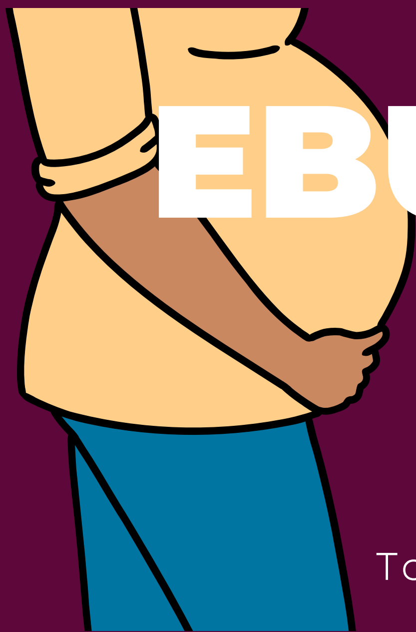


EBU TUONGEE KUHUSU UJAUZITO

Toleo la 07 | USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA
GAZETI LISAMBAZALO ELIMU KUHUSU AFYA

Ukiona kwamba we ni mjamzito, ni kawaida kushindwa kuchagua katika yaliyopo mbele yako. Vuta pumzi. Jitahidi kutulia. Kuna watu wengi wanaweza kukusaidia hadi utakapojifungua.

Kama wewe au mtu unayempenda anaweza kuwa mjamzito,soma yafuatayo ili ujue chaguo zilizopo katika Wilaya ya Erie, kuhusu hudumaza afya.

UNA CHAGUO KADHAA

Ukiwa mjamzito, una chaguo kadhaa.Haijalishi unachagua njia gani, ni muhimu sana kuchagua mtoa huduma ya matibabu unayemuamini, na anayeweza kuzungumza nae kuhusu chaguo zako.

● KUWA MZAZI

Utuzanji wa ujauzitoni muhimu sana kwako na kwa mtoto wako anaekua tumboni. Zingatia kutafuta mtoa huduma unae weza kumuamini, na chunguza chaguo zilizopo kuhusu uzazi. Katika Wilaya ya Erie, unaweza kuchagua hospitali au kituo cha uzazi kinachotumika na wataalam waliwo na hati.

● KUASILI MTOTO WAKO

Kuchaguliwa kuto mlea mtoto, kuna chaguwo za kumuasili mtoto wako kwa njia iliyo wazi, kwa njia iliyo siri au mtoto kuasiliwa ndani ya familia. utunzaji wa ujauzito ni muhimu sana kwako na kwa mtoto anaekua tumboni. Zingatia kutafuta muhudumuunae amini na anza utafiti kuhusu mashirika anayowasili watoto katika eneo lako.

● CHAGUO ZINGINE

Utoaji mimba ni sheria na ni salama KATIKA Serikali ya New York. KatikaWilaya ya Erie,kuna huduma za tiba za kuondoa mimba (au kidonge cha kuondoamimba). Jitahidi kujuamimba yako ina miezi ngapi. Ukitaka huduma za kuondoa mimba, zuru abortionfinder.org

MAELEZO YA MSINGI

Kwa kawaida, ujauzito unachukuwa takriban wiki 38 hadi 42.

Unaweza kutumiasiku yako ya mwisho ya hedhi ili kujua muda wa ujauzitowako. Hama hujui, ni sawa. mtoa huduma anaweza kutumia taratibu ijulikanayo kwa jina la ultrasound, ili kujua pia.

HATUA ZA UKUAJI WA MTOTO

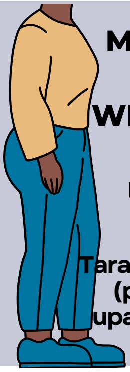
Kupata mimba: Mwanzo wa ujauzito
Kipindicha ujauzito: Ujauzito. Kipindi cha ukuaji kuanzia ujauzito hadi kujifungua.
Kabla ya kujifungua: kipindi cha ujauzito
Tarehe ya kujifungua: kubahatisha tarehe ya uchungu wa uzazi utaanzia, kwa kutumia sikuya mwisho ya hedhi yako.
Uchungu wa uzazina kujifungua: Huyu ni mchakato wa kuzaa
Baada ya kujifungua: kipindi unapotoka kufungua hadi miezi 12 badae.

