

This booklet on Pregnancy 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>.

UJAUZITO

KUANDAA MAZINGIRA YA KUJAMINI WAKATI WA UJAUZITO NA KUJIFUNGUA.

Kupata ujauzito na kujifungua ni mambo ya kawaida na pia sio kawaida kama vile kupumua au mapenzi. Kama ndio umepata mimba kwa mara ya kwanza au tayari ulishakuwa mama, kila ujauzito utahitaji uwezo wako wa ubunifu, ustahimilivu, dhamira, ujuzi, uvumilivu na ucheshi.

Unapokuwa mjamzito, unastahili kupata huduma ya kiwango cha hali ya juu kabla ya kujifungua; mazingira salama kazini na nyumbani; muda wa kutosha wa likizo ya uzazi na uhakika wa ajira endelevu; na taarifa sahihi juu ya ujauzito na kujifungua. Unastahili pia kupata chakula bora; muda wa mazoezi na kupumzika;

upendo na hamasa toka kwa watu wa karibu; wataalam wa afya wenye ujuzi na huruma. Uchungu unapoanza unatakiwa uwe kwenye, mazingira ya kujifungulia unayoyataka. Ukihudumiwa na wahudumu wa kukusaidia kukuongoza katika michakato mizima ya kujifungua. Inabidi ushiriki kikamilifu wakati wa uchungu. Unastahili kupitia hatua zote za ujauzito na kujifungua katika *mazingira ya kujiamini* ambayo hukuongezea nguvu na uwezo na hivyo hukupunguzia hofu.

Baadhi ya mambo yanayoweza kuchangia upatikanaji wa mazingira hayo ni kupitia juhudi za pamoja ili kuunda mfumo wa haki wa huduma ya wazazi; yawezekana baadhi ya mambo hayo yako ndani ya uwezo wako. Mara tu unapopata ujauzito, watafute marafiki na ndugu wa kukusaidia; Chagua wahudumu ambao wako tayari kukusikiliza na kuheshimu mchakato wa kujifungua; na chagua mazingira ya kujifungulia unayoyapenda.

Ujauzito ("Pregnancy"). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Nilipanga kumuachia daktari wangu majukumu ya kunihudumia na hata maamuzi yangu. Alionekana kuwa mtu mzuri. Nilikuwa sifahamu mambo mengi kuhusu kujifungua. Mabadiliko makubwa yalitokea baada ya miezi michache. Nilimweleza kuwa nilikuwa namtaka mkunga (mwenye ujuzi) awe nami wakati wa kujifungua. “Umesoma kitabu gani”? “alinijibu kwa kejeli na hasira. Kama hakikuandikwa na daktari, mimi siwezi kusema lolote”

...Kwa hiyo niliamua kuondoka. Na uchungu umekuwa ni jukumu langu. mimi sikuwa tayari kwa hilo. Kwa hiyo nilianza kujifunza kuhusu lishe, kila kitu! Kitu ambacho ni kigumu kukielezea ni uvumilivu - nilitumia muda wa miezi mitano ya ujauzito wangu kudadisi. Nilimpata muuguzi mkunga mahiri aliyekuwa akifanya kazi hospitalini... uchungu wangu na kujifungua mtoto wa kike ilikuwa ni hitimisho la maamuzi mengi na nina furaha. Nilikuwa na uwezo ambao wakati wote nilikuwa najua ninao.

Mwanamke mwingine anaelezea uzoefu wake

Nilihamia kwenye hospitali ndogo jirani zaidi na nyumbani, wakati huo ujauzito wangu ulikuwa takriban wiki 32, na niliwaambia kuwa nataka mabinti zangu wawili, familia, na marafiki zangu wawepo. Wafanya kazi wa kile kituo na daktari wangu walikuwa wakarimu sana, walituambia, “kila familia ni tofauti na nyingine tutashirikiana na ninyi na tutafanikiwa”. Waliheshimu matakwa yangu nami nilijisikia kama niko nyumbani.

Siku iliwadia. Mlango wa uzazi ulikuwa umetanuka kwa sentimita saba, lakini sikusikia uchungu. Marafiki zangu walinishauri kwenda hospitali majira ya saa moja jioni. (Hatutaki ujifungulie njiani) kwenye barabara ya Interstate 89, walinitania.”) Huko nilijisomea, nilipumzika, rafiki zangu kila mtu aliagiza pizza, daktari alikuwa akicheza na binti zangu. Majira ya saa nne usiku nilisikia kitu kikitokea... ilikuwa ni maumivu ya kiuno, hivyo mume wangu alinikanda na

kunibana makalio kutoka nyuma ili kupunguza maumivu. Nilifarijika kiasi kwamba sikuhisi kama kulikua na mtu mahali pale. Usiku wa manane nilitaka kujilaza kitandani na nilikuwa tayari kusukuma. Elan alizaliwa saa 6.20 usiku. Nilimng'ang'ania nikamnyonyesha kabla ya kukaguliwa na kuogeshwa. Mambo yote yalikwenda vizuri na salama.

Kujifunza kuhusu uzazi kutakusaidia kufanya maamuzi sahihi kwenye kipindi chote cha ujauzito hadi kujifungua, kwa hiyo utaweza kukabili matatizo yanayotarajiwa na matukio yasiyotarajiwa ambayo hutokea. Mafunzo yenye nidhamu ndio ufunguo wa utunzaji wa afya yako na mwanao.

Bahati mbaya, kuna hofu iliyotanda kwenye mawazo kuhusu ujauzito na uzazi hapa nchini Marekani sasa hivi. Kujifungua kunaonekana kama ni maumivu makali yasiyovumilika, mchakato wa hatari ambao unatakiwa ufanyikie hospitalini chini ya uangalizi mkubwa wa vipimo, dawa, na teknolojia. Utaratibu wa matibabu ya kawaida mara nyingi hudharau na kuingilia mtiririko wa asili wa uchungu (Physiologic Labour) na mara nyingi hushindwa kusaidia uwezo wa mwanamke kujifungua.

Katika safari zangu za kliniki wakati wa ujauzito, mkunga wangu alinishawishi kuchomwa sindano ya uti wa mgongo (epidural) kwa ajili ya uchungu. Aliniambia hakukuwa na sababu ya kuteseka kama wanawake wengine zamani. Alinihakikishia kwamba sindano hizo zilikuwa ni salama kabisa. Sikuwa na uhakika, lakini aliponanzishia uchungu kwa dawa ya pitocin kwa sababu uchungu wangu "Ulichelewa" kuanza, maumivu ya uchungu yalikuwa hayavumiliki. Nilibaki chumbani na mume wangu tu isipokuwa pale muuguzi alipoingia kuangalia kwenye monita na kunipima shinikizo la damu. Nilishindwa kusukuma vizuri hivyo daktari wangu alitumia kivuta hewa (Mighty vac) kumvuta mwanangu. Kichanga hiki kilipata shida sana kunyonya, ilimchukua siku kadhaa kuweza kunyonya vizuri. Niliudhika sana nilipogundua kuwa watoto wengi

wanaozaliwa kwa mtindo huu wa “epidurals” hupata tatizo kama hili lililompata mwanangu. Ninashangaa alimaanisha nini daktari huyu aliposema “epidurals” ni njia salama.”

Baadhi ya njia za afya za kawaida hutumika sana wakati wa uchungu na kujifungua licha ya mapendekezo ya shirika la Afya Ulimwenguni kuwa njia hizo zisitumike, na upo ushahidi wa kutosha kwamba kukiwa na huduma nzuri kwa wajawazito, wakina mama wengi na watoto hawahitaji njia hizo. Usaili wa kitaifa ulioshirikisha wanawake wazazi 1583 uitwao “Kuwasikiliza wa kina mama,”* ulibainisha kuwa akina mama wengi waliwahi kukumbwa na kila taratibu ifuatayo: Uchunguzi endelevu wa mtoto wa kutumia vifaa vya umeme (EFM); kuwekewa dripu, kupasuliwa chupa (kupasua kwa makusudi mfuko wa maji wa mtoto), ganzi inayochomwa eneo la kiuno, dawa aina ya pitocin inayoingizwa kupitia mshipa wa damu ili kuchagiza uchungu, mrija wa kuondolea mkojo; mshono chini ya nyonga. Wanawake wengi wanasema mbinu hizi ni haribifu, zinaleta maumivu na ni za kiudhalilishaji.

Washiriki wengi wa usaili huu walipata vikwazo vingi ambavyo athari zake ni nyingi kuliko manufaa yake. Wanawake wengi hawakuruhusiwa kunywa, kula chakula wala kutembea walazwapo hospitalini wakiwa katika uchungu, na wengi walijifungua wakiwa wamelala chali (Kujifungua ukiwa umelala hivi kuna changamoto kubwa). Asilimia 48 ya akina mama walijisikia “Kuchanganyikiwa” na asilimia 39 “waliogofya” asilimia 41 “walikuwa wadhaifu” na asilimia 25 walikosa msaada. Walijikuta wakiishia kupata matatizo makubwa ama madogo ya kiafya yatokanayo na kujifungua na katika usaili huu asilimia 19 ya washiriki walikata tamaa wiki moja kabla ya kuanza usaili. Hali hii inatisha ukizingatia idadi ya wanawake ambao wana hali nzuri na wanaendelea vyema na maisha yao baada ya kujifungua.

Mwishowe, kumbukumbu za utaratibu wa kujifungua kwa upasuaji zinazidi kuongezeka kwa kasi nchini Marekani. Upasuaji huu unaweza kuokoa maisha

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

na kuboresha afya ukitumika katika mazingira hatarishi, lakini upasuaji usio wa lazima unahatarisha maisha ya mama na mtoto.

Kwanini haya yote yanatokea?

Ingawa wataalam wengi wa afya hufanya kazi

Kwa kujituma na nia njema, wanafanya kazi katika mfumo mbovu na wanashawishika na misukumo mingi ya maslahi binafsi kuliko ya akina mama na watoto. Mfumo wa sasa wa huduma za uzazi mara nyingi;

- Huweka viwango na utaratibu wa kudhibiti uchungu ili wakati wa kujifungua ujulikane na uwe muafaka kwa wataalam wa afya hospitalini. Mara nyingi, huduma hii haiendani na taratibu za kiusalama ambazo zimekubaliwa na wataalam ulimwenguni ambao wamekuwa wakichunguza kwa muda mrefu taarifa zitokanazo na ushahidi.
- Hutumia taratibu za malipo ya ankara lakini sio lazima. Vipimo na dawa ambazo huingizia kipato hospitali na wataalam wa afya mara nyingi huwanufaisha wa kina mama na watoto. (Huwa tunalipia bei kubwa kwa gharama hizi zisizokuwa za lazima ambazo watu binafsi na waajiri hushindwa kuzimudu, hili limesababisha kupungua kwa matumizi ya bima ya afya na huduma zingine, na hata hivyo watu huamua kwenda nchi zingine kwa sababu waajiri hushindwa kumudu kuwalipia gharama za matibabu watumishi wao.)
- Huwafanya wataalam wa afya kuogopa kufunguliwa mashitaka, na kusababisha kuongezeka kwa miingiliano isiyo ya lazima. Kwa kuhofia kushitakiwa, madaktari na wakunga basi hujikuta wakitoa huduma kupita kiasi kwa kuhofia kushitakiwa. Uingiliaji kati wa wakunga katika huduma hizi kumesaidia sana katika mazingira fulani lakini kwa sasa hivi wamekuwa wakitumiwa sana.

Isitoshe, watoaji huduma za bima wamepuuza wajibu wao wa kufuatilia ushahidi utokanao na utafiti ili kubaini ni huduma zipi kati ya hizo zitolewazo hospitalini zimejumuishwa kwenye bima. Hivyo bado hawajatatua suala la huduma ya afya inayostahili yenye ubora, na matumizi ya kupindukia; na kushindwa huku kutoa huduma inayostahili husababisha gharama kupanda na taratibu ambazo mara nyingi huenda kinyume na maslahi ya wanawake wajawazito. Wataalam wengi wanaowahudumia wanawake hawana ujuzi wa kutosha kuhusu kujifungua kwa njia ya kawaida; hudharau njia hii mbadala na vituo vya kujifungulia na upatikanaji wa wakunga; au hupuuza misingi ya kanuni za kisheria na kimaadili za makubaliano. Makampuni ya Bima yasiyofuata utaratibu pia yamepandisha viwango vya gharama kwa wahudumu wa wajawazito, ambapo kumesababisha kufungwa kwa vituo vinavyotoa huduma ya ukunga na vituo vya kujifungulia. Tatizo hili limewanyima uhuru wa kuchagua huduma watakayo.

Mambo mengine pia yanayochangia ni mazingira ya utata na kuwa vigumu kwa wanawake kupata taarifa sahihi kuhusu ujauzito na kujifungua:

1. **Vyombo vya habari.** Ni lini ilikuwa mara ya mwisho kuona makala kwenye gazeti yenye kichwa cha habari “Wanawake wa Kimarekani milioni nne walijifungua kwa njia ya kawaida watoto wenye afya mwaka huu” au kipindi cha luninga ambacho kilionyesha mwanamke mwenye afya nzuri akijifungua mtoto mwenye afya nzuri pia kwenye mazingira ayapendayo? Vipindi vya luninga huwaonyesha wanawake walio katika mazingira ya hatari na madaktari wakiwako watoto. Ujumbe hapa ni kwamba: *kujifungua sio salama*. Bado wanawake milioni nne ambao hujifungua kila mwaka nchini Marekani, ni asilimia ndogo tu ndio hupata matatizo au matatizo yanayoripotiwa kila siku kwenye vyombo vya habari.
2. **Lugha ya kitabibu:** Mara nyingi hutumia Istilahi za kitabibu kuwaelezea wanawake kama wadhaifu “wavumilivu”, “huvumilia uchungu” na “kujifungua watoto”. Istilahi zingine za kitabibu zinamaanisha kwamba

kuna tatizo kwenye miili yetu: Uchungu unaodumu kwa muda mrefu huitwa “kushindwa kuendelea” kwa sababu ya “mifupa ya nyonga”. Maneno haya mengi yaliyopitwa na wakati huhusishwa na mfumo dume ambao hutuhamasisha jinsi tunavyojichukulia sisi wenyewe na jinsi wataalam wa afya wanavyotuona bila kutambua.

3. **Mafunzo ya daktari na utendaji kazi.** Wanawake wengi nchini Marekani hujifungulia hospitalini, wakihudumiwa na madaktari bingwa wa wanawake (Obstetrician). Hawa ni wataalam wa upasuaji ambao mafunzo yao huzingatia kutambua na kukabiliana na matatizo yatokanayo na ujauzito na kujifungua. Ukilinganisha na mafunzo ya wakunga na madaktari wa aina hiyo ambao hufahamu kinachotokea wakati wa kujifungua na kujifunza mbinu za kutoa huduma ambazo husaidia afya ya ujauzito na uzazi. Utaalam wa kiukunga husaidia maishani wakati wa matatizo lakini hauhitajiki mara nyingi wakati wa uchungu na kujifungua.

Wataalam wa kujitegemea na wauguzi/ wakunga nchini Marekani wamehudumia wanawake nyumbani na kwenye vituo vya afya na hospitalini kwa miongo mingi. Tafiti kadhaa zilizofanyika zinathibitisha kuwepo kwa mafanikio na matokeo mazuri zaidi kuliko hata wale madaktari bingwa. Licha ya hivyo, uhuru au madaraka ya wakunga yanaweza kuwa na mipaka au usiwepo kabisa hospitalini. Huwa ni vigumu kwa madaktari wa kawaida kutekeleza majukumu yao kwa sababu kuna wataalam wengi sana wa aina hii nchini Marekani.

