This booklet on Labor and Birth was developed by the Tanzania Home Economics Association with support from Our Bodies Ourselves. Other booklets and more information on the project are available at http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania.

KUJIFUNGUA MTOTO ALIYEFARIKI

Kupoteza maisha kwa mtoto hutokea kwa njia nyingi. Kuharibika kwa mimba, kujifungua mtoto aliyekwisha fariki, kufariki mapema akiwa bado mchanga, kuharibika kwa mimba za mara kwa mara, utungwaji wa mimba nje ya kizazi, na uamuzi wa kutotaka kubeba ujauzito wa mtoto mwenye ulemavu. Kwa kila haya yaliyotokea, madhara ya kufiwa na mtoto kwa mwanamke anayetaka kuwa mama huwa ni huzuni kubwa. Wakati kuharibika kwa mimba kunaweza kuwa ni nafuu kwa baadhi ya wanawake, hata wale waliopanga kuiharibu mimba isiyotarajiwa huweza kuwa na huzuni na majonzi. Kuharibika kwa ujauzito au kufiwa na kitoto kichanga huwa ni changamoto kwetu kimwili, kisaikolojia na kiroho, inaweza kupunguza kiini cha utambulisho kwa mwanamke.

Wanawake wanaopata matatizo haya ya kupoteza watoto wakati wa ujauzito wanahitaji na kustahili kupata msaada ule ule wa kihisia na huduma bora ya afya kama wanawake ambao waliofanikiwa kujifungua salama. Miongoni mwetu tunaopatwa na hili tatizo mara nyingi huuzunika sana na kushindwa kufanya maamuzi au kukabiliana na changamoto za kihisia peke yetu. Ni muhimu kuwa na mwenzi mwaminifu, ndugu, rafiki, au mshauri ili kutoa msaada unaohitajika na kukusaidia kuchagua njia bora ya kutatua tatizo.

Kwa bahati mbaya, kuharibika kwa mimba wakati wa ujauzito kumekuwa ni hali ya kawaida, ambayo imezoeleka kwenye miaka ya hivi karibuni. Mara nyingi hutokea kwa wanawake na wanaume wenye umri mkubwa na pia huwa ni kawaida kwa wanawake wenye umri mdogo. Aina fulani za teknolojia za uzazi, kama vile **vitro fertilization,** husababisha kiwango kikubwa cha uharibifu wa mimba (tazama, Sura ya 25, "Ugumba na uzazi wa kusaidiwa"). Kwa wanawake ambao mimba hutungwa mbili au zaidi pia hupata tatizo hili. Vipimo vya ujauzito vinavyofanyikia nyumbani na vipimo vya **ultrasound** vya mapema vinamaanisha kuwa kile kitu ambacho mwanzoni kilionekana kuwa kizito, baadaye kinaweza kuonekana kama ujauzito ulioharibika.

Kwa wale miongoni mwetu ambao ni wamarekani weusi ndio huathirika zaidi na tatizo hili la kuharibika kwa ujauzito mara tatu zaidi kuliko wanaojifungua watoto wenye uzito mdogo sana ambao nusu ya idadi ya watoto hawa wanaozaliwa hupoteza maisha. Wanawake weusi wa kimarekani ndio huongoza kwa kuwa na tatizo la utungaji wa mimba nje ya kizazi, ambalo hutokea pale yai lililorutubishwa kuanza kukua nje ya mji wa mimba.
Matarajio ya jumuiya na chimbuko la utamaduni huchangia kwenye jitihada zinazohusiana na uharibikaji wa mimba.

Nikiwa kama mhamiaji mwenye asili ya Cuba na kiyahudi nchini Marekani, nilivunja mwiko wa msingi wa matarajio ya familia yetu kwamba tungezaa watoto mwanzoni mwa umri wa miaka ishirini, nilipochagua njia ya taaluma. Na kuolewa tena kwenye umri wa miaka arobaini, tangu kipindi hicho mimba tano zimeharibika… Ikiwa ni sehemu ya kutafuta tiba ya uzazi na njia ya kuelewa hisia zangu za huzuni, nimechunguza mchanganyiko wa hisia zilizopotea na zisizokubali kushindwa, zikilaumu sauti za ndani zikiniambia kwamba, bila mwanangu, sitaweza kuthibitisha kwamba ni mama bora licha ya mambo hayo yote. Mafanikio magumu ya maarifa haya yaliyojikita kwenye hisia kali

zilizopotea ni zawadi ambayo imepanua uwezo wangu wa kupenda na kuvunja mahusiano mengi na watoto, wanafunzi, na ndugu wengine ambao sasa hivi nawathamini kuliko kitu chochote.

Ni nadra sana kwa wanawake kujitayarisha ili kukabiliana na uharibikaji wa mimba. Licha ya matukio haya kutokea mara kwa mara, bado mara nyingi hufanyika kisirisiri. Ambapo kwenye baadhi ya tamaduni, wanawake huzungumza kwa uwazi matatizo ya uzazi yanayowakabili, nchini Marekani, wanawake wengi hawako tayari kusimuliana visa kuhusu uharibikaji wa mimba, au kuzungumza na wengine ambao tayari walishakumbwa na tatizo hili. Baadhi ya wahudumu wa afya hawawataarifu wanawake kuhusu uwezekano wa kuharibika kwa mimba mpaka pale tunapokumbwa na hili tatizo.

