KUMSHUGHULIKIA MTOTO NYUMBANI BAADA YA KUZALIWA KILE FAMILIA ZASTAHILI KUFANYA

A Kiswahili Adaptation of Taking Care of a Baby at Home After Birth: What Families Need to Do

coregroup
Save the Children
AMERICAN COLLEGE of NURSE-MIDWIVES With women, for a lifetime
VSO Jitolee
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
MCHIP Maternal and Child Health Integrated Program

KUMSHUGHULIKIA MTOTO NYUMBANI BAADA YA KUZALIWA

KILE FAMILIA ZASTAHILI KUFANYA

Taking Care of a Baby at Home after Birth:
What Families Need to Do

Acknowledgement:
The Kiswahili translation by Mr. Benson Ndung'u Ngigge
The Original Material by the CORE Group (www.coregroup.org)
Illustrations courtesy of American College of Nurse-Midwives (www.acnm.org)
Photos from VSO Jitolee (http://www.vsojitolee.org)
Funding by British Council ILHFS grant through Powys-Molo Health Link
A Joint project of VSO Jitolee and the Medical Officer of Health, Molo

1 CHA KUFANYA KABLA YA MTOTO KUZALIWA

1. Pangia uzazi miezi mingi kabla ya mtoto kuzaliwa.

Panga mapema kile utahitaji ukiwa mjamzito, kujifungua, na juma moja kabla ya kujifungua.

Ikiwezekana, zalia mtoto katika kliniki au uwe na mtu aliye na ujuzi karibu nawe, iwapo kutatokea matatizo. Ikiwa hili haliwezekani, panga mapema ni nani atakusaidia pamoja na mtoto

1 CHA KUFANYA KABLA YA MTOTO KUZALIWA

2. Tayarisha na Uweke Katika Chombo Safi

Vifaa vya uzazi vilivyo safi: wembe mpya, nyuzi tatu za kiunga-mwana,

au mbili “cord clamp”, shuka ya plastiki ya mama kulalia, nguo mbili safi za mtoto

Glavu na kimori (aproni), ikipatikana

Chombo kisichopenya maji cha kondo(plasenta)kikipatikana

Sabuni

Blanketi

Nguo na kofia ya mtoto

Nepi/Nguo safi

3. Wakati wa kujifungua, unastahili kuweka tayari

- Karai na maji safi
- Mahali safi na vuguvugu pa kujifungulia

4. Vifaa Safi Vya Kujifungulia:

• Nyuzi za kiunga mwana	shasi, nguo, pedi
• Kifaa cha kukatia kiunga mwana	chambo kisichopenyeza maji cha kondo(plasenta)

5. Tayarisha Mapema kwa Mambo ya Dharura

- Nani anaweza kufanya maamuzi iwapo anayefaa kufanya maamuzi hayupo nyumbani wakati wa shida?
- Tenga pesa kiasi fulani iwapo ni lazima ukodishe gari, ununue dawa na mahitaji mengine.
- Utafikaje katika kituo cha afya kwa wakati wa dharura au punde tu baada ya kujifungua?
- Jamii yako ina huduma ya usafiri wa dharura? Kama upo wacha wajue kuhusu ujauzito wako.
- Nani anayeweza kupatiana huduma ya kwanza mara moja nyumbani au wanapompeleka mama na mtoto katika huduma za dharura? Wacha wajue kuhusu mimba hiyo.

6. Kina Mama Walio Na Virusi vya Ukimwi Mpango Maalum

Kina mama walio na virusi vya ukimwi wanaweza kuvipitisha kwa mtoto. Wanastahili kumwona afisa wa afya kabla ya kujifungua na wa ulize kuhusu:

- Dawa za mtoto na mama
- Jinsi ya kukinga mtoto na mlezi wake dhidi ya maambukizi
- Jinsi ya kumlisha motto

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

Kama mama hawezi kusafiri hadi kituo cha afya wakati wa kujifungua, familia inahitaji kumwarifu afisa wa afya au mfanyikazi wa jamii aliyepata mafunzo wa kujitolea punde tu mama anapoanza kujifungua. Kama mhudumu wa jamii aliyepata mafunzo hawezi kuwapo wakati wa kujifungua, mfahamishe mmoja wao haraka iwezekanavyo baadaye. Mfanyikazi huyu anastahili kuwa alimwona huyu mama akiwa mjamzito ili kujadiliana jinsi mtoto atakavyohudumiwa baada ya kuzaliwa.