Historia ya uzazi na wakunga hapa Marekani inatoa funzo kuhusu jinsi uhusiano wa siasa na madaraka unavyoathiri maamuzi ya uzazi kwa wanawake. (kwa majadiliano zaidi na kamilifu, tazama “Historia ya Uzazi” [W52] kwenye tovuti yetu, www.ourbodiesourselves.org.) Licha ya ushahidi mwingi unaodhihirisha haja ya kupanua huduma itolewayo na wakunga, pamoja na vituo huru vya kujifungulia, hali ya sasa haizingatii haya. Ili kubadili hali hii kunahitajika wanaharakati watakojitolea – ni pamoja na wa akina mama, baba, familia, wataalam wanaohusika, na mashirika mbalimbali. (tazama, “Msaada”) ambayo

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

yatafanya kazi kwa muda mrefu ili kutambulika kwa haki za uzazi za wanawake, kuheshimu kujifungua kwa uchungu wa asili na kuweka utaratibu wa kiutu hospitalini.

Jiwezeshe mwenyewe kupata elimu. Fanya utafiti wako, na wala usimtegemee mtaalam wako wa afya kwa taarifa zote unazozihitaji. Nadhani hiki ndicho kitu muhimu ambacho nafikiri akina mama wote wanatakiwa wakijue. Vitu viwili vinavyofanya vituo vya kujifungulia kuwa tofauti na hospitali. Kitu cha kwanza kinapatikana kwenye falsafa ya kwamba ujauzito ni jambo zuri, na sio ugonjwa. Na cha pili ni kwamba bora kupata huduma zote nyumbani kuliko kidogo hospitalini.

Kujifungua huibua hofu ya kawaida ya maumivu na isiyojulikana, na hatuwezi kuwa na uhakika kabisa na matokeo yake, haijalishi ni wapi na ni jinsi gani tunajifungua, au tumejiandaa kwa kiasi gani. Uzazi bado ni mchakato wa asili wa afya, mchakato huu hufanikiwa mara nyingi unapokuwa umeeleweka, kuheshimiwa, na kuungwa mkono. Kujiamini kwetu kutaimarishwa tu endapo wataalam wetu – ni pamoja na madaktari, wakunga, wauguzi na **doulas** watakubali mitazamo ambayo ilikuwa na sifa ya huduma za ukunga kwa muda mrefu: Urafiki, mwongozo mzuri, subira, uvumilivu, hamasa, na njia za kusaidia uchungu unapoanza ili uendelee wenyewe. Mbinu hii ikitumika sanjari na mbinu zingine stahiki za matibabu ili kukabiliana na matatizo, husaidia kuhakikisha kwamba tunajifungulia kwenye mazingira mazuri na ya kujiamini.

UJAUZITO WAKO:

Una ujauzito! Kipindi cha miezi tisa ijayo, utapata mabadiliko makubwa kimwili na kiakili kadiri kiinitete kinavyokua kutoka seli moja iliyorutubishwa mpaka kuwa mtoto kamili.

Unaweza kuhisi una ujauzito hata kabla hujawa na uhakika. Unaweza kununua kifaa cha kupimia ujauzito kwenye maduka ya dawa au duka kuu la kujihudumia

(supermarkets) ili kuthibitisha kama kweli ni mjamzito. Vipimo hivi hubaini homoni (human chorionic gonadotropin, au hCG) ambayo hupatikana kwenye mkojo na damu wakati wa ujauzito. Unaweza kujipima hata siku ya kwanza tu ya kukosa hedhi - endapo huwa unapata siku zako kama kawaida. Kama vipimo havitathibitisha kuwa ni mjamzito na bado hujapata siku zako za hedhi kwa siku kadhaa, jipime tena baadaye. Kiwango cha hCG kinaweza kuwa chini sana kiasi kwamba kisionekane kwenye vipimo mpaka siku saba za kuchelewa hedhi. Vipimo vya damu huwa ni sahihi mwanzoni lakini unahitaji kwenda kwa mtaalam wa afya.

Tarehe ya kujifungua ni takriban wiki 40 baada ya siku ya kwanza ya baada ya mzunguko wa mwisho wa hedhi yako. Kwa kawaida mimba huchukua kuanzia wiki 37 mpaka wiki 43, Wanawake wengi hujifungua kati ya wiki 39 na 41. Hivyo utaona kuwa muda wa wako wa kujifungua uko kati ya hizo wiki.

HISIA ZAKO

Hisia zako zinaweza kubadilika kutoka kwenye hali ya kupagawa kwa furaha hadi kuhuzunika, na hali mbalimbali za mpito hapo katikati.

Unaweza kujiuliza maswali mengi: Je, huu ujauzito utanibadilishaje mimi na maisha yangu, au maisha yetu? Je, nauonaje mwili wangu jinsi unavyobadilika? Je nina msaada gani? Je, nitaweza kuumudu uchungu na kujifungua? Nitaendelea kufanya kazi muda gani? Je, nitaachishwa kazi? Je tunazo fedha za kutosha? Je mwanangu atakuwa na afya njema? Je nitakuwa mzazi mzuri?

Wanawake wengi waliripoti mitazamo ya kimo, kuongezeka nguvu, na hisia za kuwa kwenye mapenzi, kujihisi kuwa yeye ni wa pekee, mwenye uzazi, mkubwa na mbunifu. Kadhalika unaweza pia kupata hisia kali sana na fikra hasi: Naupoteza utu wangu. Sitaki kuwa mama. Siko tayari kuzaa tena. Sitaki kuzaa tena; hisia kinzani kuhusu mtoto anayekua tumboni mwangu. Nina hasira, woga, wasiwasi, uchovu, najisikia mgonjwa, napatwa na mshtuko. Najihisi mpweke mno.*

Wakati mwingine inaonekana kama nilipata mimba bila kutarajia - na hili

Ujauzito ("Pregnancy"). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

*kama ujauzito wako haukupangwa, au kama uko kwenye hisia kinzani kuhusu kama unataka kumlea mtoto, tazama Sura ya 19, “Ujauzito usiotarajiwa”

lilikuwa ni jukumu kubwa mno kulichukua pasipo kutafakari. Wakati mwingine nilijihisi kuelemeza na vitu nilivyovifanya. Mambo yote haya yalijitokeza baada ya kugundua kuwa nilifanya uamuzi wa kuzaa mtoto bila msaada wa mwanaume. Nilikuwa na wasiwasi mpaka muhula wa tatu sikudhani kama ningefanikiwa.

Kuwa na wasiwasi au hisia mbaya ni kawaida. Wengi wetu huwa na matumaini kadiri tunavyozoea hali ya ujauzito, na kuanza kumpenda mtoto anayekua tumboni na kujiandaa kukabili na uchungu na kujifungua. Hata kama ulipata ujauzito kwa kutaka mwenyewe bado unaweza kuwa na hali ya wasiwasi, kuchanganyikiwa kwa muda mfupi, kwa saa au hata siku kadhaa na kujisikia vibaya. Unaweza kujifahamu vizuri kwa kuzungumza na mwenzi wako, ndugu, mshauri, au mtaalam ambaye utamchagua. Itakusaidia kuandika matatizo yako au kutoa kijarida.

HISIA ZA MWENZI WAKO

Nilikuwa na shauku kubwa sana, woga, furaha kuhusu kujifungua, na hisia zingine ambazo sikuwahi kufikiria kuzipata. Upekee, hisia, akili, msukumo wa maisha ya Ruth na mimi uko kwa huyu mtoto anayekua, muungano wetu wawili wa kimiujiza ambao natamani kuuona...

Kama una mwenzi, hisia zake zinaweza kuwa ngumu kufahamika kama zako. Kama hisia zako, za mwenzi wako pia zinaweza kuathiriwa na historia ya kifamilia, matibabu wakati wa kukua, mienendo binafsi, mawazo ya urembo na wembamba.

Katika mazingira muafaka, mwenzi wako anaweza kukumbuka jinsi ulivyokuwa unabadilika, na kukusaidia kujitunza mwenyewe na kupata matunzo kutoka kwa watu wengine. Wakati mwingine mwenzi wako anaweza kujisikia kuchoka, kutengwa, au kudharaulika, au anaweza kuona ni vigumu kukusaidia. Jaribu kumuhusisha kwenye ujauzito wako, ili wote wawili mjiandae, mpange na kujifunza kwa pamoja. Kama mwenzi wako haonyeshi ushirikiano unaotaka, mtafute rafiki au mwanafamilia ambaye anaweza kukusaidia.

UONGO AU UKWELI?

- *Vipimo vya mimba vifanywavyo nyumbani huenda visibaini ujauzito endapo vitafanywa mara tu baada ya kukosa hedhi mara ya kwanza.*

Ukweli: Kama utajipima mapema sana, mimba inaweza isionekane kwa sababu homoni huwa hazitoshi kuweza kubaini, hata kama ni kweli una ujauzito. Vipimo hivi huweza kutoa majibu mazuri baada ya siku saba baada ya kukosa siku zako za hedhi kama mzunguko wako ni wa kawaida. Kama majibu hayataonyesha kuwepo kwa ujauzito baada ya kujipima nyumbani baada ya kukosa siku zako, unaweza kuhitaji kurudia kipimo hiki baada ya wiki moja ili kuthibitisha majibu.

Nilikuwa na kichefuchefu wakati wa ujauzito, lazima niepuke kula

Uongo: Njia bora ya kutibu kichefuchefu ni kula kwa utaratibu ambao utahakikisha kiwango cha sukari kinakuwa cha kawaida. Kiwango cha juu au cha chini cha sukari kinaweza kukufanya ujisike vibaya sana. Kula kidogokidogo kwa siku nzima.

Kutoka kwa mimba katika hatua za awali za ujauzito ni kitu cha kawaida.

Ukweli: Takriban mimba moja kati ya tano huishia kuharibika. Mara nyingi uharibikaji wa mimba ni hali ya mwili kuonyesha kuwa mtoto aliye tumboni ana tatizo na hawezi kuendelea kuishi.

KUCHAGUA MWELEDI NA MAHALI PA KUJIFUNGULIA

WATOA HUDUMA:

mchague mtu atakaye kuhudumia wakati wa kujifungua na mahali pa kujifungulia kwa uangalifu, kwa sababu mahali ambapo utajifungulia na mtu ambaye atakuhudumia wakati wa kujifungua atakuathiri kwa kiasi kikubwa huduma unayopata. Wataalam wa afya na mahali pa kujifungulia wana uhusiano kwa hiyo inakubidi ujue nani ambaye huusika wakati wa kujifungua na anaye endana zaidi na matakwa yako binafsi. Katika mazingira, utakuta wakunga na madaktari ndio wanaozalisha. Kwenye Mahospitali

mara nyingi wakunga ni wauguzi wanaotambulika (CNM) na madaktari wa kawaida ni madaktari wa uzazi. Kwenye vituo vya kujifungulia. Wanaotoa huduma za ukunga wanaweza kuwa ni wakunga wauguzi waliothibitishwa (CNM) au wakunga weledi waliothibitishwa (CPM) hawa pia huitwa wakunga wa kawaida, wa kujitegemea, wa jumuiya, jarabati (empirical) au wakunga wa jadi na madaktari wanaweza kuwa wa taaluma mbalimbali. Nyumbani, wakunga na madaktari wengi wao huwa ni wanaotoka moja kwa moja chuoni na madaktari wa kawaida. Idadi inaongezeka ya wanawake ambao (hutaka kuhudumiwa na wakunga wenye ujuzi) wanapojifungulia hospitalini na kusaidiwa na wakunga na madaktari wengine.

Ingawa wataalam wengi hufanya kazi ya aina hiyohiyo, lakini huwa na elimu tofauti na mara nyingi huwa na mitazamo tofauti kuhusu ujauzito na uzazi. Taaluma ya ukunga iliibuka kutokana na wanawake walivyokuwa wakisaidiana wakati wa shida kwa milenia zilizopita. Taaluma ya ukunga iliendelezwa kutoka kwenye taaluma ya upasuaji; kihistoria, mabingwa wa upasuaji waliitwa kushughulikia matatizo ya ujauzito na kujifungua. Machimbuko haya mawili ndiyo yanayochangia hata leo katika tofauti za falsafa kati ya wakunga na wataalam wa matatizo ya uzazi.

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

WAKUNGA

Katika nchi nyingi wakunga ndio wanahudumia wakati wa kujifungua. Kwenye nchi nyingi zilizoendelea, hili hufanyika mara nyingi kwa kushirikiana na wakunga ambao hutoa usaidizi pale yanapojitokeza matatizo wakati wa kujifungua. Nchini Marekani, kila mwaka wakunga huzalisha takriban asilimia kumi (10) ya wanawake wote wanaojifungua. Wakunga wanaweza kutoa huduma zote za afya kwa wanawake kipindi chote cha ujauzito endapo wanawake hao hawatapata matatizo ya kiafya. Kuna aina kuu mbili za wakunga wanaofanya kazi nchini Marekani: wakunga wauguzi waliothibitishwa (CNMs), na wakunga wasio na vyeti.

Wakunga wauguzi waliothibitishwa (CNMs)

Wakunga wengi wanaofanya kazi nchini Marekani ni waliothibitishwa. Huwahudumia watu wanaojifungulia hospitalini na kwenye vituo vya kujifungulia vya kujitegemea, na wengine huwahudumia wanaojifungulia nyumbani. Utakuta wakunga waliothibitishwa kwenye vituo vinavyomilikiwa na wakunga, madaktari au wakiwa kama waajiriwa wa mahospitali, mipango ya afya au mawakala wa umma.

Wakunga wauguzi waliothibitishwa wamekuwa wakitoa huduma kipindi cha ujauzito na wakati wa kujifungua nchini Marekani tangu mwaka 1925. Wamesaidia katika uanzishwaji wa vituo vya kujifungulia nje ya mazingira ya hospitali na programu za wanawake zinahusu uzazi hospitalini. Baadhi ya madaktari huridhika na huduma zao na kutegemea huduma bora inayotolewa na Wakunga wauguzi. Baadhi yao huwachukulia kama changamoto katika taaluma zao, na tishio kiuchumi. Wakunga wauguzi wamepewa idhini ya kufanya shughuli hii na bodi ya wauguzi au bodi ya tiba na ni weledi wanaotambuliwa kwenye majimbo yote hamsini.

Wakunga wasiothibitishwa

Wakunga hawa huitwa pia wakunga wa *kawaida*, *wanaojitegemea*, *wa jumuiya*, *jarabati*, *au wakunga wa kienyeji*. Huwahudumia wanawake wanaojifungulia majumbani. Wakunga hawa hujifunza ukunga kupitia mafunzo tofauti au kuhudhuria katika moja kati ya shule za ukunga. Wengi wao ni wakunga wenye weledi unaotambulika (CPM). Wakunga wasiothibitishwa huwasiliana na jumuiya ya tiba ili wanawake wawe na huduma ya kutosha pale dharura inapotokea, ingawa kiwango cha ushirikiano cha wakunga wasiothibitishwa hutofautiana. Baadhi ya hawa wakunga hutumia vyumba vya dharura kama msaada wa ziada badala ya daktari mtaalam. Pia usajili wa wakunga wa jadi hutofautiana. Baadhi ya majimbo huwatambua wakunga weledi wawaliothibitishwa (CPM); Ila majimbo mengine hayana mamlaka ya kuwatambua wakunga wanaozalishia nyumbani.

MADAKTARI

Madaktari huhudumia takriban asilimia 90 ya wanawake wanaojifungua nchini Marekani; Madaktari wanaowahudumia wanawake wajawazito wanaweza kuwa ni madaktari wa familia, madaktari bingwa wa wanawake, wakunga, na wahudumu baada ya kujifungua (perinatologists)

Mkungu –Mtaalam wa mambo ya uzazi.

Madaktari bingwa hawa ni wapasuaji ambao wamefuzu mafunzo ya miaka minne ya ukunga na uzazi kwenye shule ya tiba. Hutoa huduma ya tiba na upasuaji kwa wanawake wakati wa ujauzito na kujifungua na kwa wanawake wenye umri wowote wenye matatizo ya mirija ya uzazi *Perinatologist* ni wakunga na madaktari bingwa wa masuala ya uzazi ambao wamebobeza kuwahudumia wanawake wenye matatizo ya uzazi au wakati wa ujauzito au kujifungua.