Baadhi tumeudhika sana kwa jinsi tulivyokuwa tukichukuliwa wakati ujauzito ulipoharibika na tumekuwa wanaharakati tukijitahidi kufanya kazi ili kuboresha hii hali kwa wengine. Unaweza kuwa ni mlengwa wa hii kazi; au, kama ulipoteza ujauzito, unaweza kuja na kuelezea hiyo hali ilivyokuwa ili kuwasaidia wengine. Miaka ishirini iliyopita, wanaharakati wameboresha msaada wanaopata wanawake, hususan kwa upotevu ambao hutokea baadaye kwenye ujauzito. Hospitali nyingi sasa hivi zina timu ambazo zipo tayari kuwasaidia wanaokumbwa na matatizo haya.

KUHARIBIKA MIMBA

Kuharibika kwa ujauzito ni kutoka kwa mimba kabla ya muda wake yaani kabla ya kichanga kuweza kuishi nje ya mji wa mimba. (Ina maana kwamba, kipindi cha miezi mitano ya kwanza). Kuharibika kwa mimba pia hujulikana kama "utokaji wa mimba wenyewe". Utokaji wa mimba huwa ni kitu cha kawaida,

ambacho hutokea kwenye ujauzito mmoja kati ya mitano. Mimba nyingi hutoka ndani ya wiki kumi na mbili za ujauzito.
Kuharibika kwa mimba mara nyingi hutokea kama mshituko wa ghafla.

Nilipogundua kuwa ni mjamzito, nilifurahi na kucheza dansi nyumbani, Ujauzito wangu ulikuwa ni mrahisi. Mwili wangu ulikuwa ukibadilika taratibu. Kwa sababu nilikuwa nafahamu na nilipanga kuwa na mtoto, nilikuwa huru kufurahia ujauzito wangu na kuwa mama. Ulikuwa ni wakati maalum. Nasema haya kwa sababu huwezi kuelewa kwa undani ni jinsi gani furaha aliyokuwa nayo hali kadhalika na huzuni kwa mtu aliyepoteza ujauzito

Dalili za mwanzo mara nyingi huwa ni kutokwa matone ya damu au nyingi, ikiambatana na maumivu. Wakati mwingine hizi dalili hupotea na hakuna kitu kingine kitakachotokea. Kama una hizi dalili, mtaalam wako wa afya anaweza kukushauri ufanyiwe vipimo vya damu ili kubaini kiwango chako cha homoni. Kama itabainika kuwa kiwango chako cha homoni kinapungua basi mimba itakuwa imeharibika. Kama utokaji wa damu ni wa kiwango kikubwa na maumivu yanaongezeka, na mlango wa kizazi unatanuka. Uharibikaji ambao hutokea baada ya wiki tisa mpaka kumi, unaweza kukusababishia maumivu makali sana.

Mume wangu alinishikilia na tulilia pamoja. Hisia kali za machungu zilikuwa ni kuhusu ujauzito. Kwa kweli nilijawa na hofu kubwa. Hatukuelewa nini kilikuwa kinatokea na kwanini kinatokea kwetu. Pia tulishtushwa sana na damu iliyokuwa ikitoka ukeni mwangu. Tulikuwa na uchungu sana kumpoteza mtoto wetu lakini katikati ya yale maumivu, ilibidi tujikaze ili kuidhibiti ile damu iliyokuwa ikitoka. Kwanini hakukuwa na mtu hata mmoja wa kutufanyia maandalizi?

Wakati mwingine uharibikaji wa mimba hugundulika wakati wa kuhudhuria kliniki kabla ya kujifungua. Mara nyingi familia huudhuria kliniki ikiwa na furaha, pamoja

na ndugu wakitarajia kusikia mapigo ya moyo au kumwona mtoto kwenye mashine ya ultra sound, ili kugundua hilo tatizo hakuna dalili zozote zinazoonyesha kuwa kiumbe kilicho tumboni kimeshapoteza maisha. Wakati mwingine unaweza kuona na /au kusikia mapigo ya moyo ya mtoto unapohudhuria kliniki kabla ya kujifungua, na halafu safari inayokuja mapigo yake ya moyo yanaonekana yamesimama. Ndani ya chumba ambacho kimejaa sauti za mapigo ya moyo ya mtoto aliye tumboni ziendazo haraka, kunakuwa na ukimya wa kutisha.

