



Kusikiliza na Kuchukua Hatua ya Haraka

kunaweza kuokoa maisha yake

HEAR
SIKILIZA WASIWASI
WAKE

Je, Unaweza Kusaidia Vipi?

Ikiwa mwanamke mjamzito au aliyepata ujauzito hivi karibuni anaonyesha wasiwasi kuhusu dalili zozote alizonazo, chukua muda Kumsikiliza. Ikiwa atasema kuna kitu fulani ambacho si sawa, mhimize kutafuta msaada wa kimatibabu. Ikiwa anashuhudia tahadhari za dharura za dalili za kina mama, anapaswa kupata huduma ya matibabu mara moja. Hakisha anasema yeye ni mjamzito au alikuwa mjamzito katika mwaka mmoja uliopita.

Jifunze kuhusu dalili za dharura za kuonya katika kina mama:

- Maumivu ya kichwa yasiyokwisha au yanayozidi kuwa mabaya kadiri muda unavyosonga
- Kizunguzungu au kuzirai
- Fikira za kujidhuru au kumdhuru mtoto wako
- Mabadiliko katika kuona kwako
- Joto la 100.4° F au zaidi
- Kuvimba mikono sana au uso wako
- Kupumua kwa shida
- Maumivu ya kifua au moyo unaopiga kwa kasi
- Kichefuchefu kibaya sana na kutapika (*si kama kichefuchefu cha mjamzito asubuhi*)
- Maumivu makali ya tumbo yasiyokwisha
- Mtoto kuacha kusonga au kupunguza msisimko wakati wa ujauzito
- Kutokwa na damu kwenye uke au kuvuja majimaji wakati wa ujauzito
- Kutokwa na damu nzito kwenye uke au kuvuja majimaji yanayonuka vibaya baada ya ujauzito
- Uvimbe, wekundu au maumivu kwenye mguu wako
- Kuchoka kupita kiasi

Jifunze zaidi kuhusu Kampeni ya CDC ya Msikilize katika

www.cdc.gov/HearHer.

Msikilize

Ikiwa mpendwa wako atakwambia kuna kitu fulani kisicho sawa, hapa kuna baadhi ya vidokezo vya kukusaidia wakati wa mazungumzo hayo:

Wakati wa Ujauzito

- Ni vigumu kujua kilicho cha kawaida wakati kila kitu kinabadilika sasa hivi. Ni vyema kuona ikiwa kuna jambo lolote unalohofia.
- Ni muhimu kushiriki taarifa hii na daktari wako na kuhakikisha kuwa kila kitu ni sawa.
- Niko hapa kwa ajili yako. Hebu tuzungumze na mtoa huduma wa afya ili kupata huduma unayohitaji.

Baada ya Ujauzito

- Ni kawaida kuhisi uchovu na kuwa na maumivu kiasi fulani baada ya kujifungua, lakini unaujua mwili wako vizuri. Ikiwa kitu fulani kinakusumbua, unapaswa kuzungumza na daktari wako.
- Ingawa mtoto wako mchanga anahitaji umakinifu na utunzaji mwingi, ni muhimu wewe kujitunza pia.
- Hauko peke yako. Ninakusikiliza. Hebu tuzungumze na mtoa huduma wa afya ili kukupa huduma unayohitaji.

