

# Unachopaswa kujua wakati wa ujauzito

## Muhula wa Kwanza Wiki 1 hadi 13 za Ujauzito

### Ishara kwamba wewe ni mjamzito!



Maumivu kidogo ya tumbo na mabaka



Kuhisi mchonyoto au matiti kuuma



Kukosa kupata hedhi



Kiungulia



Mabadiliko ya maziwa na chuchu



Uchovu



Mabadiliko ya halijoto



Kuenda haja ndogo mara kwa mara



Chunusi



Mapigo ya moyo ya haraka



Kuvimba tumbo



Kubadilisha hali ya moyo



Kichefuchefu



Ugonjwa wa hisia



Kuongeza uzani

### Wakati wa kumpigia daktari wako simu

- Maumivu ya kichwa ambayo hayatoweki au yanazidi kuwa mabaya muda unavyosonga
- Kizunguzungu au kuzimia
- Mabadiliko katika hali yako ya kuona
- Joto la farenhaiti nyuzi 100.4 au juu zaidi
- Kuvimba zaidi kwa mikono au uso
- Mawazo ya kujidhuru wewe au mtoto wako
- Tatizo la kupumua
- Maumivu ya kifua au moyo kupiga haraka
- Kichefuchefu kibaya na kutapika
- Maumivu mabaya ya tumbo ambayo hayatoweki
- Hali ya mtoto kusonga inayosimamisha au kupunguza kasi wakati wa ujauzito
- Kuvimba kubaya, wekundu au maumivu ya mguu au mkono wako
- Kuvuja damu ukeni au majimaji kutoka wakati wa ujauzito
- Kuvuja damu nzito ukeni au kutokwa usaha baada ya ujauzito
- Uchovu kupita kiasi



# Kwenye wiki 8!

Ni muhimu kuratibu miadi yako ya kwanza ya ujauzito pindi tu unapodhani kuwa wewe ni mjamzito, hata ikiwa umeuthibitisha tu kwa kipimo cha ujauzito cha nyumbani.

## Wakati wa miadi yako ya kwanza

- Kwa kawaida, baada ya wiki 8 za kwanza za ujauzito.

## Cha kutarajia kwenye miadi yako:

- Utajadili historia yako ya afya ya sasa na iliyopita.
- Daktari ataangalia kimo na uzani wako na kuuliza kuhusu afya yako ya jumla, ikiwa ni pamoja na dawa yoyote unayomeza.
- Kabla ya kuanza au kuacha kutumia dawa yoyote zungumza na daktari wako.
  - **Dawa ulizoandikiwa na daktari:** Dawa unazoweza kununua tu kwa agizo la daktari.
  - **Dawa ambazo hujaandikiwa na daktari:** Dawa unazoweza kununua bila agizo la daktari.
  - **Dawa za mitishamba:** Mmea au dawa zinazotokana na mimea ambazo zinatumiwa kutibu ugonjwa au kuondoa maumivu.
  - **Vijalizo vya Virutubishi:** Bidhaa unazotumia ili kuongeza virutubishi ambavyo havipatikani kwenye chakula.
- Daktari wako atathibitisha ujauzito wako.
- Utajua tarehe ya kujifungua.
- Utaweza kusikia mapigo ya moyo ya mtoto.
- Utajifunza kuhusu vipimo tofauti vya maabarani utakavyohitaji, ikiwa ni pamoja na vipimo vya mkojo na damu.

## Lishe wakati wa ujauzito

Kula vizuri wakati wa ujauzito ni muhimu kwa sababu humsaidia mtoto wako kukua kinguvu na mwenye afya bora. Vyakula bora hukupa wewe na mtoto wako vitamini, madini na virutubishi vingine mnavyohitaji nyote wawili. Virutubishi hivi husaidia mwili na ubongo wa mtoto wako kukua, kukufanya kuwa na afya bora na kusaidia kuepuka matatizo ya afya wakati wa ujauzito. Hivyo, kula vizuri si tu kuhisi vizuri—ni kuhusu kumpa mtoto wako mwanzo bora katika maisha na kuhakikisha kwamba mwili wako una afya bora ukiwa mjamzito.

Lenga “kula mara mbili vizuri zaidi” badala ya mara mbili zaidi ya lishe yako ya kawaida. Unapokuwa mjamzito, utahitaji vitamini na virutubishi vingi tofauti ikiwa ni pamoja na asidi ya foliki, madini ya vyuma, kalisi, vitamini D, choline, asidi za mafuta za omega-3, vitamini B, vitamini C na zaidi. Hii hapa baadhi ya mifano:

Kirutubishi	Chanzo Bora
Kalisi	Maziwa, jibini, mtindi, dagaa na mboga za kijani kolevu
Madini ya chuma	Nyama nyekundu yenye mafuta kidogo, kuku, samaki, maharage yaliyokauka na njegere, nafaka zilizoimarishwa kwa madini ya chuma na sharubati ya plamu prune juice
Potasiamu	Dengu, ndizi, viazi, machungwa, spinachi na maparachichi
Aidini	Chumvi yenye aidini, bidhaa za maziwa, chakula cha baharini, nyama, mkate na mayai
Cholini	Maziwa, maini ya ng` ombe, karanga na bidhaa za soya
Vitamini A	Karotib, mboga za kijani na viazu vitamu
Vitamini C	Tunda la sitriki, brokoli, nyanya na stroberi
Vitamini D	Jua, maziwa yaliyoimarishwa na samaki wa mafuta kama vile samoni na dagaa
Vitamini B6	Nyama ya ng` ombe, maini, nyama ya nguruwe, hemu, nafaka halisi na ndizi
Vitamini B12	Nyama, samaki, kuku na maziwa (wala mboga wanapaswa kutumia kijalizo)
Asili ya Foliki	Nafaka zilizoimarishwa, mkate na pasta zilizorutubishwa, karanga, mboga za kijani, sharubati ya machungwa na maharage

Rasilimali za ziada za lishe wakati wa ujauzito zinaweza kupatikana kwenye [myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding](http://myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding).

