hapa utafahamu kuhusu:

Kupata mtoa huduma sahihi wa afya 14

Vidokezo vya usalama wakati wa mimba 14

Hatua za mimba 15

Matatizo ya afya wakati wa mimba 21

- Kisukari
- Kutapika sana wakati wa mimba (hyperemesis)
- Shinikizo la damu au kifafa cha mimba wakati wa mimba
- Maumivu ya kawaida ya mwili

Kujali afya ya akili 24

Huduma ya meno wakati wa mimba 25

Usalama wa dawa 26

Dawa za opioid (dawa za maumivu makali) na mimba 27

Dalili za ugonjwa wa kuacha dawa kwa mtoto mchanga (NAS) na ugonjwa wa kuacha dawa za opioid kwa mtoto mchanga (NOWS) 28

Kuvuta sigara na mimba 29

Upimaji wa ugonjwa wa zinaa na homa ya ini C 30

Kupata mtoa huduma sahihi wa afya

Kupata huduma ya mapema na ya mara kwa mara wakati wa mimba huongeza nafasi ya kuwa na mimba yenye afya na mtoto mwenye afya. Huduma hii inaweza kuanza hata kabla ya mimba, kwa kuonana na mtoa huduma ya afya kabla ya mimba.

Kama uko na mimba au unapanga kupata mimba na unahitaji msaada wa kupata mtoa huduma anayekufaa, tafadhali piga simu kwa Huduma za Wanachama kuanzia saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa, kwa **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** na uombe kuzungumza na timu yetu ya Bright Start.

Unaweza pia kutembelea tovuti yetu ili kupata mtoa huduma kwenye **www.amerihealthcaritasnh.com/find-provider**.

Vidokezo vya usalama wakati wa mimba

Tumia vidokezo hivi kukusaidia kubaki na afya wakati wa mimba:

- Chukua dawa tu kama mtoa huduma wako wa afya amesema ni SAWA.
- Hudhuria miadi yako yote ya huduma ya mimba.
- Tumia vitamini ya mimba kama ulivyoelekezwa na mtoa huduma wako wa afya. Baadhi ya vitamini vya mimba hulipiwa na mpango wako wa bima kama umeandikiwa na daktari wako.



Hatua za mimba

Wiki 1 hadi 20

Panga kuonana na mtoa huduma ya afya ndani ya miezi mitatu ya kwanza ya mimba yako Kama wewe ni mpya kwenye mpango wetu, tafadhali hakikisha unapanga kuonana na mtoa huduma ya afya kwa huduma ya mimba ndani ya siku 30 za kwanza baada ya kujiunga.

Kuonana na mtoa huduma ya afya wakati wa mimba kunaweza kukusaidia kuwa na mimba yenye afya na mtoto mwenye afya. Kama kuna dalili zozote za tatizo, mtoa huduma wako wa afya atakuwepo kukusaidia.

Tafadhali angalia taarifa muhimu kwenye ukurasa wa 11. Hizi ni dalili za onyo zinazoonyesha unahitaji huduma ya matibabu **haraka sana**.

Ni lini unapaswa kumuona mtoa huduma wako wa afya?

- Mara moja kila wiki nne hadi kufikia wiki 28
- Kila baada ya wiki mbili kuanzia wiki 28 hadi wiki 36
- Kila wiki kuanzia wiki 37 hadi kuzaa
- Mara moja ndani ya miezi miwili baada ya kuzaa

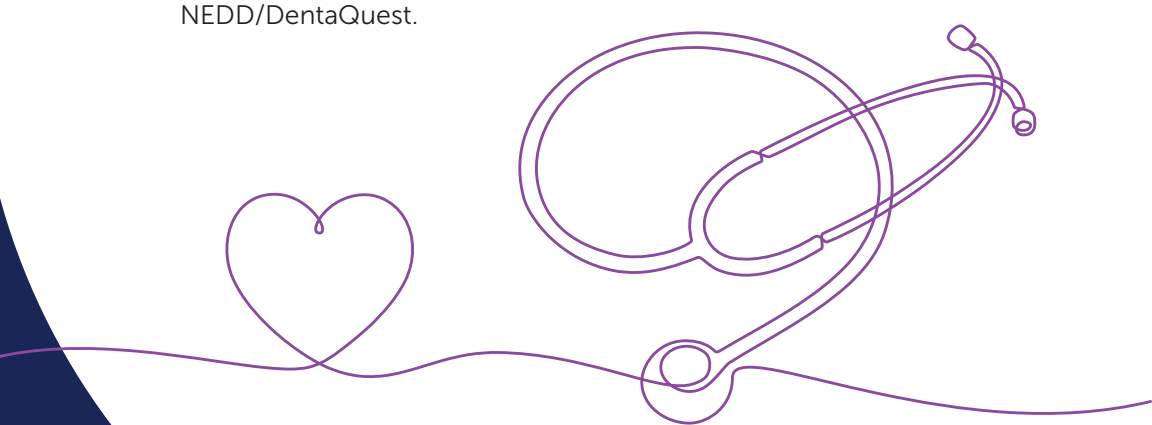
Unaweza kuhitaji kumuona mtoa huduma wako wa afya mara nyingi zaidi kama una matatizo.

Vidokezo vya kusaidia kuwa na mimba yenye afya

- Fuata ushauri wa mtoa huduma wako wa afya.
- Hudhuria miadi yako yote ya huduma ya afya.
- Tumia vitamini vya mimba vyenye asidi ya foliki kila siku kama umeelekezwa na mtoa huduma wako wa afya.
- Kunywa maji siku nzima, si tu unapokuwa na kiu. Lenga kunywa vikombe 8 hadi 12 vya maji kwa siku.
- Kula milo mitatu kwa siku pamoja na vitafunio vya afya ili kumsaidia mtoto wako kukua vizuri.
- Kama unavuta sigara, tafadhali panga kuacha.
- Usinywe pombe wala usitumie dawa ambazo mtoa huduma wako wa afya hazijui.
- Ongea na mtoa huduma wako wa afya kuhusu kufanya mazoezi wakati wa mimba.
- Pumzika vya kutosha.

Mambo unayohitaji kujua

- **Shinikizo la damu** Shinikizo lako la damu ni muhimu. Itapimwa kila wakati wa kuonana kwa huduma ya mimba. Kuongezeka kusiko kawaida kunaweza kuwa dalili ya matatizo yanayoweza kukuathiri wewe na mtoto wako.
- **Uzito.** Uzito hutofautiana kwa kila mtu. Mtoa huduma wako wa afya atazungumza nawe kuhusu kiwango kinachokufaa. Mwambie mtoa huduma wako wa afya kama unaongezeka uzito haraka sana au kama una uvimbe usio wa kawaida.
- **Uchunguzi wa matiti** Matiti yako yanaweza kuchunguzwa wakati wa kuonana kwako kwa mara ya kwanza kwa huduma ya mimba. Kama unapanga kunyonyesha, zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu kuandaa matiti na chuchu zako.
- **Uchunguzi wa meno.** Mdomo wenye afya ni muhimu kwako na kwa mtoto wako aliye tumboni. Mimba huongeza hatari ya kupata matatizo ya meno, kama ugonjwa wa fizi. Ugonjwa wa fizi unaweza kuongeza hatari ya kuzaa kabla ya wakati au kupata mtoto asiye na afya. Ili kupunguza hatari yako:
  - Piga mswaki na tumia uzi wa meno kila siku.
  - Kula chakula chenye afya na tumia vitamini zako.
  - Usivute sigara wala usinywe pombe.
  - Pata huduma ya meno mara kwa mara.
- Panga uchunguzi wa meno na fizi zako wakati wa mimba yako. Huduma za meno hulipiwa na NH DHHS. Ili kupata daktari wa meno anayewapokea watu wazima kwenye Medicaid, piga simu DentaQuest kwa simu namba **1-844-583-6151** na we tayari kutoa namba iliyo kwenye kadi ya utambulisho (ID) uliyopokea kutoka, NEDD/DentaQuest.



Wiki 20 hadi 30

Kuhesabu mateke ya mtoto

Watu wengi huanza kuhisi mtoto anasogea karibu wiki 18 (miezi minne hadi mitano). Kadiri mimba inavyoendelea, mtoto atasogea kwa nguvu zaidi na itakuwa rahisi kwako kuhisi. Unapofika wiki 28 (miezi saba), anza kuhesabu kusogea kwa mtoto wako kila siku. Ni vizuri kuhesabu kusogea kwa mtoto wako karibia saa moja baada ya kula, au wakati wa siku ambao mtoto wako husogea zaidi.

Fuatilia mateke ya mtoto:

- Hesabu kusogea kwa mtoto mara moja kwa siku.
- Kusogea kunaweza kuwa teke, kujizungusha, au kujigeuza.
- Anza kuhesabu wakati wowote mtoto anapokuwa anacheza tumboni.
- Hesabu kusogea kwa mtoto wako huku ukiwa umelala upande wa kushoto.
- Unapaswa kuhisi angalau mara 10 za kusogea ndani ya saa mbili.



Piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya kama:

- Usipohisi angalau mara 10 za kusogea ndani ya saa mbili.
- Inachukua muda mrefu zaidi na zaidi kwa mtoto wako kusogea mara 10.
- Hujahisi mtoto kusogea siku nzima.







Kisukari cha mimba

Watu ambao hawajawahi kuwa na kisukari lakini wanakuwa na sukari nyingi mu damu wakati wa mimba wanaweza kuwa na kisukari cha mimba. Kisukari cha mimba kinaweza kukuumiza wewe na mtoto wako.