Wanaomsaidia Mama Kujifungua Wanastahili Kujikinga, Kumkinga mama na Mtoto Pia

- Nawa mikono kila mara kwa sabuni na maji
- Ikiwezekana, valia glavu unapoguza kitu chochote majimaji kutoka kwa mama au mtoto.
- Valia aproni
- Nawa uso wako na macho mara moja kwa maji mengi iwapo kitu chochote majimaji kutoka kwa mama au mtoto kimekugusa.
- Kujikinga na kukinga wengine dhidi ya maambukizi, fukia au choma takataka zote zilizotokana na shughuli za uzazi, kama vile nguo chafu, wembe uliotumiwa kukata kiunga-mwana na kondo la nyuma(afterbirth)

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

Hakikisha Kuwa Kila Mtoto Anayezaliwa Anaweza Kupumua, ni Mkavu na Hana Baridi

- Punde tu mtoto azaliwapo, mkaushe polepole kila pahali kwa kitambaa safi kilichokauka na ukitupe kitambaa chenye unyevunyevu.
- Panguza ugiligili(fluid) kotoka kwa puani na midomo kwa kitambaa safi.
- Mfunike mtoto kitambaa kingine cha pili kilichokauka na safi ili kumfanya awe na joto. Funika kichwa cha mtoto.
- Angalia kwa makini iwapo mtoto anapumua vizuri
- Kama mtoto halii anapozaliwa sugua mgongo wake kwa utaratibu ili kumfanya alie na kupumua.
- Usimwoshe mtoto kabla ya saa 24(ishirini na nne)

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

Je Mtoto Anapumua Vizuri Kuanzia Anapozaliwa?	
Kupumua vizuri √	Hapumui vizuri x
☐ Mtoto analia	☐ Mtoto halii
☐ Unaweza kumwona mtoto akipumua	☐ Hauwezi kumwona mtoto akipumua
☐ Ngozi ya mtoto, midomo na ulimi ni za rangi ya waridi au rangi sawa na ya mamake	☐ Ngozi, midomo na ulimi ni samawati
	☐ Mtoto anahema au ana wakati mgumu kupumua
	☐ Ngozi karibu na mbavu inaingia ndani mtoto anapopumua
Kama mtoto hapumui baada ya kuzaliwa, unastahili kuanza kuchukua hatua kumsaidia mtoto kupumua vizuri kuanzia dakika ya kwanza	

Dharura: **Mtoto hapumui au ana shida anapopumua.**

Hatua za dharura za kuchukuliwa hadi mtoto apumue:

Mtume mtu kuenda kumwita afisa wa afya au apange jinsi atakavyosafirishwa, lakini usingojee bila kufanya chochote. Anza na hatua zifuatazo, kuchunguza iwapo mtoto anapumua.

- Mmpanguze mtoto mwili wote na umfunike kwa kitambaa safi * Kili cho kauka
- Panguza pua na kinywa kwa kitambaa ili kuondoa ugiligili
- Sugua mgongo wa mtoto kwa utaratibu na upulize uso wa motto

Jaribu hatua hizo tena mpaka mtoto apumue au afike kwa afisa wa afya.

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

Funga na Ukate Kiunga – Mwana kwa Wembe Safi

- Nawa mikono yako kwa sabuni na maji tena
- Tumia uzi safi kufungia kiunga mwana kwa nguvu mara mbili-umbali wa vidole viwili kutoka tumbo la mtoto
- Funga uzi wa pili pia umbali wa vidole viwili kutoka fundo la kwanza
- Kata kiunga – mwana, kati ya fundo la kwanza na la pili kwa wembe safi.
- Usitie chochote mahali umekata pengine tu uambiwe na afisa wa afya ufanye hivyo.
- Angalia kila mara siku inayofuatia kuwa mahali kiunga – mwana kilikatwa hapavuji damu.

Dharura: **Gutu la kiunga mwana kuvuja zaidi ya matone kadhaa kutoka kiunga mwana kikatwe**

HATUA YA DHARURA YA KUCHUKUA

- Funga au "cord clamp" mpya na safi uliokazwa mahali kiunga mwana kilikatwa ili kuzuia damu kuvuja
- Kuvuja kusipoacha, funga fundo lingine kwa uzi safi kisha ita mhudumu wa afya au mpeleke mtoto mahali kunakostahili.

