

MAELEZO KUHUSU KADI KWA WALE WANAOTARAJIA KUJIFUNGUA

SEHEMU YA KWANZA: MAELEZO YA KUJITAMBULISHA YA MWANAMKE ALIYE NA MIMBA AMBAYE ANAPOKEA KADI (tazama ukurasa wa 1)

1. Andika jina la mwanamke kwenye kadi.
2. Andika anwani ya mwanamke aliye na mimba.
3. Andika jina la mwenye nyumba (head of household) ambapo mwanamke aliye na mimba anaishi (wakati mwingine, mwanamke mwenye nyumba ndiye aliye na mimba).
4. Andika jina la naibu wa chifu.
5. Andika jina la kikundi cha mwanamke ama kikundi kingine ambacho kinapeana kadi ya kujitayarisha kujifungua (pia, kadi yaweza kupeanwa katika kituo chochote cha afya).
6. Uliza mwanamke aliye na mimba kama amewahi kutembelea kiliniki (ANC) na ni tarehe gani alihudhuria. Maelezo haya yako kwenye kadi yake ya kiliniki katika kituo cha afya. Mueleze kuwa ahakikishe kwamba tarehe ambazo amepangiwa kwenda kiliniki pia zimeandikwa kwenye kadi. Mwanamke mwenyewe, muuguzi katika kituo cha afya, ama mtu katika jamii yake anaweza kuandika tarehe hizo kwenye kadi.

Kama hajawahi kwenda kiliniki, ongea naye pamoja na familia yake kuhusu umuhimu wa mwanamke mjamzito kwenda kiliniki. Halafu pia umueleze vituo vya afya ambavyo vinatoa huduma za kiliniki.

7. Onyesha mwanamke huyo mahali anaweza kuandika tarehe (kwenye kadi) ya siku atapokea matunzo maalumu baada ya kujifungua. Ukimtembelea baada ya kujifungua, unaweza kumsaidia kuandika tarehe hizo kwenye kadi.

Kama umemtembelea baada ya kujifungua na bado yeye na mtoto hawajakaguliwa na mhudumu wa afya, ongea naye pamoja na familia yake kuhusu umuhimu wa kupata matunzo maalum wiki ya kwanza au ya pili baada ya kujifungua. Pia mueleze mahali anaweza kupata matunzo hayo.

SEHEMU YA PILI: KUJIANDAA KUPATA MTOTO WANGU (tazama ukurasa wa 2)

WANAWAKE WALIO NA MIMBA NA FAMILIA ZAO WANASTAHILI KUJADILIANA KUHUSU KUJIFUNGUA NA KUAMUA MAMBO YAFUATAYO.

1. Jaza tarehe ambazo alipata mwezi kwa mara ya mwisho na tarehe ambayo anatarajia kujifungua. Maelezo haya yanapatikana katika kadi ya kiliniki.

Zungumza na mwanamke pamoja na familia yake umuhimu wa kujadiliana mahali atakapojifungulia, nani atamsaidia kujifungua na kama pesa na vifaa (raslimali) vinavyo tumika wakati wa kujifungua vinaweza kupatikana.

2. Andika kwenye kadi mahali mwanamke huyo anataka kujifungulia mtoto.
3. Andika aina ya mhudumu ambaye mwanamke angependa amsaidie wakati wa kujifungua (kwa mfano mkunga).

Ikiwa mwanamke na familia hawana habari kuhusu faida ya kupata matunzo maalum kutoka kwa mhudumu wa afya wakati wa mimba, wakati wa kuzaa na baada ya kujifungua, waeleze mambo ambayo wanastahili kufanya kuhakikisha kwamba amejifungua salama.