Chunguza chaguo zote zilizopo: tumia namba ya simu ya kuongea na mtaalam anae elewa: 1-888-493-0092

MIONGOZO YA UTUNZAJI WA UJAUZITO

← Maelezo zaidikwenye Internet

Hatua za ujauzito zimegawanyiwa kati ya mihula 3. Mwili wako utakuwa na mabadiliko mengi katika kila muhula. Huduma za tiba kabla ya kujifungua ni huduma unazopata wakati wa ujauzito wako, ili kuthibitisha afya nzuri kwa mzazi na mtoto wake, na kua mtoto anakua vizuri. Huduma za tiba kabla ya kujifungua zina uwezo wa kuzuia utata katika kipindi cha ujauzito ao kujifungua, tatizo la kukawia hospitalini, hata kifo. **Haya ni miongozo ya jumla.** Unaweza kuwa na haja ya ukaguzi mara kwa mara zaidi, kutokana na hali ya afya yako.Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kama unatokwa na damu au kama unadhani kuna kitu hakiko sawa.

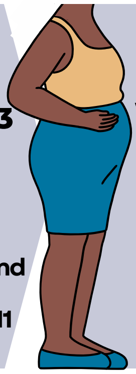


MUHULA WA KWANZA

WIKI 0 HADI 13

Kupimwa mara 1 kila wiki 4

Taratibu ya ultrasound (picha ya mtoto) upande wa wiki ya 11

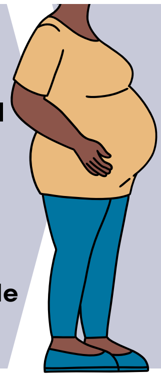


MUHULA WA 2

WIKI YA 14 HADI WIKIYA 26

Kupimwa kila wiki4

Taratibu ya ultrasound upande wa wiki ya 18



MUHULA WA 3

WIKI YA 27 HADI 40

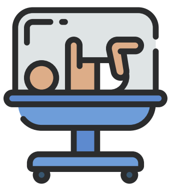
Wiki ya 28 hadi36: kupimwa mara 1 kila wiki 2

Wiki ya 36 hadi 41: kupimwa mara1 kila wiki

BAADA YA KUJIFUNGUA

SIKU YA KUJIFUNGUA HADI MWAKA MOJA

Kupimwa mara mojakabla ya wiki12



Kila mwanamke ana ujauzito tofauti. Kwa kawaida, ujauzitounadumu wiki 38 hadi 42.
Ujauzito hadi mwisho wake: Watoto wanakomaa vizuri kama walizaliwa kwa wiki 39 hadi 40
Mtoto aliozaliwa kabla ya muda wa kuzaliwa: mtoto anaezaliwa kablaya wiki 39.
Mimba kuharibika: kupoteza ujauzitobila kutaka kabla ya wiki ya 20
aliyezaliwa mfu: ujauzito unayopotea katika ao baada ya wiki ya 20

Kila mtu kwenye kujifungua ana uzoefu tofauti
Uzazi wa Uke : mtoto anasukumwa nje ya mfuko wa uzazi na kupita kwenye uke
Uzazi wa upasuaji : mtoto ananyanyuliwa kupitia njia ya upasuaji zilizofanywa kwenye tumbo na mfuko wa uzazi. uniusukaputi unatumika kwa kufanya kipandecha chini cha mwili kuwa ganzi.
VBAC: Uzazi kwa njia ya uke kwa aliyewahi kujifungua kwa upasuajikabla. Daktari wako ataamua kama unastahili