Madaktari wa familia

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Hawa ni madaktari waliopata mafunzo ya tiba kwenye ngazi ya familia. Madaktari hawa hutoa huduma ya afya ya msingi kwa watu wa rika zote. Baadhi yao hupata mafunzo maalum ya ukunga. Katika harakati za kuhudumia familia hujikuta pia wakitoa huduma za uzazi, nalo hili hupelekea kuhudumia wanawake baada ya kujifungua, watoto wachanga na watoto kwa ujumla.

Kwa kuwa mafunzo ya tiba huzingatia kubaini na kukabiliana na matatizo ya kiafya, Madaktari ndio hasa wahudumu wakuu kwa wanawake wenye matatizo wakati wa ujauzito.

WAKUNGA WA KIENYEJI

Utafiti umeonyesha kwamba msaada wa kimwili na kiakili ni muhimu katika kuwahudumia wanawake wakati wa uchungu. Lakini bado wakunga na Madaktari hawawezi kutoa huduma ya mtu na mtu mara. Doulas – wanawake waliofunzwa kusaidia na kutoa msaada wakati wote kwa mama kabla, wakati na mara baada ya kujifungua – sasa wanaendelea kupatikana sehemu nyingi. Tafiti zimeonyesha kuwa wanawake wanaozalishwa na wakunga wa jadi huhitaji matibabu kidogo zaidi, ni kwa kiwango kidogo zaidi hujifungua kwa upasuaji na wameridhika zaidi na utendaji wa kazi zao. Wakunga wa jadi pamoja na kutoa huduma ya ukunga, hutoa pia huduma ya afya ambayo inajumuisha kutembelea wazazi nyumbani baada ya kujifungua.

Shirika lako la huduma ya afya linaweza kutoa huduma za ukunga au orodha ya wakunga waliokaribu ambao unaweza kuwakodi wakuhudumie. Wakunga hawa huwatembelea kwanza wakati wa ujauzito na baadaye hupanga kuja kukuhudumia wakati wa kujifungua. Kama umekuja Marekani ukitokea nchi nyingine na kugundua kuwa wataalam hawa hawafahamu vizuri utamaduni wako, basi itakuwa ni bora ukimpata mkunga wa jamii yako na anayeongea lugha yako ya asili na kiingereza pia akiwa kama mkalimani wa lugha na utamaduni huku akitoa msaada wa ukunga.

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Wakati ni muhimu kuelewa falsafa tofauti na mafunzo miongoni mwa wataalam wa afya, herufi zinazoandikwa baada ya jina la mtu hazikupi taarifa za kutosha kuhusu mtu huyo. Kuna madaktari ambao mtindo wao wa utoaji huduma ni kama ule wa wakunga, na pia wapo wakunga ambao huduma zao hujumuisha zaidi mtindo wa tiba za hospitali ambayo ni ya kawaida kwa madaktari. Mtafute mweledi anayekufaa ambaye anaheshimu mchakato wa kujifungua, atakuhudumia akishirikiana na wewe, na ambaye hutoa muongozo mzuri.

KUPATA MTOA HUDUMA

Katika baadhi ya maeneo nchini Marekani, wanawake wana uhuru mkubwa zaidi wa kuchagua mweledi anayemtaka na pia sehemu ya kujifungulia kuliko maeneo mengine. Baadhi ya taasisi hutoa uhuru mkubwa zaidi wa kuchagua, na zingine zina

MATUNZO YA WANAWAKE WAJAWAZITO WASIOKUWA NA BIMA YA AFYA.

Kama huna bima ya afya ni vigumu kupata huduma bora ya afya. Huenda unastahili kupata huduma ya matibabu, vigezo vimeongezwa katika majimbo yote kwa wanawake wajawazito, pia kuna mpango maalum unaoitwa *presumptive eligibility* (Stahili ya matazamio) ambao unalipia gharama za matibabu kwa wajawazito ambao maombi ya Bima hayajaidhinishwa. Ili kufahamu kama unastahili “Medicaid” wasiliana na ofisi ya jimbo lako (tazama www.nasmd.org/members.htm ili kupata orodha ya ofisi za Medicaid)

Majimbo mengi yana bima maalum ya afya kwa ajili ya wajawazito ambao hawana aina nyingine ya bima na wasio na vigezo vya kupata huduma ya Medicaid. Kituo chako cha msaada wa huduma ya afya kilicho karibu nawe, ustawi, huduma za jamii au ofisi ya umma ya afya inaweza kukusaidia kupata

kliniki ambayo itakupa huduma au itakayokujumuisha kwenye programu ya bima ambayo inapatikana.

Programu moja inayopatikana kote nchini Marekani inaitwa Programu ya wanawake, watoto wachanga na watoto (WIC) hii ni programu ya kitaifa ya chakula cha nyongeza. WIC hutoa maziwa, matunda, nafaka, juisi, jibini na mayai, pia hutoa elimu ya uzazi na unyonyeshaji kabla ya kujifungua. Programu hii inaweza kufanyika katika idara ya afya ndogo, shuleni, au kwenye kliniki zinazotoa huduma za bure. Huduma hii hutolewa kwa yeyote na mara nyingi huwa ni sehemu nzuri ya kuanzia wakati unatafuta mahali pa kupata huduma kipindi cha ujauzito. Watumishi wa programu ya WIC wanaweza kukuelekeza kwa wahudumu wengine wa afya na programu zingine na huduma ambazo zinapatikana kwa ajili yako wakati wa ujauzito.

Taarifa kuhusu programu ya wanawake na watoto wachanga inapatikana kwenye tovuti www.fns.usda.gov/wic/. Gharama ya kupiga simu kwenye orodha ya hizi tovuti ni bure kwa wakala wa programu hizi katika kila jimbo.

MASWALI YA KUZINGATIA WAKATI WA KUWAHOJI WAKUNGA NA MADAKTARI

- Una falsafa/ mtazamo gani kuhusu uzazi?
- Je, umekuwa ukifanya kazi hii kwa muda gani?
- Je, umeshazalisha mara ngapi kama mhudumu wa awali?
- Unahudumia peke yako au unashirikiana na wahudumu wengine?
- Kama unashirikiana na wengine, wao wana uzoefu gani?
- Wana mtazamo sawa na wewe na ufanisi wa kazi?
- Nani hutoa huduma ya kuzalisha endapo wewe haupo?
- Ninawezaje kuwasiliana nawewe?
- Nitakuona mara ngapi katika kipindi hiki cha miezi kadhaa ijayo?
- Unapendekeza maandalizi gani kabla ya kujifungua?
- Unapendekeza vipimo gani kwa wanawake wajawazito, na Kwanini?

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

- Je, huwa unatoa msaada wa kuzalisha wanawake na kukaa nao kwa kipindi chote cha uchungu?
- Wakati wa uchungu muuguzi huwa mmoja kwa mwamke mmoja?
- Uanaonaje kuhusu kuwepo kwa wakunga wa jadi, wasaidizi wakati wa uchungu, au wanafamilia na marafiki wakati wa kujifungua?
- Je unaafiki kuhusu kujigeuza geuza wakati wa uchungu, kubadilisha mikao, kula na kunywa?
- Je, nitaweza kukuona baada ya kujifungua?
- Kama nikitaka kumpakata mwanangu punde tu baada ya kujifungua, na kumnyonyesha na kuwa naye pamoja je hilo linawezekana?
- Katika mazingira gani wewe unapendekeza tiba kwa njia ya mishipa ya damu, uchunguzi endelevu kwa njia ya monita ya kompyuta, kuwekewa dawa ya pitocin, kutumia koleo au kutumia vacuum au upasuaji wa mlango wa uzazi?
- Je huwa unafanyaje kwa wanaojifungua watoto mapacha na watoto wanaotanguliza makalio?
- Je huwa unawahudumia wanaojifungua kwa njia ya kawaida baada ya kufanyiwa upasuaji (VBACs)?
- Huwa unatoza kiasi gani cha fedha?
- Je huduma zako hujumuishwa kwenye bima yangu ya afya?

Maswali ya nyongeza kwa wakunga wanaozalishia nyumbani.

- Unaelezeaje kukabiliana na matatizo ya kujifungua?
- Ni dawa na vifaa gani huwa unatumia ukizalishia nyumbani?
- Je una makubaliano rasmi na daktari bingwa wa uzazi kutoa huduma endapo matatizo yatatokea?
- Je, unapendekeza kwamba nionane na daktari ambaye atanisaidia endapo matatizo yatatokea wakati wa kujifungua?
- Je nitapelekwa hospitali gani kama nitapata matatizo wakati wa kujifungua?

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

- Katika mazingira gani itatubidi twende hospitali?
- Je utaendelea kuwa na mimi kama nitapelekwa hospitali nyingine?
- Je ulipata mafunzo ya kumrudishia fahamu mtoto mchanga punde baada ya kuzaliwa?
- Je utakuja kuniona mara ngapi baada ya kujifunga?

Maswali ya nyongeza kwa wakunga– wauguzi na madaktari wanaofanya kazi kwenye vituo binafsi vya kujifungulia.

- Nini kinahitajika ili niweze kulazwa hapa?
- Je mna mikakati gani ya ziada endapo nitapata matatizo ambayo yatanilazimu nilazwe?
- Ni kwa nini na wakati gani mnawashauri wanawake kwenda hispitalini?
- Ni asilimia ngapi ya wateja wenu huhamishiwa hospitali nyingine wakati wa kujifungua?

huduma za kawaida tu au sera. Uwezo wa bima yako ya afya wa kulipia, kipato binafsi, eneo unaloishi na hata historia yako kiasya vita athiri mtaalam utakaye mchagua kwa ajili ya kukuhudumia wakati wa ujauzito kabla ya kujifungua na mahali utakapopachagua kwa ajili ya kujifungulia. Kumbuka kwamba hata kama hutakuwa na uhuru wa uchaguzi wa mtaalam kuhusu au mahali pa kujifungulia bado unaweza kufanya maamuzi yatakayo athiri hali yako.

Ili kumpata daktari, mkunga ama mkunga wa jadi, ongea na wanawake wengine kuhusu uzoefu wao na waulize majina ya wataalam wanaowapenda na kuwaamini. Kama una bima ya afya, peleeza ujue wakala yupi na vipengele vipi vinavojumuishwa kwenye huduma. Mashirika ya kitaalam ambayo huwakilisha wakunga wa kienyeji, wauguzi wakunga waliothibitishwa, wauguzi wakunga wa kawaida, madaktari wa familia, na madaktari bingwa wa wanawake mara nyingi wanaweza kukuelekeza kwa mtaalam anayepatikana katika jumuiya yenu

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

(Tazama “Msaada”). Ukishapata baadhi ya majina yao, fanya mpango wa kuonana na mmoja wao au wengi.

Kama hutoridhika na huduma ya mtaalam uliyemchagua, basi angalia uwezekano wa kumbadilisha, kama inawezekana. Huna sababu ya kuwa mwaminifu kwa mtu ambaye huridhiki naye.

MAHALI PA KUJIFUNGULIA

Kujifungulia nyumbani.

Nilijifungulia nyumbani, na uchaguzi huu wala haukuwa na utata kwangu. Nilikuwa nafahamu fika kwamba hii ndio njia niliyokuwa nikitakiwa kuitumia ili kukabiliana na ujauzito wangu na kujifungua.... ningependa kujifungulia katika mazingira ya upendo nyumbani.

Kujifungulia nyumbani ni uamuzi unaokubalika isipokuwa kama kutakuwa na athari kabla ya uchungu au kama zitaendelea wakati wa uchungu. Kwenye mazingira uliyoyazoea kwa kawaida uchungu huendelea kwa kipindi cha saa kadhaa au wakati mwingine kwa siku kadhaa. Wanaokuhudumia wanakufahamu. Wakati huo unaweza kumuhitaji mhadumu wako tu mwenzi, au wanafamilia wa karibu, unaweza pia kuwaalika wanafamiliaa wengine na marafiki. Tafiti kwa wanawake wanaojifungulia nyumbani zinaonyesha kwamba wataalam wanapowapa mafunzo wahudumu na uwezekano wa kupata msaada hospitalini, kujifungulia nyumbani ni salama kama hospitalini, hakuna usumbufu mkubwa, uwezekano wa kupata maambukizi ni mdogo, na hupunguza mfidhaiko.

VITUO BINAFSI VYA KUJIFUNGULIA.

Vituo hivi vina mazingira ya kinyumbani na pia uwezekano kupata ushauri kutoka kwa wataalam na huduma bora za hospitali zinazotakiwa. Falsafa yao ni kwamba – kupata ujauzito na kujifungua ni vitu vya kawaida mpaka hapo itakapothibitishwa vinginevyo. Vituo hivi vinafuata utaratibu bora wa ujauzito na kujifungua. Vituo binafsi vya kujifungulia hutoa huduma kamili yenye mazingira

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kama ya nyumbani kwa wanawake wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua. Chama cha Taifa cha vituo vya uzazi (www.birthcenters.org) kinaweza kukueleza kama kuna kituo chochote binafsi kinachotoa huduma ya kuzalisha kwenye jumuiya yako.

KUHAMIA HOSPITALINI

Ingawa takwimu zinatofautiana lakini takriban asilimia 8 mpaka 13 ya wanawake ambao hupatwa na uchungu wakiwa majumbani au kwenye vituo binafsi vya kujifungulia huhitaji kuhamishiwa hospitalini ili ili kupata msaada wakati wa kujifungua. Hata hivyo matatizo yanayohitaji huduma hii ya dharura hutokea kwa nadra. Wakunga na weledi wengine wanaowahudumia wanawake majumbani au kwenye vituo binafsi hujandaa kwa ushauri wa kitaalam na usafiri wa kwenda hospitalini inapolazimu. Wahudumu wana sababu tofauti za kumhamishia mjamzito hospitalini. Maamuzi ya kumhamishia mzazi hospitalini hutofautiana kutegemea na aina ya tatizo, uzoefu wao, vifaa vilivyopo, makubaliano yao na madaktari wanaosaidiana nao, aina na umbali wa kuifikia huduma ya ziada.

KUJIFUNGULIA HOSPITALINI NA VYUMBA VYA KUJIFUNGULIA

Nilichagua kujifungulia hospitalini kwa sababu nilitaka tukio hili liwe tofauti na sehemu nyingine ya maisha yangu, na nilijisikia salama zaidi.

Hospitali, ni mahali ambapo asilimia 99 ya wamarekani hujifungulia, wagonjwa hupata huduma ya msingi na kupata matibabu. Shughuli nyingi za kawaida kwenye mazingira ya hospitali ni za kurahisisha matibabu ya dharura, huduma ambayo huonekana kuwa sio ya lazima kwa wanawake wengi wanapokuwa na uchungu. Ni muhimu kuchunguza huduma za hospitali kabla hujapatwa na uchungu. Baadhi ya viwango vya kawaida vya hospitali kama kuchomwa sindano kwenye mishipa ya damu (IVs), hazijathibitishwa kisayansi kwamba zinawasaidia mwanamke wakati wa kujifungua.

Hospitali nyingi zina vyumba vya kusubiria uchungu, kujifungulia na kupumzikia baada ya kujifungua (LDRPs) ambapo unaweza kuanzia uchungu na kujifungulia kwenye chumba hichohicho. Kwenye Taasisi bora kuliko zote, falsafa yake inampa kipaumbele mteja na kumpa mazingira ya kifamilia, yaweza kubadilika kulingana na mazingira, inajali heshima kwa mteja na kutoingilia mtiririko wa tendo la kujifungua kama hakuna ulazima. Hata hivyo, uwepo wa vyumba hivyo haukuhakikishii huduma bora wakati wa uchungu na kujifungua. Kama umeamua kujifungulia hospitalini, au kama unataka kupata uhakika wa huduma utakayopewa utakapokuwa umelazwa, tafuta taarifa za kutosha kuhusu chaguzi na haki zako mapema wakati wa ujauzito ili kuhakikisha kwamba maamuzi yako yanaheshimika wakati uchungu unapoanza.

KUHAKIKISHA KWAMBA MAAMUZI YAKO YANAUNGWA MKONO.