## Machaguo ya vyakula salama wakati wa ujauzito

- Nyama na mayai yaliyopikwa. Usile nyama ya ndege au wanyama ambayo ni mbichi au haijapikwa.
- Mboga na matunda yaliyooshwa.
- Maziwa yaliyoondolewa vijidudu na bidhaa za maziwa zilizotengenezwa kwa maziwa yaliyoondolewa vijidudu.
- Samaki aliyepikwa ambaye ana kiwango kidogo cha zebaki.
- Njugu.
- Maharage na dengu.

## Vyakula vya kuepuka wakati wa ujauzito: Hivi vinaweza kukufanya wewe na mtoto wako kuwa wagonjwa sana.

- Vyakula na vinywaji kupita kiasi vilivyo na kafeini, kama vile soda, chokoleti na vinywaji vya nishati. Ni sawa kula kiwango kidogo, kama vile kikombe cha auni 12 kwa siku, lakini kupita kiasi kunaweza kusababisha matatizo wakati wa ujauzito.
- Samaki mbichi au samaki aliye na viwango vya juu vya kemikali inayoitwa zebaki. Zebaki ni mbaya kwa afya yetu wakati tunapoila kupita kiasi. Tuna wa pezi ya samawati na ya manjano wana viwango vya juu vya zebaki; hata hivyo, tuna wa kopo hawana viwango vya juu vya zebaki na ni salama kula wakati wa ujauzito.
- Nyama ambayo haijapikwa vizuri au haijapikwa, chakula cha baharini, mayai na maziwa.
- Nyama ya deli.
- Vimea vibichi.
- Pombe: Hata kiasi kidogo kinaweza kumdhuru mtoto wako na kuathiri afya yake milele.



# Wiki 11-13 za ujauzito

## Uchunguzi wa kabla ya kujifungua na vipimo vya nasaba

Vipimo vya nasaba husaidia wazazi kujua kuhusu nasaba za watoto wao na kuona ikiwa kuna tatizo lolote kwenye afya ya mtoto wako. Kujua machaguo yako na maana yake kunaweza kukusaidia kufanya maamuzi bora kuhusu ujauzito wako na mtoto wako.

### Kuna aina mbili za vipimo:

- Kipimo cha kuchunguza: Hiki kitakupa taarifa kuhusu afya ya mtoto wako ukiwa mjamzito.
  - Matokeo chanya yanamaanisha kuna uwezekano mkubwa wa maradhi ya kinasaba, lakini hayayathibitishi.
  - Matokeo hasi yanamaanisha kuna uwezekano mdogo, lakini hayayafutilii mbali kabisa.
- Kipimo cha utambuzi wa ugonjwa: Hiki kinathibitisha ikiwa mtoto wako ana tatizo mahususi la kinasaba. Kwa kawaida hufanywa ili kuthibitisha matokeo ya kipimo cha kuchunguza.

### Kumbuka, uchunguzi wa kabla ya kujifungua ni chaguo! Kabla hujaamua kupimwa, jiulize:

- Je, nina tatizo lolote la afya linaloweza kuongeza uwezekano wa matatizo ya kinasaba kwa mtoto wangu? Kwa mfano, ugonjwa wa kinasaba unaojulikana katika familia.
- Je, ninataka kujua kiasi gani kuhusu afya ya mtoto wangu kabla hajazaliwa?
- Je, nitatumia vipi matokeo ya vipimo kwa utunzaji wa ujauzito wangu?

### Je, ninapaswa kuchagua kipimo gani?

Unaweza kuchagua kipimo cha utambuzi wa ugonjwa, kipimo cha uchunguzi, au vyote viwili. Kipimo cha uchunguzi kina hatari kidogo, lakini huenda kisikupe taarifa zote wakati wote. Vipimo vya utambuzi wa ugonjwa vinaweza kupata matatizo mengi ya kinasaba lakini, havipimi magonjwa yote ya kinasaba. Pia huenda vikawa na hatari fulani, kama vile uwezekano mdogo wa mimba kuharibika. **Fanya chaguo ambalo linakufaa.** Mwulize daktari wako kuhusu hatari hizi. Zungumza na daktari wako kuhusu mazuri na mabaya ya kila kipimo. Chagua kile unachoona kinakufaa wewe na mtoto wako.

## Ishara na dalili za uchungu wa kabla ya kujifungua - jambo la kufanya?

Uchungu wa kabla ya kujifungua huanza mapema wakati wa ujauzito, **kabla ya wiki 20-37**, wakati ambao bado si wa mtoto kuzaliwa.

## Jifunze ishara za uchunguzi wa kabla ya kujifungua

- Maumivu au kubana katika tumbo la uzazi, mapaja, na ukeeni, pamoja na shinikizo nyingi katika eneo la fupanyonga (baina ya tumbo na mapaja).
- Majimaji zaidi ukeeni na maumivu ya tumbo kama maumivu ya hedhi yanayodumu zaidi ya saa nzima.
- Mabadiliko katika kuzunguka kwa mtoto, kama vile kurukaruka kusiko kwa kawaida, mateke ya ghafla lakini mepesi, au tumbo la uzazi kuwa gumu.

## Zungumza na daktari wako ikiwa:

- Unatambua ishara yoyote ya uchungu wa kabla ya kujifungua.
- Unadhani huenda ukawa na dalili za uchungu wa kabla ya kujifungua.
- Ulikuwa na uchungu wa kabla ya kujifungua.
- Ulikuwa na matatizo katika ujauzito wa awali.