Dalili ya kisukari cha mimba ni pamoja na:

- Kiu ya maji isiyo ya kawaida
- Kukojoa mara kwa mara
- Uchovu usio wa kawaida
- Kukoroma

Kama uko na dalili zozote kati ya hizi, zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu kupimwa.

Kama una kisukari cha mimba, utahitaji kuanza matibabu haraka. Matibabu yanaweza kujumuisha kupima sukari ya damu kila siku, kupanga chakula maalum, na sindano za insulini. Mtoa huduma wako wa afya atazungumza nawe kuhusu mpango wako wa matibabu.



Wiki 30 hadi 40

Uchungu kabla ya muda

Uchungu kabla ya muda humaanisha una dalili za kuzaa kabla ya kufika wiki 37 za mimba. Hali hii inaweza kusababisha mtoto wako kuzaliwa mapema sana. Pia inaweza kusababisha matatizo ya afya kwa mtoto wako. Ni muhimu sana kumpigia simu mtoa huduma wako wa afya au kwenda hospitali haraka kama unadhani una uchungu kabla ya muda.

Dalili za kuzaa kabla ya muda ni pamoja na:

- Uchungu wa mara kwa mara, wenye maumivu au bila maumivu, zaidi ya mara tano hadi sita ndani ya saa moja. Watu wengine husema huhisi tumbo linajikaza au mtoto anajikusanya kama mpira.
- Uchungu mkali sana wa kujifungua
- Maumivu ya tumbo yanayoendelea, kama yale ya hedhi kali
- Maumivu ya mgongo wa chini, ya kuchosha ambayo hayaondoki
- Kutokwa damu ya mwanzo wa kuzaa (inayovuja au matone)
- Kuharisha
- Kutoka au kumwagika kwa maji (yasio na rangi, yenye njano, kahawia, au ya pinki)

Kama uko kwenye hali ya kuzaa kabla ya muda, ni muhimu sana kufuata maelekezo ya mtoa huduma wako wa afya. Unaweza kuambiwa upumzike kitandani na kupewa dawa za kuzuia uchungu wa kuzaa.



Chanjo za wakati wa mimba

Influenza (mafua) na kikohozi kikali (kikohozi cha watoto) ni magonjwa makubwa. Chanjo ya mafua na chanjo ya kikohozi cha watoto (pia huitwa chanjo ya Tdap) zinaweza kukusaidia kubaki na afya. Chanjo hizi pia husaidia kumlinda mtoto wako. Muulize mtoa huduma wako wa afya kuhusu kupata chanjo hizi katika kila mimba.



Watoto wanahitaji muda

Ni bora zaidi kwa watoto kuzaliwa baada ya wiki 39.

Katika wiki 39:

- Viungo kama ubongo, mapafu, na ini hupata muda unaohitajika kukua vizuri.
- Mtoto ana uwezekano mdogo wa kupata matatizo ya kuona na kusikia baada ya kuzaliwa.
- Mtoto anapata muda wa kuongeza uzito, jambo linalomsaidia kubaki na joto baada ya kuzaliwa.
- Mtoto anaweza kunyonya, kumeza, na kukaa macho kwa muda wa kutosha ili kula baada ya kuzaliwa.

Watoto wanaozaliwa mapema wana uwezekano mkubwa wa:

- Kuwa na matatizo ya afya wakati wa kuzaliwa na baadaye maishani.
- Kuwa na matatizo ya kupumua, kama kuacha kupumua kwa muda. Kuacha kupumua kwa muda ni hali ambapo mtoto anakosa pumzi kwa muda mfupi.
- Kufariki ghafla kwa sababu ya kifo ya ghafla ya mtoto (SIDS). Kifo ya ghafla ya mtoto (SIDS) ni hali ambapo mtoto hufariki ghafla, mara nyingi wakati wa kulala.

Kujua zaidi kwa nini ni muhimu kumruhusu mtoto wako akue hadi muda wa mwisho, nenda kwenye **www.marchofdimes.org**.

Watoto wenye afya wanabidi kusubiriwa

March of Dimes inataka ujue kwamba:

- Watoto hawajakamilika kukua kikamilifu hadi ifike angalau wiki 39 za mimba.
- Kujifungua kawaida (kupitia uke) ndiko njia bora ya kuzaa kama hakuna sababu ya kitabibu ya kuchochea uchungu au kufanyiwa oparesheni ya kuzaa.
- Tarehe ya kuzaa siyo sahihi kila wakati. Kama kuchochewa kuzaa kumewekwa bila sababu ya kitabibu (kuchochewa kuzaa kwa hiari), mtoto wako anaweza kuzaliwa mapema sana.
- Kuchochewa kuzaa kunaweza kukuongezea hatari ya kupata maambukizi, kupoteza damu nyingi baada ya kuzaa (kutokwa na damu nyingi baada ya kuzaa), na kufanyiwa oparesheni ya kuzaa.
- Oparesheni ya kuzaa ni upasuaji mkubwa. Unaweza kusababisha matatizo zaidi kwako na kwa mtoto wako kuliko kuzaa kawaida.

Ili kujua zaidi, nenda kwenye www.marchofdimes.org.

Matatizo ya afya wakati wa mimba

Kisukari

Kisukari ni ugonjwa ambapo sukari mu damu inapanda sana. Kama kisukari hakitasimamiwa vizuri na mtoa huduma ya afya, kinaweza kusababisha matatizo ya afya ya kudumu. Sukari nyingi mu damu mwanzoni mwa mimba inaweza kuongeza hatari ya matatizo kwako na kwa mtoto wako. Kudhibiti sukari mu damu, kwa msaada wa mtoa huduma wako wa afya, hupunguza hatari ya matatizo.

Kutapika sana wakati wa mimba (hyperemesis)

Unaweza kuwa na kutapika sana wakati wa mimba kama una kichefuchefu na kutapika kupita kiasi hadi kupungua uzito sana wakati wa mimba.

Dalili za kutapika sana wakati wa mimba ni pamoja na:

- Kupungua uzito kwa sababu ya kutapika
- Kushindwa kukaa na chakula au vinywaji mu tumbo kwa zaidi ya saa 24
- Mkojo kuwa wa njano kali sana, au kukojoa mara chache
- Maumivu ya tumbo, homa, au kujisikia kizunguzungu au dhaifu

Kama unahisi una dalili za kutapika sana wakati wa mimba, mwambie mtoa huduma wako wa afya. Unaweza kuhitaji huduma ya matibabu.





Shinikizo la damu au kifafa cha mimba wakati wa mimba

Shinikizo la damu wakati wa mimba linaweza kuwa hatari. Mtoa huduma wako wa afya anaweza kutaka kufanya vipimo.

Vipimo hivi vitaonyesha kama una tatizo la mimba linaloitwa kifafa cha mimba. Hali hii inaweza kuwa hatari kwako na kwa mtoto wako.

Dalili za shinikizo la damu au kifafa cha mimba zinaweza kuwa pamoja na:

- Maumivu ya kichwa makali sana au yanayoendelea, yasiyoisha hata baada ya kupumzika au kutumia dawa
- Mabadiliko ya kuona, kama kuona mwanga ukikuumiza macho, kuona ukungu, kuona mara mbili, au kuona miale ya mwanga
- Kichefuchefu, kutapika, au maumivu kwenye sehemu ya juu ya tumbo
- Kuongezeka kwa uzito ghafla na kuvimba zaidi, hasa mikononi, usoni, na kuzunguka macho
- Kukojoa mara chache kuliko kawaida au kutokojoa kabisa

Maumivu ya kawaida ya mwili

Maumivu ya mwili ni sehemu ya kawaida ya mimba. Kadiri mtoto wako anavyokua, maumivu yanaweza kuongezeka.

Baadhi ya maumivu ya kawaida wakati wa mimba ni pamoja na:

- **Maumivu ya tumbo.** Wakati mwingine unaweza kuhisi maumivu makali ya misuli tumboni. Hii mara nyingi hutokea kwa sababu mtoto anayekua husababisha tumbo kuvutika.
- **Maumivu ya mgongo wa chini.** Unabeba uzito zaidi, hivyo unaweza kuhisi maumivu ya mgongo wa chini. Ili ujisikie vizuri, simama kwa mgongo ulionyooka, inua kichwa unapokuwa unatembea, na vaa viatu vya kupumzisha vinavyosaidia miguu.
- **Kupungukiwa na pumzi.** Unaweza kupungukiwa na pumzi wakati wa kufanya shughuli fulani. Kadiri mtoto anavyokua, nafasi ya kupumua hupungua. Fanya kazi polepole na pumua taratibu.
- **Kiungulia.** Kiungulia au kushindwa kusaga chakula ni jambo la kawaida mwishoni mwa mimba. Mtoto anayekua hubana tumbo. Jambo linalofanya chakula kisagike kwa shida. Unaweza kujisikia vizuri zaidi kwa kula chakula kidogo kidogo mara nyingi na kuepuka vyakula vyenye viungo vikali.
- **Kukosa choo.** Kukosa choo mwishoni mwa mimba ni jambo la kawaida sana. Kunywa maji mengi na kula matunda, mboga, na vyakula visivyokobolewa. Vyakula vyenye nyuzinyuzi husaidia kuzuia kukosa choo. Kama hali inakuwa mbaya, mtoa huduma wako wa afya anaweza kukuandikia dawa.
- **Hemoroidi.** Kukosa choo kunaweza kusababisha hemoroidi (kuvimba kwa nyama na mishipa mu sehemu ya haja kubwa). Hemoroidi pia inaweza kusababishwa na mtoto anayekua kubana eneo hilo la haja kubwa. Unaweza kuepuka hemoroidi kwa kuwa na choo laini na cha kawaida. Kula vyakula vyenye nyuzinyuzi husaidia.
- **Michirizi ya ngozi.** Michirizi ya ngozi huonekana kwa watu wengi wenye mimba, hasa katika miezi ya mwisho. Husababishwa na uzito kuongezeka na kuvutika ngozi. Michirizi mingi huonekana chini ya tumbo. Inaweza pia kuonekana kwenye matiti, mapaja, na mikono.
- **Msongo wa mawazo.** Homoni hubadilika mara nyingi wakati wa mimba na baada ya kuzaa. Hii inaweza kuathiri hisia zako na kusababisha msongo wa mawazo. Msongo wa mawazo unaweza kusababisha mtoto kuzaliwa mapema au kuwa na uzito mdogo. Msongo wa mawazo na kukosa usingizi vinaweza kufanya hali hii iwe mbaya zaidi. Kama una dalili zozote kati ya hizi kwa zaidi ya wiki mbili wakati wa mimba au baada ya kuzaa, zungumuza na mtoa huduma wako wa afya.