Jumuiya ya Kuboresha Huduma za Uzazi (CIMS) (www.motherfriendly.org) inahamasisha

Tazama chama cha wazazi “Kuwasiliza wa kina mama tembelea kwenye tovuti www.maternitywise.org.

mtindo wa kuboresha afya ya wajawazito ili kuwa na uzazi bora. Jumuiya ya kuboresha afya za uzazi (CIMS) ina mpango wa uzazi wa rafiki wa mama ambao hospitali, kituo cha kujifungulia, au huduma za kujifungulia nyumbani ambazo huboresha hizi kanuni za kifalsafa ambazo zina uhusiano na uzazi wa kawaida, uwezeshaji, uhuru, majukumu, na kuridhia kutomduru mama vyote hivi viashirie “ Huruma kwa mama”. Uteuzi huu hufanyika tu kwenye mazingira ambayo yamekidhi hatua kumi za matunzo rafiki kwa mama, vigezo ambavyo jumuiya ya kuboresha afya za uzazi (CIMS) imevianzisha kwa ajili ya wanawake kutumia wakati wa kutathmini mazingira ya kujifungulia na aina za uzazi. Hatua hizi zinaweza kuwa ni mwongozo mzuri katika tathmini yako ya mahali pazuri pa kujifungulia.

MHULA WA KWANZA (WIKI YA 1 MPAKA 14)

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Unaweza kujisikia kichifu chefu na uchovu siku za mwanzo za ujauzito, lakini kichefuchefu mara nyingi huisha baada ya miezi mitatu ya kwanza. Hata kama utashindwa kula kama kawaida au chakula ulichokizoea kwa kipindi hiki, mimba yako itaendelea kukua vizuri tu. Kula kidogokidogo kila wakati kwa siku nzima. Juisi ya matunda au maji yenye madini ya **carbonate** pia yanaweza kusaidia pia, jaribu pia kutafuna biskuti au mkate wakati wa asubuhi. Ukitafuna vipande vya tangawizi au kunywa chai ya tangawizi na tibasindano pia vinaweza kuondoa kichefuchefu. Endapo kichefuchefu kitaendelea au kikiwa kikali, kunywa vitamini B6 peke yake au pamoja na kidonge kimoja cha **Unisom** (hivi vinapatikana kwenye maduka ya dawa hata kama huna cheti cha daktari). Wasiliana na mkunga au daktari wako kwa maelezo zaidi kuhusu matumizi ya hivi vidonge. Zipo pia dawa zinazopatikana kwa idhini ya daktari, ambazo mtaalam wako anaweza kukupatia zinaweza kukusaidia na ni salama kwako na mtoto aliye tumboni.

Nguvu nyingi zinahitajika ili kumpata kiumbe mwingine binadamu, kwa hiyo uwe unapumzika hususan unapojisikia kuchoka.

Mabadiliko ya homoni hokusababishia kukojoa mara kwa mara

Kwa maelezo kamili kuhusu hatua kumi, tazama www.motherfriendly.org/MFCI/steps.html.

HAKI ZA WANAWAKE WAKATI WA UJAUZITO NA KUJIFUNGUA:

Katika mazingira yoyote unayokabiliana nayo ukiwa mjamzito na una uchungu, kuelewa haki zako kama mwanamke mzazi ni chanzo cha kufanya maamuzi sahihi. Nchini Marekani hivi sasa, hakuna dhamana ya upatikanaji wa huduma kwa wanawake wote na watoto wachanga ambazo zinatoa huduma bora katika vituo vya huduma za kujifungulia. Kitu muhimu zaidi ni kwamba, wanawake wengi huwa hawaelimishwi kuhusu faida na madhara ya dawa, vipimo na tiba.

Mara nyingi huwa hatuzijui haki zetu ili kufanya chaguzi sahihi za huduma za afya kwa ajili yetu na watoto wetu.

Maelezo yafuatayo hapo chini yalichukuliwa kutoka kwenye kituo cha uzazi, yanaelezea haki za msingi za wanawake wajawazito. Haki hizi zinatumiwa sehemu nyingi na zimekubalika kama haki za binadamu katika mazingira maalum ya huduma ya uzazi. Kisheria haki hizi nyingi hutolewa nchini Marekani, ingawa sio wakati wote wanawake huzifurahia hizi haki.*

Kila Mwanamke ana haki ya:

- Kuchagua mahali pa kujifungulia kutoka kwenye chaguzi salama zinazopatikana kwenye jumuiya yake, huku akielewa fika faida, madhara na gharama za hizi chaguo.
- Kupata taarifa kamili kuhusu weledi na uwezo wao kwa watakaohusika kumuhudumia na kujua akina nani ni wanafunzi.
- Kuwasiliana na wahudumu wa afya, kupata huduma zote kwa usiri (ambazo hazitahusisha watu wasiokuwa muhimu), na kupata taarifa zote binafsi katika viwango vya usiri.

*Ili kupata maelezo kamili kuhusu taarifa hii, tazama kituo cha uzazi “Haki za wanawake wajawazito” kwenye tovuti yetu www.maternitywise.org/mw/rights.html.

- Kukubali au kukataa utaratibu, dawa, vipimo, matibabu na chaguzi zake kuheshimiwa. Ana haki pia ya kubadilisha mawazo.
- Kumwacha mhudumu wake na kumchagua mwingine kama hataridhika na huduma zake.
- Kupewa taarifa kama mhudumu wake anataka amtumie yeye au mtoto wake kwa ajili ya utafiti. Ana haki ya kupata taarifa kamili kuhusu faida zote zinazofahamika na madhara yanayoweza kutokea baada ya kushiriki,

na pia ana haki ya kuamua kushiriki au la, kutolazimishwa kwa njia yoyote na bila madhara yoyote.

- Kupata kumbukumbu zake zote za ujauzito, kujifungua na mtoto wake bila vipingamizi; kupata nakala kamili ya kumbukumbu hizo, na kupata msaada wa kuelimishwa kuhusu hizo kumbukumbu kama kuna ulazima.
- Kupata huduma za uzazi kikamilifu inayoendana na utamaduni na dini yake kwa lugha anayoielewa.
- Kupata taarifa kamili kuhusu madhara na faida za njia zinazotumika kupunguzia maumivu wakati wa uchungu na kujifungua, pamoja na njia zisizohitaji matumizi ya dawa. Ana haki ya kuchagua njia gani itakayotumika na kubadili mawazo yake wakati wowote.
- Kufurahia uhuru wa kujigeuza geuza wakati wa uchungu, pasipo kuzuiwa na bomba, nyaya, au vifaa vingine. Pia ana haki ya kujifungua kwa mtindo anaotaka.

na kutanuka kwa mji wa mimba huanza kukandamiza kibofu cha mkojo na utumbo, jambo ambalo litakusababishia kufunga choo. Ili kupata choo kama kawaida kula matunda, mboga za majani na vyakula vingine vyenye nyuzi nyuzi, na kunywa maji mengi. Matiti yako yatajaa na kuwa malaini, mishipa ya damu itaanza kuonekana, chuchu na eneo linalozizunguka huwa jeusi.

Homoni zinazotengenezwa mwilini mwako wakati wa ujauzito huleta mabadiliko kwenye uke pia; kimiminika angavu na kisicho na muwasho huongezeka kutoka ukeni. Kamwone mtaalam wa afya kama kimiminika kitakuwa kizito, chenye muwasho au cha rangi ya njano (tazama uk. 651 kuhusu tiba ya maambukizo ya ukeni).

Wanawake wengine hupungua uzito kwenye muhula wa kwanza, wakati wengine huongezeka. Ongezeko la uzito hadi paundi 10 kwenye miezi mitatu ya kwanza ni jambo la kawaida.

Wanawake wengine hutokwa damu ukeni mara chache, matone (spotting) kipindi cha wiki za mwanzo za ujauzito. Matone yanaweza kuwa ya kawida, au inaweza kuwa ni dalili ya kuharibika kwa mimba. Kama matone haya yataendelea kwa siku kadhaa, au uvujaji mithili ya hedhi ikiambatana na mkakamao wa misuli, kamwone mtaalam wako wa afya. Kama utoakaji wa damu hiyo humbatana na maumivu kwa kipindi kirefu kamwone mtaalam wako afya haraka iwezekanvyo.

Ni muhimu kuelewa kwamba uwezekano wa kupata ujauzito ni jambo la kipekee. Kwa uchache kila mimba moja kati ya tano huishia kuharibika siku za mwanzo za ujauzito, mara nyingi kwenye muhula wa kwanza. Mara nyingi uharibikaji wa mimba ni njia ya mwili wako kukabiliana na tatizo la kichanga hicho ambacho huashiria kwamba hakitaweza kuendelea kuishi. Mimba nyingi huharibika kwa sababu zisizo julikana. Kama utaharibikiwa na mimba moja au mbili bado unao uwezekano baadaye wa kupata ujauzito mwingine na kuwa na mtoto mwenye afya njema. (Kwa maelezo zaidi, tazama “Kuharibika mimba” uk. 496)

MATUNZO WAKATI WA UJAUZITO KWENYE MUHULA WA KWANZA

Wanawake wajawazito kwa kipindi chote wamekuwa wakichukuliwaa kama “watu maalum” wenye kuhitaji matunzo maalum na miiko mingi. Ushahidi wa kihistoria unaeleza kuwa wanawake wajawazito wanatakiwa kuangalia vitu vizuri, kupata hewa safi, miguu yao ipate joto na wazungukwe na watu wacheshi ili kusaidia watoto wao wawe na nguvu na afya njema—ushauri huu ni mzuri hata leo hii!

Ingawa vipimo vya kisasa na teknolojia vimeboresha matunzo ya msingi ya wajawazito lakini matunzo yamebaki vilevile kwa takribani nusu karne. Lengo kuu la utunzaji wa mimba ni kuboresha afya na ustawi wa mwanamke mjamzito, mtoto aliye tumboni na familia.

Matunzo kwa mama mjamzito yanajumuisha mambo matatu yanayohusiana: (1) kwenda kumwona mkunga au daktari wako mara kwa mara. (2) Matunzo

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

unayojipa wewe mwenyewe; na (3) matunzo unayopata toka kwa marafiki, familia au watu wengine wanoakusaidia.

Inaweza kuwa ni vigumu kuonyesha matokeo ya athari za upendo na huruma za ujauzito, lakini hizi tabia ni nzuri. Mambo mengi ambayo ni mazuri hayahesabiki.

Katika muhula wa kwanza wa ujauzito, inapendekezwa kwenda kwa mtaalam wa afya kila baada ya wiki nne mpaka sita. Ratiba yako ya kwenda kuonana na mtaalam hutegemeana na mahitaji yako binafsi. Kila safari utakayoenda itajumuisha vipimo vya uzito, shinikizo la damu, na mkojo; kusikiliza mapigo ya moyo ya mtoto (baada ya wiki kumi mpaka kumi na mbili); na kupima ukuaji wake kwa kutumia futi kamba (tepu) chini ya tumbo lako (fumbatio). Utapata muda wa kutosha kuongelea suala lolote kuhusiana na ujauzito wako, kupitia majibu ya vipimo kama ulifanyiwa vipimo vyovyote, na kujadili mipango ya baadaye.

SAFARI YA KWANZA

Njoo na maswali (tazama uk. 428). Njoo na mwenzi au rafiki yako. Kwenye safari ya kwanza, utaulizwa maswali kuhusu historia ya afya yako, historia ya familia yako, chimbuko lako, kazi yako na msaada unaopata nyumbani. Utazungumzia kuhusu mlo wako, mazoezi ya mwili, na matumizi ya dawa haramu na pombe. Dhumuni la hii safari ni kukusaidia kutambua matatizo yote ya kimwili na hata ya kisaikolojia. Kama unapata manyanyaso ya kimwili au kujinsia, mkunga au daktari wako anaweza kukusaidia kwa kukupa rufaa na hata kukupangia ratiba ya kwenda kumwona kama ikiwezekana.

Kawaida hii ndio safari pekee itabidi uvue nguo zote kwa ajili ya kufanyiwa vipimo. Vipimo hivi ni pamoja na kuangalia mapigo ya moyo, matiti, uchunguzi wa saratani ya nyonga na kuchukuliwa ute na kupimwa ukubwa wa mji wa

mimba. Kama utataka kujiangalia uke wako na mlango wa kizazi, omba kioo. (kwa maelezo zaidi kuhusu mfumo wa viungo vya uzazi, tazama sura ya 13 ya “viungo vya uzazi, Uzazi na Mzunguko wa hedhi”) kama ni wiki ya 10 mpaka ya 12 tangu hedhi yako ya mwisho, unaweza kusikia mapigo ya moyo ya mtoto kwa kutumia kifaa kiitwacho Doppler(ultra sound wave device) hiki ni kifaa cha kupimia mawimbi madogo ya sauti) . Kwenye ofisi za baadhi ya madaktari zipo mashine hizi za kupimia mawimbi madogo ya sauti, na hutumika katika safari ya kwanza ili kubaini mapigo ya moyo ya mtoto na kutambua mimba imefikia hatua gani. Hata hivyo mashine hizi za ofisini sio za kawaida katika mazingira yote na sio lazima kwa wanawake wengi wajawazito. Ubora wa picha zitokanazo na vipimo vya mashine hizi hautoshi kupata taarifa kuhusu afya ya mtoto wako. Kabla hujaondoka, muulize lini urudi na utarajie nini kwenye safari yako ijayo, pia ufahamu upige simu wapi na wakati gani endapo utapatwa na tatizo lolote. Ni sharti mtaalam akupe akupe taarifa zingine ambazo unazihitaji, kama vile majarida na rufaa za kuhudhuria masomo na vituo vya msaada vilivyo karibu nawe. Unapoondoka, inabidi ujisikie kwamba umesikilizwa na kuhudumiwa vizuri – huu ni mwanzo mzuri. Kama unahisi mtu huyu hakufai, mtafute mtaalam mwingine, inawezekana.

JINSI YA KUJITUNZA MWENYEWWE

Wakati wa ujauzito mara nyingi ni kipindi kizuri cha kuboresha au kujiongezea tabia za kuboresha afya. Ni muhimu sana hasa kula vyakula vya kurutubisha mwili, kupumzika kiasi cha kutosha, na kuepuka matumizi ya vitu vinavyoweza kukuletea madhara. Unaweza kujikuta unachagua mambo yanayokufanya ujisikie vizuri zaidi. Wanawake wanao vuta sigara wakati mwingine hujikuta wakiweza kuacha kuvuta mapema katika kipindi cha ujauzito. Kwa sababu tu harufu ya sigara inamkera. Kama huwa unapendelea kula vyakula vitamu mapema asubuhi, unaweza kuona kwamba vyakula bora vinampunguzia zaidi kichefu chefu. Wakati wa ujauzito ni fursa nzuri ya kufanya mabadiliko chanya ambayo yatakusidia maishani mwako.

KULA VIZURI

Kwa kujirutubisha mwenyewe na mwanao tumboni, unaiwezesha mifumo yote ambayo husaidia kukua kwa mimba kufanya kazi vizuri. Mahitaji yako mengi ya lishe wakati wa ujauzito ni ya kawaida kama ya kipindi kingine katika misha yako: kula mlo kamili unaojumuisha nafaka zisizo kobolewa, protini, matunda na mboga za majani; epuka vyakula vilivyosindikwa (hususani vile vilivyoongezwa mafuta) na vyenye sukari nyingi. (ili kupata mjadala kamili kuhusu lishe, tazama, Sura ya 2, “Kula vizuri”)

Wakati wa ujauzito wako unayo mahitaji ya kipekee katika lishe, yakiwemo yafuatayo:

- **Tindikali ya folic (Folic acid)** ni kirutubisho muhimu ambacho mtoto anahitaji ili akue vizuri. Tindikali hii inapatikana kwenye mboga za majani, matunda jamii ya machungwa na juisi zake: mbaazi zilizokaushwa, maharage na leantils; maini na nyama ya ng’ombe. Pamoja na hayo, baadhi ya vyakula vilivyoandaliwa tayari kwa kuliwa kama kifungua kinywa aina ya nafaka, mikate na aina maalum za unga (pastas) zimeongezewa tindikali hii. Ukipata tindikali ya folic ya kutosha kabla ya kupata ujauzito na kipindi cha muhula wa kwanza wa ujauzito, unapunguza uwezekano wa mtoto wako kukumbwa na matatizo ya mishipa ya fahamu mgongoni eneo la kiuno (Spina bifida). Baadhi ya wanawake hawapati hawapati tindikali ya folic ya kutosha kupitia kwenye chakula, kwa hiyo vitamini vya tindikali ya folic mara nyingi hupendekezwa kwa wanawake wote wanaotaka kupata ujauzito na mapema wakati wa ujauzito
- **Madini ya chuma** hupatikana kwenye juisi ya Prune/Plamu; matunda yaliyokaushwa; maharage au kunde/mbaazi, blackstrap molasses, nyama isiyonona; maini; kiini cha yai; na vyakula vilivyopikwa kwenye sufuria za

chuma. Wakati wa ujauzito wako, mtoto wako hufyonza madini yote ya chuma awezayo kupata katika miezi sita ya kwanza ya uhai wake. Vitamini vyenye madini ya chuma ndani yake huweza kuwasababishia wanawake kichefuchefu zaidi au kufunga choo-unaweza kupata madini ya chuma ya kutosha kwenye kwenye mlo kamili bila hata ya kutumia vidonge vya madini ya chuma.