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

Mweke Mtoto Akiwa Na Joto Pamoja na Mamake

Baada ya kiunga – Mwana kukatwa mwekelee mtoto juu ya tumbo la mamake au kwenye kifua, ngozi zikigusana. Mfunike kwa kitambaa kilichokauka na nguo safi ili kuwafanya wote wapate joto. Funika kichwa cha mtoto.

Msaidie Mama Kumnyonyesha Mtoto

- Mpe mtoto titi haraka iwezekanavyo na kabla ya saa moja kutoka kuzaliwa kwake.
- Mpe mtoto maziwa ya kwanza ya kinjano ili kumkinga mtoto.
- Mama anastahili kumnyonyesha mtoto kila anapohitaji kunyonya.
- Mlishe mtoto kwa maziwa ya mama pekee. Hakuna lishe nyingine kama vile maji, maji yenye sukari au siagi ambayo ni muhimu. Yaweza kumdhuru mtoto.

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

TATIZO:Mtoto hanyonyi au ananyonya vibaya

Hatua ya Kuchukua

- Mama anastahili kumpa mtoto titi kila wakati.
- Msaidie mama kufanya:
  - ❖ Kuketi na kulala vizuri
  - ❖ Kugusisha mwili wa mtoto dhidi ya mwili wake.
  - ❖ Shika titi na uligusishe shavuni kwa ncha , ili mtoto apenduke na kufungua mdomo
  - ❖ Shikisha kinywa cha mtoto kwa ncha la titi.
  - ❖ Hakikisha kuwa mtoto amekaa vizuri anaponyonya

- Iwapo mtoto ana usingizi mwingi na hawezi kunyonya, jaribu kumwamusha kwa kusugua mwili wake, mkono au miguu.
- Ikiwa mtoto hanyonyi baada ya saa moja, finya maziwa ya kwanza ya kijano kwenye kikombe na umpe kwa kijiko. Mlishe hivyo kila mara, kidogo kidogo, ukihakikisha kuwa anaweza kumeza.
- Mtoto akishindwa kunyonya kwa saa 24 baada ya kuzaliwa, mwite mhudumu wa afya /au mhudumu wa kujitolea wa jamii

2 KILE CHA KUFANYA KWA MTOTO YEYOTE WAKATI WA KUZALIWA

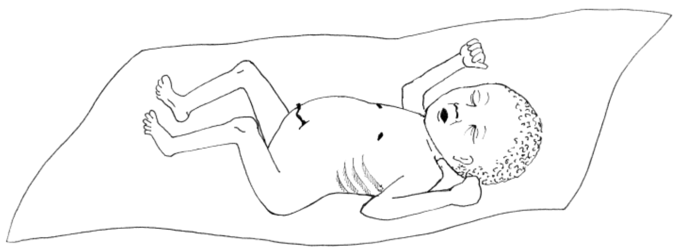
Hakikisha Kuwa Haya Yanafanyika Siku Saba Za Kwanza Baada ya Mtoto Kuzaliwa

- Mama na motto mchanga, wanastahili kumwona afisa wa afya ili:
  - Kuhakikisha hali yao wote ya afya ni nzuri
  - Kumpa mtoto chanjo ili kumkinga na magonjwa unayoweza kuzuia
  - Kufahamishwa wakati mtoto atahitaji huduma nyingine ya kimatibabu
  - Kumpa mtoto chanjo ya Vitamin K kabla ya masaa sabini na mbili
  - Ikihitajiku unastahili kuchangua mbinu ya upangaji wa uzazi utakayotumia. Kabla au ukiwa na wiki sita.
  - Msajilishe motto
  - Mpe mama madini ya vitamin A ili kujikinga na kumkinga mwanawe.
- Mtoto hulishwa kwa maziwa ya mama kila anapohitaji kula. Mtoto akienda haja mara zaidi ya tatu, na choo chake kina rangi ya kinjanonjano, kwa siku katika juma la kwanza tangu azaliwe, ni dalili kuwa anapata maziwa ya kutosha.
- Mtoto ana joto, hana majimaji na si mdhaifu.
- Mama na mtoto hulala pamoja chini ya neti iliyotibiwa katika maeneo yenye mbu
- Mama hula lishe mbili zaidi kila siku na anapata usingizi wa kutosha

3 WATOTO WANAOHITAJI HUDUMA MAALUM

Mtoto mchanga ni mdogo sana.

