

# Unachopaswa kujua wakati wa ujauzito

Muhula wa kwanza wiki 14 hadi 28 za ujauzito

## Zoezi salama wakati wa ujauzito

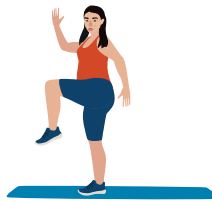
Zungumza na daktari wako ili uhakikishe kuwa ni salama kwako kufanya mazoezi wakati wa ujauzito. Mwanamke mjamzito mwenye afya bora anapaswa kujaribu kufanya mazoezi ya takribani saa 2.5 kila wiki.



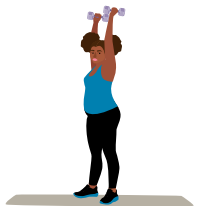
Glute Bridge March



Balance Lunge



Squat na Press



Lying Leg Raise



Backward Lunge



## Kwenye wiki 18

### Mabadiliko wakati wa muhula wa pili

- Unaweza kula zaidi na kuenda haja ndogo mara chache.
- Unaweza kuhisi maumivu tumboni kutakana na matatizo ya umeng`enyaji.
- Unaweza kupata haja kubwa ambayo ni kavu na ngumu au kuenda haja kubwa chini ya mara tatu kwa wiki. Hili likitokea, mwambie daktari wako—anaweza kukupa dawa ya kusaidia.
- Lazima uanze kuhisi mtoto akisonga (unaweza kuhisi kama vipepeo au viputo vya gesi).
- Tumbo lako litaanza kukua.
- Huenda bado ukawa na kichefuchefu au ukahisi kutapika (kichefuchefu cha mjamzito asubuhi), kujihisi mchovu, lakini maumivu ya matiti yanaweza kupungua.
- Ngozi ya tumbo lako inaweza kuwasha na huenda ukapata mabaka ya mikazo, mishipa iliyovimba na bawasiri.
- Wasiwasi wowote unaohusiana na ujauzito uliokuwa nao takribani wiki ya 14 ya ujauzito unaweza kuanza kupungua.

## Maumivu ya muhula wa pili

- Huenda ukahisi hali ya kuchomeka kwenye kifua chako (kiungulia), maumivu ya mgongo, kizunguzungu, udhaifu au kuyumbayumba, vitu kwenye pua na damu kutoka puani.
- Huenda ukahisi maumivu makali au ya kuvuta katika eneo la tumbo karibu na nyonga na maumivu kwenye mguu. Hali hii inaitwa maumivu ya kano ya mzunguko.
- Huenda ukatambua damu katika fizi zako.
- Huenda ukawa na usaha mweupe au usio mweupe kwenye uke wako (unaoitwa leukorrhea).

## Kwenye wiki 20

### Picha ya tumboni ya wiki ya 20

Kwenye miadi yako ya wiki ya 20, daktari wako atapiga picha ya tumboni. Hiki ni kipimo salama kinachopiga picha za mtoto wako. Miadi inaweza kuchukua takribani dakika 45. Wakati wa picha ya tumboni daktari wako:

- Atakufahamisha jinsia ya mtoto wako ikiwa ungependa kujua.
- Ataangalia jinsi viungo na sehemu za mwili za mtoto zinavyokua.
- Ataangalia mapigo ya moyo ya mtoto.
- Ataangalia kitovu (mrija unaokuunganisha na mtoto).
- Angalia kiwango cha majimaji ya amniotiki karibu na mtoto.
- Fahamu ikiwa kuna uwezekano wa matatizo yanayoweza kuathiri kuzaliwa au afya ya mtoto baada ya kuzaliwa.



Ikiwa unahitaji miadi ya kufuatilia na daktari baada ya picha ya tumboni, miadi inaweza kudumu kwa muda mrefu.

## Kwenye wiki 24-28

### Je, kisukari cha ujauzito ni nini?

Kisukari cha ujauzito ni wakati mwili wako una tatizo la kudhibiti viwango vya sukari kwenye damu (glukosi) wakati wa ujauzito, hali inayosababisha viwango vya sukari kuwa vya juu zaidi. Ni aina ya kisukari kinachotokea tu wakati wewe ni mjamzito.