- Miili ya wanawake husharabu vyema madini ya **calicium** wakati wa ujauzito. Mimba zina utaratibu wao wa kupata mahitaji yao. Madini ya Calcium ya ziada ipatikanayo kutoka kwenye vyakula vyenye asili ya maziwa au vyanzo vingine vya chakula hupendekezwa tu kwa wanawake ambao milo yao huwa na kiwango kidogo cha madini ya calcium.
- Kama utakula vyakula vya aina nyingi vyenye protini kama vile nyama, maharage jamii ya soya, maharagwe na nafaka- basi usisumbuke juu ya upatikanaji wa protini wakati wa ujauzito. Vyakula vyenye asili ya mimea vina protini ya kutosha.

Kula vizuri wakati wa ujauzito ni muhimu. Kama fedha ni tatizo, programu ya chakula ya WIC hutoa vyakula vya ziada kwa ajili yako na familia yako wakati wa ujauzito. (kwa maelezo zaidi, tazama “Matunzo kwa wanawake wajawazito wasio na bima ya afya,” ukurasa wa 427.

KUONGEZA UZITO.

Wakati wa ujauzito ni kipindi cha kuongeza uzito na sio wakati wa kujinyima kula. Uzito wako wa mwili utajirekebisha wenyewe endapo lishe yako itakuwa ya mlo kamili. Ukipata kalori za kutosha wakati wa ujauzito, unamsaidia mwanao pia azaliwe akiwa na uzito unaostahili. Wanawake wanaopata mimba wakiwa na uzito wa wastani huongezeka kati ya ratili ishirini na ishirini na tano. Kama uzito wako ni pungufu, unaweza kuongezeka zaidi; na kama ni zaidi ya kiwango kinachotakiwa, unaweza kuongezeka kidogo. Kiwango cha ongezeko la uzito hutofautiana. Wanawake wengine huongezeka taratibu; wengine hupungua uzito

mwanzoni na baadaye huongezeka haraka; wengine huongezeka mwanzoni na hawaongezeki baadaye wakati wa ujauzito.

MAZOEZI NA MATEMBEZI

Shughuli na mazoezi ya viungo ni muhimu sana kwa afya njema. Endelea kufanya kitu ambacho kinakupa furaha, nguvu na kukuletea afya njema. Kama huwa unafanya mazoezi kila wakati na unajisikia kuchoka sana mwanzoni mwa ujauzito, punguza kufanya shughuli ambazo zinakuchosha sana. Unaweza pia kufanya mazoezi ya kukimbia au mazoezi mazito zaidi baada ya muhula wa kwanza, wakati uchovu unapokuwa umeisha. Ulizia vituo vya mazoezi ya kuogelea na yoga kwenye jumuiya yako.

Katika kipindi chote cha ujauzito, fanya mazoezi ya mikao mbalimbali ya kujifungulia kama vile kuchuchumaa, huu ni mkao unaosaidia kufungua fupa nyonga na kukurahisishia kujifungua. Mazoezi yanayofanywa kabla ya kujifungua (yanayojulikana kama *Kegels*) yanahusiana na kubana na kulegeza misuli ya fupanyonga, na ni rahisi kuyafanya. Haya yanakusaidia kujiandaa kwa ajili ya kujifungua kwa kuongeza ukakamavu wa misuli ili uweze kulegeza misuli ya fupanyonga wakati wa kujifungua. (Kwa maelekezo zaidi jinsi ya kufanya mazoezi ya *kegels*, tazama uk. 235 Sura ya 13 ya “Viungo vya uzazi, Uzazi na mzunguko wa Hedhi.”)

KUFANYA NGONO KIPINDI CHA UJAUZITO

Nakumbuka nilikuwa na hisia kali sana za kufanya mapenzi. Tulikuwa tukijaribu mitindo mingi ya ngono. Nilikuwa nikijihisi kuwa mjinga kufanya mapenzi bila malengo. Nilikuwa nikikosa hamu ya kufanya mapenzi, lakini nilipopata ujauzito, nilijisikia kuwa huru zaidi.

Unapokuwa mjamzito unaweza kujisikia tofauti muwazi zaidi, mtoaji na kujisikia vibaya na kukosa hamu ya kufanya mapenzi. Kwa kila mwezi, kila muhula,

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

unaweza kujisikia tofauti. Kipindi cha ujauzito ni wakati mzuri wa kujaribu njia tofauti za mapenzi kwa kusinga/kuchua na kupapasa katika mitindo mingi tofauti ya kufanya mapenzi. Mitindo fulani inaweza kuwa mizuri sana kuliko mingine.

Fahamu kwamba kujamiiana au njia zingine za kufanya mapenzi hazitamdhuru mtoto. Usifanye ngono kama unatokwa na damu ukeni au unahisi maumivu chini ya tumbo; kama chupa yako imepasuka (maji yamemwagika); au kama umepata uchungu kabla ya wakati hivyo unaendelea na matibabu ya kuzuia uchungu. Ashiki na/au mbegu za kiume ukeni zinaweza kusababisha maumivu mapesi ya uchungu. Iwapo wewe au mwenzi wako ana malengelenge, usifanye ngono kama vidonda bado havijakauka.

VITU VYA KUEPUKA

Pamoja na tahadhari za kimazingira na mahali pa kazi (tazama “tahadhari kwa wajawazito” uk. 105 Sura ya 7 “ Afya ya mazingira na sehemu za kazi” Kuna vitu ambavyo vinajulikana kuwa hatari kwako au kwa mtoto aliye tumboni wakati wa ujauzito.

Vitu vifuatavyo vina madhara yanayofahamika.

KILEO

Hakuna viwango salama vya matumizi ya vileo vilivyothibitishwa wakati wa ujauzito. Dalili ya kilevi kwa kichanga (Fetal alcohol syndrome (FAS) ni athari inayohusishwa na ulevi wa mara kwa mara, Ulevi wa kupindukia unaotokana na lishe duni, umasikini ikichochea na utapiamlo, umaskini, na ukosefu wa elimu au ukosefu wa huduma za afya. Watoto walioathirika na ulevi mara nyingi hupata matatizo ya akili, ukatishaji wa masomo, kujihusisha na masuala ya ngono, Uhalifu, ulevi na dawa za kulevya, kushindwa kujitunza wenyewe na watoto wao na maisha ya kutangatanga. Watoto wanaoathirika na ulevi tumboni ni moja kati ya wanaoongoza kuwa na matatizo ya akili. Dalili za kuathirika kwa mtoto

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

tumboni zinazohusishwa na unywaji wa chupa moja au mbili za pombe kila siku bado haujathibitishwa, kwa hiyo daktari bingwa wa upasuaji anapendekeza kuwa wanawake wajawazito wasitumie vilevi.

UVUTAJI SIGARA

Uvutaji wa sigara wakati wa ujauzito husababisha matatizo ya kondo la nyuma (kuachia kwa kondo la nyuma kabla ya wakati).

*Ili kupata mjadala mzima wa hili suala, tazama “Athari ya kileo kwa mtoto tumboni” iliyoandkwa na David J. Hanson kwenye tovuti www2.potsdam.edu/alcohol-info/FAS/FAS.html.

Kuhama kwa kondo la nyuma (Placental abruption) na pia kondo la nyuma kujikita mahali ambapo sio muafaka kwenye mji wa mimba (placenta previa) kuzaliwa na uzito mdogo, watoto kudumaa, na kuzaa watoto njiti. Pia matumizi ya tumbaku wakati wa ujauzito husababisha kifo cha ghafla kwa mtoto aliye tumboni na watoto walioathirika kwa tumbaku nyumbani hupata matatizo ya mfumo wa kupumua. Matumizi ya bangi mara kwa mara pia husababisha mtoto kuzaliwa akiwa na uzito mdogo. Na watoto ambao mama zao walikuwa wanavuta bangi huonyesha dalili nyepesi za kujitenga (Withdrawal symptoms) wakati wa kuzaliwa na hupata athari za muda mrefu za mfumo wa fahamu.

COCAINE, HEROIN NA DAWA ZINGINE HARAMU

Dawa hizi zimekuwa zikisababisha watoto kuzaliwa njiti na ukuaji duni wa kijusi, madhara mengine ni ukuaji duni wa viungo vya mwili na mfumo wa fahamu wa vijusi. Mwanamke mwenye mimba anayetumia dawa za hizi ikiwa ni pamoja na heroin na methadone, basi mwanaye anaweza kuzaliwa akiwa na athari za dawa hizi, na dalili hizi zinaweza kuendelea kwa muda mrefu ikiwa ni pamoja na kuwashwa sana, na kukosa hamu ya kula. Matumizi ya dawa ya cocaine pia husababisha kuachia kwa kondo la nyuma (Placental abruption), kondo la nyuma hujitenga kabla ya muda wake na mji wa mimba na huweza kuhatarisha maisha

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

ya wote wawili mama pamoja na mtoto. Matumizi ya dawa nyingi kwa wakati mmoja huongeza uwezekano wa kupata madhara. Pamoja na uchafu na vizimuo (dilutants) kama sumu za mimea, kemikali za sumu (arsenic), coumadin (Kiyeyusho cha damu) na viini vingine ambavyo vinaweza kuwepo kwenye dawa haramu, na zinaweza kuwadhuru wote mama na mtoto.

DAWA ZINAZOTOLEWA KWA USHAURI WA DAKTARI

Baadhi ya dawa zinazotolewa kwa ushauri wa daktari pia husababisha mimba kuharibika. Isotretinoin (Accutane), ambayo hutumika kutibu chunusi zenye madhara makubwa ni dawa inayofahamika sana. Asilimia 23 ya watoto wanaozaliwa ambao mama zao walitumia hizi dawa huathirika. Kama unahitaji dawa, muulize mtaalam wako wa afya kuhusu usalama wake.

KUPATA MSAADA KAMA UNATUMIA DAWA HATARI

Kama unatumia dawa haramu, au kama unashindwa kuacha pombe, waone watoa ushauri nasaha kuhusu matumizi haramu ya dawa. Huenda sio rahisi kwa wanawake wajawazito kupata tiba salama na ya bei nafuu, na inawezekana wanawake hawa wanaogopa kutafuta tiba kwa sababu hawajui nani wa kumuamini. Kama unashindwa kupata programu nzuri au kama unaona hakuna programu iliyo salama kati ya hizo zinazopatikana nenda kwa watoa ushauri nasaha kuhusu matumizi ya pombe walio karibu nawe (Alcoholics Anonymous (AA) , au wanaohusika na matumizi ya Narcotics usio wafahamu (Narcotics Anonymous (N.A), au kwenye vikao vya wanawake watulivu (Women for sobriety) huduma zote hizi hutolewa bure na kwa usiri, na unaweza kumkuta pale mtu ambaye anaweza kukupa anwani za kuaminika. Vituo vya afya vya wanawake au vituo vya huduma za afya unavyoviamini vinaweza kukuelekeza.

Kama unahitaji msaada wa kuacha kuvuta sigara, nenda kwenye hospitali, kliniki, HMO, au vikundi vya jumuiya ambavyo hutoa udhamini wa bure au hutoza gharama ndogo kwa ajili ya warsha.

Kwa maelezo zaidi kuhusu kupata msaada kama unatumia dawa haramu, tazama “kutafuta msaada,” ukurasa wa 53 kwenye Sura ya 3, “Pombe, Tumbaku, na dawa zingine za kulevya.” Kwa maelezo zaidi kuhusu matumizi halali ya pombe kwa mwanamke mjamzito na anayetumia dawa za kulevya au pombe, tazama “ Viungo vya uzazi,” ukurasa 707 kwenye Sura ya 30, “kushawishi mfumo wa afya” navigating health care system.

DAWA ZITOLEWAZO BILA YA USHAURI WA DAKTARI

Hakuna maamuzi thabiti kuhusu usalama wa dawa zipatikanazo pasipo maelekezo ya daktari. Dawa aina ya Acetaminophen (Tylenol) haina madhara yanayofahamika kwako na kwa mwanao pia, ila aina zote yaani dawa ya Ibuprofen (Advil) na aspirin zinaweza kukudhuru. Wafamasia, pamoja na maelekezo yanaoandikwa kwenye dawa na kuwekwa ndani ya pakiti za dawa yanaweza kukupa maelekezo jinsi ya kutumia hizo dawa na madhara yake yanayoweza kutokea kipindi fulani wakati wa ujauzito.

VIJALIZO VYA MITISHAMBA NA VITAMINI.

Matumizi makubwa ya baadhi ya vitamini yanaweza kuleta madhara. Utayarishaji wa mitishamba, huchukuliwa na Mamlaka ya Dawa na Chakula kama mlo wa ziada, hazidhibitiwi kama dawa zingine; licha ya hivyo bado zinajulikana kama dawa. Baadhi ya dawa za kutibu huwa zinasaidia, kama vile tangawizi kwa ajili ya ugonjwa wa mafua, lakini kuna utafiti mdogo wa kisayansi uliofanywa kuhusu athari za utayarishaji wa dawa nyingi za mitishamba kwa ajili ya biashara.

TARATIBU ZA UCHUNGUZI

Ni bora kuepuka taratibu zote zisizo za lazima kipindi cha ujauzito, pamoja na mionzi (x rays). Kama chunguzi fulani zitakuwa ni lazima, hakikisha kwamba mtaalam wako wa afya na madaktari wote watakaohusika wanafahamu ujauzito

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wako. Chukua tahadhari zote, na hakikisha unapewa miongozo kwa ajili ya kufuatilia matibabu kutoka kwa mtaalam wako wa afya.

KUJIFUNZA KUHUSU UJAUZITO

Mambo mengi yanachangia jinsi unavyojifunza kuhusu uzazi na malezi.

WANAWAKE KWENYE MAISHA YAKO

Unaweza kupata taarifa nzuri za kutia moyo toka kwa mama, Bibi, Dada, Mabinamu, Shangazi na hata marafiki. Uzoefu wao ukiwa ni mzuri na ujumbe wa kueleweka utaiga ujasiri wao, ambao hurahisisha kujifungua kwa furaha na uhakika.

Kama watu walio karibu na wewe hawakuwa na uzoefu mzuri, unaweza kuingiwa na hofu kadiri jinsi ujauzito unavyoendelea kukua na kukaribia kujifungua. Inaweza kusaidia kama ukiongea na mweledi wako na kujifunza mengi zaidi kuhusu mchakato wa kujifungua. Wakati mwingine shida au matatizo waliyoyapata wanawake wengine yanaweza kukushawishi kutafuta mtaalam mwingine na /au mahali pengine pa kujifungulia.

