

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

## **Kujifungua**

Huwa tunahusisha historia zetu na uzazi, mahusiano yetu, matambiko yetu, mahitaji na thamani zetu ambazo zinahusiana na mapenzi, ujinsia wetu, ubora na mtindo wa maisha ya familia na jumuiya, na imani zetu za ndani kuhusu maisha, uzazi na kifo.

## **UCHUNGU NA KUJIFUNGUA\***

Uchungu ni mwendelezo wa mchakato wa mimba tangu ilipotungwa. Ni mfumo bora wa kibaiolojia ambao huwatunza watoto tumboni hadi kufikia wakati wa kuzaliwa.

Uchungu wako utakuwa wa pekee na kubadilika kutokana na mambo mengi: maumbile yako (fiziolojia), ukubwa na mkao wa mtoto wako, afya yako na historia ya maradhi yako, matarajio na hisia zako, watu unaoishinao na wanaokusaidia, mtaalam atakayekuhudumia, na mahali utakapojifungulia mtoto wako. Hatua za uchungu hutofautiana kati ya mwanamke mmoja hadi mwingine.

Mwanamke aliyejifungulia nyumbani anasimulia kisa chake.

*Uchungu ulidumu kwa muda mrefu. Uliuma sana. Hata neno maumivu halitoshi kuelezea. Nilijipa moyo kutokana na uzoefu wa mwili wangu. Nakumbuka nikifikiria jinsi uchungu ulivyokuwa mkali, lakini wanawake ni waajabu, wanaendelea kupata mimba tena na bado wana nguvu za kutosha, watu hupitia hali hii wakati wote. Hakuna mtu aliyeniandaa kwa kunipa ushauri jinsi ya kukabiliana na ile hali. Lakini kwa sababu kila mtu alikuwa anasema, “kila kitu kinaenda vizuri”, kwa hiyo ilikuwa ni rahisi kuvumilia.*

*Baadaye ukawadia muda muafaka. Marry alikuwa ameshikilia kioo; kila wakati niliposukuma, niliona athari zake. Laura; “Jaribu kupumua kwa kutoa pumzi ndani. Yaachie mashavu yako yatanuke.” Ilisaidia, nilianza kuchuchumaa, halafu na kuketi huku Lewis akiwa nyuma yangu.*

*Hatua ya mwisho ya kujifungua nililala upande huku mguu wangu mmoja ukiwa juu ya bega la Laura. Kila niliposukuma, nilimwona Emma akitoka nje, kadiri alivyokuwa akitoka alikuwa mkubwa zaidi na zaidi. Baada ya kila msukumo. Laura aliusugua sugua msamba wangu. Pole pole kichwa kikubwa kikatoka nje. Laura akatuambia mimi na Lewis “Inameni chini ili mumnyanyue mtoto wenu”.*

*Kilikuwa ni kitu cha kushangaza sana kwetu! Tulimnyanyua! Nilimwogeshea mikononi mwetu. Nilimsogeza kwenye ziwa ili anyonye. Tulikuwa na shauku kubwa. Nilijifungua salama bila tatizo lolote.*

*Laura alitusaidia. Hali hii ilibadilisha maisha yangu. Ilinifundisha kwa undani zaidi kuhusu maisha ya mwili yalivyo ikinihusisha mimi zaidi na mwili wangu.*

*Mwanamke aliyejifungulia hospitalini anaeleza.*

*Mtoto wangu alitanguliza makalio. Tulitaka ageuzwe kwa njia ya kitaalamu (external version) mpaka karibia wiki tatu kabla ya kujifungua, ili kupunguza uwezekano wa kutanguliza makalio tena. (kama alitanguliza makalio, Lucy, mkunga wetu asingeweza kutuhudumia kwa sababu ilikuwa ndio mara ya kwanza kutokana na sheria za hospitali) Daktari alimlaza vizuri Pale hospitalini, na kumpima kwa mikono yake. (alikuwa ametulia sana na mkimya; ilikuwa kama anamchua. Nilimuuliza, “ulimgeuza?” akajibu, “ndio”. Kwa urahisi na uhakika.*

*Siku moja kabla ya kuzaliwa mtoto, nilifanya shughuli zote nyumbani: nilipika, nilideki, badilisha hata sanduku la posta langu nje wakati wa kipindi cha baridi.*

*Saa tisa alifajiri chupa yangu ya maji ya uchungu ilipasuka. Hatukulala baada ya hapo. Tayari tulikuwa tumeshaweka miadi na Lucy saa nne asubuhi. Wakati huu mlango wangu wa uzazi ulikuwa umetanuka kwa upana wa sentimeta moja tu, akasema, “Nenda nyumbani.”...Tulienda moja kwa moja nyumbani, ghafla, uchungu mkali ulinishika, ulikuwa ni mara mbili ya ule wa mwanzo. Tuligeuza gari na kurudi hospitalini kwenye kituo cha uzazi. Hakuna mtu aliyekuwa akitutarajia; hakukuwa na mtu. Tulipata chumba. Nilioga na kukaa mkao wa yoga “mkao wa mtoto,” ili kuruhusu maji ya uvuguvugu kutiririka kuelekea chini kupitia mgongoni, nilikuwa nikijisikia vizuri. Mwishowe Lucy alifika, na kukuta mlango wangu wa kizazi umeshatanuka kabisa, halafu akasema, “inatia moyo! Vizuri sana!”*

*Nilisukuma kwa saa mbili. Sikuwa na shaka kama ningeweza, lakini ilichukua muda mrefu sana, Nilichoka sana. Mwishowe, Rosa alivalishwa taji. Margaret alimpakata; nakumbuka alimweka juu ya tumbo langu. Na wala hakulia, walikuwa na wasiwasi, walimpeleka kwenye chumba kingine, lakini Marg alisema, “huu ni upumbavu: Mrudishe!” na walimrudisha. Tulikaa pale hospitali kwa siku mbili. Kilikuwa ni kipindi cha furaha mwishowe tukaenda naye nyumbani.*

### **KUKARIBIA UCHUNGU:**

Kabla ya uchungu kuanza, mwili hujiandaa wenyewe. Viungo vya kwenye kiuno na mifupa ya nyonga hulegea na kufunguka. Kano hulainika, na mtoto husogea zaidi mpaka kwenye nyonga tayari kutoka. Kuelekea mwishoni mwa ujauzito – kwa baadhi ya wanawake, au hata mapema zaidi – unaweza kuhisi mji wa mimba ukikaza mara chache bila ya kuhisi maumivu yoyote, kitendo

hiki huitwa *Braxton-Hicks contractions*. Kukaza kwa mji wa mimba ni hali ya kawaida lakini haitokei katika mpangilio maalum, na wala haisababishi mlango wa kizazi kufunguka. Pia utahisi kuongezeka kwa msukumo kwenye nyonga na kibofu cha mkojo kadiri mtoto anavyozidi kusogea chini zaidi.

Katika kipindi cha siku chache za mwisho kabla uchungu haujaanza, mlango wako wa kizazi hubadilika kutoka kwenye hali ya ugumu na kulainika sana na halafu huwa mwembamba sana. Kiwango cha kutanuka (kufunguka kwa mlango wa kizazi) huweza kutokea kabla ya kuhisi mikazo ya mara kwa mara. Wakati mwingine kulainika na uwembamba wa mlango wa kizazi hakutokei mpaka uchungu halisi unapoanza.

## **NINI HUSABABISHA UCHUNGU NA HUANZA WAKATI GANI**

Hatujui taratibu zote za kibaiolojia ambazo husababisha uchungu kuanza, au muda gani mzuri wa kukua kwa mimba hadi kufikia mtoto. Kwa hiyo, hatuwezi kubashiri au kujua ni lini hasa uchungu utaanza. Mabadiliko ya kiwango cha homoni kwenu nyote wewe na mtoto wako husaidia kubaini muda gani uchungu utaanza: Homoni za asili huitwa *prostaglandins* hutayarisha au kulainisha mlango wa kizazi, wakati homoni ya *oxytocin* husababisha mkazo wa mawimbi wa mara kwa mara ambao hutanua mlango wako wa kizazi. Ukubwa wa mtoto na kupevuka pamoja na mabadiliko ya kondo la nyuma, pia huchangia.

Kwa kawaida ukuaji wa mimba huchukua kati ya wiki 37 na 42; kufuatana na tarehe yako ya kushika mimba.\* Ingawa uanzishaji wa uchungu usio wa asili umeongezeka na kuwa kawaida, madhali mama na mtoto wana afya njema,

---

\* kwa maelezo zaidi kuhusu uchungu ambao huanza kabla ya wiki 37, tazama “Uchungu unaoanza kabla ya muda wake na kujifungua” (W53) kwenye tovuti yetu [www.ourbodiesourselves.org](http://www.ourbodiesourselves.org).

hakuna sababu za kimwili au faida za kulazimisha au kukurupukia mchakato huu.

## **DALILI ZA UCHUNGU**

Kadiri mlango wako wa kizazi unavyolainika na kufunguka, utando wa ute unaweza kuanza kutoka, rangi ya waridi mchanganyiko na damu. Dalili zingine za kukaribia kwa uchungu ni pamoja na kupata choo laini, kutokwa na ute ukeni, mkakamao wa misuli, kukaza mara kwa mara kwa mji wa mimba, kutoka maji maji ukeni au chupa kupasuka. Wanawake wengi hupata nguvu ghafla, na msukumo wa kufanya kazi za kupika, kusafisha nyumba, au kujiandaa kikamilifu. Kama umechoka kalale mapema au lala kidogo mchana, kama inawezekana, kwa sababu itakubidi upumzike kwa muda wa kutosha.

Kifuko chenye ute ambacho humfunika mtoto wako kinaweza kupasuka (kupasuka kwa chupa), na kusababisha maji maji kumwagika na kuchuruzika hata kabla ya uchungu kuanza. Maji maji haya huweza kuchuruzika kwa wingi na baadaye kufunga; wakati mwingine maji maji haya huendelea kutoka kwa siku kadhaa na kabla ya uchungu kuanza. Wasiliana na mtaalam wako chupa ya maji inapopasuka au kama unatokwa na maji maji. Mtaalam wako atakupima kuangalia mkao wa mtoto na mapigo ya moyo na kujadili uwezekano wa kuanzishiwa uchungu au kusubiri mpaka uchungu utakapoanza wenyewe. Angalia rangi ya maji maji yanayotoka ukeni na umwambie mtaalam wako kama kuna madoa doa ya rangi ya hudhurungi au kijani, hiyo ni dalili kuonyesha kwamba meconium, choo cha kwanza kutoka kwenye bakuli la mtoto, kimeminywa. Wakati mwingine kitendo hiki huwa ni dalili mbaya kwa mtoto.

Kama hakuna sababu yoyote ya kiafya ya kuanzishiwa uchungu hata kama chupa ya maji imepasuka, kusubiri uchungu uanze wenyewe ni jambo muhimu sana. Utakuwa na uwezekano mdogo wa kuingiliwa utaratibu usio

wa lazima au kusababisha matatizo ambayo yanaweza kusababishwa na kuanzishwa kwa uchungu. **Ili kupunguza uwezekano wa kupata uambukizo, usioge mpaka uchungu utakapo kamilika; usijamiiane; na wala usifanyiwe uchunguzi wowote ukeni. Pumzika na upate kinywaji kila wakati. Jipime joto lako la mwili mara mbili kwa siku.**

Kuna mjadala kuhusu wanawake wanatakiwa wasubiri kwa muda gani mpaka uchungu uanze baada ya chupa ya maji kupasuka? Baadhi ya ushahidi unapendekeza kusubiri kwa muda wa saa 72 ndipo uchungu uanze wenyewe, Huku wakichukua tahadhari zilizotolewa hapo juu. Hakuna uthibitisho bainifu wa kuanzishwa uchungu baada ya saa 12 mpaka 24, kama madaktari wengi wanavyoamini. Baada ya saa 48, baadhi ya wataalam hupendekeza njia mbali mbali za kuamsha uchungu, Wanawake nane kati ya kumi hupatwa na uchungu kawaida ndani ya saa 24 chupa ya maji inapokuwa imepasuka.

### ***IMANI POTOFU AU KWELI?***

- *Daktari wangu atakata kitovu punde tu mtoto wangu atakapozaliwa.*

*Uongo.* Ni utaratibu wa kiafya kukata kitovu baada tu ya mtoto kupumua, lakini hakuna ushahidi kwamba kitendo hiki ni bora kuliko kusubiri. Kama utasubiri mpaka kitovu kiache kudunda dunda kabla ya kukikata, mtoto wako atapokea damu zaidi na madini ya chuma ili kusaidia uzalishaji wa seli hai nyekundu za damu zenye afya.