Kujali afya ya akili



Watu wanaweza kuwa na hisia nyingi tofauti wakati wa mimba. Ni kawaida kujihisi na wasiwasi, huzuni, au hofu mara kwa mara. Kuna mabadiliko mengi yanayotokea mu mwili wako — na mu maisha yako pia. Lakini kama unaona hisia mbaya haziondoki, tafadhali tafuta msaada.

Wakati wa kupata msaada

Kujihisi na msongo wa mawazo au kubadilika kwa hisia wakati wa mimba ni jambo moja. Lakini hapa kuna mambo yanayoweza kuwa dalili za matatizo makubwa yanayoweza kuleta shida mu mimba yako:

- **Msongo mkali wa mawazo —** Kujihisi huzuni, chini, au kukasirika kwa wiki au miezi mfululizo.
- **Wasiwasi —** Kujihisi na hofu au kuwaza sana kuhusu mambo **yanayoweza** kutokea.
- **Ugonjwa wa kubdilika-badilika hisia—** Vipindi vya nguvu ndogo sana na huzuni kali, vikifuatiwa na vipindi vya nguvu nyingi sana au kuchangamka kupita kiasi.
- **Mashambulizi ya hofu —** Mwitikio wa ghafla na mkali wa mwili unaoambatana na hofu kali isiyoelezeka inayokufanya ushindwe kufanya chochote.
- **Ugonjwa wa mawazo yanayojirudia (OCD) —** Kukwama kwenye mzunguko wa mawazo yanayokusumbua, wasiwasi, na vitendo unavyojudia kufanya.
- **Matatizo ya kula —** Kama kula kidogo sana (au kutokula kabisa) kwa makusudi ili usiongeze uzito, au kula kupita kiasi kisha kujilazimisha kutapika ili usiongeze uzito.

Kama uko na hisia za aina hizi, tafadhali mwambie mtoa huduma wako wa afya. Msaada unapatikana Inaweza kuwa dawa, mazungumzo ya ushauri, au shughuli kama yoga na kutafakari ili kukusaidia kupumzika na kujisikia utulivu. Ni SAWA kuomba msaada. Fanya hivyo kwa ajili yako na kwa ajili ya mtoto wako.

Unaweza pia kupiga simu kwa National Maternal Health Hotline kwa **1-833-TLC-MAMA**.

Chanzo: "Taking Care of Your Mental Health During Pregnancy," Nemours KidsHealth, https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html.

Huduma ya meno wakati wa mimba

Kuwa na afya nzuri ya meno kunaweza kukusaidia kuwa na mimba yenye afya. Mabadiliko ya mwili na homoni wakati wa mimba yanaweza kuathiri afya ya mdomo wako. Ugonjwa wa fizi ni wa kawaida wakati wa mimba. Hali hii inaweza kusababisha matatizo mengine ya afya.

Mambo ya kufanya kulinda afya ya meno

Hapa kuna mambo unayoweza kufanya ili kutunza vizuri meno na fizi zako:

- Muone daktari wa meno kwa uchunguzi wa kawaida mara tu unapojua uko na mimba. Uchunguzi wa meno ni salama. Ni sehemu muhimu ya huduma yako ya mimba.
- Pata uchunguzi wa meno na usafishaji wa meno angalau mara mbili kwa mwaka.
- Piga mswaki mara mbili kwa siku kwa kutumia mswaki laini. Fanya kwa upole lakini kwa makini.
- Tumia uzi wa meno kusafisha katikati ya meno yako kila siku.
- Kula chakula chenye mchanganyiko mzuri wa afya. Kunywa angalau glasi nane za maji kwa siku.
- Epuka vyakula vyenye sukari nyingi kama soda, pipi na biskuti.
- Epuka tumbaku na aina zote za kuvuta sigara.

Piga simu kwa daktari wako wa meno haraka kama:

- Una maumivu ya fizi
- Una harufu mbaya ya mdomo isiyoondoka
- Umeanguka jino
- Una uvimbe au kitu kinachokua mu mdomo wako
- Una maumivu ya jino



Tafuta daktari wa meno

Huduma za meno hulipiwa na NH DHHS. Ili kupata daktari wa meno anayewapokea watu wazima kwenye Medicaid, piga simu DentaQuest kwa simu namba **1-844-583-6151.** Uwe tayari kutoa namba iliyo kwenye kadi ya utambulisho (ID) uliyopokea kutoka, NEDD/DentaQuest.

Unahitaji usafiri kwenda kuonana na daktari wa meno?

Uliza DentaQuest kuhusu usafiri wa kwenda kwenye miadi yako.

Usalama wa dawa

Tafadhali mwambie mtoa huduma wako wa afya ni dawa gani za kuandikiwa, vitamini, au dawa za dukani (OTC) — yaani dawa unazonunua bila maelezo ya daktari — unazotumia. Mtoa huduma wako wa afya anaweza kukutaka utumia vitamini vya mimba kila siku vyenye asidi ya foliki.

Uliza maswali yoyote uliyo nayo kuhusu dawa. Kabla ya kutumia dawa au vitamini vya dukani (OTC), hakikisha kila mara na mtoa huduma wako wa afya au mtaalamu wa dawa. Baadhi ya dawa za dukani (OTC), ikiwemo vitamini vya mimba, hulipiwa kama mtoa huduma wako wa afya amekuandikia.

Usiache kutumia dawa zako isipokuwa mtoa huduma wako wa afya amekuambia. Kuacha dawa bila ruhusa ya mtoa huduma wako wa afya kunaweza kuwa hatari.

Mambo ya kukusaidia kubaki salama wakati wa kutumia dawa

- Angalia chupa ya dawa yako kabla ya kuondoka mu duka la dawa. Kama huna dawa sahihi, mwambie mtaalamu wako wa dawa.
- Piga simu kwa duka lako la dawa kama dawa inaonekana tofauti na ilivyokuwa mwanzo.
- Hifadhi dawa zako mbali na watoto.
- Tumia vifuniko vya usalama kwenye chupa za dawa kama uko na watoto.
- Fuata maelekezo yaliyo kwenye chupa ya dawa. Piga simu kwa mtoa huduma wako wa afya au mtaalamu wako wa dawa kama umekosa dozi.
- Tupa dawa za zamani au zilizopitwa na muda wa matumizi. Kama huna uhakika kama dawa imepita muda wa matumizi, piga simu kwa mtaalamu wako wa dawa.
- Hifadhi majina ya dawa na vitamini unazotumia.
- Usiwahi kutumia dawa ya mtu mwingine.



Dawa za opioid (dawa za maumivu makali) na mimba

Vitu unavyoweka mu mwili wako vinaweza kumuathiri mtoto wako.

Ndiyo maana ni muhimu sana kuongea na mtoa huduma wako wa afya kuhusu dawa unazotumia, ikiwemo dawa za opioid. Mtoa huduma wako wa afya anaweza kubadilisha baadhi ya dawa zako wakati wa mimba.



Baadhi ya dawa — kama dawa za opioid — zinaweza kumdhuru mtoto wako. Lakini tafadhali usiache kutumia dawa zako isipokuwa mtoa huduma wako wa afya amekuambia. Kuacha dawa bila ruhusa ya mtoa huduma wako wa afya pia kunaweza kuwa hatari.

Kunywa pombe, kutumia dawa za mitaani, au kuvuta sigara wakati wa mimba inaweza kumuumiza mtoto wako.



Dawa za opioid ni nini?

Dawa za opioid, pia huitwa dawa kali za kulevya, ni dawa zenye nguvu, kama vile:

- Methadone na Subutex/Suboxone husaidia dalili za kuachana na madawa
- Dawa za maumivu zilizoandikwa na daktari, kama oxycodone
- Dawa za mitaani, kama heroin na fentanyl

Dawa za opioid zinaweza kusababisha utegemezi (uraibu). Kama unatumia dawa za opioid wakati wa mimba, mtoto wako anaweza kuzoea dawa hizo. **Hii inaweza kusababisha tatizo kubwa la afya kwa mtoto wako baada ya kuzaa. Mtoto anaweza kuonyesha dalili za kuachana na madawa, hali inayoitwa ugonjwa wa kuacha dawa kwa mtoto mchanga (NAS) au ugonjwa wa kuacha dawa za opioid kwa mtoto mchanga (NOWS).**

Hata dozi ndogo zinaweza kusababisha dalili za kuachana na madawa kwa baadhi ya watoto. Vitu vingine pia, kama nikotini, dawa za mfadhaiko, benzodiazepines, na dawa za mitaani kama cocaine na methamphetamine, vinaweza pia kusababisha watoto kuwa na dalili za kuachana na madawa.

