

Miadi ya Mara kwa Mara Wakati wa Ujauzito



Kusaidia kupunguza hatari ya mtoto kuzaliwa akiwa amefariki

Kwenda kwenye miadi ya ujauzito ya mara kwa mara husaidia kukulinda wewe na mtoto wako. Uchunguzi huu husaidia kuangalia afya na ukuaji wa mtoto wako. Unaweza pia kuzungumza kuhusu wasiwasi wowote na kujifunza jinsi ya kupunguza hatari ya mtoto kuzaliwa akiwa amefariki.

Njia za kusaidia kupunguza hatari ya mtoto kuzaliwa akiwa amefariki

Epuka kuvuta sigara na kukaa karibu na moshi wa sigara.

Fahamu mienendo ya mtoto wako na utafute msaada ikiwa itabadilika.

Kuanzia wiki 28, lalia upande wa ubavu.

Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu wakati wa kuzaliwa kwa mtoto wako.

Miadi yako ya ujauzito

Katika kila miadi ya afya, mtoa huduma wako wa afya anaweza:



Kupima
shinikizo la
damu yako



Kuangalia
afya na
ustawi wako



Kupima
ukuaji wa
mtoto wako



Kusikiliza
mapigo ya
moyo wa
mtoto wako



Kuzungumzia
mienendo ya
mtoto wako

Wasiliana na huduma yako ya afya au daktari (GP) ili kupanga miadi yako ya kwanza.

Wiki 10 za Kwanza za Ujauzito

Hii itakuwa miadi ndefu zaidi. Unaweza kutarajia:

- Kuzungumza kuhusu ujauzito wako na kukadiria tarehe yako ya kujifungua.
- Kuzungumza kuhusu historia yako ya afya, ikiwa ni pamoja na afya ya akili na hisia.
- Kujadili virutubisho (supplements) na dawa unazotumia.
- Kupima urefu, uzito na shinikizo la damu yako.
- Kupata rufaa ya vipimo vya damu na mkojo.
- Kujadili chaguo za uchunguzi wa kijenetiki (kibaolojia).
- Kupata rufaa ya kipimo chako cha kwanza cha ultrasound.
- Kuzungumzia uvutaji wa sigara, kukaa karibu na moshi wa sigara na mahali pa kupata msaada.

CHANJO:

Unaweza kupata chanjo ya mafua (influenza) katika hatua yoyote ya ujauzito.

Wiki ya 16-19

- Kujadili matokeo yako ya mwanzoni mwa ujauzito na ikiwa virutubisho vya afya vinahitajika.
- Kupanga kipimo chako cha morphology scan cha wiki ya 18 – 20.

Wiki ya 18-20

- Kufanya kipimo cha morphology scan. Ni kipimo cha ultrasound kirefu na cha kina zaidi cha kuangalia viungo, ukuaji na maendeleo ya mtoto wako.

CHANJO:

Wakati wowote kuanzia wiki ya 20 – 32, unaweza kupata chanjo ya kifaduro (whooping cough).

Wiki ya 24-28

- Kupima kisukari cha ujauzito (sukari nyingi kwenye damu).
- Kufanya vipimo vingine vya kawaida vya damu (ikiwa vinahitajika).
- Kuanzia wiki 28, lala kwa ubavu.

SINDANO:

Karibu wiki ya 28, kutegemea kipimo chako cha awali cha damu, unaweza kuhitaji sindano ya anti-D.

Wiki ya 29-34

- Kujadili matokeo ya vipimo vyako.
Kumbuka: Ikiwa ulipata sindano ya anti-D hapo awali, utapata sindano nyingine wakati huu.
- Kujadili mpango wako wa kujifungua na chaguo za kupunguza maumivu.

CHANJO:

Wakati wowote kati ya wiki ya 28 na 36, unaweza kupata chanjo ya RSV.

Wiki ya 35-37

- Kuangalia mkao wa mtoto wako na jinsi mtoto alivyoshuka kwenye nyonga yako.
- Kujadili taarifa za kujifungua, msaada wa afya ya akili, kumtunza mtoto wako mchanga, na taarifa nyingine, kama vile vipimo vya uchunguzi wa mtoto mchanga na vitamini K kwa mtoto wako.
- **Kipimo:** Unaweza kupendekezewa kipimo cha uchunguzi wa streptokok wa Kundi B (GBS). Mtoa huduma wako wa afya anaweza kuchukua sampuli (swab) kutoka sehemu ya chini ya uke na njia ya haja kubwa. Ikiwa kipimo kitaonyesha maambukizi, kwa kawaida utapewa dawa za antibiotiki wakati wa uchungu wa kujifungua ili kumlinda mtoto wako.

Wiki ya 38-40

- Kuangalia mkao wa mtoto wako na jinsi mtoto alivyoshuka kwenye nyonga yako.
- Kujadili wakati salama zaidi wa kuzaliwa kwa mtoto wako.

Wiki ya 41

- Majadiliano kuhusu chaguo za kusaidia kuanzisha uchungu wa kujifungua ikiwa bado hujajifungua.

Hii ni miadi ya kawaida, lakini mtoa huduma wako wa afya anaweza kupendekeza miadi ya ziada ikiwa inahitajika.



Ikiwa una maswali kati ya miadi, unaweza kuwasiliana na huduma yako ya afya au kupiga simu kwa **Pregnancy, Birth and Baby Hotline** kwa namba **1800 882 436**.

Ikiwa unahitaji mkalimani, mjulishe mtoa huduma wako wa afya unapoweka miadi yako.