- *Kiwango cha wanawake wanaojifungua kwa upasuaji nchini Marekani ni kikubwa ukilinganisha na nchi zingine.*

*Ukweli.* Sasa hivi asilimia 26 ya watoto wote wa Marekani huzaliwa kwa upasuaji mkubwa, Kiwango ambacho ni kikubwa kuliko nchi zingine zilizoendelea. Kwenye miaka ya 1960, kiwango cha uzazi kwa upasuaji

kilikuwa asilimia 5. Kuna sababu za kiwango cha upasuaji kuwa kikubwa sasa hivi, ikiwa ni pamoja na huduma kutolewa kwa kiwango cha chini ambayo husaidia uchungu kuanza wenyewe na kujifungua kwa njia ya kawaida, tabia za madaktari kutoa “dawa za kujikinga” kwa sababu ya hofu ya kushitakiwa, na uingiliaji wa utaratibu wa kujifungua kwa kutumia dawa, kama vile kuanzisha uchungu na uchomaji wa sindano ya ganzi kwenye uti wa mgongo, ambayo hupelekea kufanyiwa upasuaji.

### **KUANZA KWA UCHUNGU NA UCHUNGU WA MAPEMA**

Uchungu hufupisha misuli ya mji wa mimba taratibu na kumvuta mtoto kwenye mlango wa kizazi kuelekea chini. Msukumo huu huwa kama maumivu ya gesi, maumivu ya hedhi, maumivu ya mgongo, au maumivu kwenye mapaja au nyonga. Uchungu wa awali hutofautiana, hutokea kawaida au bila mpangilio. Inaweza kuwa isiyo katika mpangilio maalum, yenye kuachana sana, au yenye kudumu kwa muda mfupi. Mara nyingi, kwa kawaida hutokea kwa saa chache na baadaye kuacha – wakati mwingine hata kwa siku kadhaa. Unaweza kuendelea kama kawaida kipindi hiki.

*Muda mfupi kabla ya saa kumi na mbili asubuhi, Nilishikwa na uchungu wa awali. Msukumo niliyohisi mgongoni kwangu uliniashiria kwamba ulikuwa tofauti na ule wa Braxton-Hicks contractions ulinishika mara nyingi kwa nusu ya muda wote wa ujauzito wangu baadaye. Kwa sababu maumivu hayakuwa makali sana, mikazo ilikuwa ikitokea bila mpangilio maalum, na wala ilikuwa hainishawishi kuwa ilikuwa ni uchungu, niliamua kwenda kazini. bila kutambua, Nadhani huu ulikuwa ni uamuzi wa busara sana, kwa sababu kutumia saa kumi na mbili zijazo kuendelea na shughuli zangu za kila siku kulinisaidia kupunguza kujali yale maumivu na kuruhusu mwili wangu kujiandaa wenyewe kwa ajili ya kujifungua mwanangu wa kiume kwa njia ya kawaida.*

*Mume wangu aliporudi kutoka kazini, nilimweleza kuwa naumwa sana mgongo, labda ni kwa sababu ya kazi ya usafi na kufagia nilizozifanya kwa ajili ya maandalizi ya mtoto. Halafu niligundua kuwa maumivu ya mgongo yaliendelea kuwa makali zaidi kila baada ya dakika kadhaa, yakidumu kwa muda wa dakika moja kila wakati. Kila siku nilikuwa nikidhani kwamba maumivu ya uchungu ni kama ya hedhi – nilipata uchungu wa awali kwa saa kadhaa na wala sikuutambua!*

Baadhi ya uchungu huanza taratibu, ukianza kwa kuonyesha dalili zozote zilizotajwa hapo juu, kwa maumivu yanayoanza taratibu yakiendelea na kuwa makali zaidi ambayo huendelea kuongezeka kwa kipindi kirefu, hata kwa siku kadhaa. Wakati mwingine, uchungu huanza ghafla, kwa mikazo ya kawaida ambayo hudumu kwa dakika zisizo zidi tano, na kukusababishia kusimamisha shughuli zote unazozifanya na kukulazimu kuvuta pumzi na kuzingatia hiyo hali.

Mara nyingi uchungu huanza usiku. Wakati mwingine kuoga kwa maji ya moto ya bomba la mvua husaidia kupunguza maumivu, na kukufanya upate usingizi. Kama utahisi haya maumivu wakati wa mchana, endelea na shughuli zako za kila siku, lakini hakikisha unakula na kupumzika. Pata kinywaji kila wakati.

Kila mtu huhisi tofauti maumivu haya ya uchungu. Ili kupunguza maumivu, wengine huamua kutembea tembea, kuoga, kuoga kwa muda mrefu, au kukumbatiana na ndugu, haya yote husaidia uchungu kuendelea vizuri.

*Wakati tulipokwenda kutembea, tuliwakimbilia marafiki zetu na kuwauliza “mnafanya nini hapa? Nilidhani mlipatwa na uchungu.” lilikuwa ni jambo la kufurahisha kubadilisha mtazamo wa watu wa mwanamke akiwa na uchungu.*



Saa hizi za awali zinaweza kuwa ni nzuri kadiri utakavyolala na mwenzi wako au kuketi peke yako, bado mtoto atakuwa ametulia tumboni mwako. Wanawake wengine husisimkwa sana au huogopa kulala. Unaweza pia kutaka familia na marafiki zako kuja mapema. Tunza nguvu zako kwa ajili ya uchungu halisi. Usihofu kama maumivu hayo yatapungua wakati unapolala chini kupumzika.

## **UCHUNGU HALISI**

*Umbo la mwili hubadilika na uzazi pia unahitaji nguvu...uwezo wa kusinyaa (mikazo), mwili wa mtoto, na kutanuka kwa njia. Vitu vyote hivi haviwezi kutenganishwa; vinatengeneza na kutengeneza tena mahusiano kati yao; hugusa, huingiliana, huzungumza, hupatia mahali pa kuishi, hukumbatia. Inaweza kuwa ni jambo zuri kama utauchukulia huu mchakato kama mchezo wa dansi?*

Baadhi ya wanawake njia zao huwa tayari zimeshatanuka kwa sentimenta 3 mpaka 4 wakati uchungu halisi unapoanza. Wengine katika hatua ya kwanza hali hii huwa fiche “latent” ambayo hudumu kwa muda mrefu, mpaka hata siku mbili, kwa maumivu ya kawaida makali ambayo hupungua taratibu na kutanua mlango wa kizazi mpaka kufikia upana wa sentimeta 4.

Uchungu unapokuwa mkali, kama mawimbi, kawaida, maumivu yanayopanda na kushuka yanayoachana kwa muda wa dakika tano na kudumu kwa sekunde 45 mpaka 60 na huwa ni makali sana kiasi kwamba hushindwa hata kuongea, hapo ndio utakuwa kwenye uchungu halisi. Maumivu huanzia mgongoni, au unaweza kuyasikia kwa upande wa mbele wa tumbo. Mji wako wa mimba huwa mgumu. Hiki ndicho kipindi cha kuwa pamoja na watu wa kukusaidia, mwite mtaalam wako kama unajifungulia nyumbani, au jiandae kwenda kwenye kituo cha kujifungulia au hospitalini.

Kati ya uchungu na uchungu unatakiwa kupumzika, kutembea, au kuongea na mtu. Kama upo hospitalini, kunywa chai kila baada ya muda fulani. (Hospitali nyingi hutumia mashine endelevu za umeme ili kumdhibiti mtoto ambayo hukuzuia wewe usigeuke geuke – tazama hapo chini.) Jilegeze sana kati ya uchungu na uchungu ili kupata nguvu mpya, na kuruhusu uchungu uendelee vizuri, na husaidia kupunguza madhara na maumivu makali. Kojoa kadiri unavyoweza.

## **KUJIFUNGUA**

Kwa kasi zaidi, uchungu mkali; hisia za kutanuka kwa nguvu; na msukumo wa rektamu ni baadhi ya dalili zinazoashiria kwamba tayari mlango wako wa kizazi umeshatanuka na tayari kwa mtoto kushuka chini kupitia ukeni (mlango wa kizazi) na kujifungua.

Vuta pumzi kwa ndani na jikaze kunaweza kukusaidia kupata nafuu. Baadhi ya wanawake huwa kimya na kuzingatia nguvu za ndani. Wengine hupiga kelele, hulalamika, huimba, au huimba ili kuendana na mikazo mipya.

*kurukaruka, kupumua, kukoroma, kulalamika kwa kuhangaika, kucheka, kupiga mluzi, kugeuka geuka, kulima, kuvuta, kusukuma kujifungua ni kazi ambayo huifanya bila kupenda. Mwili wangu unaenda sambamba na hii midundo. Kujifungua ni mchezo ambao mwili ni muhusika mkuu.*

Mkao wa kulala chali unaumiza sana kwa wanawake wengi wanaojifungua. Jaribu mikao mingine ambayo hutumia nguvu ya kani kinzani mpaka utakapopata mkao ambao ni mzuri kwako. Piga magoti, chuchumaa, ning'inia kwa mikono yako au magoti, simama kwenye maji yanayotiririka bafuni, au jizamishe kwenye beseni au bwawa la kuogelea kama lipo.

Mikazo hiyo inaweza kukaribiana kabisa kiasi kwamba inaweza kuonekana kama kuungana na kudumu kwa muda mrefu na kuelemea na nguvu za kusukuma. Fanya kitu chochote ambacho kitakufanya ujisikie vizuri na

kukusaidia kukabiliana na maumivu hayo ya uchungu. Unaweza kujisikia kuwashwa, kichefuchefu, mdhaifu, na kutetemeka mapaja na magoti. Jifariji ukijua kwamba hatua hii ya uchungu imeshakwisha. kabla hujaanza kusukuma chini uchungu unaweza ukapoa kwa muda na hata kuweza kupata usingizi kidogo.

Kusukuma kunaweza kuwa ni nafuu kubwa kwa sababu kunahitaji ushirikiano wako kikamilifu, ukilinganisha na mlango wa kizazi ambao hutanuka wenyewe. Kumsukuma mtoto ili atoke huwa ni rahisi ila unapokuwa unafanya hivyo kwa kufuata mwili wako unataka nini, bila ya maelekezo mengine kutoka nje. Wafahamishe wengine kuwa ni njia ipi ambayo unafikiri ni nzuri kwako. Endelea kusukuma pale tu unapojisikia uchungu na kuelemeza na hisia.

Kusukuma kuna hisia zake za kupanda na kushuka. Mwanzoni, kichwa cha mtoto wako hushuka chini kwa uchungu na kurudi juu kidogo; hushuka tena kwa mara nyingine, na kurudi tena. Kushuka huku na kupanda kidogo hufanya kichwa cha mtoto kukaa vizuri kati ya mifupa ya nyonga zako.

Kutokana na mkao wa mtoto, kusukuma kunaweza kuwa ni kazi ngumu huleta maumivu makali sana, ambayo hukusababishia mshituko na kukuvunja matumaini hasa kama ulidhani kwamba hutasikia maumivu na ni kitendo cha furaha. Badilisha mikao ili upate ule ambao utakuwa ni mzuri kwako. Kusimama wima (kuning'inia, kuchuchumaa, kubembea kwa kumshikilia mtu au kitu) hukusaidia wewe na mwanao na mara nyingi hupunguza maumivu na maumivu ya mgongo.

*Niliwaambia nataka kusukuma wauguzi wakanipeleka moja kwa moja kwenye chumba cha kujifungulia. Nilikaa pale nikimsubiri mkunga wangu, nikionekana kama dubu aliyejeruhiwa. Kwa kipindi chote wauguzi walikuwa wakiniambia usisukume, usisukume, Tuliingia chumbani na daktari akaja halafu akaanza*

*kazi. Kitu ambacho walikuwa hawakijui ni kwamba nilikuwa nasukuma kisirisiri. Nilikuwa nikijisikia raha sana kusukuma, ilinilazimu na kwa sababu sikuwaambia, nilifanya siri yangu.*

*Nilipoamka tu kitandani, wauguzi walikuwa wajanja kidogo waliniambia nisiendeleo kusukuma, na badala yake nivute pumzi kwa nguvu lakini kwa kipindi kile ilikuwa ni vigumu kuimudu ile hali. Hatimaye daktari alifika, Alilitupa koti lake na kuvaa glavu. Nilipiga kelele na kumwambia, “natakiwa nisukume!” Alinjibu huku akitabasamu, “Vizuri, basi nionyeshe msukumo kidogo, ili tuone kitakachotokea. “Nilisukuma mara moja tu na kichwa cha mtoto wangu wa kike kikatokeza; kwenye msukumo wa pili, akatoka kabisa. Nilitanuka kutoka sentimita 3 hadi 10 na kumsukuma nje kwa muda wa dakika ishirini.*

Mwanamke mwingine naye anaelekeza uzoefu wake,

*Kwangu mimi, kitu cha kushangaza kuhusu kujifungua kilikuwa ni jinsi nilivyokuwa na mawazo finyu kwa kile nilichokuwa nikifanya. Niliandika mpango wa kujifungua, nilisoma vitabu, na kujiandaa kwa ujumla. Lakini nilipoanza kusikia uchungu zile mantiki na utafiti niliufanya havikuendana, haikuwa ni hali ambayo nilishindwa kuimudu zaidi kuliko ambavyo mwili wangu ulikuwa ukifuata mpango niliouandaa kabla. Ilipofika wakati wa kumsukuma mtoto hisia za mwili zikaja na kumsukuma. Nilipata mshituko. Nilitumia misuli bila ya kutambua kama nilikuwa nayo. Bila wasiwasi mtoto wangu wa kike alitoka nje.*

Msukumo mfupi wa kujianzishia mwenyewe ni vizuri sana kwako na mtoto wako kuliko kubana pumzi kwa muda mrefu kati ya misukumo, vuta pumzi kwa muda mfupi kwa ndani halafu pumzika. Unaweza kulala kwa dakika chache. Kumbuka kwamba hata hatua za awali za uchungu, mfuko wa uzazi umetengenezwa kufanya kazi wenyewe kumsukuma mtoto chini na kumtoa

nje. Hufanya kazi na kuupa muda mwili. Uchungu wako unaweza usiende kwa haraka kama ulivyotarajia, au kama wengine.

