

Tafadhali wasiliana na Huduma ya Kuzaa au Mkunga wako kabla ya kuondoka nyumbani. Mkunga atakuambia kile cha kufanya na kujibu maswali yoyote.

Ikiwa unatarajia mtoto wako wa kwanza

Ikiwa uko karibu na tarehe yako ya kuzaa (wiki 37 au zaidi), unapaswa kuja hospitalini:

- Unapokuwa na uchungu wa kuzaa mara kwa mara ambao unaozidi kuwa na nguvu, karibu zaidi pamoja na kudumu sekunde 60, kutoka mwanzo hadi mwisho. Mikazo inapaswa kuwa inakuja kwa njia hii kwa angalau saa moja. Maumivu ya kuzaa yatatengana kwa takriban dakika tatu hadi tano kwa wanawake wengi.

AU

- Wakati 'maji yako yanapokatika'. Huu ndio wakati mfuko wa maji unaozunguka mtoto huvunjika. Unaweza kuhisi mchirizi kidogo au kumwagika kwa ghafla kwa maji. Wakati maji yako yanapovunjika ni wazo nzuri kuweka pedi ya usafi. Mkunga wako ataangalia rangi na harufu ya umajimaji utakapofika hospitalini.

AU

- Ikiwa una damu nyekundu sana.

Ikiwa unatarajia mtoto wako wa kwanza na una ujauzito wa chini ya wiki 37 unapaswa kuwasiliana na hospitali ikiwa una dalili zozote za uchungu, kama vile uchungu wa kuzaa, kupasuka kwa maji au kutokwa na damu.

Ikiwa umewahi kujifungua

Unapaswa kufuata ushauri wa hapo juu isipokuwa unapaswa kuja hospitali wakati mikazo yako imetengana kwa dakika tano hadi saba.

Je, vipi nikihitaji usaidizi wa kuzungumza Kiingereza?

Wakalimani wa kitaalamu wanapatikana ikiwa unahitaji usaidizi wa kuelewa au kuzungumza Kiingereza. Unaweza kuwa na mwanafamilia au rafiki kuwepo, lakini mawasiliano yote kuhusu utunzaji wako yanapaswa kupitia mkalimani mtaalamu. **Huduma za mkalimani ni za bure na za siri.**

Ni haki yako kuomba mkalimani ikiwa haujapewa mmoja. Wafanyakazi watapanga mkalimani kwa ajili yako.

Ikiwa unahitaji kutumia mkalimani ili kuwasiliana nasi, tafadhali piga simu kwa Huduma ya Ukalimani wa Simu (TIS) kwa 131 450.

Local Contact (Mawasiliano ya Karibu)

Person's name (Jina):

Contact number (Simu):