VITABU, TOVUTI, MIKANDA YA VIDEO

Mashelfu ya maduka ya vitabu yamejaa vitabu vya ushauri wa uzazi. Karibia kila kitabu kina taarifa muhimu. Baadhi ya vitabu hurudiwa kuchapishwa kila mwaka na hutoa mwongozo wa kutia moyo na wa kutegemewa. Cha kushangaza, vitabu vichache tu huelezea mwaka wa uzazi katika mlolongo mzuri na halisi. Baadhi hutumia ucheshi na hivyo kulifanya tendo lenyewe lionekane kama jambo jepesi. Wengine huchukulia matatizo yanayotokea kwa njia ambayo huonekana makubwa na hatari kuliko yalivyo. Mara nyingi hawa waandishi hutumia lugha ya kitabibu na kubatilisha taarifa chanya kwa taarifa hasi.

Chagua machapisho ambayo yanahusu matatizo yako bila kutia wasiwasi, shaka, mkanganyiko, au hofu. Kuna tovuti nyingi zisizohesabika zinazoshughulikia masuala ya uzazi. Na kumbuka kwamba hizi tovuti na vitabu hutofautiana kwa kiasi kikubwa kwenye usahihi na mara nyingi huwa na taarifa zinazokinzana. Tovuti bora zaidi kuliko zote zenye taarifa kuhusu ujauzito ni zile zilizo chini ya udhamini wa serikali ambazo huboreshwa mara kwa mara, na mashirika ya kitaalam yasiyoendeshwa kibiashara yaliyojikita kwenye masuala ya afya.

Wakati mwingine kitabu kimoja au viwili vinasidia; hadithi hasa za kujifungua zinavutia sana. Mikanda ya video inaweza kuwa ni njia mojawapo nzuri sana ya kujifunzia kuhusu uzazi, kujifunza kujilegeza, na kuondoa hofu.

VIKUNDI VYA KUJITEGEMEA NA MITANDAO YA UZAZI

Vikundi vya kawaida vya kujitegemea vya wanawake wajawazito na waliojifungua mara ya kwanza ambavyo vipo mitaani vinaweza kuwa chanzo kikubwa cha kukupa nguvu na taarifa zinazofaa kufanyiwa kazi. Vipindi maalum vya kuogelea, na mazoezi ya yoga kwa ajili ya wanawake wajawazito vinaweza kupatikana kwenye vikundi hivyo. Mitandao ya uzazi na vikundi vinavyojihusisha na kuwapatia wanawake taarifa za utafiti kuhusu taratibu bora za kujifungua, ushauri makini kuhusu kukubali au kukataa na wahudumu ambao watakusaidia kujiwekea malengo ya uzazi salama na wakuridhisha. Mitandao mingi ya uzazi hutumia mtandao kusambaza taarifa.

Kituo kidogo cha afya cha mashoga na wasagaji kilitusaidia kuanzisha kikundi cha wasagaji wajawazito. Tulikutana kila mwezi, kwa kufuata mzunguko wa nyumba zote, na kula chakula cha usiku pamoja.

*kwa mfano, tazama Kituo cha Taifa cha Afya ya wanawake (www.4woman.gov); the March of Dimes (www.modimes.org); na kituo cha wajawazito (www.maternitywise.org)

Vitabu vingi huelezea visa vya uzazi, pamoja *Kuwa na Imani* kilichoandikwa na Sandra Steingraber; *Baby catcher* kilichoandikwa na peggy Vicent; *Operating instructions* kilichoandikwa na Anne Lamott; na *Spiritual midwifery and Guide to Childbirth* kilichondikwa na Ina May Gaskin.

Ili kupata orodha za mikanda ya video, tazama “Msaada” kwenye tovuti yetu (www.ourbodiesourselves.org). Unaweza kuajibu kujilegeza, kwa mahadhi, imani – The 3Rs of Childbirth, chaguzi nzuri za njia za kujifungua au tepu iliyorekodiwa inayoelezea mlolongo mzima wa ujauzito mpaka kujifungua.

Nyumba za kimataifa za Lamaze kituo cha kutafutia Mitandao ya uzazi katika eneo lako, na tovuti zao zinajumuisha taarifa za kuanza mitandao ya uzazi: <http://normalbirth.lamaze.org/institute/default.asp>.

Tulikuwa hatufahamiani kabla, lakini wote tulikuwa katika kipindi kimoja cha ujauzito wetu. Tuliongelea kuhusu ujauzito ulivyobadili mahusiano yetu, ulikuwa na maana gani kwenye familia zetu, na masuala kama namna wanawake ambao sio wajawazito wanavyojisikia kutelekezwa kwenye mchakato huu. Hivi sasa watoto wetu wana umri takriban mwaka mmoja, na bado huwa tunakutana. Kama kwenye jamii mnamoishi hakuna kikundi cha kusaidiana, basi wewe unaweza kukianzisha.

MASOMO YA UZAZI/KUJIFUNGUA

Miaka thelathini iliyopita elimu ya uzazi imebadilika kutoka kwenye mtazamo wa (conditioned s-response) wa Lamaze, kupitia mfumo wa Bradley wa mume-kumfunza – mke mfumo wa asilia zaidi, mtindo wa kujilegeza na hivi karibuni elimu inayotolewa kuhusu kupumbaza wakati wa kujifungua na kutilia maanani elimu ya uzazi. Masomo ya uzazi hukufundisha kuhusu mchakato wa kujifungua na hutoa mbinu za kukusaidia kujilegeza na ili kuwa na nguvu za kuweza kumudu uchungu.

kuwafundisha wanawake jinsi ya kupumua? Kwanini, tunajua jinsi ya kupumua, mpenzi-tumekuwa tukifanya hivyo maishani mwetu.

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Mbinu ambazo hupunguza msongo wa mawazo au hofu na mazoezi ambayo huongeza ujasiri yanaweza kukusaidia kukabiliana na maumivu ya uchungu wakati wa kujifungua. Mbinu za kutafkari haswa zinaweza kusaidia kulegeza mwili na kukabiliana maumivu. Mbinu za kuvuta pumzi pia ni zana nyingine unayoweza kuitumia ili kupambana na mawimbi ya maumivu ya uchungu.

Masomo yatolewayo kwa udhamini wa hospitali huzingatia hasa masuala ya kitabibu na mara nyingi

“mbinu ya kutafakari kwa kutuliza akili na maandalizi mazuri zaidi ya malezi. Masomo ya kutafakari akili huweza kupatikana kwenye programu za kupunguzia msongo wa mawazo katika hospitali nyingi nchini kote Marekani. Masomo haya hujulikana kama “Mafunzo ya akili ya kupunguza msongo wa mawazo”

Hayatoi taarifa kamili kuhusu athari na faida zake au haki zako. Kama somo unalohudhuria halielezi wazi wazi njia nyingi mbadala au linakutia hofu zaidi ya ulivyotegemea, mtafute mtaalam mwingine na fanya maandalizi ya kukutana na wajawazito wenzako ili muweze kujadili kwa undani kuhusu uzazi na kusimuliana visa kwa pamoja.

VIPIMO WAKATI WA UJAUZITO

Katika miaka thelathini na tano tangu kitabu hiki kilipochapishwa kwa mara ya kwanza, ujauzito na kujifungua vimewekewa mkazo mkubwa wa kitabibu. Idadi ya vipimo imeongezeka, hii imeongeza fursa ya ufuatiliaji wa hali yako wewe na kijusi chako na ufuatiliaji mkubwa wakati wa uchungu na unapojifungua.

Baadhi ya vipimo hivi ni vya kawaida tu ambavyo hupendekezwa kwa wanawake wote wajawazito, kwa mfano vipimo vya damu kuona endapo una upungufu wa damu au endapo una kinga dhidi ya rubella (German measles). Desturi ya vipimo hivi ni muhimu kwa sababu vinaweza kubaini kwa mwanamke matatizo ambayo yanaweza kutibika. Sasa hivi imependekezwa kwamba

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wanawake wote wajawazito wapimwe VVU* hata kama wanauwezekano mdogo wa kuwa na VVU kwa sababu ugunduzi na matibabu wakati wa ujauzito unaweza kuzuia kumuambukiza virusi mtoto.

Vipimo vingine hufanywa ili kupata taarifa kuhusu maendeleo ya mtoto aliye tumboni. Takriban asilimia moja mpaka tatu miongoni mwa vichanga mia moja huzaliwa na hali ambayo kwa kawaida huitwa “dosari ya kuzaliwa nayo”, ingawa istilahi hiyo inapotosha, kwani watoto hawana “dosari”. Udhaifu mwingi haulemazi, na hutokea kwa sababu zisizojulikana. Bado hakuna vipimo vya kubaini dosari nyingi lakini, kuna baadhi ya mbinu zimebuniwa za kubaini baadhi ya dosari zitokanazo na chembe hai za kurithi kwenye familia, au matatizo ya kromosomu ambayo hutokea bila mpangilio.

*kama ukikataa kupimwa VVU, mtaalam wako wa afya atakuomba usaini fomu ya kukataa kupimwa inayosema alipewa fursa ya kupima lakini alikataa.

Mtaalam wako afya anaweza kukupa rufaa kwenda kwa mshauri wa masuala ya vinasaba ambaye anaweza kukusaidia kukueleweshwa kuhusu masuala ya vinasaba na vipimo. (kwa maelezo zaidi kuhusu vipimo maalum vya skrini kwa mwanamke mjamzito, tazama “Matunzo kwa mwanamke mjamzito kabla ya kujifungua kwenye muhula wa pili”, ukurasa 441, na “Matunzo kwa mjamzito kwenye muhula wa tatu”, ukurasa 443.)

KUJIELIMISHA KUHUSU VIPIMO VYA DOSARI VYA KIJUSI.

Idadi ya vipimo vinavyopatikana sasa vya kubaini dosari za kuzaliwa inaongezeka kila siku. Ingawa baadhi ya vipimo hivi hufanywa kama desturi, vingi bado vipo katika hatua za majaribio na hivyo havifanywi kwa kila mtu. Majina ya vipimo hivi yanatofautiana. Kupima au kutopima, na nini cha kufanya baada ya matokeo ya vipimo hivi ni maamuzi ya mtu binafsi. Hivyo kabla ya kuamua kufanyiwa kipimo chochote, ni muhimu kujua kuwa kipimo kina iwezo wa kukupa majibu gani na faida na hasara zake ni zipi.

Ili kuamua kufanyiwa kipimo fulani, uliza:

- *Nini sababu ya kufanyiwa kipimo hiki?*
- *Ni kipimo cha skrini au uchunguzi?*

Vipimo vya skrini kama vile Ultrasounds na damu hubainisha iwapo kuna hatari ya mwanao kuzaliwa na dosari fulani au tatizo la kiafya ni “kubwa” au “ndogo”. Havikupi utabiri wa uhakika. Vipimo hivi vya uchunguzi, kwa mfano, kutoa maji kwenye vinyweleo vya nyumba ya mtoto (chorionic villi sampling (CVS) au kutoa maji kwenye mfuko aliko mtoto (amniocentesis) hutoa majibu ya uhakika kuhusu dosari alizo nazo mtoto tumboni kama vile (Down syndrome)

Matokeo ya vipimo hivi ni sahihi kwa kiwango gani?

usahihi wa matokeo ya vipimo vya skrini hutofautiana. Vipimo vyote vya skrini vina uwezekano wa kukupa majibu chanya yasiyo sahihi (Majibu yanaweza kusema kwamba kuna dosari wakati hamna) na uwezekano mdogo wa majibu hasi yasiyo sahihi (vipimo vinaonyesha kutokuwepo kwa tatizo wakati lipo). Matokeo ya vipimo vya uchunguzi huwa sahihi.

Kwa maelezo zaidi kuhusu vipimo kabla ya kujifungua , tazama “Msaada”

KUPIMA WAZAZI MAGONJWA YA KURITHI YA JENETIKI

Kasoro za kijenetiki (za kurithi) ni kawaida kwenye familia fulani au watu wa kabila fulani. Watu ambao wenye tabia au (vinasaba) hivi vya kurithi mara nyingi huwa hawaonyeshi dalili zozote. Ikitokea kama wazazi wote wawili wana tatizo hili la kijenetiki, basi wanauwezekano wa moja ya nne (25%) ya mtoto atakayezaliwa kurithi ugonjwa wote na uwezekano wa moja ya mbili (50%) wa kuzaa mtoto ambaye atakuwa kichukuzi kama wao bila ya kuonyesha dalili zozote. Uwezekano wa kurithi ni tofauti kidogo kwa kila aina ya ugonjwa. Endapo wewe unauwezekano mkubwa kuwa umerithi chembe hizi za jenetiki za kati ya ugonjwa mmoja kwa sababu ya historia ya familia yako, au chimbuko la kikabila, kipimo cha damu kinaweza kubaini kama umerithi (mchukuzi) au la. Unaweza kufanyiwa vipimo hivi kabla ya kupata ujauzito au kipindi cha muhula wa kwanza

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wa ujauzito wako. Ifuatayo hapa chini ni orodha ya baadhi ya magonjwa ya kurithi.

| MAGONJWA YA KURITHI | UKOO UKO KATIKA HATARI KUBWA YA KURITHI |
|-------------------------|--|
| Ugonjwa wa Tay – sach's | Wayahudi wa Ashkenazi, Wakanada wa asili ya Ufaransa |
| Ugonjwa wa canavan | Wayahudi wa Ashkenazi |
| Cystic fibrosis | Watu wenye asili ya Kihindi wa ulaya ya kaskazini |
| Selimundu | Wamarekani weusi, Waafrika wa Mediteranian na Uhispania. |
| Thalassemia | Wa – Mediteranian na Asia ya kusini mashariki |

Je taarifa zitanisaidiaje mimi?

Matokeo ya kipimo cha skrini yanaweza kukupa matumaini. Ikiwa matokeo yanaashiria uwezekano mkubwa wa mwanao kuwa na dosari na kipimo cha uchunguzi kinapatikana kwa ajili ya dosari hiyo, basi unaweza kufanyiwa kipimo hicho. Kama vipimo hivi vitaonyesha kwamba kweli kuna tatizo, basi unaweza kuchagua kuitoa hiyo mimba au ujiandae kupata mtoto ambaye huenda atahitaji matunzo maalum. Wanaharakati wa ulemavu wanapendekeza kwamba wahudumu wa afya na watoa ushauri nasaha huandaa mipango kwa ajili ya wanawake na wanandoa kukutana na familia zenye watoto wenye tatizo la ulemavu, na kujifunza zaidi jinsi ya kuwalea watoto wenye ulemavu. (Kwa maelezo zaidi tazama “Kupima kabla ya kujifungua na Haki za Ulemavu” [W52] na kwenye tovuti yetu www.ourbodiesourselves.org.) Baadhi ya programu hutoa fursa hii kwa kiwango kidogo tu.

- *Je faida, hasara, na madhara yake baadaye kwangu na mwanangu baada ya kufanyiwa hiki kipimo?*

Vipimo vya skrini havina madhara kimwili yanayofahamika kwako na kwa mwanao, Ingawa madhara ya baadaye ya kipimo cha “Ultrasound” hayajafanyiwa utafiti wa kutosha. Faida ya kufanyiwa kipimo hiki cha skrini ni kwamba matokeo yakiwa mazuri na mara nyingi huwa hivyo, huleta faraja sana. Licha ya hivyo majibu yasiyo sahihi yakionyesha kuathirika, hili linaweza kukusababishia wasiwasi na mfadhaiko, na huweza kukusababishia kurudia vipimo kitu ambacho kisingekuwa lazima. Kuna uwezekano mdogo sana wa vipimo vya uchunguzi kusababisha mimba kuharibika.

- *Maandalizi ya aina gani yanahitajika kabla ya kufanyiwa kipimo?*

Ni muhimu kutambua kwamba hakuna kati ya vipimo vya skrini wala uchunguzi vitasaidia kupata mtoto mwenye afya zaidi; Badala yake, vitakupa taarifa fulani.

MUHULA WA PILI (WIKI YA 14 MPAKA 28)

Muhula wa pili ndiyo huwa kipindi kizuri wakati wa ujauzito. Wengi wetu huwa na nguvu za kawaida na hulala vizuri. Utakuwa umeshafanya maamuzi mengi, labda ulibadilisha baadhi ya mienendo ya kila siku, na unaweza kuzingatia kufurahia kipindi hiki cha mpito. Mwanzoni mwa mwezi wa nne wa ujauzito.