Elekeza nguvu zako nyingi kwenye kusukuma chini kutoa nje. Wanawake wengine hupiga kelele kadiri wanavyosukuma, wakati wengine huwasukuma watoto wao nje kiurahisi, wakizingatia kwa makini bila kelele yoyote.

Inaweza kuchukua msukumo mmoja au miwili, au saa kadhaa za kusukuma, kujifungua mtoto wako. Madhali wewe na mwanao mnaendelea vizuri na mtoto anaendelea kusogea mbele, hakuna haja ya kuzuia hatua hii ya uchungu.

Wanawake hujifungua katika mitindo tofauti: Kwa kuchuchumaa, kuketi chooni, kulala kwa ubavu huku mguu mmoja ukiwa umeshikiliwa juu, kuinama kwenye beseni kuchota maji ya kuoga, kupiga magoti na kuinama mikono ikishika chini. Baadhi ya vituo vya kujifungulia vina stuli, au kifaa cha kushikilia wakati wa kuchuchumaa. Hospitalini, uhuru wa kuchagua mitindo ya kujifungulia ni mdogo.

Wakati mtoto anapotoka chini ya fupanyonga zako sehemu ya mbele ya kinena (pubic Arch) msamba hupanuka taratibu ili kuruhusu kichwa kupita. Unapohisi maumivu kama ya kuungua vuta pumzi taratibu ili usisukume kwa haraka na kuepuka kuchanika. Mhudumu wako wa afya anaweza kukupaka mafuta ili kulainisha tishu zako, na kukukanda kwa kitambaa na maji ya uvuguvugu ili kupunguza maumivu na kuongeza mzunguko. Inama chini uguse kichwa cha mwanao kwa mara ya kwanza mara nyingi hutoa sauti “ahhhhhhh” ambayo husaidia kukupanua zaidi.

Kawaida, kichwa cha mtoto hutangulia kwanza, na baadaye kiwiliwili hufuata, wakati mwingine taratibu, inchi kwa inchi. Baadhi ya watoto huzaliwa kwa mlolongo mmoja. Mhudumu wako afya ataangalia kama kitovu

kimejivingirisha shingoni mwa mtoto. Hiki ni kitu cha kawaida na wala sio tatizo kubwa. Msukume mtoto wako nje.

### **MTOTO WAKO ANAZALIWA**

Watoto wengine hupumua kadiri wanapozaliwa, na huwa na rangi ya waridi. Wengine hutulia na huwa na hali nzuri kama ukiwafuta migongo yao mpaka pale watakapopumua kawaida kama inavyotakiwa. Watoto wenye afya nzuri huweza kuondoa majimaji na ute kwenye njia za hewa na hawana haja ya kuvutwa kwa mashine. Kama mtoto anapumua kwa shida kidogo wakati wa kuzaliwa, au kama kuna ute mwingi, ukivutwa taratibu kunaweza kusaidia. Sio watoto wote wanaozaliwa hulia. Baadhi hulia kwa muda mfupi na kunyamaza. Mara nyingi hupumua, hupepesa macho, na kuangalia huku na kule, au hukohoa, hupiga chafya, na kuvuta kamasi. Kichwa cha mtoto wako huwa na umbo lisilokuwa la kawaida linalosababishwa na njia anayopitia wakati wa kuzaliwa.

*Mama na mtoto huwa pamoja wakati wa kipindi hiki cha thamani. Unapokuwa tayari unatakiwa umchukue mtoto wako akiwa uchi mlaze kwenye tumbo lako kwa juu karibu na maziwa, karibu na mapigo ya moyo wako ili aweze kushika ngozi yako, kunusa harufu yako, kusikia na kukuona. Wote mnatakiwa muwe katika mazingira ya utulivu na amani. Nyumbani inaweza kuwa rahisi. Katika baadhi ya hospitali, inaweza kuwa ni vigumu kupata muda huu muhimu.*

*Nilikuwa na hofu nilipo muangalia mtoto wangu usoni kwa mara ya kwanza. Alikuwa halii, alikuwa ananiangalia kwa shauku. Alikuwa mdogo mno halafu mgeni. Lakini macho yake yalikuwa yanang'aa na yenye busara. Alikuwa kama mfalme; alionekana kuwepo pale.*

Waganga wanaweza kutathimini afya ya mtoto wako na kumchunguza huku akiwa mikononi mwako. Huwa ni kawaida kutofanya vipimo hapo kwa papo.

Kama kutakuwa na sababu za kiafya za kumweka mtoto mbali na wewe kwa muda mfupi, mwenzi au msaidizi wako, anaweza kukusaidia mtoto. Kama mwanao anaihitaji ungalizi maalum, bado una njia nyingi tofauti za kuwa karibu naye. Mmekuwa pamoja kwa miezi tisa, kuungana kama binadamu katika mchakato unaoendelea.\*

## **KUNYONYA KWA MTOTO**

Uchungu huwachangamsha watoto. Saa chache za mwanzo za maisha yao ni muda wa kujitambua ambao huwaongezea uwezo wa kuzingatia na kujifunza. Unyonyeshaji utakuwa ni rahisi kama huduma bora itakuwa imetolewa kwa mtoto wako ndani ya muda wa saa moja ya kwanza au mbili baada ya kuzaliwa. Watoto huzaliwa na tendohiari la kunyonya lakini hutofautiana kidogo na huchukua muda mrefu kidogo kuwahudumia. Wengine huanza kunyonya mara moja, wengine huzoea taratibu na huchukua muda wa saa kadhaa. Kunusa, kunyonya, na kuchunguza matiti yako, ni moja ya sehemu ya mchakato. Mruhusu mwanao anyonye hata kama hukupanga kumnyonyesha, kwa sababu maziwa ya mwanzo humpa kingamwili na virutubisho.

Huduma ni muhimu kwako pia kwani husaidia kiamsho cha oxytocin kifanye kazi vizuri, ambacho husababisha mji wa mimba kunywea na kutoa kondo la nyuma na kuendelea kunywea hupunguza damu kuendelea kutoka. ***Kama umepanga kumnyonyesha mtoto, sisitiza mtoto asipewe maji au kitu kingine chochote.*** (kwa maelezo zaidi kuhusu “kumnyonyesha mtoto” tazama “Kumnyonyesha mwanao”, ukurasa 478 kwenye Sura ya 23, “mwaka wa kwanza wa kulea”.)

---

\*Mtazame mtoto wako mzuri aliyezaliwa kilichoandikwa na Marshall H. Klaus na Phyllis Klaus (Cambridge, MA na New York: Persus Book Group, 2000).

## **KUKATA KAMBA YA KITOVU**

Baada ya kujifungua kitovu cha mtoto kitakuwa bado kimeungana na kondo la nyuma. Hamna sababu za kiafya za kuharakisha kukikata. Kwenye hospitali nyingi, wataalam wengi wa afya hukata kitovu punde tu mtoto anapopumua. Mjulishe mtaalam wako kitu unachokitaka. Kama utasubiri mpaka kitovu kitakapo acha kudundadunda, mtoto huongezewa mpaka kiasi cha miligramu 50 ya madini ya chuma ili kuongezea kwenye akiba yake. Kamba ya kitovu hubanwa umbali mfupi kutoka kwenye kitovu. Unaweza kutaka mwenzi wako au mwanafamilia kukikata. Kile kipande cha kamba ya kitovu kinachobaki kwenye kitovu hukauka na baadaye huanguka baada ya siku kumi mpaka kumi na nne.

## **KUONDOA KONDO LA NYUMA**

Kutoa kondo la nyuma huhitimisha mchakato mzima wa kujifungua. Baada ya dakika tano mpaka thelathini au zaidi, kamba ya kitovu hrefuka, halafu husinyaa na kondo la nyuma hutolewa, mara nyingi huwa na msukumo mkubwa wa damu. Ni muhimu kutovuta kondo la nyuma kabla halijatengana na ukuta wa mfuko wa uzazi. Ni muhimu sana pia kuhakikisha kwamba hakuna masalia ya kondo la nyuma yanayobakia kwenye mfuko wa uzazi, vipande hivi huifanya mishipa ya damu kubaki wazi na kusababisha damu nyingi kutoka. Mabaki haya pia yanaweza kukuweka katika hatari ya kupata uambukizo kwenye mji wa mimba. Maumivu hutokea punde tu unapokaa au kuchuchumaa na wakati mwanao anapokuwa ananyonya. Unyonyeshaji huendeleza mchakato huu.

Punde tu kondo la nyuma linapotoka, mishipa ya damu hujifunga. Mji wako wa mimba huanza kusinyaa na kunywea. Baada ya kumalizika kutoka kabisa, kadiri mtoto anavyoendelea kunyonya husaidia kuimarisha ule mji wa mimba na kuufanya usinyae.



Baadhi ya watu huchukulia kondo la nyuma kama ogani nzuri, pamoja na mishipa yake ya damu wakifananisha na mti wa maisha. Tamaduni nyingi hufanya sherehe za matambiko baada ya mwanamke kujifungua, ikiwa ni pamoja na kupanda miti au kupamba maua juu ya vichaka. Toa taarifa kwa wafanyakazi wa hospitalini au kituo cha kama unataka kuliona au kulitunza kondo lako la nyuma.

### **SAA NA SIKU ZA MWANZO BAADA YA MTOTO KUZALIWA**

Nyumbani na kwenye vituo vya kujifungulia, huwa ni rahisi kwenu nyote kuwa pamoja, kulala na kuamka pamoja, kufahamiana, na kumuhudumia mtoto pale inapobidi. Ukiwa hospitalini, waombe madaktari ubaki na mwanao. Kama mtaalam anadhani kwamba kuna ulazima wa kukutenganisha na mwanao, mwambie akupe maelezo. Hata kama ni kutokana na sababu za kiafya au matibabu, bado inawezaekana wewe na mwenzi wako kubaki na mtoto wenu. Ukiwa na mtoto wako hospitalini, muda wa kukaa humo hutofautiana kuanzia saa chache mpaka siku kadhaa kama ulijifungua kwa upasuaji mkubwa.

### **MAZINGIRA YANAYOHITAJI TIBA YA KITAALAM**

Dawa za kisasa zinaokoa maisha na kuboresha afya pamoja na vitendea kazi vya kuwasaidia wanawake wenye matatizo ya ujauzito na uzazi. Matatizo ya kiafya yanayohitaji uangalizi maalum ni pamoja na wagonjwa wa kisukari wanaotumia sindano za Insulin, wenye shinikizo la damu na dalili za kifafa cha mimba, kujifungua mtoto zaidi ya mmoja kwa wakati mmoja, kondo la nyuma kutangulia na kuziba njia ndani ya mfuko wa uzazi kwenye shingo na mdomo wa uzazi. Viotea na uvimbe ndani ya mfuko wa uzazi na mtoto kulala vibaya kwenye mfuko wa uzazi ingawa hii hutokea mara chache. Hata kama unajikuta uko kwenye mazingira ya hospitali na ufumbuzi wa tatizo ni lazima, uzazi wa mtoto wako unaweza kuwa ni kitendo cha kukupa nguvu kihisia na

kimwili, na huu unaweza kuwa ni mpito wenye manufaa kuelekea kuwa mama.

## **KUKABILIANA NA CHANGAMOTO ZA UCHUNGU NA KUJIFUNGUA**

Mara nyingi, unapokuwa na uchungu, ni vigumu kudhani kwamba unaweza kujifungua – lakini kweli hutokea! Mitazamo mingi ya uchungu na kujifungua inaweza kukuchanganya: hali ya uchungu, ukali wa maumivu, kutokutarajia, hitaji la kuishi wakati wa uchungu, ugeni wa hali hii kwa wanawake wengi, utambuzi wa kukaribia kuwa mzazi. Inasaidia kukubaliana na hali halisi na kujiandaa mapema iwezekanavyo, kwa sababu miongoni mwa vitu hivi vinaweza kukusababishia woga na hofu.