Hatua ya kuchukua:



Kila mtoto mchanga mwenye kimo kidogo anastahili kumwona afisa wa afya au mhudumu yeyote wa kujitolea aliyepata mafunzo, haraka iwezekanavyo baada ya kuzaliwa. Watoto wenye mili midogo huhitaji msaada zaidi ya wale wengine. Unapojitayarisha kumwona mhudumu wa afya:

- Kuwa makini kwa dalili zozote hatari na uchukue hatua mara moja.
- Chukua tahadhuri zaidi ya vitendo ili kuendeleza afya ya mtoto aliyezaliwa
- Hakikisha mama amempakata mtoto kwa kuiweka ngozi ya mwili wake kifuani dhidi ya ngozi ya mtoto. Funika msuli wa mtoto na pia kichwa chake.
- Hakikisha umemkausha na yu vuguvugu. Watoto wachanga wadogo hupata mafua haraka.
- Nyonyesha mtoto kidigokidogo kila kabla ya saa mbili. Mtoto akishindwa kunyonya, minya maziwa kutoka kwenye titi katika kikombe safi au kijiko kisha mpe kwa kiwango kidogokidogo, kama mtoto anaweza kumeza.

Mamake Mtoto ana au Anafikiria Kuwa ana Virusi vya Ukimwi.

Mtoto anaweza kuambukizwa na virusi vya ukimwi wakati wa kuzaliwa. Ni vyema mama mwenye virusi kumwona afisa wa afya ili kumkinga mtoto dhidi ya maambukizi. Familia zafaa kuzingatia ujumbe ya kumkinga mlezi, mama na mtoto wakati wa kuzaliwa.

Hatua za kuchukua:

Mama mja mzito anastahili kumuona afisa wa afya kabla ya kujifungua mtoto ili:

- Apimwe virusi vya ukimwi
- Kupata madawa yake na ya motto
- Kupata mawaidha vile atakavyomlisha mtoto.

4 HATUA MUHIMU ZA KUMFANYA MTOTO ALIYEZALIWA KUENDELEA KUWA NA AFYA BORA

1. **Hakikisha kuwa yeyote anayemgusa mtoto ame hawa kwanza mikono kwa sabuni na maji.**
2. **Msaidie mtoto kunyonya kila mara**
   - Mtoto anastahili kunyonya haraka. Iwezekanavyo baada ya kuzaliwa, au kabla ya lisaa limoja kuisha baada ya kuzaliwa
   - Mama anastahili kumnyonyesha mtoto kila anapohitaji
   - Mama anastahili kumnyonyesha mtoto kila mara kabla ya masaa matatu kuisha wakati wa mchana na usiku.
3. **Weka Ngozi ya Mtoto Iliyokatwa ya Kiunga – Mwana na Kigubiko cha Macho ikiwa Safi na Kavu**

   - Usitwae kitu chochote kama vile dawa mate, kinyezi cha ng'ombe, punda, bandeji katika sehemu iliyokatwa ya kiunga-mwana, pengine tu unapoelezwa na afisa wa afya.
   - Iwapo zina uchafu, panguza kila gubiko la jicho la mtoto kandokando kwa kitambaa safi kilicho loweshwa kwenye maji yaliyochemshwa kisha kupoeshwa.
   - Subiri hadi saa 24 kabla ya kumwosha motto
   - Mwoshe mtoto kwa kitambaa kilicho loweshwa (si ndani ya karaya)
   - Baada ya ku mwosha mtoto, mpanguze kisha umfunike mwili wake na **kichwa** kwa nguo safi na iliyokauka.