Kama kipimo cha damu au sauti huonyesha kama mimba yako inakaribia kutoka, bado una chaguzi nyingi, ambazo zinaweza kuathiriwa na umri wa ujauzito wako. Wanawake wengine huamua kuiacha mimba itoke yenyewe, wakati wengine hufanya utaratibu wa kutumia dawa au kuivuta kwa mashine ambayo husaidia kudhibiti na kufunga. Utoaji mimba wa kutumia vidonge unahusisha unywaji wa dawa kama misoprostol, ambayo huitoa mimba. Utoaji mimba wa kutumia mashine ya kuvuta huweza kufanyika hospitalini na kuruhusiwa kurudi nyumbani, au kwenye kliniki zinazotoa huduma za kutoa mimba, kwenye vyumba vya madaktari bingwa wa wanawake, au kwenye vyumba vya dharura (kwa maelezo zaidi kuhusu utaratibu huu, tazama, ukurasa 398 kwenye sura ya 20, “Utoaji mimba”). Wakati mwingine mwanamke anaweza kupanga kutolewa mimba lakini baadaye ikatoka yenyewe nyumbani. Kama unaogopa hili linaweza kutokea, unaweza kunywa dawa za progesterone ili kuizuia mimba kutoka yenyewe mpaka pale utakapoamua kuitoa.

Mimba tatu zilitoka zote katika mazingira tofauti. Nilijikuta nikisafishwa kizazi (D&C) kwenye chumba cha daktari tena kizuri zaidi kuliko cha mwanzo, kazi hii ilifanyika kwenye chumba cha dharura, ingawa ilikuwa ni vigumu kukaa katika chumba cha kusubiria na wale wanawake wengine wajawazito pia ilikuwa vigumu kuwapita kwenye foleni halafu baadaye natoka tumbo likiwa halina kitu. Usafishaji wa kizazi (D&C) niliofanyiwa kwenye kliniki ya kutoa huduma ya kutoa

mimba ulikuwa wa mafanikio kwa sababu kutokurudi na mtoto nyumbani haikuonekana kama ni kitendo cha kushindwa.

Kama umeamua kuitoa mimba kwa njia ya kawaida au kwa kutumia dawa za vidonge, unaweza kufanyia hata nyumbani. Mimba inapoanza kutoka, inaweza kuchukua muda mfupi au siku kadhaa. Kijusi, mfuko wa ute, na kondo la nyuma hutoka vikiambatana na damu nyingi. Kama ujauzito wako umefikisha wiki nane mpaka kumi, jaribu kupanga utaratibu na mtu unayemwamini, na mwenye ujuzi wa kutosha kuwa na wewe kwenye kipindi chote cha mchakato huu,

"**NILIJISIKIA KUPUUZWA SANA"**

MARY HINTON

Mimba mbili ziliharibika ndani ya mwaka mmoja – moja ilikuwa na takriban wiki nane na nusu, na ya pili ilikuwa na wiki kumi na mbili. Nilihuzunika sana. Hisia zangu zilishuka sana kutokana na hatia na aibu pamoja na mfadhaiko na hasira. Nilitumia muda wangu wote chuoni kufanya kazi na wasichana wadogo wajawazito na nilimwona msichana mwenye umri wa miaka kumi na minne ambaye aliweza kubeba mimba bila matatizo, bado sikuweza. Nilifanya vitu vyote vizuri lakini bado ilikuwa inaonekana kushindwa kufanikiwa hili. Nilichoshwa na maneno ambayo watu walikuwa wakiniambia, "Oh, Usijali, utapata mtoto". Nilitaka niwajibu kwa kupaza sauti, "sihitaji mtoto! Namtaka mtoto niliyekuwa nimembeba!" Nilitafuta msaada ambao ungeweza kunisaidia, lakini sikuweza kuupata. "Daktari mmoja aliniambia kuwa nilikuwa na hasira kutokana na mambo yote yaliyotokea". Hakika nilijisikia kupuuzwa sana.

Niliamua kukabiliana na huzuni yangu kwa kuwasaidia wanawake wengine, na kupata wazo la kuanzisha mfuko wa mulika (Glimmer Fund), ni mfuko usio na lengo la kibiashara kwa ajili ya kukusanya fedha ili kusaidia mashirika yanayowasaidia wanawake waliopata matatizo ya kupoteza ujauzito. Mpaka sasa hivi tumeshatoa misaada kwa wanawake waliopata matatizo haya kwa

kudhamini gharama za mafunzo kwa watu wa kawaida na wahudumu wa afya kama watoa ushauri nasaha. Pia tumechangia kutoa machapisho yanayohusu uharibikaji wa mimba kwa lugha ya Kispaniola. Kwa sasa hivi tunachangisha fedha kwa ajili ya miradi kwenye jumuiya zilizotengwa na pia tunategemea kusaidia mradi wa lugha ya kispaniola hapa New York.

Tatizo la kuharibika kwa mimba huwagusa mamilioni ya wanawake kila mwaka. Natumai kupata nguvu za kuendelea na mchakato huu na hatimaye kupata mafanikio sawa kama wanaharakati wa saratani ya matiti.