Hofu ni hali ya kawaida inayotokana na kuelemeza na hisia zinazotokana na kutokujua nini kitatokea baadaye. Licha ya hivyo, hofu ikiendelea inaweza ikaharibu utaratibu wa uchungu, na kusababisha homoni ya adrenaline kuzalishwa kwa wingi mwilini ambayo matokeo yake hupunguza kasi ya mchakato wa uchungu, na huweza kusababisha matatizo mengi zaidi na hofu. Tunapokuwa kwenye uchungu, miili yetu huzalisha kemikali ya asili ya kupunguza maumivu iitwayo “endorphine” hizi homoni hupunguza maumivu, hukusaidia kuumudu uchungu na huweza kuleta hisia za furaha ambazo hukutuliza na kukufanya uwe na amani kati ya uchungu na uchungu.\* Wanawake wanaelezea hisia za uchungu kwa njia tofauti: wengine wanasema unashtua mno, wenye nguvu, mkali sana unauma sana, haudhibitiki, ni mgumu lakini tunaweza kuumudu, unachanganya. *Yote hufanyika*, ili kufikia lengo kuu – kujifungua mtoto wako. Uchungu ni tukio la afya. Halitakiwi kusababisha wasiwasi wala huzuni. Hautakiwi kujiona wewe ndio mwanamke bora kuliko wote kwa kuweza kupitia hatua hii ya uchungu.

*Hapo mwanzoni nilikuwa nauogopa sana uchungu, najua kwamba nilitaka kujifungua bila ya matatizo yoyote, lakini nilidhani hii ilimaanisha nilitakiwa*

*niwe kama mwanamke shupavu aitwaye Amazon aliyechuchumaa shambani, na kujifungua mtoto wake, halafu akasimama na kuendelea kuvuna mazao. Au mwanariadha mahiri mwenye uvumilivu usioisha wa maumivu. Lakini kadiri nilivyoendelea kujifunza, na kuongea na wanawake wengine, na msaada nilioupata kutoka kwa mkunga wangu, na jinsi nilivyokuwa nikijiamini zaidi. Nilijipa moyo kutokana na ukweli kwamba wanawake wamekuwa wakijifungua tangu zamani - kila mmoja wetu alikuwa na mama aliyetuzaa.\**

## **MIKAKATI YA KUSAIDIA KUPUNGUZA MAUMIVU YA UCHUNGU**

Kuna njia nyingi za kupambana na ukali wa uchungu na kujifungua. Mazingira yenye ukimya na mwanga hafifu yanafarijisha.

Kama unajifungulia hospitalini na unataka uchungu uanze wenyewe, bila ya kuingiliwa, unatakiwa uwaeleze na kuwasisitiza mapema kabla uchungu haujaanza. Mara nyingi hospitalini sio mahali penye utulivu. Hospitali nyingi huingilia utaratibu na kukupunguzia uwezo, nguvu na kukukatisha tamaa.

Mara nyingi utafanikisha kama wewe mwenyewe umeweza kujiandalia mhudumu mwenye upendo na ukaribu na yupo tayari kutoa msaada wa kukuandalia mazingira yenye, amani wakati ukiwa na uchungu hadi kujifungua kama ulivyotajwa hapo chini.

## **Uwepo wa watu wengine**

---

\*Tazama "Homoni zinazochocha uchungu na kujifungua" kwenye tovuti [www.maternitywise.org/mw/aboutmw/index.html?hormones](http://www.maternitywise.org/mw/aboutmw/index.html?hormones).

Mpaka kwenye karne ya ishirini, mpaka uzazi wa hospitali ulipokuwa wa kawaida, ndugu wa kike, marafiki, na wakunga waliwahudumia wanawake waliokuwa wanajifungua. Kuendelea kuwepo kwa watu wanaokupenda na kukuamini (mkunga wako, na wasaidizi wa wakunga, daktari au muuguzi, mumeo, mwenzi, mwanafamilia au rafiki) wanaweza kukupa nguvu na kukufariji. Uwepo wa mtu anayekusaidia ambaye atakaa na wewe kwa muda wote wa uchungu hufanya muda huo kuwa mfupi na wenye mafanikio zaidi; wanawake wanaokuwa na watu wa kuwasaidia mara nyingi hujifungua kwa njia ya kawaida na salama na ni mara chache sana kujifungua kwa upasuaji. Wachague watu ambao wanaelewa matakwa yako na wanaweza kuzingatia mahitaji yako. Hata kama unataka kubaki peke yako wakati fulani, uangalizi wa karibu ni muhimu.

## **JISIKILIZE**

Chochote unachokitaka au kama hutaki wakati wa uchungu ni sahihi. Usije ukashangaa kitu ulichokuwa ukidhani kwamba unaweza kukihitaji kinatofautiana na unachokihitaji sasa hivi. Fuata hisia za mwili wako. Jisikie huru kufanya kile ambacho mwili unakitaka kila wakati.

## **Mazingira**

Unaweza kujisikia vizuri zaidi unapokuwa nyumbani, ambapo unaweza kujiandalia mazingira unayoyataka. Kwenye vituo binafsi vya kujifungulia, unaweza kupika, kutembea tembea nje, na kukaa na watoto na marafiki. Hospitalini, njoo na vitu vyako kama nguo na rekodi mbalimbali za miziki unayoipenda. Wanawake wengi wanapenda faragha, mwanga hafifu, na ukimya, yote haya huchangia uchungu kwenda kawaida na kwa ufanisi zaidi.

## **Virutubisho**

Kula vyakula au kunywa vinywaji unavyovipenda. Juisi, vinywaji vyenye kutia nguvu, au supu nyepesi wakati wa uchungu hukuongezea maji na nguvu. Unafanya kazi ngumu sana, kwa hiyo unahitaji uvumilivu. Kojoa kila wakati.

### **Shughuli na mikao ya kuliwaza**

Kuzunguka zunguka, kusimama wima, kutembea, kubadili mikao, kucheza dansi, kucheza mapaja, kurukaruka ukitupa mikono mbele na nyuma na kama unasikia uchungu mgongoni, chuchumaa: shughuli yote na nguvu ya kani kinzani inaweza kusaidia mji wako wa mimba kufanya kazi ipasavyo. Wanawake wengi huona kukaa au kulala juu ya mpira mkubwa wa kujifungulia huwasaidia.\* Baadhi huzingatia zaidi, kujilegeza, na hujifungua wakiwa wamelala kwa ubavu uchungu halisi unapokuwa umeanza. **Kulala chali sio mkao mzuri.**

### **Faraja ya maji**

Maji yanaweza kuwa ni kitulizo kizuri sana. Huweza kusaidia kuanzisha uchungu au kuufanya uende haraka. Wanawake wengine hubakia bafuni kwenye kwenye bomba la maji ya mvua kwa saa kadhaa. Mtiririko wa maji ya uvuguvugu mgongoni mwako hupunguza machungu, hususan kama unahisi msukumo na uchungu mkali kwenye eneo la chini ya mgongo, Kujitosa kwenye beseni kubwa lenye maji mengi ya uvuguvugu kunaweza kukufanya ujisikie nafuu zaidi.

### **Gusa**

Wakati mwingine unaweza kutafuta msaada, kuguswa na kukandwa kandwa, na wakati mwingine unaweza ushitaji. Wakunga wengi na wasaidizi wao hutoa huduma nzuri ya kukanda. Waombe watu wengine wakusaidie unaposimama, chuchumaa, au kupiga magoti, ili uning'inie ukiwa umewashikilia, au wakushikilie kwa jinsi unavyotaka. Matumizi ya maji ya

---

\* Tazama Janet Balaskas, Uzazi (Boston, M.A: Havard Common Press, 1992).

baridi au ya moto yanaweza pia kusaidia kutuliza uchungu. Kama unahisi tatizo lolote sema.

### **Utulivu**

Wakati mwingine kutulia sehemu moja, kuwa kimya, na kuzingatia kinachoendelea ndani ya mwili, au kulala kila baada ya uchungu huliwaza sana. Unaweza pia kutaka kutumia ujuzi uliojifunza kwenye mazoezi ya yoga kama vile kutaamuli, mazoezi ya viungo, masomo yanayohusu maandalizi ya uzazi, au masomo ya kupumbaza akili wakati wa kujifungua.

### **Kuvuta na kutoa pumzi**

Hakuna njia maalum ya kuvuta na kutoa pumzi ambayo ni bora zaidi wakati wa uchungu. Uvutaji na utoaji pumzi hujimudu wenyewe. Kuzingatia mdundo wa asili kunaweza kukusaidia kukabiliana na uchungu wako. Unaweza kuzingatia pumzi yako, na kuiacha ikufikishe muda ambao kadiri uchungu unavyoanza unaweza kuwa na nguvu zaidi, kufikia kikomo na kupungua. Kuzingatia kutoa pumzi taratibu kati ya uchungu na uchungu kunaweza kukusaidia kutuliza misuli na kuondoa hofu. Kila pumzi hukuleta karibu kabisa na mwanao anapozaliwa.

### **Imagery and Mantras**

Wanawake wengine huzingatia hasa zile picha ambazo huibua hisia za amani, burudani, na uwazi au huwa kama kioo kwa kile kinachotokea mwilini, kama maua yanayochanua, na kutanua maduara au kama alama za wahindi zinazowakilisha ulimwengu ziiwazo mandalas. Baadhi ya tamaduni zina imani fulani kwa ajili ya kuwasaidia wanawake wakati wa kufujingua. Unaweza pia kuyafikiria maneno fulani ambayo yanakupa nguvu na furaha na kurudiarudia kuyataja. Maneno na taswira za picha zinaweza kukujia lakini usilazimishe huu mchakato.

*Wakati wa hatua ngumu ya uchungu na kadiri kila hatua ya uchungu ilipokuwa ikiendelea, nilipiga magoti huku mikono yangu ikishika chini. Huku mkunga wangu akiyakandamiza mapaja yangu pamoja, mwenzi wangu alinifanya nimwangelie machoni mwake. Aliniimbia. Ghafla, bila kutarajia, “Fikiria kuhusu miguu ya Zakakaria. Miguu midogo iliyovalishwa soksi.” “Miguu midogo iliyovalishwa soksi” ilikuwa ni taswira ya Zakaria ikiendelea kunijia.*

Mkunga anasema:

Nilikuwa na mama mmoja ambaye alikuwa akiimba muda wote alipokuwa anaumwa uchungu, sauti yake nyororo yenye mkazo akiimba “Njoo” wakati wa kila uchungu. Nilikaa kwenye chumba kilichowashwa mishumaa nikiendelea kumwangelia alipoanza kusukuma. Kwa kila alipoimba “Njoo” mwili wake ulijifunga. Baada ya muda mfupi nilimsogelea na kumshauri kwamba uchungu utakapokuja kwa hatua hii, jaribu kuimba “Nenda” kwa kila “Nendaaaaa”, mwili wake ulifunguka na akamsikia mtoto wake anateremka kwenye fupanyoga.

### **Kupiga kelele**

Wanawake hupitia hisia nyingi wakati wa uchungu. Unaweza kujisikia furaha sana, hasira, hofu, maumivu, au kushangaa. Unaweza kuimba, kucheka, kuchekacheka au kutoa sauti ya chini kama “ohhhh” na “oms”. Unaweza kuogopa kuwa kupiga kelele kunamaanisha kushindwa kujimudu au kukosa heshima. Kwa kweli inamaanisha kwamba upo makini na unajitambua, kuendelea kusukuma, mchakato wa kufunguka kama unavyoendelea. Hisi mtetemo kwenye mwili wako.

### **Mfuatano wiano (rhythm)**

Wakati wa uchungu halisi, utageuka kuelekea ndani, na mfuatano uwiano utaendelea. unaweza ukahangaika mbele na nyuma, kulalamika kwa sauti ya

chini, kumshikashika mkono mwenzi wakati wa kila hatua ya uchungu, halafu na kukandwa au kukaa kimya kabisa katikati ya uchungu. Unaweza pia kuhisi mzunguko wenye sehemu tatu: Kutulia kati ya kila uchungu; mfuatano wiano wakati wa uchungu; na imani ambayo husaidia kurudia na kuendeleza mfuatano wiano. Mzunguko huo ni wa kawaida, na bado hali hiyo itakuwa ya kipekee kwako. \*

Mkunga wangu aliniambia hakuna kitu ambacho utashindwa kukifanya kwa dakika moja kwa wakati huohuo. Maneno haya yaliendelea kunipa hamasa kwa kipindi chote cha uchungu ambacho kilidumu kwa saa 20. Ulikuwa ni mfuatano wiano wa kazi, halafu mapumziko; kazi, halafu mapumziko, ndicho ambacho kilinisaidia mimi kuendelea.