Dalili za ugonjwa wa kuacha dawa kwa mtoto mchanga (NAS) na ugonjwa wa kuacha dawa za opioid kwa mtoto mchanga (NOWS)

Dalili mara nyingi huanza siku 1 hadi 3 baada ya mtoto kuzaliwa. Lakini zinaweza kuchukua hadi wiki moja kuonekana. Baadhi ya dalili za NAS na NOWS ni:

- Kulia sana, mara nyingi kwa sauti kali na ya juu
- Ngozi kuwa na madoadoa (alama za mabaka kwenye ngozi)
- Kutapika au kunyamba mavi laini
- Homa
- Kukasirika sana
- Shida ya kunyonya au kula
- Kupumua haraka na kwa nguvu
- Degedege
- Shida ya kulala
- Kuongezeka uzito polepole
- Pua kuziba au kupiga chafya mara nyingi
- Kutokwa jasho
- Kutetemeka

Pata msaada kama una tatizo la matumizi ya dawa za kulevya. Nenda kwenye wavuti **findtreatment.gov** au piga simu **1-800-662-MSAADA (4357)**.

Watoto wenye NAS au NOWS wanaweza kuhitaji huduma maalum hospitalini baada ya kuzaliwa. Timu ya huduma ya afya itajua ni matibabu gani mtoto wako anahitaji ili ajisikie vizuri.

Kama mtoto wako ana dalili za kuachana na madawa, upendo ni dawa muhimu sana. Kumbembeleza na kumbeba karibu kunaweza kumsaidia mtoto wako. Lakini kama huduma ya kumbembeleza haitoshi, timu ya huduma ya afya inaweza kumpa mtoto wako dawa.

Una maswali? Piga simu Huduma za Wanachama kwa namba **1-833-704-1177**, (**TTY 1-855-534-6730**), kuanzia saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa, na uombe kuzungumza na timu yetu ya Bright Start.

Vyanzo:
"Pregnancy and Opioids," MedlinePlus, Desemba 27, 2018, https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html.

"Neonatal Abstinence Syndrome," MedlinePlus, Aprili 1, 2019, https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm.

Kula, kulala, kumtuliza (ESC)

Jiulize maswali haya matatu ili kukusaidia kumtunza mtoto wako:

- **Kula:** Je, mtoto wangu anakula vizuri (kunyonya au kula kwa chupa)?
- **Kulala:** Je, mtoto wangu analala angalau saa moja? Usijaribu kumsumbua mtoto muda amelala.
- **Kumtuliza:** Je, kumtuliza au kumbembeleza kunamsaidia mtoto wangu anapolia?

Kama jibu la swali lolote ni "hapana," tafadhali zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili upate msaada.



Kuvuta sigara na mimba

Kama unavuta sigara wakati wa mimba, unaweka afya ya mtoto wako hatarini. Hii inahusisha aina zote za kuvuta, kama sigara, sigara kubwa, sigara za kielektroniki (mvuke), shisha, na bangi.

Jinsi kuvuta sigara kunavyoweza kumuumiza mtoto wako:

- Mtoto ana uwezekano mkubwa wa kuzaliwa mapema(hajakamilika).
- Una hatari kubwa mara 3½ ya kupata mtoto mwenye uzito mdogo wakati wa kuzaa.
- Oksijeni na virutubisho vitafika kwa kiwango kidogo kwa mtoto aliye tumboni.
- Mtoto anaweza kuwa na matatizo ya kupumua, kama pumu au mzio.
- Utafiti unaonyesha mtoto anaweza kuwa na hatari kubwa ya kifo ya ghafla ya mtoto (SIDS). SIDS ni hali ambapo mtoto hufariki ghafla, mara nyingi wakati wa kulala.
- Kama unavuta sigara na unanyonyesha, kemikali zinaweza kupita kwenda kwa mtoto kupitia maziwa ya mama. Hii pia inaweza kupunguza kiasi cha maziwa yako.

Kadiri unavyoacha kuvuta sigara mapema, ndivyo unavyoongeza nafasi ya kupata mtoto mwenye afya.

Unataka msaada wa kuacha kuvuta sigara? Piga simu QuitNowNH kwa namba **1-800-ACHA-SASA (1-800-784-8669)** au tembelea **https://quitnownh.org/contact-us/**.

Upimaji wa ugonjwa wa zinaa na homa ya ini C

Ugonjwa wa zinaa

Ugonjwa wa zinaa ni maambukizi yanayoambukizwa kwa njia ya kufanya mapenzi (STI). Unaweza kuupata kwa kufanya mapenzi bila kinga kwa ukeni, haja kubwa, au mdomoni na mtu aliye na ugonjwa wa zinaa. Unaweza pia kuupata kwa kugusa au kubusu vidonda vya ugonjwa wa zinaa vya mtu mwingine. Vidonda hivi vinaweza kuwa mu sehemu za siri, mu haja kubwa mu ngozi ya mdomo, au mu mdomo

Mtu mwenye mimba aliye na ugonjwa wa zinaa bila kutibiwa anaweza kumwambukiza mtoto wake. Ugonjwa wa zinaa unaweza kusababisha:

- Kuharibika kwa mimba
- Mtoto kuzaliwa akiwa amefariki
- Kuzaa kabla ya muda
- Mtoto kuzaliwa na uzito mdogo
- Matatizo ya kondo la nyuma na mshipa wa kitovu yanayoathiri ukuaji wa mtoto
- Kifo cha mtoto mchanga (mtoto kufa ndani ya siku 28 za kwanza za maisha)
- Matatizo ya afya ya kudumu kwa mtoto

Katika kuonana kwako mara ya kwanza kwa huduma ya mimba, mtoa huduma wako wa afya atauliza historia yako ya kufanya mapenzi na atakupima damu ili kuangalia hatari ya ugonjwa wa zinaa au ugonjwa mwingine wa zinaa (STI) nyingine. Ugonjwa wa zinaa hutibiwa mara nyingi kwa dawa ya kuua maambukizi inayoitwa penicillin. **Kama uko na ugonjwa wa zinaa, kutibiwa kabla ya wiki 26 za mimba kunaweza kuzuia mtoto wako kuambukizwa.**

Jilinde dhidi ya ugonjwa wa zinaa

Njia bora ya kujilinda ni kutojihusisha na kufanya mapenzi. Kama unafanya mapenzi, jihadhari.



- Fanya mapenzi na mtu mmoja tu ambaye pia anafanya mapenzi na wewe tu.
- Tumia kondomu.
- Pima ugonjwa wa zinaa na upate matibabu kama una maambukizi.
- Mwombe mwenzi wako apimwe ugonjwa wa zinaa na apate matibabu kama ameambukizwa.

Chanzo: "Syphilis in Pregnancy," March of Dimes, **https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy**.

Homa ya ini C (Hepatitis C)

Homa ya ini C ni ugonjwa unaoweza kupatikana kwa kugusana na damu ya aliyeathirika. Ugonjwa huu huathiri ini. Njia mojawapo kubwa watu hupata ugonjwa huu ni kutumia dawa za sindano kwenye mishipa (IV). Unaweza pia kuupata kupitia:

- Kushirikiana vitu binafsi vinavyoweza kugusana na damu, kama wembe na miswaki
- Kuhamishiwa viungo
- Kufanya mapenzi na mtu
- Kuchorwa ngozi au kutobolewa mwili kwa vifaa ambavyo si safi

Homa ya ini C inaweza kufanya iwe vigumu kupata mimba au kuendelea na mimba. Mtu aliye na mimba na mwenye ugonjwa huu ana hatari kubwa ya:

- Kuongezeka uzito kupita kiasi wakati wa mimba
- Kisukari cha mimba
- Kifafa cha mimba (shinikizo kali la damu)

Pia, mtu aliye na ugonjwa huu wakati wa mimba anaweza kumwambukiza mtoto wake. Mtoto anaweza kuhitaji matibabu maalum hospitalini (ICU). Zaidi ya hapo, kuna hatari kubwa ya mtoto kuwa na:

- Mtoto kuzaliwa na uzito mdogo
- Kuzaa kabla ya muda
- Manjano (ngozi na macho kuwa ya njano)

Kwa kawaida, watu hawapimwi homa ya ini C wakati wa mimba. Kama unadhani una ugonjwa huu au uko na hatari, tafadhali zungumza na mtoa huduma wako wa afya. Mtoa huduma anaweza kupima damu na kuanza matibabu kama inahitajika. Kama vipimo vitaonyesha una ugonjwa huu, mtoto atahitaji kupimwa baada ya kuzaa. Na kama unapanga kunyonyesha mtoto wako, mtoa huduma wako wa afya atakusaidia kujua jinsi ya kufanya hivyo kwa usalama.

Kama mtu ana homa ya ini C, jambo bora ni kutibiwa kabla ya kupata mimba. Lakini kwa mtu aliye na homa ya ini C na akapata mimba, ni muhimu sana kupata huduma nzuri ya mimba na kufuata mpango wa matibabu wa mtoa huduma wa afya ili kulinda afya yake na ya mtoto wake.

Chanzo: "Pregnancy and Breastfeeding with Hepatitis C: What You Need to Know," Healthline, **https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms**.

Kujiandaa kwa uchungu wa kuzaa na kuzaa

Hapa utafahamu kuhusu:

Mpango wa kuzaa ni nini? 32

Kuandaa vitu vya kwenda hospitali 34

Kunyonyesha au kumpa mtoto chupa — ni uamuzi wako mwenyewe 35

Mambo ya kufanya kabla ya kuondoka hospitali 37

Sheria ya kiti cha gari kwa watoto New Hampshire 37

Mpango wa kuzaa ni nini?