Fikiria kuhusu sehemu ambayo hutapata bughudha na utahitaji kitu gani. Chupa za maji ya moto na kukanda vinaweza kuliwaza na kusaidia kupunguza maumivu ya tumbo. Vitambaa laini na pedi nyororo zinaweza kusaidia. Unaweza pia kutaka kufikiria hili suala na kujadili na watu wengine kuhusu nini unachotaka kukifanya na yaliyobakia. Kunaweza kuwa na mabonge ya damu iliyoganda, na unaweza kuhisi baadhi ya tishu kuwa ngumu na mwonekano mmbaya, ambayo ni kondo la nyuma au tishu baada ya kujifungua. Unaweza au usiweze kuona tishu ambazo hufanana na kijusi

Baada ya kila kitu kutolewa kwenye mji wako wa mimba, vado unaweza kujisikia mjamzito kwa muda mfupi. Damu huendelea kutoka, lakini itapungua baada ya siku kadhaa. Kama damu itazidi kutoka au itakuwa nyekundu sana, au kama kuna masalia au harufu mbaya inatoka au homa, wasiliana na mtaalam wako wa afya. Wakati mwingine damu huendelea kutoka kwa sababu tishu za kijusi hubaki kwenye mji wa mimba. Kutokana na hali hiyo mtaalam wako lazima akusafishe ili kuondoa hayo masalia ya tishu ili kukukinga na uambukizo. Baada ya damu kukomeshwa kutoka na mlango wa kizazi kufungwa, sasa unaweza kufanya mapenzi (ikiwa ni pamoja na kujamiiana) bila ya kuwa na uwezekano wowote wa kupata uambukizo. Inabidi urudie kufanya tena kipimo cha ujauzito

baada ya wiki chache ili kuhakikisha kiwango chako cha homoni kiko kawaida. Kama unajisikia kizunguzungu au kuchoka, omba upimwe anemia (upungufu wa damu). Kama hufahamu kundi lako la damu pima kipindi hiki cha kutoa mimba ili kujua. Kama wewe damu yako ni RH hasi, ni muhimu kupata **shot** ndani ya saa 72 baada ya kutoa mimba ili kukukinga kutengeneza kingamwili hatari.

Kwa sasa hivi, si kawaida kwa wanawake kutoa mimba kwa njia ya kawaida hospitalini. Lakini kutokana na mahitaji ya wateja na wanaharakati wa afya za wanawake walichochea kuboreshwa mazingira ya kujifungulia kwenye hospitali nyingi, kama wanawake wakianza kuhitaji zaidi kuhusu elimu ya mazingira ya huduma za afya ambapo hupata huduma ya kutolewa ujauzito , na kama vifaa hivyo vinapatikana.

Baada ya mimba kuharibika, inaweza kuwa ni nafuu, ingawa kihisia inauma sana, kujaribu kujifunza kwanini mimba iliharibika. Kama upo nyumbani ukitoa mimba na kama kuna kijusi au tishu zinazobakia baada ya kutoa unaweza ukazichukua, unaweza kuweka kwenye chombo kisafi na kupeleka kwenye maabara ya hospitalini kwa ajili ya uchunguzi. Unaweza kuomba kufanyiwa vipimo kama, cha kuotesha kwa ajili ya uambukizo, kufanya uchunguzi wa kijenetiki wa tishu, na kipimo cha damu ili kuangalia kama utokaji wa mimba ulisababishwa na kingamaradhi. Hakikisha unaisoma repoti ya patholoji na omba upewe maelezo kamili ya istilahi zote ambazo huzifahamu. Kama maelezo hayakuridhishi, tafuta mtu mwingine akusaidie, au angalia kama kuna uwezekano wa kufanyiwa vipimo zaidi.

Mara nyingi, kisababisho halisi hushindwa kujulikana. Uharibikaji mimba wa mapema hutokea bila hata ya kukigundua kiinitete (wakati mwingine mfuko wa kizazi hutoka ukiwa mtupu, au kwa kitaalam huitwa **blighted ovum).** Kama ikitoka na viinitete, asilimia 50 ya kipimo huwa kawaida. Kromosomu zisizo za kawaida huweza kugundulika karibia kwenye asilimia 30 ya mimba zilizoharibika

baada ya wiki nane. Sababu zingine zinazojulikana zinazosababisha uharibikaji wa mimba ni pamoja na uambukizo, kutokuwa na uwiano wa homoni, matatizo ya mundo wa mji wa mimba, masuala ya kingamaradhi na matatizo ya **autoinmune.** Sumu zitokazo viwandani na mazingira yanayotuzunguka pia huweza kusababisha, huweza kusababisha majeraha ya mwili, pamoja na vurugu nyumbani. Hutokea kwa nadra sana mwanamke kutoa mimba baada ya vipimo fulani wakati wa ujauzito, kama **chorionic villi sampling (CVS) au amniocentesis.** Mimba zote zinazoharibika kwenye muhula wa pili

UONGO AU KWELI?

- *Kama mimba ikiharibika sitaweza tena kuwa na watoto wenye afya njema baadaye.*

Sikweli. Wanawake wengi huweza kupata watoto hata baada ya mimba kuharibika. Kama mimba ziliharibika kwa kufuatana, inabidi umuulize mtaalam wako wa afya ili achunguze nini kilisababisha.

huhusisha kijusi cha kawaida na husababishwa na kulegea kwa misuli ya mlango wa kizazi.