Kipindi cha kuanzia mwezi wa nne (wiki ya 16 mpaka 20), wanawake wengi hupata maumivu makali kwa kipindi fulani chini ya tumbo usawa wa nyonga upande mmoja. Maumivu haya yanatoka kwenye kano (Kano la mviringo) ambalo huvutwa kutokana na ukuaji wa mji wa mimba. Maumivu hujitokeza kama utajinyoosha zaidi ghafla kwa kusimama au ukizungungusha mguu wako mmoja kutoka kitandani. Kwa baadhi ya wanawake huwa na mstari mweusi unaoanzia kitovuni hadi kwenye kinena (Linea nigra). Rangi iliyoongezeka kuzunguka chuchu na na chini ta tumbo hutoweka baada ya kujifungua. Unaweza kutokwa sana na mate au jasho au kutokwa damu kwenye fizi unapopiga mswaki. Baadhi ya wanawake hubanwa na misuli kwenye miguu au mapaja. Kama utapatwa na hali hii, vuta vidole gumba vya miguu kuelekea magotini ili kuondoa hiyo hali. Mazoezi ya mara kwa mara na lishe nzuri hupunguza hali hii kutokea na pia kuzuia kutopata choo.

Kipindi hiki mwanao atakuwa mkubwa kiasi kwamba utamsikia akitembea kwa mara ya kwanza kati ya wiki ya 18 na 22.

Nilikuwa nimelala kifudifudi nikasikia kitu kama mtu vile ananigusa ndani mwangu kisha nikaketi kimya na kutulia kwa muda mfupi nikahisi ukubwa wa kuwa na kiumbe kinachoishi ndani mwangu. Halafu nikasema, "Hapana, haiwezekani, bado ni mapema sana", kisha nikaanza kulia...Kipindi hicho ndio ilikuwa mara yangu ya kwanza kuhisi kuwa kuna kiumbe kinaishi ndani ya mwili wangu.

- Jukumu kubwa la siku hadi siku ambalo wengi wetu hupambana nalo wakati wa muhula wa pili ni kuongezeka uzito, badiliko la umbile la mwili na haja ya kuendelea kubadili nguo tuvaazo. Utamaduni wetu hutukuza wanawake wenye umbo jembamba, hivyo inaweza kukufanya ujisikie vibaya ukiwa “mnene”. Kuchangia nguo, kubadilishana mawazo, na kusaidiana kuna saidia kwa kiasi kikubwa kukabiliana na ujumbe hasi tunaopata kutoka kwenye utamaduni unaotuzunguka.

Nilifurahi na kuisimka. Nikaanza kula vizuri, kujitunza mwenyewe, kupata usingizi wa kutosha. Nilipenda kutembea tembea mitaani ili watu wanione.

Sipendi kuwa mjamzito. Najiona kama chura mkubwa. Mimi ni mcheza dansi, hivyo nimezoea kuwa mwembamba na siamini ninavyoonekana kwa watu wengine.

Ninaepuka kujiangalia kwenye kioo.

MATUNZO KABLA YA KUJIFUNGUA KWENYE MUHULA WA PILI

Kumtembelea mkunga au Daktari wako kunaweza kuwa chanzo cha taarifa zinazokidhi mahitaji yako, lakini pia ni fursa ya kuchangia mawazo kuhusu mabadiliko yanayotokea kwako. Baadhi ya vituo hutoa matunzo kwa kikundi ambapo hujumuisha mahudhurio kabla ya kujifungua pamoja na elimu ya uzazi na kikundi cha kujiwezesha.*

Kwenye muhula wa pili, huenda mtazamo wako ukahamia kwenye masuala ya uchungu, kujifungua na na mengine. Huu ni wakati muafaka kutafakari kutafuta

*Suala la ujauzito ni moja ya programu ya matunzo ya kikundi kabla ya kujifungua ambayo ni mbadala wa mtazamo wa matunzo ya asili. Kwenye mahudhurio ya vikundi vya wajawazito, hupima na kurekodi vipimo kwenye jedwali la matibabu. Majadiliano ya kikundi huongozwa na mtaalam wa afya, lakini kila mmoja kwenye kikundi huchangia kwenye majadiliano hayo na kujifunza.

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

darasa la kujifunzia uzazi, kutembelea hospitali, kuandaa mpango wa uzazi, kumchagua daktari wa watoto na kuandaa mpango wa usaidizi baada ya mtoto kuzaliwa.

VIPIMO VYA SKRINI VINAVYOFANYWA KWENYE MUHULA WA PILI

Wiki ya 18 hadi 20. “Ultrasound”

Vipimo vya skrini vya sonogram au ultrasound, ambavyo hufanywa na mtaalam, sasa hivi vimekuwa vya kawaida sehemu nyingi. Kipimo cha sonogram kinaweza kusaidia kutabiri tarehe ya kujifungua, kuhakikisha kama ni watoto mapacha au zaidi na vipimo au uchunguzi haukukosewa wakati uliopita, na kufanya uchunguzi kamili wa mtoto kuanzia kichwani mpaka kwenye kidole gumba uchunguzi huu hujulikana kama uhakiki timilifu. Malengo ya kipimo hiki sio kubaini jinsia ya mtoto, lakini jinsia pia hubainika na unaweza kufahamishwa endapo ukitaka.

Kipimo cha Ultrasound ni maarufu sana, lakini hii ni picha tu. Kipimo cha Sonogram huonyesha umbile na ukubwa wa mtoto na kinaweza kuthibitisha kama mtoto anakua vizuri, lakini hakiwezi kubaini dosari ambazo hazionekani kwenye mawimbi ya ultrasound. Mafunzo maalum yanahitajika ili kuweza kutafsiri vyema vipimo vya ultrasound. Wakunga wengi na mabingwa wa matatizo ya uzazi wanaweza kutoa tafsiri ya sehemu muhimu, lakini mtaalamu tu wa ultrasonograph ndiye anayeweza kutoa tafsiri za nduni ya sonogram kwa usahihi.

Ingawa kuna biashara ya kuuza picha za ultrasound na mikanda ya video kwa wanawake wajawazito, lakini serikali ya shirikisho (FDA) imetoa onyo kuwa wanawake wasiwaweke watoto karibu na mawimbi makali ya hizi picha. Athari zake za muda mrefu za mawimbi haya makali ya nguvu ya mashine mpya ya ulturasound hazijathibitishwa, na kila wakati, wataalam wanaoendesha hii

mashine huwa hawana mafunzo ya kutosha kutafsiri majibu ya kipimo cha ultrasound.

Wiki ya 24 hadi 28, vipimo vya kisukari

Inapendekezwa kuwa kwenye mwezi wa tano, ufanye kipimo cha damu cha kuangalia kiwango cha sukari iliyozidi kwenye damu. Damu huchukuliwa baada ya saa moja baada ya kunywa kiwango cha sukari kilichopimwa (glucose). Kipimo hiki hubaini wanawake ambao wako kwenye hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa kisukari unaoitwa *kisukari cha ujauzito*, ambacho huwapata baadhi ya wanawake wakati wa ujauzito. Kama kiwango cha sukari kwenye damu yako kiko juu kuliko kawaida baada ya kunywa huo mchanganyiko wa sukari, utatakiwa kufanya kipimo baada ya saa mbili au tatu ili kuthibitisha kama una kisukari cha ujauzito. Kisukari cha ujauzito hutokea kwenye asilimia 4 mpaka 7 ya wanawake na husababisha kiwango kikubwa cha wanawake kujifungua kwa upasuaji mkubwa kwa sababu watoto huwa na umbo kubwa zaidi.

MUHULA WA TATU (WIKI YA 28 MPAKA MWANZO WA UCHUNGU)

Hadi kufikia wiki ya 32 mpaka 34, mtoto wako hubadili mkao mara kwa mara. Na kisha hutulia na kuelekeza kichwa chini. Mshipa wa fahamu uitwao (sciatic nerve) unaoanzia chini ya uti wa mgongo kupitia kwenye makalio na kuelekea chini kwenye miguu ukiminywa husababisha maumivu. Mazoezi ya viungo, chini ya tumbo, na tiba ya viungo pia huweza kusaidia kupunguza maumivu. Mkandamizo kwenye kibofu cha mkojo pia hkusababishia kukojoa mara kwa mara. Unaweza kujisikia kukosa pumzi kwa kipindi fulani, au kupata kiungulia. Tumbo lako litakuwa limekandamizwa. Kula tena kiasi kidogo cha chakula kila baada ya muda fulani ili kupunguza kuvimbiwa. Ni kawaida kupata uvimbe (edema) mdogo kwenye mikono na miguuni. Ila kama ukiumwa kichwa, kujisikia kichefuchefu au kizunguzungu, muone daktari wako mara moja. Wakati mwingine kuongezeka uzito kunakandamiza mishipa ya damu kwenye rektamu,

Ujauzito ("Pregnancy"). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

na kusababisha ugonjwa wa bawasiri (Hemorrhoids) Tiba ya dawa inayotolewa bila ushauri wa daktari au dawa za mitishamba huweza kutuliza. Sasa utakuwa unalala kwa ubavu. Mito mirefu pia itakusaidia. Mji wa mimba unazidi kuwa mkubwa sasa. Na utakuwa unatanuka na kurudi kila mara, kitendo hicho kinaitwa Braxton–Hicks, kuandaa uchungu baadaye. Kubana na kulegea huko hautokei kwa mpangilio maalum na wala hausababishi mlango wako wa kizazi kufunguka. Kama unahisi mji wa mimba kutanuka kabla ya wiki 36 na hutokea kila wakati na kusababisha maumivu ya mgongo. Kukakamaa, au kuongeza kutoka kwa majimaji ukeni, wasiliana na mtaalam wako.

Takriban wiki mbili au nne kabla ya kujifungua, na wakati mwingine hili huweza kutokea hata mwanazoni mwa mwezi wa saba, misuli ya mji wa mimba hulegea na hapo kichwa cha mtoto kujikita kwenye nyonga; hili hukupa wewe nafasi ya kupumua vizuri na kula.

Nilidhani hali ile haitaisha, Nilijihisi mkubwa mno, sikuweza kuinama na kuosha miguu yangu. Na kulikuwa na joto kali sana...Nilishangaa kitu gani [mwanangu] sijui yukoje. Cha kushangaza ni kwamba anachotakiwa kufanya ni kusafiri futi moja na nusu tu ili azaliwe... Mwanangu anacheza chini ya moyo wangu. (Kujifunza jinsi ya kugundua wakati gani uchungu unaanza tazama “Dalili za Uchungu,” ukurasa 452 kwenye Sura ya 22, “Uzazi”

MATUNZO YA MWANAMKE MJAMZITO KWENYE MUHULA WA TATU

Itabidi uwe unahudhuria mara kwa mara hospitalini kadiri muda wa kujifungua unapokaribia. Wewe pamoja na mtaalam wako wa afya mtaendelea kufuatilia hali ya msukumo wa damu, kuongezeka uzito, kugeuka kwa mtoto na kubadilisha mkao. Kama mtoto wako hajaelekeza kichwa chini kwenye mji wa mimba basi mtoto atakuja kwa kutanguliza makalio na kitendo hiki kinaitwa (breech) hivyo inabidi uanze kutafuta msaada kwa daktari mzoefu ili amgeuze mtoto. Kitendo hiki huitwa external version na hufanywa wiki 3 mpaka 4 kabla ya tarehe ya

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kujifungua. Mara nyingi hufanikiwa na muhimu hasa kama umepanga kujifungulia hospitalini, mara nyingi mtoto anapotanguliza makalio basi mama hufanyiwa upasuaji mkubwa.

Ongea na muhudumu wako wa afya kuhusu wakati gani umtaarifu baada ya kupata dalili za uchungu. Kama umepanga kujifungulia nyumbani, basi utahitaji kuwa na vifaa vyote pale. Wataalam wengi wanaozalishia nyumbani huwa na orodha ya vitu vyote vinavyohitajika. Na kama umepanga kujifungulia hospitalini, au kwenye kituo binafsi, hakikisha kwamba unayafahamu fika mazingira ya pale pamoja na sera na utaratibu wao (taasisi nyingi hutoa kitini chenye taarifa zote) Hakikisha kuwa unahudhuria darasa maalum la unyonyeshaji na fanya mpango wa mkunga wa jadi, endapo umeamua kuwa naye. Mchague muuguzi –mweledi, daktari, daktari bingwa wa watoto ambaye atakuwa akimhudumia mwanao. Madaktari wengi bingwa wa watoto huwa karibisha wanawake wajawazito wanaojiandaa kuwa walezi kuwatembelea.

VIIMO VYA SKRINI AMBAVYO HUFANYIKA KWENYE MUHULA WA TATU Wiki ya 35 mpaka 37, Kipimo cha GBS

Asilimia 10 mpaka 30 ya wanawake wajawazito kwa kawaida huwa na bakteria waitwao “Group B” Ukeni au kwenye rektamu. Hili sio tatizo au ambukizi kwa wanawake kuwa na hawa bakteria, hutokea kwa nadra sana, hawa bakteria husababisha maambukizi kwa watoto wachanga wakati wa kuzaliwa kati ya wiki 35 na 37, mtaalam wako afya au wewe mwenyewe utachukua ute kutoka ukeni ili kupima uwepo wa GBS. Kama utakuwa na GBS wa kiwango cha kawaida ukeni mwako, utapewa dawa za antibiotics ukiwa na uchungu.

MAANDALIZI YA KUJIFUNGUA

Wakati wa ujauzito ni muhimu kufanya mambo yafuatayo: (1) sema ni kwa kiwango gani unataka au hutaki dawa za kupunguza maumivu (2) Jifunze kuhusu faida na madhara za mbinu mbalimbali za kupunguza maumivu ambazo

unaweza kuzitumia (3) fanya uchaguzi ulio bora kwako, ukizingatia kwamba huwezi kutabiri kwa uhakika kabisa jinsi maendeleo ya uchungu wako yatakavyoendelea. **Pain Medications Preference Scale*** ni ordha nzuri ya ukurasa mmoja yenye maelezo ambayo yatakusaidia kubaini hisia zako juu ya maumivu na tiba yake wakati wa kujifungua. Sura inayoelezea kuhusu faida na madhara ya dawa za kupunguzia maumivu zinazotumika hospitalini siku hizi.

MPANGO/ UTARATIBU WA KUJIFUNGUA

Baadhi ya wanawake huchagua kujiundia utaratibu wa kujifungua. Kwa kufanya hivyo hujipa fursa ya kujieleza vizuri na kwa dhati. Utaratibu huo unaweza kuelezea aina ya matunzo unayotarajia na ni nani unayetaka akuhudumie. Kama umepanga kwenda hospitali, basi unaweza kuwatumia nakala mtaalam wako wa afya na wasaidizi wake, mkuu wa wauguzi, na daktari mfawidhi katika kitengo cha huduma ya uzazi. Utakapokwenda kujifungua nenda na nakala yako. Kama umeamua kuunda mpango wa kujifungua, kumbuka kwamba mpango ni mpango tu; hauna uhakika kwamba kila kitu kitafanyika kama ulivyopanga.

KUJIANDAA KUNYONYESHA

Maziwa ya Mama ndio chakula bora kabisa kwa mtoto; humpatia virutubisho vyote anavyohitaji ili kukua, pamoja na kingamwili ambazo humkinga dhidi ya magonjwa. Kulea pia kuna faida nyingi kiafya kwa mama. Kama hujaamua kutomnyonyesha mwanao au kuamua kujaribu, tafuta wasaa ujadiliane na wakunga, waelimishaji wa mambo ya uzazi na hata wakina mama wengine pia kusoma vitabu vinavyopatikana. Ukiwa na usaidizi na mpango mzuri kabla hujifungua kutasaidia sana kurahisha mambo. (Kwa maelezo zaidi, tazama, “Kumnyonyesha mwanao” uk. 478)

*orodha za dawa za maumivu inapatikana kwenye tovuti ifuatayo www.maternitywise.org.