### **NI KITU GANI AMBACHO, WENZI, FAMILIA NA MARAFIKI WANAEWEZA KUKIFANYA\***

Kuwa mtulivu, mwenye nguvu, mkimya, farijika, mwenye kujali, mwenye uhakika na kutia moyo. Angalia mfuatano wiano kwenye uchungu halisi ambao utafaa kwa mwanamke unayemuhudumia, na kumsaidia kuendelea kuumudu. Amini uwezo wake wa kuumumudu uchungu, hata kama yeye mwenyewe hajiamini. Mwambie, “unaweza.” Msaidie kutoka hatua moja kwenda nyingine. Mshauri atembe, aoge au abadilishe mkao. Mshikilie, imba, mfariji, cheza naye dansi, rukaruka naye, kama vitendo hivyo vinampa faraja. Vuta naye pumzi kwa pamoja. Mkande kande kwa maji ya moto, kwa kutumia kitambaa laini. Mruhusu akuegemee. Anaweza asitake umguse au akataka uendele. Anaweza kukuhitaji uwe karibu. Kama anasema, “siwezi kufanya hivi,” mwambie kwamba unaweza na unafanya: “mbona unafanya vizuri kabisa.” Kama akikuambia uondoke usichukie mvumilie.

---

\* kwenye kitabu chake ujauzito, kujifungua, na mtoto anayezaliwa (tazama “Msaada”), Penny Simkin anaelezea mikakati hii mizuri kama R 3:Kujilegeza, mfuatano wiano, na imani.

\* Kwa maelezo zaidi, tazama Penny Simkin, Mzazi mwenza, toleo la pili. (Boston: Harvad Press, 2001).



## **KUINGILIA UTARATIBU WA KAWAIDA WA MATIBABU NA WAKATI WA KUJIFUNGUA<sup>+</sup>**

*Kama theluji inavyoporomoka kutoka kilimani... kama mtu asiyejua kufanya kazi ameajiriwa .....mwingine kila wakati analazimika kusahihisha baadhi ya makosa, madogo au makubwa, ambayo yalitokana na utaratibu uliopita.*

Katika mazingira baadhi ya mazingira, uingiliaji kati wa utaratibu wa uchungu ni lazima na husaidia. Lakini hospitali nyingi za kawaida zinazotoa hizi huduma huweza kuingilia, kuzuia, au kuchochea mchakato wa uchungu bila ya ulazima wowote. Utafiti wa kitaifa wa Marekani kuhusu masuala ya uzazi uliofanyika mwaka 2002 ulibainisha kwamba asilimia 93 ya wanawake walikuwa chini ya uangalizi wa kielektroniki, asilimia 86 walichomwa sindano kwenye mishipa ya damu, asilimia 55% walipasua chupa kwa kusaidiwa na waganga. Asilimia 53% walipata dawa ya sindano oxytocin (huanzisha uchungu) na asilimia 63 walipata dawa za usingizi kwa njia ya mshipa ya damu. Viwango hivi viko juu sana ukilinganisha na nchi nyingine yoyote duniani. Uingiliaji mwingi wa taratibu hizi hazijafanyiwa tathmini za kutosha kuhusu usalama na ubora wake. Hakuna zinazotakiwa kutumiwa kila mara kwa wanawake wanaopatwa na uchungu wa kawaida.

Wanawake wengi hukubali kuingiliwa kwa hizi taratibu kwa sababu msukumo wa hospitalini una nguvu, na pia hatujui njia mbadala za kawaida. Na wala pia hatujifunzi kuhusu madhara ya taratibu hizi.

Ili kuepuka kuingilia kati taratibu hizi bila ulazima wowote, mchague daktari au mkunga wako kwa uangalifu na sehemu ya kwenda kujifungulia. Jifunze nini unachoweza kukifanya ili utambue utaratibu utakapoingiliwa uwe ni muafaka na ni wakati gani unakuwa si wa lazima au una madhara makubwa.

---

<sup>+</sup> Kwa marejeo ya kila utaratibu na kuingilia kati utaratibu, na kwa ajili ya msaada katika kufanya maamuzi chini ya usimamizi wa mtafiti bora aliyopo kwa uangalizi bora na salama, tazama tovuti ya kituo cha wajawazito [www.maternitywise.org/home.html](http://www.maternitywise.org/home.html)

Kwenye kurasa zifuatazo utaona njia mbadala za utaratibu wa kawaida wa matibabu kwenye maneno yalikolezwa rangi.

#### **DAWA ZA KUENZISHA UCHUNGU KUPITIA MISHIPA YA DAMU (IV)**

Hospitali nyingi kwa kawaida huwapa dawa kupitia mishipa ya damu wanawake wanaojifungua, ila kama ikitokea dharura na kupunguza maumivu wakati wa kujifungua kwa kutumia dawa. Dawa hizi kupitia mishipa ya damu sio lazima zitolewe kwa wenye uchungu wa kawaida. **Badala yake ni muhimu kula na kunywa ili kupata nguvu.** Njoo na chai, juisi, na vyakula vingine ambavyo unavipenda. Utaratibu wa hospitali nyingi hauruhusu kuingia na chakula na vinywaji, kwa hiyo jadiliana na mtaalam wako wa afya mapema.

Dawa hii ya kupitia mishipa damu hukunyima uhuru na uwezo wa kugeuka geuka. **Kama umeafiki kuchomwa sindano yenye dawa hii kwenye mishipa omba** upewe kifaa cha kutundikia hii dripu yenye haya maji, ufungwe kwenye kifundo cha mkono wako na wala sio mwishoni kabisa, ili kurahisha kama utayahitaji ili kuanzisha uchungu.

Dawa hii kupitia kwenye mishipa ya damu itaendelea kutumiwa kama ulianzishiwa uchungu au ulichomwa sindano ya ganzi. Inaweza kuwa ni moja ya hatua za mwanzo za kuingilia utaratibu huu.

#### **KUMCHUNGUZA MTOTO ALIYE TUMBONI KWA KUTUMIA MASHINE YA UMEME**

Katika Hospitali nyingi dakika thelathini za kuchunguzwa mtoto kwa kutumia kifaa cha Ultra –sound ili kupata taarifa za mapigo yake ya moyo, kama atastahimili uchungu wa kawaida au la, imekuwa ni utaratibu wa kawaida. Baada ya kufanya uchunguzi huo, mapigo ya mtoto wako yatapimwa kila wakati. Kwenye hospitali nyingi, huwa ni kawaida kufanya uchunguzi huu kila wakati. Uchunguzi huu mara nyingi hukutaka kulala chali, lakini baadhi ya

hospitali wana vifaa hivi vya kupima kiwango cha mapigo ya mtoto tumboni ambacho hakitumii waya wowote na pia kinaweza kuhamishwa kutoka sehemu moja kwenda nyingine.

Upimaji endelevu haujaonyesha mafanikio ya kupunguza matatizo ya wakati wa ujauzito, na huweza kutoa majibu ya uchunguzi yasiyo sahihi ya mtoto tumboni na kufanyiwa upasuaji usio wa lazima. **Uchunguzi wa mara kwa mara wa moyo wa mtoto umeonyesha kuleta manufaa kama uchunguzi endelevu kwa wanawake walio katika kiwango kidogo cha hatari wakati wa ujauzito.**

### **KUTOTEMBEA NA KULALA CHALI**

Kulala chali kwa kujinyoosha na kutotembea hufanya kazi dhidi ya uzito wa mwili na huweza kusababisha mchakato wa kujifungua usiwe na ufanisi na kusababisha maumivu makali sana. **Badili mkao, zungukazunguka, oga; acha mvutano ufanye kazi kwa ajili yako. Ukitaka kupumzika, lala kwa ubavu.**

### **UPASUAJI BANDIA WA CHUPA YA MAJI YA UCHUNGU**

Kupasuka kwa chupa ya maji bila kuhisi maumivu yoyote kunaweza kuleta madhara. Kupasuka mapema kwa chupa huambatana na madhara: kukandamizwa kwa kitovu kunasababisha kupungua kwa kiwango cha mapigo ya moyo kwa mtoto; kuongezeka kwa msukumo kichwani; kukaa vibaya kwa kichwa cha mtoto; kuchomoza kwa kitovu ukeni ila hii hutokea kwa nadra sana (pale kitovu kinapotangulia kichwa cha mtoto). Mara nyingine mwanamke anapokuwa na uchungu mkali, chupa ya maji ya uchungu hutuna kidogo mbele na kichwa cha mtoto kikiwa tayari kushuka, mtaalam wake anaweza kuipasua ile chupa ili kurahisha mchakato au kufanya uchungu uende haraka. Kitendo hiki kinaweza kuleta nafuu. **Sio lazima kuipasua chupa ya maji ya uchungu mapema kila wakati kama uchungu wako**

**unaendelea kama kawaida.** Asilimia themanini za chupa za maji ya uchungu hupasuka zenyewe wakati wa kusukuma, kama hazikupasuka mapema wakati wa uchungu.

### **UANZISHAJI WA UCHUNGU NA KUONGEZEKA**

Dawa za uchungu huanzisha uchungu; uongezekaji huimarisha uchungu. Kama uchungu wako unatakiwa kuanzishwa, basi dawa ya Prostaglandins huingizwa ukeni ikiwa kwenye mfumo wa kidonge au mafuta ya kupaka ili kulainisha mlango wa kizazi na pia hutosha kuanzisha uchungu. Dawa ya Pitocin (synthetic oxtocin) ambayo hutolewa kupitia mishipa ya damu pia huweza kutumiwa. Uanzishaji wa uchungu kwa dawa ya Pitocin hutolewa kwa njia ya mishipa ya damu na ufuatiliaji endelevu wa mapigo ya moyo ya mtoto tumboni.

Uchungu unapokuwa dhaifu au usio wa kawaida, dawa ya pitocin huchochea na kufanya uchungu kuendelea vizuri wakati mwingine uchungu huweza kulazimika kuanzishwa kama ulichomwa sindano ya ganzi ya uti wa mgongo, na huweza kuzuia kujifungua kwa upasuaji kama uchungu wako sio wa kulazimishwa. Madhara yanayotokana na kuendeleza uchungu ni pamoja na kuchomwa sindano ya dawa kwenye mishipa ya damu ili usizjigeuzegeuze, na uchungu mkali unaodumu kwa muda mrefu ambao hufikia kilele haraka na huwa na maumivu makali sana. Madhara kwa mtoto ni pamoja na matatizo na kujifungua mtoto njiti (kabla ya muda) kama uchungu ulianzishwa bila kufuata muda.

Kuanzishwa uchungu kiafya unaweza ukahitajika kama mwanamke ana pre-eclampsia, ugonjwa wa hemolytic, (Rh factor), kisukari cha ujauzito, ugonjwa wa figo, au kupungua kwa ute, au kama bado hajapata uchungu hapo kabla huchukuliwa kuwa ni salama kwa mtoto (wasiliana na mtaalam wako kwa ushauri zaidi kuhusu wanawake wanaoanzishiwa uchungu baada ya muda kufika).

**Kutokana na sababu zisizofahamika na sababu za kiafya za kusababisha uchungu kuanza, vumilia na usubirie uanze wenyewe.** Ikiwa ni muhimu kuanzisha uchungu kabla ya siku chache, dawa za mitishamba, tibasindano, na mafuta ya castor vitu hivi vyote vimekuwa vikisaidia kwa baadhi ya wanawake na kutembea huweza kusaidia pia.

## **KUSUKUMA**

Mlango wa kizazi unapokuwa tayari umeshatanuka, mhudumu anaweza kukuambia ubane pumzi na usukume kuelekea chini kadiri unavyoweza na kukuhesabia mpaka kumi. Kubana pumzi na kujifungua kunachosha mara nyingi humfanya mwanamke kushindwa kuendelea. Kweli ni njia isiyokuwa na mafanikio kama ile nguvu yenyewe ya asili ya kumsukuma mtoto. Hakuna sababu zozote za msingi za kubana pumzi katika hatua yoyote ya uchungu.

## **UTARATIBU WA KUPASUA MSAMBA ILI KUONGEZA UPANA WA UKE**

Upasuaji wa uke ni uchanaji wa ngozi ya msamba na misuli, kati ya uke na njia ya haja kubwa ili kutanua mlango wa uke. Mara nyingi madaktari hufanya upasuaji huu ili kusaidia pale mwanamke anaposhindwa kujifungua. Kwa miongo mingi, upasuaji huu umekuwa wa kawaida, licha ya ushahidi mwingi wa maandishi, unaonyesha kwamba upasuaji huu ni hatari sana. Utaratibu huu wa upasuaji huongeza uwezekano wa mpasuo kuwa mkubwa mpaka kwenye rektamu; ushahidi unaonyesha kwamba mipasuo inayotokea yenyewe sio mikubwa sana na wala haingii ndani zaidi. Upasuaji huu unaweza kuongeza kasi ya kujifungua kwa dakika chache, lakini kwa kawaida, haina haja ya kuharakisha mchakato huu. Ila mara chache hulazimu kama mtoto atakuwa na matatizo.

Kwa sababu uchanaji wa uke ni utaratibu wa upasuaji, wataalam inabidi wapate idhini kutoka kwa mwanamke husika. Mara nyingi hufanywa kawaida, wakati mwingine bila hata ya idhini ya mhusika.