MIMBA ZINAZOTUNGWA NJE YA KIZAZI NA ZISIZOKAMILIKA

Mimba inayotungwa nje ya kizazi ni ujauzito uliohribika ambao yai lililorutubishwa huanza kukua nje ya mji wa mimba, na mara nyingi huwa kwenye mirija ya fallopian. Mimba iliyotungwa nje ya kizazi huweza kuleta madhara makubwa na huhitaji matibabu ya haraka. Hali hii inaweza kumtokea mtu yeyote, lakini hatari kubwa ni kwa wale wanawake ambao mwanzoni walishafanyiwa upasuaji huu, ikiwa ni pamoja na upasuaji wa ujauzito uliopita ambao nao ulitungwa nje ya kizazi na kufanyiwa upasuaji wa mirija; wanawake wenye ugonjwa wa uvimbe kwenye fupanyonga (PID) au ambao hutumia njia ya uzazi wa mpango ya kitanzi (IUDs); wanawake ambao mama zao walipewa DES; na

wanawake weusi wa kimarekani. Takriban mimba moja kati ya hamsini hutungwa nje ya kizazi.

Mimba zisizo kamilika hutokea kwenye hatua za mwanzo wakati seli inapogawanyika, wakati seli zinapotakiwa kuendelea kukua kwenye kondo la nyuma na badala yake hubadilika na kuwa uvimbe. Mimba zisizokamilika hutokea mara chache sana nchini Marekani (moja kati ya mimba mia na hamsini), lakini viwango huongezeka kutokana na umri na ni vikubwa sana miongoni mwa wanawake wa Kiasia.
(kwa maelezo zaidi kuhusu aina hizi mbili za uharibikaji wa ujauzito, tazama (Mimba zinazotungwa nje ya kizazi na zisizokamilika" [W55] kwenye tovuti yetu, www.ourbodiesouselves.org.)

UKUAJI WA MIMBA ZAIDI YA MOJA

Idadi ya wanawake wanaopata mimba zaidi ya moja imeongezeka kwa kiwango kikubwa miaka ya hivi karibuni. Sababu moja kubwa ni kwamba wanawake wengi hutumia dawa za kuzuia ugumba kama vile **vitro fertilization** na dawa za kuchochea uzalishaji wa mayai. Dawa hizi huongeza uwezekano wa mimba kutungwa zaidi ya moja. Zaidi ya hapo, wanawake wenye umri mkubwa wana uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito zaidi ya mmoja. Kwa bahati mbaya, uharibikaji wa mimba mara nyingi hutokea kwenye ujauzito unaohusisha kiinitete au kujusi zaidi ya kimoja.

KUHARIBIKA KWA MIMBA BAADA YA UCHUNGUZI KABLA YA KUJIFUNGUA

Baadhi yetu huamua kuutoa ujauzito baada ya kugundua kwamba tunabeba kijusi ambacho kina ulemavu. Uharibikaji wa kusitisha ukuaji wa mimba ni tofauti na wa kujifungua ikiwa imeshaharibika kwa sababu kitendo hiki kinatokana na uamuzi wetu. Wengi wetu huwa na amani pale maamuzi yetu yanapoungwa

mkono na watu wanaoutuzunguka na kama tumepata taarifa kamili na sahihi kuhusu ulemavu wa mtoto na madhara yake baadaye.

Dini, tamaduni, jumuiya, na watu binafsi wana imani tofauti kuhusu maadili ya kukatisha ujauzito kwa sababu tu ya kubaini kuwa kiumbe kitakuwa na ulemavu baada ya kufanya uchunguzi. Mara nyingi miongoni mwetu wanaopatwa na hili tatizo hawasemi ukweli kwa kuhofia kulaumiwa. Kama ukipatwa na hili tatizo, inaweza kukusaidia kama utaomba msaada kwa watu wengine ambao walishapatwa na hili tatizo.

KUJIFUNGUA MTOTO ALIYEKWISHAFARIKI

Kujifungua mtoto aliyefariki inamaanisha ujauzito ulioharibika ambao hutokea baada ya wiki ishirini ya kipindi cha ujauzito. Ingawa kiwango cha kujifungua watoto waliofariki ni kidogo sana na sio cha kawaida kuliko utokaji wa mimba, kila mwaka idadi ya watoto wapatao elfu ishirini na sita huzaliwa wakiwa tayari wamekwisha fariki nchini Marekani, mpaka hivi karibuni utafiti mdogo umefanyika juu ya kitu kinachosababisha hili tatizo, licha ya idadi hii kubwa. Licha ya hivyo, mwaka 2003 Taasisi ya afya ya Taifa ilitoa karibia kiasi cha dola milioni tatu ili kufadhili utafiti wa watoto wanaozaliwa wakiwa wameshafariki, au **SADS** (*kufariki kwa watoto kabla ya kuzaliwa*). Tofauti na uharibikaji wa mimba mwanzoni hapo mwanzoni, kujifungua mtoto aliyefariki mara nyingi kunahusisha kijusi kuwa na afya njema muda mfupi kabla ya kuzaliwa. Baadhi ya sababu zinazosababisha kujifungua mtoto aliyefariki zinajulikana, kama vile ugonjwa wa kisukari, shinikizo kubwa la damu, au