Mpango wa kuzaa hukusaidia kuhakikisha unachopendelea kinafuatwa wakati wa uchungu wa kuzaa na muda wa kuzaa. Hutoa maelezo ya unachotaka kwa mtoa huduma wa afya na wauguzi wanaokusaidia kuzaa. Mpango wa kuzaa ni njia nzuri ya kujiona umejiandaa vizuri kwa ajili ya uchungu wa kuzaa na ile muda wa kuzaa. Inaweza kuwa pamoja na:

- Aina za dawa unazotaka au ambazo hautaki kutumia
- Nani unayetaka awe chumbani pamoja na wewe wakati wa kuzaa
- Mambo ya kidini au za tamaduni unazofuata



Maswali haya yanaweza kukusaidia kuandaa mpango wako wa kuzaa:

Unataka kuzaa wapi?

Unataka kugusana na mtoto wako ngozi ndani ya saa moja baada ya kuzaa (inapendekezwa)?

Nani unayetaka awe chumbani na wewe wakati wa uchungu wa kuzaa na muda wa kuzaa?

Je, kuna mila au desturi zozote unazotaka zifuatwe wakati wa kuzaa mtoto wako?

Nani unayetaka akate kamba ya kitovu?

Pakua mpango wa kuzaa wa mfano kutoka kwa American College of Obstetricians and Gynecologists:

https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf

Au pakua mpango wa uzazi wa mfano kutoka March of Dimes:

https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf

Kuandaa vitu vya kwenda hospitali

Ni wazo nzuri kuandaa begi lako la hospitali kufikia wiki 38, ili liwe tayari wakati mtoto wako ataamua kuzaliwa. Ili kupunguza gharama, uliza hospitali ni vitu gani wanatoa, ili usihitaji kuviandaa mwenyewe. Tumia orodha hii ya vitu vya kuwa kwenye begi la hospitali kukusaidia.

Kwa ajili yako

- ☐ Kitambulisho chenye picha yako, taarifa za bima, fomu za hospitali, na mpango wako wa kuzaa
- ☐ Gauni au sweta ya joto
- ☐ Vifaa binafsi vya usafi, mafuta ya mdomo, vifungo vya nywele
- ☐ Krimu ya chuchu
- ☐ Miwani ya macho
- ☐ Nguo za kustarehesha, sidiria inayosaidia, na pedi za matiti
- ☐ Aina mbili au tatu za soksi za joto zisizoteleza kwa kutembea koridoni kabla na baada ya kuzaa
- ☐ Vinywaji maalum vya kukusaidia kubaki na maji mwilini wakati wa uchungu wa kuzaa
- ☐ Vitafunio visivyohitaji friji
- ☐ Simu ya mkononi na chaja (waya mrefu zaidi)
- ☐ Spika ndogo ya Bluetooth na nyimbo za kucheza
- ☐ Vitabu, majarida, au simu kubwa kwa muda wa kupumzika
- ☐ Vitu vya kukupa faraja kama kifaa cha kutoa harufu nzuri, mafuta au losheni ya masaji, feni ndogo ya kubeba
- ☐ Mto wa kunyonyeshea

Kwa ajili ya mtoto

- ☐ Nguo za kustarehesha na blanketi za joto kwa safari ya kurudi nyumbani
- ☐ Kiti cha gari cha mtoto
- ☐ Taarifa za mawasiliano ya mtoa huduma ya afya wa mtoto wako

Waulize marafiki na wanafamilia wako ni nini waliona kinafaa kuwa nacho hospitalini wakati wa uchungu wa kuzaa na kuzaa. Kama inawezekana, tembelea hospitali yako mapema ili kujifunza njia ulizo nazo.

Kwa ajili ya msaidizi wako wakati wa uchungu wa kuzaa

- ☐ Vitafunio kwa wakati wa uchungu wa kuzaa na vya kupeana baada ya kuzaa
- ☐ Vinywaji au chupa ya maji ya kuweza kubeba tena
- ☐ Kitabu au sauti ya kusikiliza kwa muda wa kupumzika

Kunyonyesha au kumpa mtoto chupa — ni uamuzi wako mwenyewe

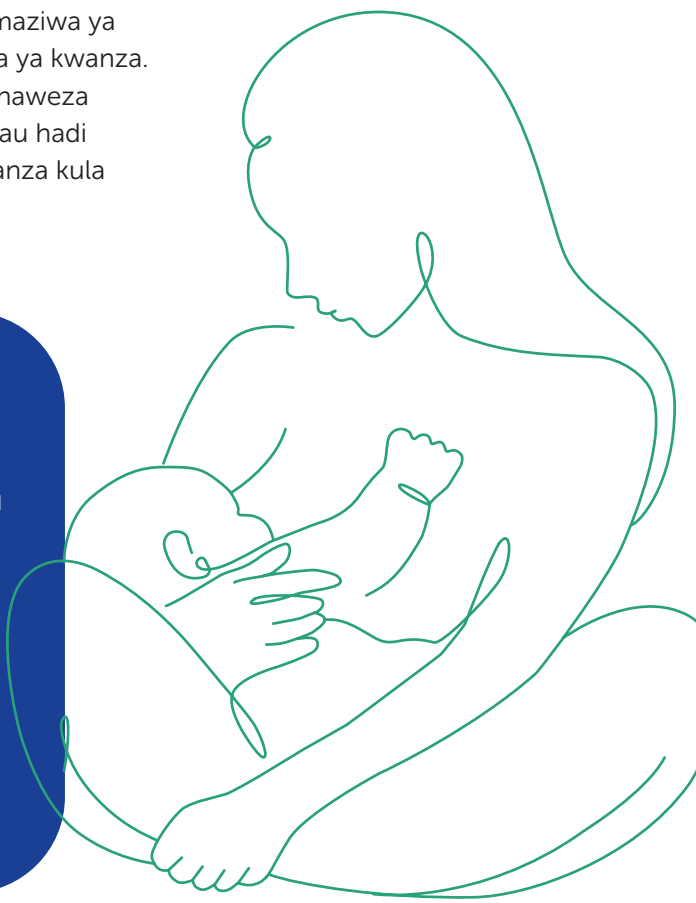
Faida za kunyonyesha

Kunyonyesha kunaweza kuwa na afya kwako na kwa mtoto wako. Pia, unaponyonyesha:

- Watoto hupata kiasi sahihi cha vitamini na madini wanayohitaji
- Husaidia kuwalinda watoto na matatizo fulani ya afya
- Maziwa ya mama ni rahisi kusagika kuliko maziwa ya fomula
- Husaidia kutunza pesa za chakula cha mtoto

Watoto wanapaswa kunyonya kwa muda gani?

American Academy of Pediatrics inapendekeza kwamba watoto wapewe maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya kwanza. Baada ya hapo, watoto wanaweza kuendelea kunyonya angalau hadi mwaka mmoja, huku wakianza kula vyakula laini vilivyosagwa.



Jinsi ya kupata maelezo zaidi

Kama una maswali kuhusu kunyonyesha, mimba, au kuagiza pampu ya kukamua maziwa, idara yetu ya Bright Start inaweza kukusaidia. Piga simu **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, Jumatatu hadi Ijumaa, saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni.

Je, kila mtu anapaswa kunyonyesha?

Kwa watu wengi, kunyonyesha ni njia nzuri kwa afya. Lakini watu wengine hawatakiwi kunyonyesha. Chagua maziwa ya formula badala ya maziwa ya mama kama:



- Una HIV
- Una kifua kikuu kinachoendelea
- Unatumia dawa za kulevya zisizo ruhusiwa
- Unatumia dawa fulani au unapata matibabu ya kansa

Zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili kuona kama kunyonyesha inakufaa.

Msaada wa kumlisha mtoto wako

Kama uko na mimba au umezaa hivi karibuni, unaweza kujiandikisha kwenye programu ya Wanawake, Watoto Wachanga, na Watoto (WIC). WIC ni programu maalum ya msaada wa lishe kwa wanawake, watoto wachanga, na watoto hadi umri wa miaka 5.



WIC inaweza kukusaidia kupata maziwa ya kopo kama unalisha kwa chupa, au virutubisho kama unanyonyesha. Watu walio kwenye programu wanaweza kupata pesa za kutumia kila mwezi kununua vyakula vya WIC. Piga simu namba **1-800-942-4321** kuwasiliana na programu ya WIC au nenda kwenye **www.signupwic.com**.

Agiza pampu ya kukamua maziwa bila malipo

Ili kuagiza pampu ya maziwa bila malipo, piga simu **1-877-932-6327** au nenda kwenye **https://acelleron.com/breast-pumps/order/**.

Vyanzo: American Academy of Pediatrics and the Office on Women's Health

Mambo ya kufanya kabla ya kuondoka hospitali

- Wasiliana na mfanyakazi wako wa Medicaid ili kukamilisha usajili wa mtoto wako.
- Muunganishe mtoto wako kwenye mpango wa afya wa AmeriHealth Caritas New Hampshire.
- Panga kuonana kwa mara ya kwanza na mtoa huduma ya afya wa mtoto wako.
- Panga kuonana na mtoa huduma wako wa afya kwa huduma baada ya kuzaa. Lazima iwe kati ya siku 7 hadi 84 baada ya kuzaa.
- Piga simu WIC kwa **1-800-942-4321** kuwaambia umezaa na ujiandikishe kwenye programu. Watu ambao wako kwenye programu hupata pesa za kutumia kila mwezi kununua vyakula vya WIC. WIC pia inaweza kukwambia vifaa vya kunyonyesha vilivyo karibu na wewe.