4. Andika aina ya mhudumu ambaye mwanamke huyo angependa kumtembelea wiki moja baada ya kujifungua ili afanyiwe uchunguzi pamoja na mtoto wake.
5. Jadiliana na mwanamke pamoja na familia yake umuhimu wa kujitayarisha kuhusu gharama ya kujifungua pamoja na jambo lolote la dharura linalo weza kutokea. Mwanamke pamoja na familia yake wanastahili kuamua kama kuna pesa za kutosha ambazo zimetengwa ili kugharamia malipo ya kujifungua na jambo lolote linalo ambatana na kujifungua (jaza sehemu ya 5 ukurasa wa 2).
6. Jadiliana na mwanamke kuhusu vifaa anavyostahili kuwa navyo na mambo ambayo anastahili kufanya ili kujitayarisha kujifungua. Uliza kama kuna jambo lingine hamujazungumzia ambalo linastahili kutayarishwa.

Ni vema kuhakikisha na muuguzi wa kituo cha afya kilicho karibu kuhusu gharama ya kujifungua – vituo vingi hupeana vitu vinavyohitajika kama jiki, mipira ya mikono(gloves),pamba na kadhalika.

SEHEMU YA TATU: JAMBO LA KUFANYA WAKATI WA DHARURA (tazama ukurasa wa 3)

MWANAMKE ALIYE NA MIMBAA PAMOJA NA FAMILIA YAKE WANASTAHILI KUJUA LA KUFANYA WAKATI JAMBO LA DHARURA LINAPOTOKEA WAKATI WA MIMBA, WAKATI WA KUJIFUNGUA AU BAADA YA KUJIFUNGUA.

Zungumza na mwanamke pamoja na familia yake kuhusu mambo yasiyo tarajiwa wakati wa mimba na wakati wa kujifungua. Unaweza kutumia orodha ya shida na dalili za hatari zilizo nyuma ya kadi ili uweze kukumbuka. Uliza mwanamke huyo atafanya nini ikiwa jambo moja kati ya hayo litatokea na atakwenda wapi kwa huduma za dharura.

1. Andika jina ya kituo cha afya ambacho anaweza kwenda ama kutumia wakati wa dharura, zungumza naye kuhusu gharama ya kujifungua, gharama ya kusafiri kwenda kwa kituo hicho, na aina ya usafiri atakayotumia. Andika mambo hayo yote.
2. Andika gharama zingine zozote zinazoweza kutokea wakati wa jambo la dharura (kwa mfano upasuaji wa kutoa mtoto na kadhalika)
3. Jadiliana na mwanamke pamoja na familia yake ni nani anastahili kuandamana naye hadi kituo cha afya wakati jambo la dharura likitokea. Andika jina la mtu huyo katika kadi. Kama hakuna mtu wa kumsaidia, jaribu apate mtu wa kuandamana naye.
4. Pata maelezo kuhusu njia ya usafiri iliyokaribu na mtu wa karibu aliye na simu ambayo mwanamke anaweza kutumia wakati jambo la dharura linapotokea. Andika maelezo hayo na nambari ya simu ya kituo cha afya.

Jaribu kutambua watu ambao wana simu ya mkono (mobile) katika kijiji ambayo inaweza kutumika jambo la dharura linapotokea wakati wa mimba au kijifungua. Pata habari kuhusu watu wengine ambao wana simu ama njia ya usafiri

wanaoweza kusaidia wakati wa jambo la dharura, kwa mfano kituo cha polisi, ofisi ya D.O. na kadhalika. Jaza hizo nambari.

SEHEMU YA NNE: DALILI ZA SHIDA AMBAZO Zaweza kutokea wakati wa MIMBA, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua. (tazama ukurasa wa 4)

WANAWAKE WOTE WALIO NA SHIDA HIZI WANASTAHILI KUPATA HUDUMA ZA DHARURA HARAKA IWEZEKANAVYO.

Zungumza na mwanamke pamoja na familia yake kwamba mimba nyingi na kujifungua huwa hazina shida. Ni vyema kutarajia mazuri lakini pia kujitayarisha mapema ikiwa shida zitatokea.