“TULITAKA KITU CHA KUKUMBUKA MAISHA YA NICOLAS”

STELLA NG

Kadiri nilivyombeba Nicholas, nilifurahi kwa sababu alizaliwa akiwa hai, licha ya kwamba nilijua alikuwa anakufa taratibu mikononi mwangu. Hakukuwa na vilio, macho hayakufunguka, mapigo ya moyo tu ndio yalikuwa yakienda taratibu. Alifanana na binti yangu alipozaliwa. Ingawa alikuwa na umbo dogo zaidi, Nyayo zake na vidole vilikuwa vimejipanga vizuri. Alikuwa mpiganaji mpaka pale niliposhindwa kumsaidia kuishi ndani ya mwili wangu. Todd alipowasili kupiga picha, nilifurahi kwamba Nicholas alikuwa amevalishwa nguo na kuwa tayari.

Kujifungua Nicholas ilikuwa ni hatua kwenye mchakato wetu wa majonzi, ambao ulianza zaidi ya miezi miwili kabla. Vipimo vilionyesha kwamba hakukuwa na uwezekano wa Nicholas kuishi, kwa sababu damu yake ilikosa chembechembe ambazo hubeba hewa ya oksijeni sehemu zingine za mwili. Wakati programu ya hospital ya watu waliopotewa na ndugu walitupa fursa ya kupiga picha tulipokuwa na Nicholas, tulifurahi sana. Tulitaka kitu cha kukumbuka maisha ya Nicholas na sio tu kuacha muda kupita na kusahau kilichotokea. Pia tulitaka kitu ambacho kinashikika ili kumuonyesha binti yetu wenye umri wa miaka mitatu wakati atakapoanza kuelewa. Tulitaka ajue kuwa alikuwa na kaka na sio kumficha ukweli kwamba alifariki.

Familia yetu ilirudi siku nyingi ufukweni mashariki, lakini huwa tunaenda kutembelea mara moja kwa mwaka bustani ambapo majivu ya Nicholas yalizikwa. Binti yangu anatamani kaka yake angekuwa hai na huakikisha hupata maua ya kuweka kwenye kaburi lake. Kila wakati humkumbuka Nicholas kwa kuangalia albamu y picha ambayo Todd aliitengeneza, ambayo programu ya hospital kwa ajili ya watu waliowapoteza ndugu walitupa bila ya kututoza gharama yoyote. Binti anamfahamu kaka yake kupitia picha na maneno yetu.

Ajali ya kitovu. Licha ya hivyo, zaidi ya nusu ya watoto wanaozaliwa wakiwa wamefariki sababu zake hazijulikani.

Kama unajua mapema kuwa utajifungua mtoto aliyefariki, chagua sehemu na wahudumu ambao unafikiriwataweza kukusaidia.

Mara tu mtoto anapotolewa, wahudumu wanatkiwa wamhudumie kwa heshima, kwa hiyo utaamua kama utataka kumwona au la, muda huohuo au baadaye. Unaweza pia kutaka kumshika mtoto wako ingawa amefariki, na kumpa jina kama ilikuwa bado hujafanya hivyo, na kumpiga picha. Pia unaweza kuamua afanyiwe uchunguzi ili ujue nini sababu ya kifo chake. Mara vifo hivi hutokea kutokana na nje ya uwezo wa daktari kuzuia vifo hivyo. Kama unashuku ni uzembe wa daktari, kamwone mshauri wa masuala ya kisheria na pata ukweli uliofafanuliwa.

DALILI ZA MTOTO MCHANGA ANAYEKUFA GHAFLA

Kila mwaka nchini Marekani, watoto wachanga wapatao laki mbili na nusu hufa wakiwa usingizini. Vifo hivi hufahamika kama (SIDS) *vifo vya ghafla kwa watoto wachanga*. Chanzo cha vifo hivi bado hakijulikani. Kati ya mwaka 1994 na 2000, vifo vya watoto wachanga vilipunguwa kwa zaidi ya nusu, hii ni baada ya kugundua kwamba ni salama zaidi kuwalaza watoto chali kuliko kifudifudi. Wamarekani weusi na wanawake wazawa wa Kimarekani ndio huathirika zaidi na hili tatizo la kupoteza watoto.

KUKABILIANA NA UPOTEVU WA MTOTO

Tulirudi nyumbani tukitokea hospitalini tukiwa tumechanganyikiwa na kuchoka. Nilikuwa mdhaifu na huzuni sana. Sijui kama nilishawahi kupata hisia za machungu kama hizi. Upotevu ulikuwa ni pigo kubwa sana kuliko hata kifo kilivyo. Siku chache za mwanzoni sikuweza kuongea na mtu yeyote, lakini wakati huohuo, ilikuwa inauma kubaki mwenyewe. Nililia na kulia bila kunyamaza. Kitu ambacho kilinikumbusha kwamba sikuwa tena mjamzito ni ile kasi ya mabadiliko

ya mwili wangu yaliyotokea. Ndani ya siku mbili, matiti yangu ambayo yalikuwa yamevimba yalirudi katika hali ya kawaida. Tumbo langu, ambalo nalo lilikuwa gumu lilianza kuwa laini tena. Mwili wangu ulikuwa haujitayarishi tena kwa ajili ya kujifungua mtoto. Ulikuwa ni dhahiri na kawaida. Nafasi ya uchovu ilichukuliwa na udhaifu. Halafu tena damu ilitoka. Mwili wangu haukuweza kuniruhu nisahau. Nilijua mambo yangeimarika kama tungefanya mapenzi tena na ingekuwa ni vizuri zaidi tungekuwa na matumaini makubwa. Lakini matumaini yalionekana kuwa mbali sana.