MAMBO MUHIMU

NINI MAANA YA UJAUZITO WENYE HATARI KUBWA?

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Matatizo ya kiafya yaliyokuwepo tangu zapo zamani kama vile kisukari, shinikizo la damu, kuganda kwa damu au upungufu wa kinga, au hata ugonjwa wa figo pia unaweza kusababisha uwezekano mkubwa wa matatizo fulani wakati wa ujauzito. Itabidi ukamwone mtaalam wa mambo ya uzazi au wataalam wengine wenye ujuzi huo, na kwenda hospitalini mara kwa mara wakati wa ujauzito au kufanya mabadiliko kwenye shughuli zako za kila siku. Lakini hata hivyo bado uwezekano mkubwa wa kupata matatizo wakati ujauzito uko palepale kama ulikuwa na maradhi hapo kabla, unaweza usipatwe na matatizo yoyote ya kukutia hofu.

Kama mtu akikuambia kuwa uko kwenye hatari kubwa, fanya utafiti ili ujue nini kinaendelea. Kama ujauzito wako unahitaji uangalizi kutoka kwa daktari bingwa, mkunga au daktari wa familia bado anaweza kukupa msaada unaotaka.

MIMBA ZA UTOTONI

Kupata ujuzito katika umri chini ya miaka ishirini kunaweza kuleta changamoto nyingi. Kutokana na mtazamo hasi wa jamii yetu dhidi ya mimba za utotoni, tunasahau kwamba zamani, na sasa katika nchi nyingi duniani wanawake mara nyingi huzaa watoto kadhaa kabla ya kufikia umri wa miaka ishirini. Amini kabisa kwamba kama utaungwa mkono utakuwa na ujauzito wenye afya na kujifungua, ingawa wasichana wenye umri mdogo sana (miaka kumi na na mitatu mpaka kumi na mitano) huwa na kiwango kikubwa cha matatizo ya uzazi.

kama wewe una umri chini ya ishirini, basi tambua kwamba na wewe bado unakua, hivyo unahitaji kula chakula kingi cha kurutubisha mwili. Unaweza kuwa na mabadiliko makubwa na mipango mingi ya kufanya kadiri unavyojitayarisha kujifungua. Unahitaji kufahamu utaishi wapi na mwanao, na itabidi pia utafakari jinsi ya kuishi shuleni au kazini kwako, andaa bima ya afya, na hakikisha kuwa utakuwa na fedha za kutosha. Inaonekana kama ni mzigo mkubwa. Tumia vyema fursa zipatikanazo toka kwenye taasisi za msaada; Watu wengi

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wanaokusaida (familia, marafiki, baba wa mwanao, washauri wa shule, wauguzi wa umma) Hawa wanaweza kukuhamasisha kuishi kwa matumaini na mimba yako mpaka kujifungua, na pia kupanga na kufanya maamuzi kuhusu maisha yako na mwanao ya baadaye. (kama huna uhakika kama unataka kumlea mwanao wewe mwenyewe tazama “Kuamua nini cha kufanya”, uk. 384 kwenye Sura ya 19, “Mimba isiyotarajiwa”)

KAMA UKO KWENYE UKOMO WA KUPATA MIMBA MWISHO WA MIAKA THELATHINI NA MWANZONI MWA UMRI WA MIAKA AROBAINI.

Wengi wetu hupata ujauzito kwa mara ya kwanza mwishoni mwa umri wa miaka thelathini na mapema, wakati mwingine hata mwishoni mwa miaka arobaini. Katika hatua hii, unaweza kuwa na afya njema, na uelewa mkubwa kuhusu maisha, na kuwa na uhakika wa nini unakitaka. Lakini kwa bahati mbaya, kwa mujibu wa mfumo wa utabibu, kwa sababu ya umri wako mkubwa, utapachikwa jina la “elderly Primigravida”, utaonekana upo kwenye hatari na mwanao ataitwa mtoto wa thamani kubwa hivyo kusababisha kuiangalia hali kitabibu hata pasipo na ulazima.

Katika hali halisi, hatari hizi zinazohusishwa na kupata mimba kwenye umri wa miaka thelathini na mitano zina uhibitwa wake. Upo uwezekano wa kupata mtoto mwenye mtindio wa ubongo, pia matatizo yanayohusiana na umri kama kisukari na shinikizo la damu. Lakini wanawake wengi wa umri mkubwa huwa na afya njema kipindi chote cha ujauzito na hujifungua salama.

TIBA YA VILEVI NA DAWA: KULINDA HAKI ZAKO WAKATI WA UJAUZITO

Wanasheria wengi wa wilaya katika majimbo kadhaa wametumia sheria zilizopo kuhusu unyanyasaji wa watoto katika kujenga hoja, kwamba matumizi mabaya ya vitu hivi ni kosa la jinai dhidi ya kichanga kilichopo tumboni. Wanawake wajawazito wanapopimwa na kugundulika kuwa wanatumia vilevi na dawa za kulevya hufunguliwa mashitaka na serikali au taasisi inayopinga unyanyasaji

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

dhidi ya watoto kwa kumpa mtoto vitu haramu. Upimwaji kwa lazima ili kubaini wajawazito watumiao vileo umeibua malumbano makubwa.

Idadi ya wanawake walioshitakiwa imeongezeka licha ya kauli moja ya upinzani kutoka kwenye mashirika ya afya ya kitaalam. Hali ya mambo ilivyo sasa ya haki za mimba dhidi ya haki za wanawake wajawazito inatofautiana katika kila jimbo. Mwezi Machi 2001 Mahakama kuu ya nchi ilitoa tamko kwamba sharti lazima mwanamke aridhie kufanyiwa vipimo vya matumizi ya dawa za kulevya. Matokeo ya vipimo yakiwa chanya basi shauri laweza kupelekwa kwenye vyombo vya sheria (kwa maelezo zaidi kuhusu haki za mwanamke mjamzito anayehitaji matibabu, tazama “Maumbile ya viungo vya uzazi” uk. 707 kwenye Sura ya 20, “Uongozaji wa mfumo wa afya.”)

KAMA UMEWAHI KUNYANYASWA KIJINSIA

Athari za kunyanyaswa kijinsia hapo awali huweza kujitokeza kwenye mwaka wa kujifungua. Kwa mfano, unaweza kuhisi kuingiliwa kimwili , au kunyanyaswa wakati wa kupmwa kipindi cha ujauzito, au kama vile uko hatarini sana katikati ya uchungu na hata kumbukumbu fupi za kutisha wakati unaponyonyesha au kumuogesha mtoto. Jaribu kumtafuta mweledi ambaye atakusikiliza kwa makini, na ambaye utajisika huru kumwelezea sehemu ya kisa chako. Daktari anaweza kukusaidia. Wanawake wengi, ambao awali walihofu sana kujifungua kwa njia ya kawaida, na kupanga kufanyiwa upasuaji wanaendelea kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya kusaidiwa na daktari. Mtafute mwanafamilia au rafiki uzungumze naye ikiwezekana. Ingawa kuwa na historia ya kunyanyaswa kijinsia huibua masuala mazito, ujauzito, kujifungua na kulea mtoto vinaweza kuwezesha na kuponya, kimwili na kihisia.

KAMA UNAENDELEA KUNYANYASWA

Kama unanyanyaswa kwa maneno, kihisia, au kimwili, na unamwamini vya kutosha mtaalam wako wa afya kuongelea suala hilo, basi safari za kwenda

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kliniki wakati wa ujauzito zinakupa fursa ya kuomba msaada. Baadhi ya tafiti zinaonyesha kuwa mwanamke mmoja kati ya kumi na watano hupigwa wakati wa ujauzito. Ila kwa bahati mbaya, takwimu hizi huenda ziko chini mno. Wanawake wengi hupata unyanyasaji mara ya kwanza wakati wa ujauzito.

Kupigwa kunaweza kusabaisha mimba kutoka na kukuweka wewe na mtoto wako kwenye hatari wakati wa uchungu na kujifungua. Wahudumu wengi wa afya hawatambui wala kugundua dalili za unyanyasaji (michubuko, mawazo, ulevi wa kupoteza mawazo) au wanashindwa kulifanyia ufumbuzi. Wapenzi wa sasa au wa zamani, au wazazi na wanafamilia wengine, ndio wanyanyasaji wakuu. Ukiona kauli za mwenzi wako zinabadilika kutoka zile za mapenzi na kuwa za kudhalilisha, chukua tahadhari. Kama umetengwa, fanya juu chini kukomesha kitendo hicho. Tafuta wanawake wenzio uongee nao. Badilishaneni uzoefu, mitazamo na ufumbuzi wa matatizo. Jaribu kujinasua kutoka kwenye hiyo hali, ili kujilinda mwenyewe na mwanao. Angalia kwenye daftari la orodha ya namba za simu na /au piga simu kwenye kituo cha akina mama wakufahamishe kilipo kituo cha wanawake ambacho hutoa hifadhi na msaada kwa wanawake wanaonyanyaswa (tazama Sura ya 8, “Unyanyasaji na vurugu”) Mwambie mweledi wako akusaidie kupata misaada. Kamwe hakuna haki ya kunyanyaswa na kufanyiwa vurugu.

KAMA UNA ULEMAVU AU UGONJWA SUGU

Wanawake wenye magonjwa sugu au ulemavu wa viungo au akili wana haki sawa na wanawake wasio na ulemavu wowote.

*Pia tazama mfuko wa kuzuia unyanyasaji wa familia: <http://endabuse.org/resources/gethelp>.

NILIPENDA KUWA MJAMZITO

CINDY PURCELL

Baada ya kupata ajali ya gari nilipooza kuanzia kifuani kuelekea chini, nimekuwa na hofu na kujuliza ningekuwa mama wa namna gani. Ujauzito wangu ulikuwa wa kawaida kabisa ukiachilia mbali ugonjwa wa njia ya mkojo ulionipata wakati fulani, ambao kutokana na hali niliyokuwa nayo, ingekuwa ni hatari sana. Nilipenda kuwa mjamzito. Niliweza kusikia mabadiliko yote yaliyokuwa yakitokea ndani ya mwili wangu na nilikuwa nikimwangalia mwanangu akijigeuza hasa wakati wa usiku.

Mwanangu Tanner wakati wa kuzaliwa alitanguliza makalio, lakini mhudumu wangu alisema kwamba kujaribu kumgeuza mtoto kungesababisha hatari zisizo za lazima, kutokana na jeraha langu la uti wa mgongo, hivyo nikapangiwa tarehe ya kufanyiwa upasuaji, Juni 13. Muda wote wa ujauzito nilikuwa nafanya kazi, hata tarehe 12 Juni, yaani siku moja kabla ya kujifungua.

Sasa hivi nadhani hakuna kitu chochote kinachoweza kunitia hofu. Kama nilikuwa nayo, nisingeweza kumpata mwanangu Tanner, na ni kitu muhimu sana maishani mwangu.

Hata hivyo unaweza kupambana na vikwazo kama huduma kuwa mbali, wahudumu wasiojali, ujinga na ubaguzi katika kupatiwa huduma. Yapo mapungufu katika utafiti, data na pia mafunzo kuhusu ulemavu na ujauzito. Jiandae kujieleza na hata kumuelimisha mweledi wako, vinginevyo tafuta mtu atakayeweza kukusaidia.

Watu watajaribu kukushawishi usizae, kwa kushindwa kutafakari jinsi utakavyo mudu hiyo hali. Usiruhusu ujinga wao uathiri uamuzi wako. Ukijiuliza mwenyewe maswali kabla hujaanza kutekeleza mamuzi yako: Je ujauzito wangu na kujifungua vinaweza kunisababishia hatari kiafya? Kama ndiyo, kwa kiasi gani? Je, zipo mbinu za kupunguza hatari hii? Je, naweza kupata mtoto licha ya hatari hizi? Kama ulemavu wangu ni wa kurithi, je kuna uwezakano kuwa mwanangu

ataweza kurithi huu ulemavu? Wasiliana na mashirika yanayoshughulikia watu wenye matatizo kama yako.

Chagua kwa makini watu wanaokufahamu na mahitaji yako vizuri ili wakusaidie wapi unataka ukajifungulie mtoto wako na wawe pamoja na wewe wakati wa kujifungua. Kama mpango wako wa afya haukuruhusu kufanya haya maamuzi, jaribu kukutana na wanachama /wajumbe wote wa “timu” ambao wanaweza kukuhudumia. Labda utapenda kuitembelea hospitali au kituo utakachojifungulia kabla. Pia unaweza kutaka kuandika taarifa fupi kuhusu wewe mwenyewe na aya ambayo inaelezea jinsi unavyotaka kuhudumiwa (kwa mfano “usinisemeshe kupitia mhudumu /mkalimani; ongea na mimi moja kwa moja”

Sambaza nakala kwa kila mtu ili usiwajibike kujibu maswali yale yale mara kwa mara.

Kulazwa hospitalini na kupambana na mabadiliko ya mwili wakati wa uchungu kunaweza kuibua hisia za unyonge au kukata tamaa. Tambua kwamba wewe ndiyo bingwa wa mahitaji yako. Jiamini ili uweze kukabiliana na hali ngumu na watu, na uombe msaada. Hakikisha kunakuwa na mtu ambaye atakuwa msemaji wako mkuu.

UKO TAYARI KUJIFUNGUA

Mpito wa kuelekea kuwa mzazi unaweza kuwa ni changamoto, kimwili na kiakili. Jifunze kadiri unavyoweza na kusikiliza visa vya wanawake wengine kutakupa taarifa na hamasa ya kukabiliana na changamoto za ujauzito na kujifungua kwa ujasiri mkubwa.

Mwanamke mmoja anaelezea uzoefu wake:

Nilimtafuta Kathy kwenye simu, mkunga pekee wa mtaa wetu...

Tulishawahi kukutana mara moja, ilikuwa tukutane tena, na kisha hospitalini, uchungu ukaniaza. Muda si mrefu nilianza kujisikia tumboni kunavuta, nikashindwa kujimudu, nikipiga piga huku na huko kwa hasira. Mwishowe nikamwita Kathy. Alifika akanikalisha kwenye kiti. Mara hali ikatulia na niliketi kwenye kile kiti kwa muda mrefu, makali ya uchungu yakapungua huku tukiongea. Nikaanza kuhisi maumivu, kadiri tunavyoendelea kutaniana na kuongea. Kipindi fulani huenda alihisi mabadiliko na alinishauri nitumie bakuli la kuzalia. Nilifanya hivyo; Hii ilinifanya nijisikie niko wazi. Usemi wake “Hayo maumivu yanakuleta karibu zaidi na mwanao” yalibadili kabisa mtazamo wangu, na kunifanya nijisikie vuzuri sana.

Mwanamke aliyepanga kujifungulia nyumbani alisema:

Mama yangu aliniza nyumbani. Mama yake alizaa watoto watano na alihisi kila aliposhikwa na uchungu wa uzazi ndio ulikuwa wakati mzuri kabisa maishani. Najua naweza kuzaa ingawa ni kazi ngumu, lakini nauamini mwili wangu. Usiku huketi na kutulia, hufunga macho yangu, na kuvuta pumzi kwa ndani, najiona nimefunguka...uzazi wangu utakuwa wa kipekee.

Mkunga wa mwanamke huyo anasimulia kwamba uchungu ulipoanza, mama huyo alisisimka sana na uchungu ulininyima usingizi hivyo aliamka saa nane usiku kuoka mikate, na kuvaa nguo za kuzuia baridi na pai.

Asubuhi aliniita na kuendelea kufanya kazi na kutembea. Ilipofika alasiri, akili yake yote ilikuwa kwenye uchungu. Alibadilisha mikao mara nyingi na kipindi fulani akiwa amepumzika, paka wake alijilaza kwenye tumbo lake lililokuwa likipumua. Mngurumo wa paka huyo, yeye alisema ulimburudisha.

Muda fulani alifungua macho na kulalama “Jamani, mpaka lini? Baadaye jioni alijifungua akiwa amechuchumaa kwenye sakafu bafuni, akanyoosha mikono kumkaribisha mwanae wa kiume.

*Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.*

Ujauzito (“Pregnancy”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.