Timu yetu ya Bright Start itawasiliana na wewe kama wiki mbili baada ya kuzaa mtoto wako. Watakutafuta ili kukusaidia unapata kila kitu unachohitaji.

Sheria ya kiti cha gari kwa watoto – New Hampshire



Jimbo la New Hampshire linataka kwamba:[1]

- Watoto walio chini ya miaka 2 wasafiri kwenye kiti cha gari kinachoangalia nyuma.
- Watoto walio chini ya miaka 7 wasafiri kwenye mfumo wa kiti cha mtoto uliowekwa na kufungwa vizuri, kama kiti cha gari cha mtoto au kiti cha kuinulia mtoto mu gari.

Ni muhimu kusoma na kufuata maelekezo yaliyokuja na kiti cha gari. Watakuelekeza jinsi ya kukifunga. Maelekezo yataonyesha jinsi ya kukifunga na ukubwa unaofaa kwa mtoto wako.

Kama unahitaji msaada wa kufunga kiti, unaweza kwenda kwenye Vituo vya Kufunga Viti vilivyopo New Hampshire.

Wataonyesha jinsi ya kukiweka, au watakufungia kiti chako. Nenda kwenye Be Seat Smart NH kwenye **https://www.beseatsmartnh.org/car-seat-fitting-stations.php** ili kupata kituo cha kufungia kiti cha mtoto kilicho karibu na wewe.

Kumbuka: Unaweza kulipa faini ya $50 hadi $100 kama mtoto wako hajafungwa vizuri mu gari.

[1]"New Hampshire Child Restraint Law," Be Seat Smart, Dartmouth Health Children's, 2025, **https://www.beseatsmartnh.org/nh-seat-law.php.**

Huduma ya baada ya kuzaa na mambo yanayokutokea baada ya kuzaa

Hapa utafahamu kuhusu:

Huduma ya baada ya kuzaa 38
Msongo wa baada ya kuzaa 40
Unaamua au unapanga kupata mtoto wako anayefuata? 42

Huduma ya baada ya kuzaa

Wakati wa baada ya kuzaa huitwa kipindi cha baada ya kuzaa. Jaribu kupumzika na kufanya mambo polepole kwa wiki chache za kwanza baada ya kuzaa. Kama uko na familia au marafiki wanaoweza kukusaidia, waache wakusaidie. Kabla ya kuondoka hospitali, unapaswa kupewa maelekezo ya kuruhusiwa kutoka hospitali na miadi ya ufuatiliaji wa afya kwa wewe na mtoto wako.

Piga simu 911 au nenda chumba cha dharura kama una:

- Maumivu mu kifua
- Shida ya kupumua au kupungukiwa na pumzi
- Degedege
- Mawazo ya kujiumiza mwenyewe au kumuumiza mtoto wako.

Ambia **911** au mtoa huduma ya afya kuwa uko na mimba au ulizaa lini, na dalili gani unazo. Kama unahisi kuwa kuna kitu hakiko sawa, mwambie mtoa huduma ya afya.

Sikiliza hisia zako za ndani ya moyo.

Pata huduma ya matibabu kila wakati kama hujisikii vizuri au kama uko na maswali au wasiwasi.

Tafadhali muone mtoa huduma wako wa afya.

Baada ya kuzaa, hakikisha unamuona mtoa huduma wako wa afya. Atakusaidia uwe na afya wakati mwili wako unapona baada ya mimba. Pia anaweza kukusaidia kupanga mimba ijayo na kukupa huduma unapokuwa mgonjwa. Piga simu kwa mtoa huduma wako leo kupanga kuonana.

Kama unahitaji msaada wa kupata mtoa huduma anayekufaa, piga simu Huduma za Wanachama kwa namba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Tafadhali angalia taarifa muhimu kwenye ukurasa wa 11. Hizi ni dalili za onyo zinazoonyesha unahitaji huduma ya matibabu haraka sana.

Chanzo: "Urgent Maternal Warning Signs," Alliance for Innovation on Maternal Health, Mei 2020, https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs.



Msongo wa baada ya kuzaa

Takribani nusu ya watu wanaozaa huhisi huzuni kidogo kwa siku chache baada ya kuzaa. Hali hii huitwa "baby blues" (huzuni ya kupata mtoto) na husababishwa na kupungua kwa haraka kwa homoni. Unaweza kulia bila sababu, kujihisi na wasiwasi, kukerwa haraka, kubadilika hisia, au kukosa nguvu. Mara nyingi hali hizi huisha ndani ya wiki mbili. Lakini msongo wa baada ya kuzaa ni kali zaidi kuliko huzuni ya kupata mtoto. Inaweza kutokea wakati wa mimba au baada ya kuzaa.

Dalili za msongo wa baada ya kuzaa hutofautiana kwa kila mtu

Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kama una hisia zozote za hapa chini kwa zaidi ya siku chache:

- Kushindwa kulala kwa siku kadhaa
- Kutaka kulala muda wote
- Kujihisi huwezi kumtunza mtoto wako
- Kuwa na shida ya kuzingatia mambo
- Kujihisi huzuni au hasira
- Kupoteza hamu ya mambo uliyokuwa unapenda
- Kulia mara nyingi kuliko kawaida
- Kujihisi uko mbali na watu unaowapenda
- Kujihisi umetengana na mtoto wako
- Kujihisi uko na hatia au huna thamani
- Kuwaza kuwa wewe si mzazi mzuri
- Kuwaza kuwa unaweza kumuumiza mtoto wako, kwa bahati mbaya au kwa makusudi



Kama una mawazo ya kujiumiza au kumuumiza mtoto wako, pata msaada haraka!

- Piga simu **911** au nenda kwenye chumba cha dharura kilicho karibu nawe.
- Piga simu kwenye Nambari ya Msaada wa Dharura wa Kujiua na Msongo wa Mawazo kwenye **988**.

Msongo wa baada ya kuzaa unaweza kutibiwa. Haya pia ni mambo unayoweza kufanya ili kukusaidia kujisikia vizuri zaidi:

- Ongea na mtoa huduma wako wa afya kuhusu jinsi unavyojisikia.
- Ongea na mshauri au jiunge na kikundi cha msaada.
- Tumia dawa zako kama ulivyoelekezwa na mtoa huduma wako wa afya.
- Kula chakula chenye afya na pata usingizi wa kutosha kila usiku.
- Kuwa na shughuli za mwili.
- Jitengee muda wako kufanya kitu unachopenda.
- Ongea na familia au marafiki unaowaamini kuhusu jinsi unavyojisikia.

Afya ya akili ni muhimu sawa na afya ya mwili. Watu wanaokuwa na msongo wa baada ya kuzaa au wasiwasi wanaweza kupata msaada na kujisikia vizuri. Kwa msaada wa kupata mtoa huduma, tafadhali piga simu Huduma za Wanachama kwa nmba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.



Unaamua au unapanga kupata mtoto wako anayefuata?

Kuna maoni tofauti kuhusu uwezekano wa kupata mimba tena mapema baada ya kuzaa. Inategemea mambo mengi mfano kama unanyonyesha, jinsi mwili wako unavyopona, na mzunguko wa hedhi. Lakini **inawezekana** kutokea. Kwa hiyo, kama hutaki kupata mimba tena haraka baada ya kuzaa, tumia njia za kuzuia mimba.

Ni wazo zuri kuongea na mtoa huduma wako wa afya kuhusu lini ni salama kuanza kufanya mapenzi na baada ya kuzaa, na njia ya kuzuia mimba itakayokufaa. Haya ni baadhi ya mambo ya kuzingatia.

Lini unaanza

Unaweza kuanza kutumia baadhi ya njia za kupanga uzazi — kama IUD — palepale baada ya kuzaa. Kwa njia zingine, unahitaji kusubiri wiki chache ili uzitumie.

Wakati unanyonyesha

Karibu njia zote za kuzuia mimba ni salama kutumia, lakini baadhi zinaweza kupunguza maziwa ya mama. Wataalamu wa afya wanapendekeza njia za kuzuia mimba zenye projestini wakati wa kunyonyesha. Hizi ni kama:

- Sindano ya Depo-Provera
- Kipandikizi cha Nexplanon
- Kidonge cha projestini pekee (mini-pill) (tofauti na kidonge cha mchanganyiko chenye estrojeni na projestini, mini-pill kina projestini pekee)



Njia uliyotumia zamani

Inaweza kufaa au isifae kwako sasa. Mwili wako hubadilika baada ya mimba. Wakati mwingine njia uliyotumia kabla ya mimba inaweza isiwe njia bora baada ya kuzaa. Kwa mfano, sponji na kifuniko cha mlango wa kizazi (cervical cap) huwa hazifanyi kazi vizuri kwa watu waliokwisha kuzaa au huenda zisifae tena. Na kama ilivyosemwa hapo juu, ni bora kutumia njia zenye projestini wakati wa kunyonyesha.

Tunakulipia njia uliyochagua ya kuzuia mimba. Kama una swali lolote kuhusu bima yako, piga simu Huduma za Wanachama kwa namba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730),** saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.

Ili kujua zaidi kuhusu njia za kuzia mimba, zungumza na mtoa huduma wako wa afya au piga simu Huduma za Wanachama kwa namba **1-833-704-1177** (**TTY 1-855-534-6730**) na uombe kuzungumza na timu yetu ya Bright Start.