Uchunguwa uzazi ni tofauti kwa kila mtu
Madawa: kuna madawa ya kutuliza maumivuya uchungu wa uzazi, na madawa ya kuanzisha ao kuimarisha uchungu wa uzazi. Muulize daktari wako kabla ya tarehe yako ya kujifungua ili uweze kufanya maamuzi sahihi kuhusu dawa hizi wakati muda ukifika.
Uzazi asilia: kujifungua kwa njia ya uke bila dawa ya maumivu au utaratibu wa matibabu kuingia kutumiainawezekana. Iwapo unapenda uzazi wa kawaida, tafuta mtoa huduma za afya anayeunga mkono chaguo lako.

WAHUDUMU WA AFYA

OB au OB/GYN au Obstetrician [daktari wa uzazi]: daktari ambae ni mtaalam wa ujauzito, kuzaa na kujifungua. Daktarihushughulikia hali zote za wakati wa ujauzito na kufanya upasuaji kuhusiana na kuzalisha. Daktari anaweza kuzalisha mtoto hospitalini au ndani ya vituo vya uzazi. Huduma za tiba na za uzazi zimelipiwa na bima ya afya, zikiwemobima ya Medicaid

Mkunga au Nesi Mkunga: Mtaalam wa afya aliyefunzwa ambae anatoa huduma za afya katika kipindi cha ujauzito, kujifungua, na baada ya kujifungua. Mkunga hawezi kufanyaupasuaji. Anaweza kuzalisha wazazi hospitalini au ndani ya vituo vya uzazi, ao nyumbani. Ukunga unaweza kulipiwa na Medicaid, pamoja na baadhi ya bima zingine.

Unaweza kutafutahabari kuhusu wahudumu wa afya wafuatawo:

- Birth doula (soma ukurasa wa 4)
- Mshauri wa kunyonyesha alieidhinishwa
- Mwalim wa kuzalisha
- Mtaalam wa kurekebisha maungo
- Mfanyakazi wa afya katika jamii
- Mtaalam wa lishe
- Nesi wa familia
- Daktari wa watoto
- Mtaalam ahusikaye na huduma baada ya kujifungua
- Mfanyakazi wa kijamii
- Mtaalam wa taratibuya ultrasound ajulikanaye pia kwa jina la (sonographer)
- Mtaalam wa tiba sindano
- Mtaalam wa tiba ya singa

Chunguza Maelezo ya uzazi salama kwa mafunzo mengi ahusikayona ujauzito, uzazi, na huduma baada ya kujifungua. Maelezo haya anaweza kupatikana hapa: www.health.ny.gov/publications/2935.pdf

TAFUTA MTOA HUDUMA YA AFYA ANAE KUSIKILIZA NA KUJIBU HOJA ZAKO.

YUNASTAHILI KUWA SALAMA NA KUUNGWA MKONO KWA MUDA WOTE WA UJAUZITO

Unapashwa kujiskia ujasiri kwamba mtoa huduma wako anakusikiliza, anakuamini na kuchukua hatua kwa wasiwasi, ishara ao dalili yoyote wakati ao baada ya ujauzito.
Birth doula anaweza ku kusaidia kusema matatizo yako. Iwapo unadhanimatatizo yako hayasilikizwe vilivyo, basi tafuta mhudumu mwingine wa afya. inawezekana kupata mhudumu mpya wakati wowote wa ujauzito. Wasiliana na Medicaidau bima yako ya tiba ili ujue chaguo zingine.

KILA MTU ANAWEZA KUPATWA NA HALI YA UTATA WAKATI WA UJAUZITO NA UCHUNGU WA UZAZI

Kuna uwezo wa kuepuka utatawa ujauzito kwa kufuata mtindo wa maisha bora, kuwa muangalifu wa dalili, na kuzoeakuwasiliana na mhudumu wa afya kuhusu matokeo ya afya.