*Nilipokuwa tayari kujifungua, ilibidi nimwangelie daktari wangu machoni na kumwambia kadiri ninavyoweza: “Usinipasue!” ili kuepuka kufanyiwa upasuaji. Ilibidi anisikilize.*

**Epuka kupasuliwa uke.** Ngozi yako ya msamba imetengenezwa ili kuvutika na kutanuka ili kuweza kumruhusu mtoto kupita. Homoni husababisha tishu kutanuka na kulainika. Kichwa cha mtoto taratibu hutanea hizi tishu kadiri kinavyosogea mbele na nyuma. Mbinu kama ufuatiliaji wa karibu, kugusa, kukanda kwa maji ya uvugu vugu au mafuta ili kufaraji, na kusesitiza mikao mizuri, na kukusaidia kumsukuma mtoto nje vyote hivi hufanya kazi na mchakato huu na mbinu nyingi huzuia au hupunguza uwezekano wa kupasuliwa.

### **MAUMIVU NA NJIA ZA KITAALAMU ZA KUPUNGUZA MAUMIVU\***

Wanawake wengi hulinganisha uchungu na maumivu ya kawaida na hutaka kutumia dawa za kupunguza maumivu. Hospitali nyingi hutoa zaidi dawa za usingizi kuliko msaada wa kihisia na kutia moyo. Lakini bado dawa nyingi za maumivu na za usingizi zina madhara.

Kuhisi maumivu wakati wa uchungu sio dalili ya hatari. Ni dalili inayoashiria kwamba mlango wa kizazi unafunguka. Msaada mzuri wakati wa uchungu, ni pamoja na mbinu zisizotumia dawa zinaweza kukusaidia kukabiliana na maumivu na kupunguza haja ya kutumia dawa. Kama upo mwenyewe, unahofu, au umechoka, au kama unahisi hupati msaada wowote au umeelemewa sana au hawakujali ipasavyo, basi unahitaji kupata dawa za

---

\* kwa maelezo zaidi kuhusu ufanisi, fida, na madhara ya njia tofauti za dawa za kitaalamu za kupunguza maumivu, tazama tovuti ya Kituo cha Taasisi cha mama Wajawazito, [www.maternitywise.org](http://www.maternitywise.org).

kupunguza maumivu. Dawa za kupunguza maumivu huweza kupunguza matatizo yanayosababishwa na uchungu na huweza kufanya utaratibu wa uchungu kuwa salama zaidi kwa wanawake wenye matatizo ya moyo na shinikizo la damu.

### **DAWA ZINAZOTOLEWA KWA NJIA YA SINDANO**

Dawa za usingizi kama (opioids) pia hujulikana kama narcotics, hutumiwa sana na hutolewa ili kupunguza maumivu wakati wa uchungu. Ni pamoja na morphine, Demerol, (meperidine), Nubain, Stadol, Fentanyl, na Nisentil. Kila dawa hufanya kazi kwa kipindi fulani cha muda na huwa ni salama kutolewa katika vipindi fulani wakati wa uchungu. Ingawa “hupoteza fahamu” lakini haziondoi hisia. **Wanawake wengi hupendelea kuoga, mipira ya kuogea pia imeonekana kusidia kupunguza maumivu.\*** Dawa za usingizi aina ya narcotis hukuletea usingizi, na kichefuchefu au kizunguzungu. Hukatisha kwenye kondo la nyuma, na huweza kupunguza uwezo wa mtoto kupumua, misuli kukaza na uwezo wa kunyonya kama utatumia dawa karibia na wakati wa kujifungua, ambapo huweza pia kuharibu utaratibu wa mtoto kunyonya.

### **DAWA ZA USINGIZI**

An epidural – ni aina ya dawa ya usingizi imekuwa ni njia maarufu sana ya kupunguza maumivu ya uchungu nchini Marekani. Dawa ya Epidural huweza kutolewa mara moja kwa njia ya sindano; (mgonjwa huchomwa dawa hii ya usingizi kwa kubonyeza kwenye bomba la sindano kadiri inavyohitajika). Dawa zote za usingizi zinahitaji usimamizi wa karibu kwa muda wote.

Mtaalam wa dawa za usingizi au muuguzi hukuchoma sindano kwenye uti wa mgongo kama dawa ya Novocain kwa kutumia sindano iliyunganishwa kwenye bomba dogo. Halafu sindano huondolewa, na bomba hubaki pale pale likining’inia nje ya uti wa mgongo. Pampu maalum hutumika kama dripu

---

\* Tazama “Mama anayesikiliza” kwenye tovuti yetu [www.maternitywise.org/listeningmothers](http://www.maternitywise.org/listeningmothers).

ili kupima kiwango cha dozi kinachotolewa. Dawa ya Epidural kimsingi hupunguza maumivu ya uchungu na kuleta nafuu hadi asilimia 80 ya muda wote wa uchungu. Ili kudhibiti kuingilia utaratibu wa dawa hizi za Epidural na uchungu kuendelea, baadhi ya wataalam hupendelea kusubiri kutoa hii dawa mpaka pale uchungu utakapokuwa umeshaanza vizuri.

Unapoamua kutumia dawa hii ya usingizi ya epidural, baadhi ya taratibu zinazolingiliana zinaweza kufuata, zote ambazo huongeza uwezekano mkubwa wa kuhitaji kuingilia taratibu. Utahitaji kufungiwa kifaa cha kupimia shinikizo la damu kwenye mkono, na kifaa kingine kwa ajili ya kuweka dawa kupitia mishipa ya damu ili kufanya shinikizo la damu kuwa la kawaida. Mapigo ya moyo ya mtoto wako yatapimwa kwa kutumia monita ya nje; au kufungiwa kifaa cha ultra sound chini ya tumbo; au kama kuna matatizo, monita huingizwa ndani na kushikilia ngozi ya kichwa ya mtoto. Nusu ya sehemu yako ya mwili ya chini haitaweza kusogea kwa urahisi au kuteremka kitandani. Labda ujifungue ndani ya saa chache, utahitaji kuwekewa mrija wa kutolea mkojo. (Ingawa hili linaweza kufanyika kwa vipindi na sio kwa mfululizo), kwa sababu utakuwa unakosa hamu ya kukojoa, na kibofu kikijaa mkojo kinaweza kuharibu utaratibu wa kujifungua. Kwa hiyo utatakiwa upewe dawa ya Pitocin (oxtocin) ili kuchochea mji wako wa mimba, kwa sababu ule ute ambao ni mahususi kwa ajili ya shinikizo la damu unaweza kuharibu homoni za asili na kuzifanya zisifanye kazi vizuri. Au mtaalam wako anaweza kuipasua chupa ya maji ya uchungu, kama itakuwa bado haijapasuka.

Kwa sababu hauhisi uchungu wako, dawa ya epidural mara nyingi hurefusha muda wa kumsukuma mtoto mpaka atoke kabisa nje. Kwa hiyo badala yake kitendo hiki kinaweza kuongeza hatari ya uke wako kuchanika zaidi na itabidi upasuliwe au mtoto wako atapata matatizo ya kichwa na uso. Kuna uwezekano mkubwa wa kichwa cha mtoto kukaa vibaya, kugeukia nyuma au mkao wa mkingamo, na hii huweza kupunguza uwezekano wa kujifungua kwa njia ya kawaida.



Dawa ya Epidural inaweza pia kuasababisha joto la mwili kupanda. Kwa sababu sio rahisi kugundua mapema kama ni madhara ya hii dawa au ni uambukizo, mtoto wako anaweza kutibiwa wakidhani amepata uambukizo au yuko kwenye hatari ya kupata uambukizo. Kwa nadra sana itabidi awe anarudia kufanyiwa vipimo vya damu na kuotesha; antibiotics zinazotolewa kwa njia ya sindano kwa muda wa saa arobaini na nane, mpaka kipimo cha kuotesha kitakapokuwa tayari kutoka maabara; na kuna uwezekano mkubwa wa kupewa dawa kwa kuchomwa sindano kwenye uti wa mgongo ambayo inauma sana na ina madhara yake.

*Nilipokuwa na ujauzito wa mtoto wangu wa kwanza, hamna mtu ambaye alidhani kwamba ningeweza kujifungua bila ya dawa ya usingizi. Kwa mara ya kwanza nipokwenda kwa daktari bingwa wa uzazi, alinihakikishia kwamba ningepewa dawa ya epidural. Kama ningekuwa nimeambiwa na mtu mwingine ningeingiwa na hofu, na hiyo ingemsababishia mwanangu arudiwe kufanyiwa kipimo cha uti wa mgongo, damu na kuwa chini ya uangalizi, nisingekubali kupewa dawa hii ya epidural.*

Dawa ya usingizi ya epidural husaidia pale matatizo ya yanapotokea wakati kujifungua. Hukufanya uwe macho na ni salama zaidi kuliko dawa ya usingizi kama unataka kujifungua kwa njia ya upasuaji.

## **WALKING EPIDURAL**

Neno “walking epidural” hutumika kumaanisha vyote viwili kuchomwa sindano ya morphine mara moja kwenye uti wa mgongo na mbinu mpya ya dawa ya kutumia dawa ya epidural ambayo huwapa wanawake dozi nyepesi zaidi ya usingizi. Uchomaji wa sindano ya dawa ya morphine kwenye uti wa mgongo hausababishi miguu yako kufa ganzi, wanawake wengine huweza kutembea kama wakitaka. Inaweza kusababisha maumivu makali, kichefu chefu na wakati mwingine mkojo hubaki ambao huitaji kutolewa kwa njia ya mrija.

Dawa mpya zaidi iliyochanganywa ya epidural kwa ajili ya uti wa mgongo ina mchanganyiko wa nusu kaputi na morphine. Wanawake hufa ganzi kwa kiasi kidogo wanapotumia hii mbinu kuliko dawa ya epidural ya asili lakini wanaweza au wasiweze kutembea salama.

Ingawa ni muhimu kusimama wima na kutembea, kuzunguka zunguka huwa ni vigumu kama utakuwa umewekewa dripu au monita ya kumchunguza mtoto au kama hamna mtu wa kukusaidia. Baadhi ya wataalam hawaruhusu kutembea kwa sababu hata kiwango kidogo cha dawa ya usingizi ya epidural kinaweza kukufanya usitembee salama.

## **NJIA MBILI ZA KITAALAMU ZINAZOTUMIKA KUSAIDIA WAKATI WA KUJIFUNGUA**

### **MASHINE YA KUVUTA NA KOLEO**

Vifaa hivi huwasaidia akina mama na watoto pale watoto wanapotakiwa kuzaliwa haraka. Ni zana muhimu sana kwa mtu mwenye ujuzi wa kuvitumia. Kifaa cha kunyonyea (*The vacuum extractor*) ni kifuniko kidogo cha kunyonyea ambacho hutosha kwenye kichwa cha mtoto kinachotokeza angali akiwa ndani ya uke. Hewa hujazwa ndani ya kile kifuniko ili kiweze kushikilia vizuri ngozi ya kichwa cha mtoto wakati mtaalam anapokivuta. Utaratibu huu unaweza kusababisha damu kuganda kwenye kichwa cha mtoto kitaalam inaitwa (cephalohematoma)

*Koleo* hufanana na mikasi mirefu yenye bawaba ambayo mwishoni imejikunja ili kutosha kwenye kichwa cha mtoto. Vifaa hivi vinaweza kuleta madhara makubwa sana kwa watoto na mama pia vikitumiwa vibaya au vukitumiwa na mtu asiye na ujuzi.

Matumizi ya kifaa cha kunyonya (vacuum cup) yameongezeka. Sababu tatu zilizosababisha ongezo la vifaa hivi ni: (1) ongezeko la matumizi ya dawa ya usingizi ya epidural, ambayo hurefusha hatua ya kusukuma; (2) muda maalum wa kusukuma uliotengwa kwa wanawake katika baadhi ya hospitali; na (3) jitihada za hospitali kupunguza uwezekano wa kufanyiwa upasuaji. Kifaa cha vacuum cup mara nyingi hutumiwa pamoja na dawa ya epidural kwa sababu ganzi huzuia hisia za kusukuma. Kama ulipewa dawa ya epidural, vuta subira mpaka mlango wa kizazi utakapokuwa umeshatanuka vya kutosha. Unaweza pia ukaongeza uwezekano wa kuepuka kujifungua kwa kutumia vifaa hivi au kwa upasuaji kwa kutokusukuma haraka mlango wako wa kizazi unapokuwa umekamilika kutanuka. Kama utasubiri mpaka utakapohisi hali ya kusukuma, au kichwa cha mtoto wako kimezidi kutokeza, utakuwa na nguvu zaidi na unaweza kusukuma vizuri zaidi.

Kabla ya kutumia njia hii kama hamna dharura yoyote, **kaa mikao tofauti ambayo itasaidia kufungua nyonga zako. Jaribu kuchuchumaa au kutekenya chuchu ili kuongeza nguvu uchungu na kupata nguvu zaidi ya kusukuma.**

## **KUJIFUNGUA KWA NJIA YA UPASUAJI MKUBWA**

Nchini Marekani, wanawake wengi hupenda kujifungua kwa njia ya upasuaji.