4 HATUA MUHIMU ZA KUMFANYA MTOTO ALIYEZALIWA KUENDELEA KUWA NA AFYA BORA

4. Watu wagonjwa wasimkaribie mtoto.

5. Hakikisha kuwa mtoto amekaushwa na hana baridi wala joto sana

Iwapo mtoto anahisi baridi:

- Hakikisha kuwa mtoto ni mkavu
- Egemeza ngozi ya mwili wa mama kisha umfunike mtoto
- Funika mwili na kichwa cha mtoto
- Mnyonyeshe kila mara

Iwapo mtoto anahisi joto:

- Mweke mtoto katika sehemu baridi ya nyumba
- Mvue baadhi ya nguo zake na ulegeze badhi ya nguo zilizomfunika.
- Mnyonyeshe mtoto mara kwa mara
- Mwelekeze mama na mtoto kwenye huduma ya afya

6. Mwangalie mtoto kwa umakini kila siku angaa mara moja akiwa uchi.

Ikiwa kwa sababu yoyote ana kasoro, tafuta ushauri kutoka kwa afisa wa afya, watoto wachanga wakiwa wagonjwa, wanaweza kuzidiwa kwa haraka sana.

5 CHA KUFANYA MTOTO MCHANGA AKIONYESHA DALILI HATARI BADAA YA KUZALIWA

Haraka iwezekanavyo baada ya kujifungua, kila mama na mtoto, ikiwa wana matatizo au la, wanastahili kutembelea afisa wa afya.

Ikiwa mtoto ataonyesha dalili zozote hizi hatari, unastahili kumsaidia mtoto kwanza, kisha mpeleke akamwone afisa wa afya mara moja. Huu ndio umuhimu wakufanya mpango wa dharura kabla na baada ya kujifungua.

HATARI!

Ikiwa mtoto ataonyesha dalili yoyote kati ya hizi, mwone mhudumu wa afya au muhudumu wa kujitolea aliyepewa mafunzo mara moja.

1. **Shida ya kula**
2. **Nguvu kidogo (ni mnyonge)**
3. **Mwenye joto jingi au baridi sana**
4. **Shida ya kupumua**
5. **Mshtuko**
6. **Kitovu, macho au ngozi iliyoambukizwa**
7. **Rangi ya kinjanonjano kwenye macho na/au ngozi ya mtoto (Jaundice)**

5 CHA KUFANYA MTOTO MCHANGA AKIONYESHA DALILI HATARI BADAA YA KUZALIWA

HATARI!

1. Mtoto ana Shida ya Kula

- Hawezi kunyonya
- Ananyonya kwa udhaifu
- Anawacha kunyonya mapema kinyume cha mazoea

2. Mtoto hana Nguvu Nyingi

- Sio mchangamfu
- Hanyonyi
- Anasonga tu anapoguswa
- Anajihisi mnyonge

3. Mtoto ana baridi au ana joto sana

Joto jingi

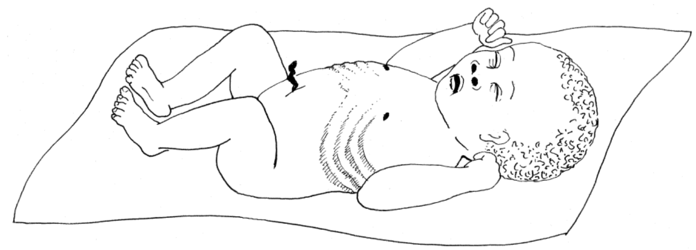
- Mwili unasikika kuwa na joto sana
- Kinywa kina joto anaponyonya

Baridi Sana

- Mikono na miguu ni baridi
- Ikizidi, pia tumbo huwa baridi

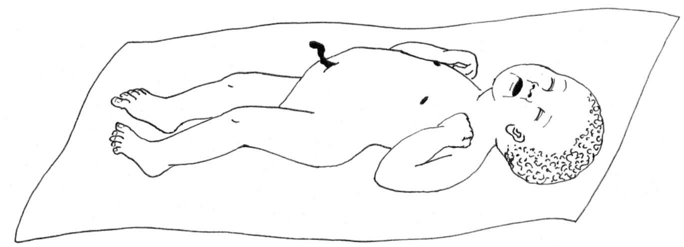
HATARI!