Kujifungua mtoto na kufarki kunaibua hisia nyingi. Wewe na mwenzi wako, kama unaye, unaweza kuhisi kuathirika na kuvunjika moyo kwa kuchanganyikiwa, kujisikia ahueni, aibu, hasira, huzuni, hofu, kuishiwa nguvu au kukata tamaa. Mwanzoni unaweza kukataa na kupuuza ukweli kwamba inaweza kuwa ni vigumu sana kukabiliana. Unaweza kuhitaji watu wa karibu kukufariji kimwili na kihisia. Maneno ya kufariji ya kawaida kama "utapata mtoto mwingine kabla ya kuwafikiria watoto wako wazuri nyumbani" huwa hayafariji. Maneno ya huruma kutoka kwa familia, marafiki, na wataalam wa huduma za afya pia ni muhimu.

Ongezeko kubwa la hisia za upweke mara nyingi hufuata baada ya kupoteza mtoto. Unaweza kujikuta hisia zako zinatofautiana na mwenzi wako kiuwezo. Huzuni huweza kuchanganyikana na hatia; vyote vinaweza kusababisha mgogoro kati yenu. Unaweza kushangaa kama mmoja kati yenu alifanya kosa (shughuli nyingi kupita kiasi, kufanya sana ngono, upungufu wa chakula kizuri n.k). Kubaliana na hiyo hali na elezea hisia zako kadiri unavyoweza.

Watu wengi hawakujua jinsi ya kunisaidia, na nilikuwa sijui jinsi ya kuuliza. Watu walikuwa wakiongelea sana kuhusu madhara ya kimwili kuliko ya kihisia ya kuharibika kwa mimba. Nilitaka kujua madhara yote mawili. Ilikuwa pia ni vigumu kwa mume wangu, kwa sababu angalau watu waliniuliza hali ya mwili wangu.

Kwa bahati mbaya, wakati mwingine alisahau kabisa pale mtu anapopiga simu ili aongee na sisi, licha ya ukweli kwamba hata yeye alikuwa kwenye hisia kali za huzuni.

Kwa kuongezea kwenye matokeo ya hisia yanayotokana na kumpoteza mtoto, ulikuwa na ujauzito, na mabadiliko yataendelea kutokea kwenye mwili wako (tazama Sura ya 23, "Mwaka wa kwanza wa malezi"). Unaweza kuona ni vigumu kuwa karibu na wanawake wajawazito au kushiriki kwenye matukio kama Siku ya mama au maonyesho ya watoto. Inaweza pia kuwa ni vigumu kukaa kwenye chumba cha kusubira wakunga.

Wakati niliporudi hospitalini kwa daktari baada ya kujifungua hamna mtu aliyetilia maanani kumwambia muuguzi kuwa nilimpoteza mwanangu. Niliingia ndani na kuketi. Muuguzi aliingia na kupitia hii orodha ndefu ya maswali ishirini au zaidi, yote yakihusu uzazi, na kuishia na swali la mwisho, "Je unamnyonyesha mtoto maziwa yako au unampa ya chupa?" Nilipatwa na hasira sana. Nilimjibu kwa hasira na sauti ya juu. Nilitoka nje ya chumba. Nilikuwa nawagombeza wanawake wote kwenye chumba cha kusubiria.

Unaweza kuhisi hisia kali za uchungu siku ambayo mtoto wako angezaliwa, au unapowaona watoto wenye umri ambao ungelingana na wa mwanao. Ukali wa hisia hauendani na muda wa ujauzito.

Mara ya kwanza nilipopata ujauzito, ulitoka baada ya wiki sita. Ingawa niliambiwa kuwa kijusi kilikuwa na ukubwa wa punje ya mchele, nilisikitika sana kwa upotevu huo. Nakumbuka miezi tisa baadaye, hisia kali za machungu ziliisha, na hatimaye, nikaukubali ukweli kama sikupoteza ujauzito, ningejifungua mwezi ule.

Jamii yetu ina njia chache rasmi za kukabiliana na tatizo upotevu wa ujauzito. Hata sherehe pia zinaweza kusaidia. Kutoa sadaka au kupanda mti kumewapa faraja baadhi ya watu. Wakati wa wiki, miezi, na hata miaka inayokuja, unaweza kujisikia mpweke na kuhuzunika. Kuongea na watu wengine ambao walishapitia

haya matatizo pia inaweza kukusaidia. Kama humfahamu nani ambaye alipata hili tatizo, na kama pia hamna vikundi vya kusaidia katika eneo unaloishi, kuna tovuti na vitabu ambavyo vinaweza kukusaidia. (kwa maelezo zaidi , tazama "Msaada.")