Chanzo: "What Birth Control Should You Use After Pregnancy?" What to Expect, Iliyopitiwa Kitabibu mnamo Machi 17, 2022, https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx.



Unaweza kuchagua kati ya njia nyingi za kuzuia mimba. Njia za muda mrefu zinazoweza kuondolewa (LARC) zinaweza kukusaidia usipate mimba kwa muda wa miaka 3 hadi 12. LARC ni kifaa ambacho mtoa huduma wako wa afya huweka mu mkono au mu mfuko wa uzazi. Hii inaweza kufanywa baada ya kuzaa au kabla ya kuondoka hospitali. Hukaa hapo mpaka utakapoamua itolewe.

Kwa habari zaidi kuhusu njia za kupanga uzazi, tembelea **https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control**.

Kumuhudumia mtoto wako

Hapa utafahamu kuhusu:

Ziara za ukaguzi wa afya ya mtoto 45
Chanjo (sindano) 46
Upimaji wa sumu ya risasi 48
Mtoto mgonjwa? 49
Vidokezo na vikumbusho 51



Ziara za ukaguzi wa afya ya mtoto

American Academy of Pediatrics inapendekeza watoto waonane na mtoa huduma wao wa afya ndani ya siku 3 hadi 5 baada ya kuzaa. Tafadhali piga simu leo na panga kuonana mtoto wako kuonana na mtoa huduma kwa mara ya kwanza!

Ratiba ya ziara ya ukaguzi wa afya ya mtoto

American Academy of Pediatrics inapendekeza watoto wawe na uchunguzi wa afya katika umri huu:

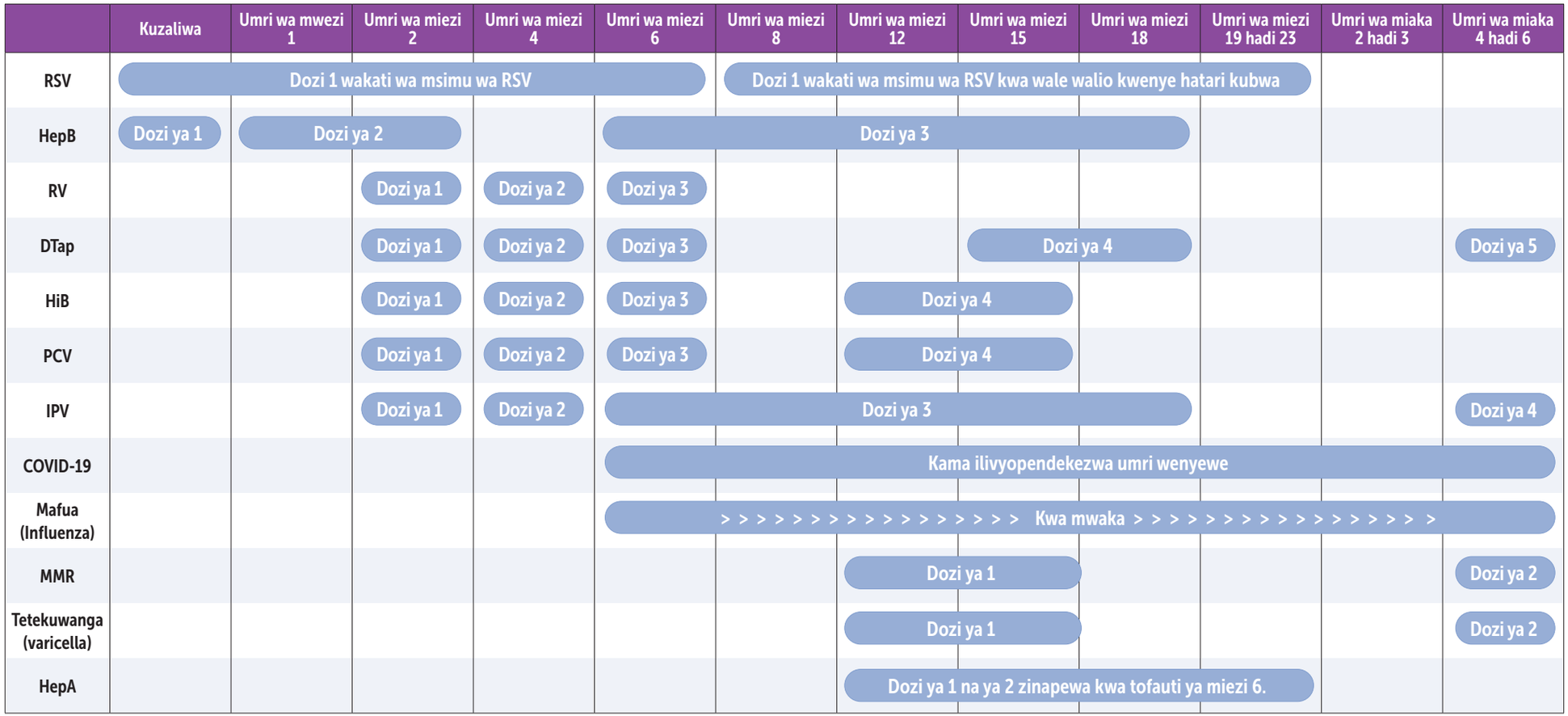
- Siku 3 hadi 5
- Umri wa mwezi 1
- Umri wa miezi 2
- Umri wa miezi 4
- Umri wa miezi 6
- Umri wa miezi 9
- Umri wa miezi 12
- Umri wa miezi 15
- Umri wa miezi 18
- Umri wa miezi 24
- Umri wa miezi 30
- Watoto wenye umri wa miaka 3 hadi 21 wanapaswa kuonana na mtoa huduma wa afya mara moja kila mwaka kwa ziara ya ukaguzi wa afya ya mtoto.



Chanjo (sindano)

American Academy of Pediatrics inapendekeza chanjo zifuatazo kwa watoto kuanzia kuzaliwa hadi miaka 6. Chanjo hizi ni sehemu ya ziara ya ukaguzi wa afya ya mtoto.

Ratiba ya chanjo



Chanzo: "Childhood Immunization Discussion Guides," American Academy of Pediatrics, Julai 2024, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/1ChildhoodGuide_Schedule_Family.pdf.

Tafadhali piga simu kwa mtoa huduma ya afya wa mtoto wako ili kuhakikisha chanjo za mtoto wako ziko sawa na za sasa. Kama inahitajika, panga miadi ya mtoto wako ili apate chanjo. Aina hii ya miadi kwa kawaida haichukui muda mrefu. Kufahamu zaidi, nenda kwenye healthychildren.org/immunizationschedules.

Upimaji wa sumu ya risasi

Hata kama mtoto wako anaonekana kuwa na afya, anaweza kuwa na kiwango cha juu cha risasi mu damu. Hali hii inaweza kuharibu sana afya ya mtoto wako. Muulize mtoa huduma ya afya wa mtoto wako kuhusu uchunguzi wa risasi mu mwili. Watoto wanatakiwa kupimwa risasi kabla ya kufikisha miaka 2.

Mtoto hupata vipi sumu ya risasi?

Sumu ya risasi hutokea wakati mtu anameza au anavuta hewa yenye chembe au vumbi la risasi. Huwezi kuiona, kuionja, wala kuinusa, lakini risasi inaweza kuwa kila mahali kuzunguka wewe na familia yako. Risasi inaweza kuwa mu rangi, maji, midoli, na vumbi mu nyumba yako, na kwenye udongo unaozunguka nyumba. Ili kujua zaidi, tafadhali tembelea ukurasa wa wavuti wa Environmental Protection Agency kwenye **https://www.epa.gov/lead**.

Kama unahitaji msaada wa kupata mtoa huduma ya afya kwa mtoto wako, nenda kwenye **www.amerihealthcaritasnh.com/find-provider** au piga simu kwa Huduma za Wanachama kwenye namba **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.



Je, mtoto ni mgonjwa?

Si rahisi kila wakati kujua kama mtoto wako anahitaji huduma ya matibabu anapoonyesha dalili za ugonjwa. Haya ni maelekezo ya kukusaidia kujua nini ufanye.

Piga simu 911 au mpeleke mtoto wako chumba cha dharura haraka kama unaona:

- Rangi ya buluu kuzunguka mu midomo au kucha — inaonyesha mtoto hapati oksijeni ya kutosha.
- Degedege
- Rangi nyekundu au nyeusi mu choo au matapishi, au madoa zinazoonekana kama kahawa — hii inaweza kuwa damu.

Kula, kulala, kumtuliza (ESC)

Jiulize maswali haya matatu ili kukusaidia kumtunza mtoto wako:

- **Kula:** Je, mtoto wangu anakula vizuri (kunyonya au kula kwa chupa)?
- **Kulala:** Je, mtoto wangu analala angalau saa moja? Usijaribu kumsumbua mtoto muda amelala.
- **Kumtuliza:** Je, kumtuliza au kumbembeleza kunamsaidia mtoto wangu anapolia?

Kama jibu la swali lolote ni "hapana," tafadhali zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili upate msaada.