*...kama mtoto ni mkubwa au mdogo sana; mapema au baada ya muda wa kujifungua kupita; umri mkubwa au mwoga sana, kuchoka sana kwa sababu ya ujauzito au kuchoka sana kwa sababu ya uchungu; kama ana mapacha, kama mtoto alitanguliza makalio, kama wakati uliopita alijifungua kwa upasuaji; kama alilazimika halafu ni mwisho wa wiki, siku kuu ya Krismasi, kutoa shukrani, au ni mwaka mpya. Halafu tena, kama pia yuko kwenye hatari kama daktari wake hana uhakika, anaogopa kushtakiwa, ana shughuli nyingi, amesafiri kwenda nje ya mji, anadhani*

*kwamba kujifungua kwa upasuaji ndio njia salama zaidi...sababu zipo nyingi.*

Kiwango cha watu wanaojifungua kwa njia ya upasuaji mkubwa kimeongezeka sana kwa kipindi cha miaka thelathini iliyopita. Kiwango cha watu wanaojifungua kwa upasuaji mwaka 2002 nchini Marekani kilikuwa ni asilimia 26.1, ni kiwango kikubwa ambacho hakijawahi kufikwa katika nchi hii (kwenye miaka ya 1960, wastani wa kitaifa ulikuwa ni asilimia 5). Viwango vinatofautina kati ya hospitali na hospitali.

Kijifungua kwa upasuaji ni upasuaji mkubwa wa tumbo. Lazima ufanyike hospitalini, mahali ambapo dawa ya nusu kaputi, antibiotics, na damu ya akiba inapatikana. Kujifungua kwa upasuaji ni operesheni zinazookoa maisha wanapofanyiwa wanawake wenye matatizo fulani wakati wa kujifungua, ikiwa ni pamoja na matatizo ya kitovu (Kamba ya kitovu kutangulia kichwa cha mtoto); placenta previa (kondo la nyuma linapoziba mlango wa kizazi); kondo la nyuma kushindwa kufanya kazi yake vizuri na kusababisha mtoto kushindwa kushuka kupitia kwenye fupanyonga.

*kila mara nimekua nikiwaza kujifungulia nyumbani, na kama hilo halikuwezekana, kujifungulia kwenye kituo cha kujifungulia na kuzalishwa na mkunga. Kufikia wiki ya 32 za ujauzito wangu niliona tone la damu ukeni. Nilienda hospitali pamoja na mkunga wangu kwa ajili ya kipimo cha ultra sound ambacho kilionyesha kwamba kondo langu la nyuma lilikuwa limeziba kidogo mlango wangu wa kizazi. Lakini daktari bingwa wa uzazi alisema kuwa kuna uwezekano wa kondo la nyuma kusogea kutoka kwenye mlango wa kizazi, ingawa alikuwa hana uhakika. Nilirudi nyumbani na kunipa maelekezo ya jinsi ya kuwasiliana nao haraka kama damu ingeendelea kutoka. Kwenye wiki ya 35, niliamka na*

*kukuta damu ikimwagika. Niliweka taulo katikati ya miguu yangu na kumwita mkunga wangu, niliingia kwenye gari haraka na kuendesha kuelekea hospitalini, mahali ambapo mwanangu mpendwa Chiara mwenye uzito wa ratili tano alizaliwa kwa upasuaji mkubwa.*

Kama unataka kujifungua kwa upasuaji mkubwa, utapelekwa kwenye chumba cha upasuaji, mahali ambapo utachomwa sindano ya dawa ya usingizi kwenye uti wa mgongo au dawa ya epidural ili tumbo na miguu yako ife ganzi kabisa. Utaingiziwa Mpira wa kutolea mkojo ili kuhakikisha kibofu chako kinakuwa kitupu. Utaendelea kubaki macho. Kwa nadra sana wakati ambapo upasuaji unatakiwa ufanywe haraka sana, utachomwa sindano ya dawa ya nusu kaputi ili usinzie kwa sababu hufanya kazi kwa haraka zaidi kuliko ya uti wa mgongo au epidural.

Dawa ya nusu kaputi inapoanza kufanya kazi, daktari atakupasua kwa mlalo chini ya tumbo karibia kwenye kinena (Upasuaji wa wima hufanywa kwenye matukio ya dharura), upasuaji mwingine hufanyika tena kwenye misuli ya mlango wa kizazi ili kurahisisha mtoto kutoka. Halafu atamfyonza pua na mdomo mtoto wako, atakibana kitovu na kukikata na kuangalia upumuaji wa mtoto kama ni wa kawaida. Mambo yote yakienda vizuri, wewe na mwenzi wako mnaweza kumshikilia mtoto wenu wakati daktari akiendela kutoa kondo la nyuma na kushona kidonda. Utaratibu mzima huchukua muda wa saa moja.

Kujifungua kwa upasuaji mkubwa kunaweza kuokoa maisha na kuboresha afya katika mazingira ya dharura, lakini sio njia nyingine tu ya kujifungua. Wakati sasa hivi ni salama zaidi kuliko miaka hamsini iliyopita, kujifungua kwa upasuaji bado ni operesheni ambayo huwa ni hatari sana kwa mama na watoto ambao hawawezi kupita kwenye njia ya uke. Ingawa kwa ujumla

kiwango cha matukio ya vifo wakati wa kujifungua bado ni kidogo sana nchini Marekani\* (asilimia 9.9 ya vifo kati ya 100,000 mwaka 2001), kujifungua kwa upasuaji huwa ni hatari sana kwa mama na husababisha kifo kwa mama kuliko njia ya kawaida. Zaidi ya hapo, wanawake ambao wamejifungua kwa upasuaji huwa ni rahisi kupata uambukizo, kulazwa tena hospitalini na kuendelea kuhisi maumivu hata baada ya kufanyiwa upasuaji. Hatari ya muda mrefu kwa mama ambayo mara nyingi haifahamiki, na vifo vinavyosababishwa na kushindwa kupata haja kubwa. Hali hii huweza kutokea hata baada ya miaka ishirini baada ya upasuaji kama utando ulioshikilia kuzunguka mji wa mimba na tumbo kama utatengeneza kovu na utando. Kujifungua kwa upasuaji ni suala muhimu kwa wanawake wanaondelea kupata ujauzito au wanaopanga kuwa na familia kubwa, kwa sababu huongeza hatari ya kuwa tasa na matatizo makubwa ya kondo la nyuma kwa mama na watoto kwenye ujauzito wa baadaye. Watoto wanaozaliwa kwa njia ya upasuaji huwa na uwezekano mkubwa wa kupata matatizo ya njia ya hewa kuliko wanaozaliwa kwa njia ya kawaida; na ni mara chache huweza kunyonya; na mara nyingi huwa na tatizo la asthma utotoni na ukubwani. † Kwanini, licha ya ushahidi, lakini bado kiwango cha wanaojifungua kwa njia ya upasuaji kinaongezeka nchini Marekani?

- Watoa huduma za afya hawatoi vizuri huduma ambayo inaweza kuhamasisha watu kuendelea kujifungua kwa njia ya kawaida.
- Madhara yanayotokana na ongezeko la utumiaji wa dawa za kuingilia utaratibu wa kawaida wa kujifungua (kuanzishiwa uchungu, uchunguzi wa mtoto kwa njia ya elektroniki, na utumiaji wa dawa za usingizi) husababisha mtu kulazimika kufanyiwa upasuaji.

---

\* Hii idadi inaweza kuwa ni ndogo sana, kama inavyofahamika kwamba repoti ya vifo vya wajawazito huwa sio sahihi.

† Ili kupata orodha kamili ya madhara ya kujifungua kwa upasuaji kwa mama na mtoto, tazama Kitu gani ambacho kila mwanamke mjmzito anantikiwa kukifahamu kuhusu kujifungua kwa upasuaji ([www.maternitywise.org/cesareanbooklet](http://www.maternitywise.org/cesareanbooklet)).

- Mafunzo ya madaktari huzingatia zaidi kuzalisha kwa upasuaji hasa matumizi ya koleo na mashine ya kunyonyea kuliko mbinu nyingine za kutatua matatizo ya uzazi, na masuala yanayohusu dhima mara nyingi huwazuia madaktari kutumia njia nyingine zisizohusiana na upasuaji.
- Madaktari bingwa wa uzazi mara nyingi hupata shinikizo na kutoa huduma kwa kujihami ili kuepuka kushitakiwa. Kwa hiyo, hukataa kuwaruhusu wanawake ambao hapo kabla walijifungua kwa njia ya upasuaji kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya kufanyiwa upasuaji (VBAC), au wanaweza kujifungulia kwenye hospitali ambazo huduma ya kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya kufanyiwa upasuaji haitolewi tena. Wengine hawajapata mafunzo ya kuzalisha watoto wanaotanguliza makalio au mapacha.
- Upasuaji pangwa (istilahi hii hutumika kumaanisha upasuaji unaofanywa bila ya sababu zozote za kiafya) Madaktari na vyombo vya habari wanazungumzia kama njia mbadala kwa wanawake wajawazito wenye afya njema. Wanawake wanaoogopa uchungu au hawataki kupata shuruba hii ya kujifungua huruhusiwa kuchagua kujifungua kwa njia ya upasuaji. Lakini bado upasuaji pangwa ni asilimia ndogo ya pasuaji zote, lakini idadi bado zinaongezeka. Sababu za hivi karibuni za kuongezeka kwa upasuaji pangwa ni pamoja na kujifungua kwa njia ya kawaida huharibu sahani ya fupanyonga, njia ya mkojo na ya haja kubwa. Lakini hamna ushahidi wa kutosha, na muhimu zaidi, lakini hatari na ukubwa wa haya matatizo hayatoshelezi madaktari bingwa wa uzazi kushauri upasuaji pangwa, au kwa wanawake wengi kuchagua njia hii.

Unapotaka kujifungua kwa upasuaji mkubwa, ulizia kwanza faida zake na madhara ya muda mfupi na mrefu kwako na mtoto wako. Taarifa ambazo unazopewa lazima zizingatie ushahidi uliopo kama ilivyo kwa ujauzito wako na mazingira.

## **KAMA UKIJIFUNGUA KWA UPASUAJI MKUBWA**

Wanawake wanaopata matatizo wakati wa kujifungua na madaktari bingwa wa dharura wanaafiki ulazima wa kuwazalisha kwa njia ya upasuaji. Wanawake wengine huona kujifungua kwa upasuaji ni nafuu, hata kama tukiwa bado tunajiuliza kama upasuaji ulikuwa ni lazima kwao au la. Baadhi yetu huchukulia njia ya upasuaji kama kuingilia utaratibu wa asili, kutoheshimu miili yetu. Wengi wetu hujilaumu wenyewe, hujiona na hatia au hujihami kwamba hatukufanya “kila kitu kinachowezekana” ili kujifungua kwa njia ya kawaida. Kwa kweli, tunajitahidi kadiri tunavyoweza, pamoja na mazingira ya kazi na taarifa na msaada uliopo.

Mkunga mmoja anaelezea:

*Nawaambia wanawake ambao uchungu huwaanzia nyumbani na kuishia hospitalini, “Hauwezi kubadilika. Mipango yako, malengo, imani, na kanuni, hazibadiliki eti kwa sababu tu umeishia...kwa kujifungua kwa upasuaji. Bado una nguvu sana zaidi ya hapo mwanzoni, kwa sababu umepitia maamuzi haya yote na kufanya maamuzi uliyoyafanya.”*

## **KUJIFUNGUA KWA NJIA YA KAWAIDA BAADA YA KUJIFUNGUA KWA UPASUAJI (VBAC)**

Wanawake wanaojifungua kwa njia ya upasuaji lazima waamue ama kujifungua kwa njia ya kawaida au kwa upasuaji kwenye ujuzito unaokuja. Mwaka 1982 kundi kubwa la wazazi na weledi walianzisha mtandao wa kimataifa wa kutambua kujifungua kwa upasuaji (ICAN, hapo mwanzoni ulikuwa unaitwa Harakati za kuzuia kujifungua kwa upasuaji [CPM]). Dhima yake ilikuwa: kuzuia upasuaji usiokuwa wa lazima, kutoa misaada kwa waliojifungua kwa upasuaji, na kuwahamasisha wanawake kujifungua kwa njia ya kawaida (VBAC). Kwa muda mfupi majarida mengi yalishamiri kwenye jumuiya nyingi, kadiri watu walivyozidi kutambua kuwa upasuaji mwingi sio wa lazima na husababishwa na madktari bingwa wa



wanawake kuingilia utaratibu wa asili, na kumbe wanawake wengi wanaweza kupata uchungu wa kawaida na kujifungua kwa njia ya kawaida hata baada ya kujifungua kwa upasuaji kwenye ujauzito wa mwanzo. Ili kufanya hivyo, tunahitaji taarifa sahihi na hamasa.

Mara nyingi sababu ambazo zinafanya upasuaji kuwa wa lazima kwenye uzazi wa kwanza haziwezi kutokea kwenye uzazi unaofuata. Tatizo ambalo ni kubwa sana, na nadra pia kutokea, matatizo ambayo yanaweza kutokea wakati wa kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya ya kujifungua kwa upasuaji ni dalili za kutengana kwa kovu la mji wa mimba la mwanzo (mpasuko).