UJAUZITO WA BAADAYE

Kuharibika kwa ujauzito haimaanishi kwamba hutaweza kupata tena mimba kawaida baadaye. Asilimia kubwa ya wanawake wana uwezo wa kupata mtoto baada ya mimba kuharibika. Kama mimba mbili ziliharibika kwa kufuatana, unaweza kuanza kufanya uchunguzi ili kujua chanzo na kupata matibabu ili kuzuia kwa mtaalam wako wa afya wa sasa, au mwone mtaalam wa ugumba.

Kupata ujauzito tena baada ya wa mwanzo kuharibika kunaweza kusababisha hofu. Inategemeana na uzoefu wako, unaweza kuamua kuendelea kubaki na yule yule mtaalam wako wa afya au kumtafuta mwingine. Kama unaamua kumtafuta mwingine basi ulizia mapema kuhusu sera zake za kutoa huduma kwa mwanamke ambaye ujauzito umeharibika na kumfuatilia mwanamke ambaye alishapata tatizo hilo mwanzoni.

Wakati wa mimba za baadaye, wakati mwingine hufurahia kila wakati wa ujauzito, kwa kujua kwamba ujauzito wenyewe unaweza kuw ndio fursa pekee ya kumlea mtoto tunayetarajia kumpata. Tunaweza kupenda sana matumizi ya teknolojia kama vipimo vya ujauzito vinavyofanyikia nyumbani na mashine za ultrasound ambazo hutusaidia kujisikia kuwa pamoja. Mara nyingi, licha ya hivyo, huwa tunajaribu kujikinga kihisia kwa kutokuwa karibu sana. Wakati wa mimba ya baadaye, tunaweza kujaribu kuepuka kujifunza ngono, kununua vitu, au kuchagua jina. Pia tunaweza kuwa na hofu kwamba, hatutendi haki, au kwamba tunaweza kukidhuru kijusi kwa hivi vitendo. Kuwa mpole na nafsi yako na

jiruhusu kukabiliana na njia ambazo zitakusaidia. Kama utajifungua salama na kurudi na mtoto nyumbani, kwa hiyo utakuwa na mwingi wa kumpenda.

Unaweza kuwa na wasiwasi wakati wa muda wa ujauzito ambao ule wa mwanzo uliharibikia.

Nakumbuka athari zote juu ya ujauzito niliweza kuubeba; jinsi nilivyobadili imani yangu yale mambo yangeweza kwenda vibaya, kutoka kwenye chanzo kimoja cha wasiwasi kwenda kingine, katika kipindi chote cha ujauzito. Mwanzoni nilikuwa na uhakika kwamba ningeupoteza kati ya wiki ya nane na wiki ya kumi kama nilivuotarajia. Nilipofanikiwa kupitia hatua ile ngumu, nilikuwa na wasi wasi kwamba kipimo cha ***amnio*** *kingeharibu mimba, nilisababisha nikaugua. Ila nilikuwa naogopa majibu ya kipimo cha amnio, na pale palipokuwa na utata kwamba nitaweza kufanikiwa kufikisha wiki ishirini na nne za ujauzito, ambapo kwa umri huo vijusi vinaweza kuishi nje ya mji wa mimba.*

Wasiwasi sio lazima uishe pale mtu anapofanikiwa kupata ujauzito baadaye.

Miaka miwili na nusu baadaye, nilipata ujauzito tena, nilivunjika moyo. Nilikuwa na wasiwasi sana, lakini nilijaribu kuzingatia kwenye ukweli kwamba kila kitu kwenye ujauzito kilikuwa kikienda vizuri sana. Mwanzoni nilisita kumwambia kila mtu kwamba nilikuwa mja mzito, lakini nikaona kwamba kama hamna mtu aliyefahamu na ikaharibika tena, nisingepata msaada; kwa hiyo tulimwambia kila mtu. Mambo yote yalienda vizuri.

Utaweza kukabiliana vizuri na wasiwasi na fadhaa kama una wahudumu wa afya wenye huruma na wenzi na marafiki wenye msaada. Wakati mwingine wataalam wa saikolojia au vikundi vya kujiwezesha hususan kwa wanawake ambao hupata ujauzito baada ya ujauzito wa mwanzo kutoka huweza kusaidia. Kama

inawezekana, zungumza na wanawake ambao walishapitia hali hiyo na jifunze ni jinsi gani waliweza kukabiliana na fadhaa na hofu na kupata ujasiri wa hali ya juu wa kujaribu tena. Unaweza kutumia nguvu zako, huzuni, hasira na nia ya kujifunza nini kilitokea, kujitibu mwenyewe zaidi, kupta busara, na ikiwezekana kujifunza kutoka kutokana n abusara, kufanya kazi ili kufanya hali ya kupoteza mtoto isiwe ya uchungu sana kwa wale watakao kuja baadaye.