Piga simu kwa mtoa huduma ya afya wa mtoto wako kama unaona:

- Joto la nyuzi 100.4° F au zaidi kwa mtoto aliye chini ya miezi 2
- Homa yoyote kwa mtoto ambaye hajapata chanjo
- Kutapika na kuharisha — hasa kama kuna homa pia — kunakoendelea zaidi ya saa 24

- Dalili za kukosa maji mwilini, kama:
  - Kulia bila machozi
  - Kukojoa kidogo kuliko kawaida (chini ya nepi 6 zilizo na mkojo kwa siku kwa watoto wachanga)
  - Mkojo wa rangi iliyokolea
  - Ngozi ya mdomo na mdomo mkavu na kupasuka
  - Macho yaliyozama ndani
  - Kukasirika au kulia isivyo kawaida
  - Bonde laini juu ya kichwa cha mtoto alye chini ya miezi 18
- Upele usioisha baada ya siku chache, hasa kama kuna homa pia. Hakikisha unamwambia mtoa huduma kama upele:
  - Unatoka maji au usaha
  - Unafanana na alama ya shabaha (bull's-eye) au una malengelenge au mabubujiko
- Damu mu mkojo

Maelekezo haya huenda yasieleze vizuri dalili zote zinazoonyesha mtoto ni mgonjwa na anahitaji huduma ya matibabu. Kama kuna kitu kinaonekana si sawa, au huna uhakika kama ni kawaida au sio, ni bora kumwona mtoa huduma ya afya wa mtoto wako.

Chanzo: "When To Call a Pediatrician," Grow by WebMD, Medically iliyopitiwa Desemba 1, 2021, https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician.



Vidokezo na vikumbusho

Fanya mazoezi ya kumlaza mtoto wako kifudifudi

Kumlaza mtoto kifudifudi ni njia nzuri ya kumsaidia mtoto wako kujenga nguvu za kukaa, kujigeuza, na kutambaa. Pia husaidia kuzuia kichwa cha mtoto kubonyea upande mmoja. Unaweza kuanza kumlaza kifudifudi hata siku ya kwanza mnaporudi nyumbani kutokea mu hospitali. Unaweza kufanywa hivyo baada ya kubadilisha nepi, kuoga, au baada ya kulala, na iwe sehemu ya muda wa kucheza.

Anza na kufanya mara mbili au tatu kwa siku, kwa muda wa dakika 3 hadi 5. Kadiri mtoto wako anavyozidi kuwa na nguvu na kuzoea, ongeza muda na mara ngapi unazomfanyia. Mtoto anapofikisha karibu miezi 2, lengo liwe dakika 15 hadi 30 za kumlaza kifudifudi kwa siku. Hii inaweza kufanywa mara nyingi kwa kufanya muda mfupi mfupi. Mwangalie mtoto wako wakati wa kumlaza kifudifudi na mtulize kama anaanza kulia au kukasirika.

Je, ni SAWA kumruhusu mtoto kulia?

Watoto wote hulia. Baadhi wanalia sana. Kuna sababu nyingi zinazofanya mtoto alie, kama: Inaweakuwa sababu ya njaa, gesi, maumivu ya tumbo, kutokuwa na raha au kelele nyingi. Inaweza kukuchanganya pale mtoto asipoacha kulia.

Lakini kumbuka:

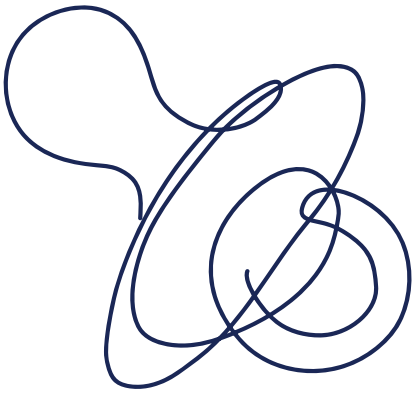
- Kulilia ni jambo la kawaida kwa watoto Ni mwitikio wa kawaida kwa mambo mengi.
- Kama una wasiwasi kuhusu kulia mtoto wako, zungumza na mtoa huduma ya afya wa mtoto wako.
- Ni SAWA kumweka mtoto wako mu kitanda chake na kuondoka kwa dakika chache ili ujitulize.
- Ni SAWA kuomba msaada.
- Usimchukue mtoto ukiwa na hasira.
- Usitikise mtoto kamwe.
- Zungumza na mtoa huduma ya afya wa mtoto wako kabla ya kubadilisha aina ya maziwa ya mtoto ya fomula ya mtoto.

Vyanzo:

"Tummy Time for a Healthy Baby," Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, **https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time**.

"Back to Sleep, Tummy to Play," *Healthychildren.org*, American Academy of Pediatrics, Juni 21, 2022, **https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx**.

Tumia nyonyo bandia kwa mwaka wa kwanza



Chupeta inaweza kumtuliza mtoto wako, lakini haipaswi kuchukua nafasi ya kumbembeleza kutoka kwa mzazi au mlezi. Kumpa mtoto chupeta wakati wa kumlaza kulala inaweza pia kupunguza hatari ya kifo cha ghafla cha mtoto (SIDS).

Vidokezo vya kutumia chupeta:

- Usianze kutumia chupeta mpaka kunyonyesha iwe imezoeleka vizuri. Kama unaona mtoto wako anahitaji chupeta mapema, zungumza na mtoa huduma ya afya wa mtoto wako.
- Usifunge chupeta kwenye nguo za mtoto wala usiining'inize shingoni. Hii inaweza kumsonga mtoto.
- Usipake au kuzamisha chupeta kwenye vitu vitamu kama sukari au asali.
- Usimlazimishe mtoto kutumia chupeta kama hataki.
- Punguza muda wa mtoto anaotumia chupeta. Ni bora kuitumia wakati wa kulala au kwa kumtuliza tu.
- Mtoto akifikisha miezi 12, ni vizuri aache kutumia chupeta.

"Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents," *Pediatrics & Child Health*, Oktoba 2003, **www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560**.





Kuweka mazoea mazuri ya kulala sasa itamsaidia mtoto kuzoea kulala mu sehemu yake kwa usalama.

Usingizi salama: Kila usingizi wa mchana, kila usiku

Unapojua mtoto wako analala salama, hata wewe utalala vizuri zaidi. Hapa kuna vidokezo vya kuweka utaratibu wa usingizi salama. Hii itamsaidia mtoto wako kujua sasa ni muda wa kulala. Itakusaidia kuwa na amani ya moyo.

Kwa mazoezi kidogo, ratiba ya usingizi usingizi salama in-aweza kuwa rahisi kama A-B-C:

A — (Always) Mlalaze mtoto wako chali kila wakati. Hii ndiyo njia salama zaidi ya kulala, hasa wakati mtoto bado ni mdogo na hawezi kujigeuza mwenyewe.

B — (Be) Hakikisha mtoto ana sehemu yake mwenyewe ya kulala. Lazima iwe sakafu/kitanda kigumu na iliyonyooka. Mtoto akilala kwenye kitanda chako, kuna hatari ya kubanwa au kusukumwa na mtu mzima.

C — (Clutter-free) Ondoa vitu vyote visivyohitajika. Ondoa mito, mablanketi, vizuizi, au midoli laini ili kupunguza hatari ya kifo cha ghafla cha mtoto (SIDS).

Namba na vifaa vya msaada

Laini ya simu ya wauguzi (saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki)

1-855-216-6065

Saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

Huduma za Wanachama

1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730

Saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

Simu ya Msaada wa Afya ya Akili ya Mama:

1-833-TLC-MAMA (**1-833-852-6262**)

Timu ya Huduma ya Haraka na Ufuatiliaji

1-833-212-2264

Saa 2 asubuhi hadi saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Usafiri na miadi

1-833-301-2264

Jumatatu–Jumatano, saa 2 asubuhi hadi saa 2 usiku; Alhamisi–Ijumaa, saa 2 asubuhi hadi saa 12 jioni

Programu ya Kuacha Kuvuta Tumbaku

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

Laini ya Kitaifa ya Msaada kwa Unyanyasaji wa Nyumbani

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

Saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki



Unahitaji msaada wa kupata simu ya mkononi?

Tunaweza kukuunganisha na Pulsewrx.

mybenefitphone.com

Programu yetu ya AmeriHealth Caritas New Hampshire:

Programu yetu ya simu ya mkononi inakupa uwezo wa kupata taarifa zako za afya wakati wowote na popote. Tembelea Google Play au Apple App Store.* Tafuta "AHC Mobile" kisha pakua. Baada ya hapo, chagua New Hampshire. Kupakua programu ni bure kwako.

Akaunti yako ya mtandaoni

Unaweza kuingia mtandaoni ili kujisaidia kutunza afya yako. Nenda kwenye **www.amerihealthcaritasnh.com/memberportal** na uingie kwenye akaunti yako ya mtandaoni ya AmeriHealth Caritas New Hampshire. Hii pia inaitwa jukwaa ya wanachama. Unaweza kuona historia yako ya afya na orodha ya dawa unazotumia kwa sasa.

* Google Play ni alama ya biashara ya Google, LLC. App Store ni alama ya huduma ya Apple, Inc., iliyosajiliwa nchini Marekani na nchi nyingine.

Pulsewrx, Inc. ni msambazaji aliyeidhinishwa kupitia SafetyNet Wireless. Programu ya Lifeline ni faida ya serikalini isiyoweza kuhamishwa, na inaruhusu punguzo moja tu kwa kila programu kwa kila familia inayoruhusiwa.. Masharti na vigezo kamili vinaweza kupatikana kwenye https://safetynetwireless.com/safetynet-other-states-terms-conditions-service.

Dokezo

Maelezo katika kitabu hiki yatakusaidia kujifunza zaidi kuhusu somo hili. Hii haichukui nafasi ya daktari wako. Kama una maswali, ongea na daktari wako. Kama unahisi unahitaji kuonana na daktari wako kwa sababu ya kitu ulicho soma hapa, tafadhali wasiliana naye. Kamwe usichelewe au uache kupata huduma ya matibabu kwa sababu ya kitu ulichosoma katika kijitabu hiki.



AmeriHealth Caritas®
New Hampshire