Mara nyingi, kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya kufanyiwa upasuaji (VBAC) ni salama zaidi kuliko kurudia tena kufanyiwa upasuaji. Licha ya hivyo, madhara yake kimwili na kiakili yanayotokana na uchungu na njia mbalimbali za kuingilia utaratibu huu halafu baadaye kufanyiwa upasuaji inaonekana kuwa na madhara makubwa ukilinganisha na upasuaji uliopangwa tangu mwanzo. Kwa sababu wanawake wengi wanaopanga kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya upasuaji mwanzoni huku wakipata msaada kutoka kwa wataalam wa afya huendelea na utaratibu huo, ni bora kufanya utafiti kabla ili kumpata daktari anayeweza kutoa huduma hii mbadala hospitalini. Unatakiwa kufahamu mdhara ya kila njia kwako na mwanao, na sio kusikia tu kutoka kwenye vyombo vya habari na vyanzo vingine.

Kama ulijifungua kwa upasuaji na unataka kujifungua sasa hivi kwa njia ya kawaida, ni jambo la muhimu kujua kuwa: (1) uwezekano wa kufanikiwa kujifungua kwa njia ya kawaida, ambao unategemea sababu zilizotokea kwenye uchungu wa mwanzo na sababu zilizosababisha kufanyiwa upasuaji; (2) uwezekano wa mji wa mimba kupasuka; (3) mtazamo wa mtaalam wako wa afya kuhusu kujifungua kwa njia ya kawaida; na (4)

utaratibu wa kituo cha kujifungulia au hospitali kwa njia ya kawaida baada ya kufanyiwa upasuaji. Je mkunga anaweza kukuhudumia? Je kuna wakati ambapo kujifungua kwa njia ya kawaida hushindakana? Je madaktari na wauguzi hujisikiaje wakiwahudumia wanawake wanaojifungua kwa njia ya kawaida baada ya upasuaji mwanzoni? Je ni kwa kiwango gani hospitali au wahudumu wa afya wamefanikisha wanawake kujifungua kwa njia ya kawaida baada ya upasuaji? Jiulize na ufanyie kazi haya maswali mapema wakati wa ujauzito na pitia historia yako ili uwe na wazo zuri la kuamua kujifungua kwa njia ya kawaida.\*

Ingawa kila mtu anatumai kujifungua mtoto mwenye afya njema, hutokea kwa nadra sana, watoto wengine huzaliwa wakiwa na matatizo makubwa ya kiafya. Unaweza kupata changamoto ambazo hukuzitarajia. Hata zile changamoto ambazo hukuwahi kuzifikiria kutokea; Watoto wengi hufariki wakati wa kuzaliwa. Wakati huu, huzuni hushindwa kuvumilika. Kwa maelezo zaidi kuhusu mtoto kupoteza maisha wakati wa kujifungua, tazama Sura ya 23.

*Kutegemeana na matokeo, unaweza kuhitaji kuwabadilisha wataalam au, kama inawezekana tafuta hospitali nyingine.*

*Mimi naamini kweli kujifungua ni jambo la kawaida, ni kitu cha asili kwenye maisha ya mwanamke ambayo pia ni kama kanuni ya kupitia katika maisha. Kwa hiyo, nilikuwa nimevunjika moyo pale mipango yangu ya kujifungulia nyumbani mtoto wangu wa kwanza ulipobadilika na kujifungua kwa njia ya upasuaji mkubwa. Lakini baadaye nilikuwa na amani kutokana na ukweli kwamba wiki mbili za mwisho za ujauzito, uchungu ulidumu kwa muda mrefu sana, uzito wa mtoto wa zaidi ya ratili 10 pia ulichangia sana.*

---

\* Tazama Mtandao wa kimataifa wa kutambua kujifungua kwa upasuaji (ICAN) kwenye tovuti [www.ican-online.org](http://www.ican-online.org).

*Tuliamia upande wa pili wa ufukwe nilipopata ujauzito tena. Nilihakikisha namtafuta daktari ambaye ataunga mkono mpango wangu wa kujifungua kwa njia ya kawaida, hata kama ilimaanisha kujifungulia mtoto kwenye hospitali kubwa dhidi ya kituo kidogo cha kujifungulia. Niliogopa sana vitu vyote nilivyoambiwa kuwa vingeweza kutokea. Lakini pia nilijua kwamba nilitakiwa kuuamini kwamba mwili wangu ungeweza kufanya ile kazi. Sio tu kwamba nilichelewa, pia sikutaka kuanzishiwa uchungu, au kuwa na uchungu unaodumu kwa muda mrefu, lakini nilijifungua mtoto mwenye afya (mwenye umbo dogo zaidi) tena kwa haraka kwa msaada wa mkunga wangu wa mwanzo wa nyumbani ambaye amekuwa muuguzi wa wazazi. Nilifurahi sana na kujisikia kupata nguvu nyingi kwa kujifungua kwa njia ya kawaida. Nilirudisha imani tena kwenye uwezo na nguvu ya mwili wangu. Nilishangazwa na miujiza ya mchakato huu ambao haukingiliwa. Ilinishangaza sana, angali ni kitu cha kawaida matukio yote kwa wakati mmoja.*

## **HITIMISHO**

Huwa tunakumbuka uzazi wa watoto wetu, mara nyingi wakati wa mchana, kwa wiki, miezi na hata miaka baadaye. Ukikumbuka kuhusu uzazi uliopita unaweza kupata hisia nyingi tofauti. Unaweza kujisikia mkamilifu, kujawa na furaha nyingi, na kuwa karibu sana na uwapendao na mwanao, hususan kama ulipata msaada na kuheshimiwa kipindi chote cha mchakato wa ujauzito. Unaweza kuwa na furaha, mshangao, na hisia nyingi za mafanikio.

Kwa upande mwingine, kama ulipata matatizo bila kutarajia na kuingilia utaratibu wa kujifungua, unaweza kupata hisia zenye mchanganyiko wa utata, furaha na masikitiko. Unaweza kujisikia kuwa mbali na mwanao. Ni

jambo lisilo la kawaida kuomba msamaha kwa sababu ya kutaka zaidi (“haina haja – madhali mwanangu ana afya njema hicho ndicho nina uhakika nacho”) au kuwa na huzuni au kujiona mwenye hatia kwa kushindwa kujifungua kwa njia ya kawaida kama ulivyojiandaa. Kitu kibaya zaidi, unaweza kujilaumu mwenyewe – “mwili wangu haukufanya kazi vizuri” – badala ya kugundua kuwa ulikosa msaada ambao ungekuletea matokeo mengine au uzazi ule ni, hata hivyo, hautabiriki.

Ni kawaida kuwa na mashaka, majuto, huzuni, au hasira zinazodumu kwa kipindi fulani. Zungumza na mwenzi wako, marafiki wazuri, au mtoa mshauri nasaha ili wakufariji, wakuelewe, na kukusaidia. Vikundi vya wanawake na kupiga soga kwenye mtandao vyote hivi vinaweza kukusaidia.

Kama haujaridhika na unataka kujifunza zaidi kuhusu yaliyotokea wakati wa kujifungua, omba upewe kumbukumbu zako za uzazi. Waangalie kupitia kumbukumbu zako. Ongea na mtaalam na wengine waliokuhudumia wakati wa kujifungua. Waandikie barua wale unaodhani kuwa hawakutimiza matakwa yako; inaweza ikawafanya wawajibike zaidi na kuheshimika baadaye. Kupitia baadhi ya hii michakato inaweza kufanya uwe na amani zaidi.

Mabadiliko ya kabla ya kujifungua mpaka kuwa mama ni makubwa; mahitaji ni makubwa sana. Kwa kujifungua mtoto sasa utakuwa na utambulisho mwingine pamoja na majukumu mengi, uhusiano na kiumbe ambacho kilikuwa ndani ya mwili wako kwa muda wa miezi tisa, sasa hivi kinaishi chenyewe nje ya mwili wako. Jamii yetu huwafanyia matambiko, machache wa kina mama na kuwapa zawadi, au msaada wa kijamii kipindi hiki cha mpito. Jamii zingine za kimagharibi zilizoendelea huwapa likizo na kuwalipa fedha wanawake waliojifungua na wanaume ambao

wake zao wamejifungua; na kuwapa pia masharti yasiyo magumu kazini; na programu bora zinazoendeshwa na serikali; na huduma ya wakunga wenye ujuzi wa kutosha. Wakati kuna msaada mdogo unaotolewa na serikali kwa wazazi nchini Marekani, jumuiya nyingi zina vikundi vya wakunga, mitandao ya uzazi, au mashirika ya wazazi. Vikundi hivi hutoa misaada mikubwa inayohitajika kwa furaha, katika mazingira magumu, kwa moyo mmoja, changamoto za kazi za kuwa mama.

*Hadi leo hii ni miaka 24 tangu kujifungua binti yangu, lakini bado naendelea kujifunza jinsi kile kitendo kilivyokuwa na nguvu. Inashangaza jinsi hali ya ujauzito, uchungu na uzazi bado naendelea kukumbuka kwenye miaka mingi ya maisha yangu ili kufungua milango kwenye moyo wangu.*

## Notes

1. Judith Dickson Luce, "Birthing Women and Midwife" in Helen B. Holmes, Betty Hoskins, and Michael Gross, eds., *Birth Control and Controlling Birth* (Clifton, NJ: Humana Press, 1980), 240.
2. Penny Armstrong and Shery Feldman, *A Wise Birth* (New York: William Morrow, 1990), 30.
3. Louise Erdrich, *The Blue Jay's Dance: A Birth Year* (New York: HarperCollins, 1995), 42.
4. E. D. Hodnett, S. Gates, G.J. Hofmeyr, C. Sakala, "Continuous Support for Women During Childbirth", *Cochrane Review* 4 (2003)
5. Penny Simkin, *Pregnancy, Childbirth and the Newborn* (New York: Meadowbrook Press, 2001),
6. Doris Haire, *The Cultural Warping of Childbirth* (Minnesota: International Childbirth Education Association Publications, 1985), 32
7. The Maternity Center Association, "Listening to Mothers Study," accessed at [www.maternitywise.org/listeningtomothers/index.html](http://www.maternitywise.org/listeningtomothers/index.html) on October 28, 2004.
8. Diony Young, "The Puch Against Vaginal Birth," *Birth: issues in Perinatal Care* 3 (September 2003): 151.
9. National Center for Health Statistics, "Mortality for Complications of Pregnancy, Childbirth, and the Puerperium, According to Race, Hispanic Origin, and Age: United States, Selected Years 1950-2001," accessed at [www.cdc.gov/nchs/data/hus/tables/2003/03hus043.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/tables/2003/03hus043.pdf) on October 28, 2004.

#### MIILI YETU BINAFSI

##### KUJITUNZA SISI WENYEWE:

1. Maumbile ya mwili
2. kula vizuri
3. Pombe, tumbaku na hali ya kubadilika badilika, kubadilisha madawa
4. miili yetu inavyofanya kazi
5. akili inavyofanya kazi kwa sahihi
6. mazingira na shughuli/kazi
7. kuonea kwa nguvu na kudhalilisha

#### TAARIFA YA MATUKIO

- Sayansi ya maumbile
- Hisia ya wanadamu
- Utashi usioelezeka
- Haki za akina mama
- Uzazi wa mpango
- Mtazamo wa jinsia
- Jinsi ya kujikinga na magonjwa

#### MAHUSIANO YA UJINSI

1. Kutambulisha Jinsia na maelekezo ya ngono
2. Uhusiano wa wanaume
3. Ujinsia

#### AFYA YA JINSIA

1. Maumbile ya kijinsia, uzazi na mzunguko wa siku za hedhi
2. Ngono salama
3. Magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono
4. Ukimwi na ugonjwa wa ukimwi

#### UZAZI WA KUCHAGUA

1. Kujali ukoo/uzawa
2. Kupanga uzazi
3. Mimba zisizotarajiwa
4. Kuharibu mimba

#### KUJIFUNGUA

- Ujauzito
- Kuzaa mtoto
- Mwaka wa kwanza wa kupata mtoto
- Kupoteza mtoto aliyezaliwa
- Ugumba na usaidizi wa kuzaa

#### KUZEEKA

- Maisha ya katik na kufunga siku ya hedhi
- Miaka yetu ijayo

#### MATATIZO YA KIAFYA NA UTARATIBU/MWENENDO

- Ufumbuzi wa pekee kwa wanawake
- Ushughulikaji maalumu kwa wanawake

#### ELIMU NI UWEZO

- Mwongozo wa mlolongo wa huduma za afya
- Siasa ya afya ya wanawake
- Vyama vya mabailiko

#### YALIYOMO

- Nyenzo
- Uzalishaji wa pamoja kwa miili yetu binafsi
- Utunzi na Shukrani
- Kuhusu michango
- Kielelezo