

Kusikiliza na Kuchukua Hatua ya Haraka kunaweza kuokoa maisha yake

HEARTM
SIKILIZA WASIWASI WAKE

Je, Unaweza Kusaidia Vipi?

Ikiwa mwanamke mjamzito au aliyepata ujauzito hivi karibuni anaonyesha wasiwasi kuhusu dalili zozote alizonazo, chukua muda kumsikiliza. Kusikiliza na kuchukua hatua haraka kunaweza kuokoa uhai wake.

- Jifunze kuhusu dalili za dharura za kuonya katika kina mama.
- Sikiliza wasiwasi wake.
- Mtie moyo atafute msaada wa kimatibabu. Ikiwa jambo fulani linaonekana si sawa, anapaswa kuwasiliana na mtoa huduma wake. Ikiwa anakumbwa na dalili za dharura ya kuonya katika kina mama, anapaswa kupata huduma ya kimatibabu mara moja. Hakikisha anasema yeye ni mjamzito au alikuwa mjamzito katika mwaka mmoja uliopita.
- Jitolee kuandamana naye kwenda kutafuta matibabu na umsaidie kuuliza maswali.
- Andika maelezo na umsaidie kuongea na mtoa huduma ili kupata msaada anaohitaji.
- Msaidie wakati wa huduma ya ufuatiliaji.

Dalili za Dharura za Kuonya Katika Kina Mama

Ikiwa mtu aliye mjamzito au aliyekuwa mjamzito ndani ya mwaka mmoja uliopita ana yoyote ya dalili hizi, anapaswa kupata matibabu haraka.

- Maumivu makali 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
- Uvimbe mkubwa sana wa mikono 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 msimko 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

Orodha hii haikusudiwi kushughulikia kila dalili ambayo mwanamke anaweza kuwa nayo wakati wa ujauzito au baada ya hapo. Jifunze zaidi kuhusu dalili za dharura za kuonya katika kina mama kwenye cdc.gov/HearHer

Msikilize

Matatizo ya ujauzito yanaweza kutokea hadi mwaka mmoja baada ya kujifungua. Ikiwa mpendwa wako atakuambia kwamba kuna jambo ambalo si sawa, msaidie kupata huduma na majibu anayohitaji. Jifunze dalili za dharura zenye kuonya zinazohitaji kushughulikiwa haraka. Haya hapa ni baadhi ya mambo yanayoweza kukusaidia kuanzisha mazungumzo:

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 kumpa taarifa hii 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 kupata huduma unayohitaji.

HEARTM
SIKILIZA WASIWASI WAKE

Ikiwa unahitaji msaada wa ziada, usiogope kuomba msaada pia.
Jifunze zaidi kuhusu Kampeni ya CDC ya Msikilize katika www.cdc.gov/HearHer