### Cha kutarajia?

Kati ya wiki 24 hadi 28 za ujauzito, utafanya kipimo cha damu ili kuangalia kiwango cha juu cha sukari kwenye damu (kisukari cha ujauzito). Haya hapa mambo yanayoweza kutokea wakati wa miadi yako:

Kipimo cha glukosi (au kipimo cha kuchunguza glukosi)

- Utakunywa kinywaji kitamu chenye glukosi.
- Utatolewa damu baada ya kunywa kinywaji kitamu.

Ikiwa sukari yako kwenye damu ni 140 au juu zaidi, utahitaji kufanya kipimo kingine kinachoitwa kipimo cha kustahimili glukosi cha mdomo ili kuthibitisha ikiwa una kisukari cha ujauzito. Ikiwa sukari yako kwenye damu ni 200 au juu zaidi, huenda ikamaanisha aina kisukari cha aina ya 2. Usiwe na wasiwasi, daktari wako atakuelezea idadi.

Kipimo cha kustahimili glukosi cha mdomo: Kabla ya kipimo, usile wala kunywa chochote isipokuwa maji kwa muda usiopungua saa 8.

- Damu yako itatolewa kwanza.
- Kisha utakunywa kinywaji kitamu chenye glukosi.
- Damu yako itatolewa kila saa kwa saa 2 hadi 3.

Ikiwa matokeo mawili au zaidi ya kipimo chako ni ya juu zaidi, utatambuliwa kuwa na kisukari cha ujauzito.

## Tiba ya kisukari cha ujauzito

- Kila vyakula bora vya kiwango sahihi na nyakati sahihi.
- Fanya mazoezi yanayoongeza mapigo ya moyo wako. Kwa mfano, kutembea haraka.
- Hudhuria miadi ya ziada na mtaalamu wa huduma ya afya ambaye atakusaidia kupitia njia bora ya kutibu kisukari cha ujauzito.

Ikiwa kula vyakula bora na mazoezi havitoshi kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu, daktari wako anaweza kukupa dawa ya kusaidia kukiteremsha.

## Kwenye wiki 27-36

### Chanjo

Wanawake wajawazito wanashauriwa kupata chanjo fulani ili kujilinda wenyewe na watoto wao. Hizi hapa zile muhimu:

- **Chanjo ya Tdap:** Chanjo ya Tdap (pepopunda, dondakoo na kifaduro) hukuinga wewe na mtoto wako kutokana na kifaduro (pertussis). Watoto wako kwenye hatari kubwa ya matatizo mabaya, ikiwa ni pamoja na kulazwa hospitalini, kutokana na kifaduro. Tdap itatolewa kati ya wiki 27 na 36 za ujauzito.
- **Chanjo ya mafua:** Chanjo ya mafua hukuinga kutokana na mafua. Wanawake wajawazito wana uwezekano zaidi wa kuwa wagonjwa sana kutokana na mafua na wanahitaji huduma za hospitali wakilinganishwa na wanawake wasio wajawazito. Chanjo ya mafua pia humkinga mtoto wako wakati wa miezi ya kwanza ya maisha.





- **Chanjo ya COVID-19:** Chanjo COVID-19 ni muhimu kwa sababu wanawake wajawazito wako kwenye hatari kubwa ya ugonjwa mbaya kutokana na COVID-19, unaoweza kusababisha kujifungua kabla ya wakati sahihi au kujifungua mtoto mfu. Chanjo ya COVID-19 pia humkinga mtoto wako wakati wa miezi ya kwanza ya maisha.
- **Chanjo ya RSV:** Kuna njia mbili za kumkinga mtoto wako kutokuwa mgonjwa sana kutokana na virusi vya kupumua vya syncytial (RSV). Unaweza kuamua kupata chanjo ya RSV wakati wa wiki 32 hadi 36 za ujuzito wako Septemba hadi Januari, au mtoto wako aliye na umri wa miezi 8 au chini anaweza kupata chanjo ya RSV wakati wa msimu wake wa kwanza wa RSV (Oktoba hadi Machi). RSV ni chanzo maarufu cha kulazwa hospitalini kwa watoto wachanga chini ya umri wa miaka miwili.

### Chanjo ambazo hazipendekezwi ukiwa mjamzito:

- HPV (Human Papillomavirus)
- MMR (Surua, Matumbwitumbwi, Rubela)
- Chanjo ya mafua hai (toleo la puani kwa virusi hai)
- Tetekuwanga (varicella)

Mwulize daktari wako chanjo unazopaswa kupata ukiwa mjamzito.