4. Mtoto ana shida ya kupumua wakati wowote baada ya kuzaliwa



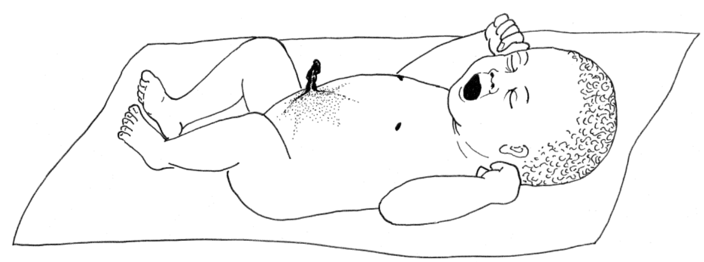
- Mtoto anapumua polepole
- Tundu za pua kupanuka
- Mtoto anapumua kwa kasi
- Ngozi karibu na mbavu inaingia ndani sana mtoto anapopumua

5. Mtoto ana mshtuko



- Ikiwa miguu na mikono ya mtoto imeshupaa na kuwa na mshtuko, mpeleke kwa mhudumu wa afya aliyepata mafunzo

6. Kitovu, macho au ngozi ya mtoto imeambukizwa



- Vizibo vya macho vimefura au ni vyekundu
- Usaha na matongo yanatoka machoni au kwenye kitovu
- Kitovu kinanuka vibaya
- Ngozi ina vipele vyenye usaha
- Ngozi na macho yanakuwa ya rangi ya manjano

5 CHA KUFANYA MTOTO MCHANGA AKIONYESHA DALILI HATARI BADAA YA KUZALIWA

Kumbusho kuhusu dalili hatari za kuchunguza katika mama:

Akiwa mjamzito na mwezi mmoja wa kwanza anapozaliwa, chunguza kwa makini dalili zinazomhatarisha.

Mpeleke kliniki mara moja iwapo:

- Anavuja damu
- Ana uchungu mwingi
- Anazirai
- Mdhaifu sana
- Ana shtuka na kushupaa
- Ana homa
- Anatoa harufu mbaya sana katika njia ya uzazi
- Anaumwa na kichwa sana
- Ana shida ya kuona na kupumua vizuri
- Ana joto, mwekundu, au fumba lenye uchungu katika titi lake na ana homa
- Amevimba uso na mikono
- Ana harisha

Ikiwa mama anavuja damu sana, yumo hatarini na anafaa kupata msaada kutoka kwa afisa wa afya mara moja. Ikiwa hali hii ilitokea karibu na wakati wa kujifungua, unapompeleka kliniki msaidie mama:

- Kuchutama na kupitisha mkojo
- Kulala chini
- Mkande tumboni juu ya tumbo la uzazi
- Anywe vitu viowevu ikiwa anaweza kumnyoyesha mtoto wake au sugua ncha za matiti
- Anaweza kunyonyesha (Hili laweza kusaidia kusitisha kuvuja damu)
- Kuwa na mtu wa kushikilia tumbo la uzazi kwa mikono miwili kupitia tumbo lake.
- Finyilia kitambaa cha kumkinga dhidi ya kuvuja kati ya miguu yake lakini usiweke kitu chochote – ndani ya njia ya uzazi ya mama

6 JINSI YA KUMPELEKA MTOTO ALIYEZALIWA KUPATA USAIDIZI

Iwapo wataka kumpeleka mtoto mgonjwa kumwona mhudumu wa afya,

- Panga mapema jinsi utakavyompeleka mtoto kwa mhudumu wa afya na ulipie gharama yote ya dharura.
- Hakikisha kuwa mtoto ana uvuguvugu, amekaushwa na amefunikwa
- Endelea kumlisha mtoto kwa kumnyonyesha (hata mkiwa njiani) kwenda kwa kituo cha afya
- Hakikisha kuwa mtoto ana uvuguvugu, mkavu,anaweza kupumua na ananyonya kila mara.(Tazama hatua za kuchukuliwa)
- Msaidie mama kumbeba mtoto kwenye kifua chake huku ngozi ya mtoto ikiguza yake. Funika mwili na kichwa cha mtoto.
- Hakikisha kuwa mama ana chakula cha kutosha katika safari yake na pia kinywaji.
- Iwapo mama hawezi kwenda, tafuta mtu ambaye anaweza kumweka mtoto kwenye kifua chake huku ngozi zikigusana na kichwa cha mtoto kikiwa kimefunikwa.
- Mtumie mwandani wa kumsaidia. Ikiwezekena mtu huyu anastahili kufanya maamuzi kuhusu afya ya mtoto.