Kita tatizo la afya au la hisia linalomuathiri mujamzito, mtoto wake au wote wawili inajulikana kama utata. Kila mwanamke anaweza kuwa na utata, hata kama aliwahi kuwa na ujauzito usiwo na utata mara kadhaa. Kila mwanamke aliye na utata wa afya kabla ya kuwa mjamzitoimo hatarini zaidi ya kupatwana utata. Na inawezikana kuwa na tatizo la afya ambalo haulijui.

VITU VINAVYOWEZA KUSABABISHA UTATA

Shinikizo la damu iliyo juu
Ugonjwa wa sukari
Ugonjwa wa saratani
Ambukizo
Umri wa miaka
Uzito/unene
Kuvuta tumbaku/sigara
Ulevi
Ufutaji wa madawa ya kulevya
Dhiki
Utaratibu wa chakula
Ugonjwa wa akili

Utata unawojitokeza mara nyingi ni shinikizo ya damu, preeclampsia, ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito, uchungu wa uzazi kabla ya terehe yake, mimba kuharibika. Matatizo makubwa mengine ni kujua kwamba mtoto ana uzito usiwotoshea, ambukizo, kupoteza damu na ugonjwa wa akili ikiwemo majonzi baada ya. kujifungua na kichaa. Utata huu unaweza kujitokeza wakatiwa ujauzito, kwa muda wa uchungu wa uzazi au baada ya mtoto kuzaliwa.

Ni muhimu kuwasiliana na mhudumu wa afya kuhusu utata huyu
Familiya na wenzako wengine wanaweza kuziona ishara hizi kabla haujaziona wewe. Ni vizuri kuthibitisha mhudumu wako wa afya anashughulika vilivyo na matatizo yako.

Dalili zikizidi kiasi,pigia 911

MLO BORA UTAKUSAIDIA SANA

Afya: Serikali ina vidokezo rahisi rah a mlo ulio bora, pamoja na vyakula unash wa kutokula wakati wa ujauzito wako hapa: bit.ly/pregnancyquicktips

ELIMU YA UZAZI NA ULEZIULITAYARISHWA

Wahudumu wengi wa afya kujitolea ku kuunganisha na vituo muhimu vya madarasa ya uzazi na ulezi. Baadhi ya wahudumu wanahitaji elimu ya uzazi kama sehemu ya matunzo yanayotoa kipindi wa ujauzito. Bima nyingi pamoja na Medicaid wanagharimia huduma hizi zihusikazo na elimu ya msingi kuhusu uzazi na unyonyeshaji. Uliza mtoa huduma wako kwa taarifa zaidi.

Uliza mfanyakazi wa maktaba kama kuna vitabu vipya kuhusu uzazi au maelezo ya kuaminiwa kwenye mitandao ya Internet. Maktabazetu za ndani zina rasilimali nyingi kubwa.

USHAHIDI WA MSINGIWA KUZAA

Tafuta maelezo aliyo na msingi katika elimu ya sayansi ya sasa. Angalia evidencebasedbirth.com

Jadiliana ulichojifunza na birth doulawako na mtu yeyoteatakaye kuwa wakatiutajifungua . Himiza wengine kuhudhuria madrasa pia. Yeyote anae mtunzamtoto wako anapaswa kujifunza CPR ya watoto wachanga.

Masomo ya kujifunza:

- Kuzaa
- CPR ya mtoto mchanga
- Kunyonyesha ao kunyonyesha
- Kulala salama
- Malezi
- ufungaji wa kiti cha mtoto ndani gari
- Ukamuaji sahihi wa maziwa
- Kumuachisha mtoto ziwa

HUDUMA ZA WATUMISHI WA UZAZI WAJULIKANAWO KWA JINA LA BIRTH DOULAZINABADILI MAMBO KABISA

Doula (sema doo-luh) ni alifunzwa kutoa taarifa endelevu za hisia, na za kimwili kusaidia wajawazito na familia zao kipindi cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua. Wafanyakazi wa doula hawazalishe watoto lakini wanawezakua kwenye kundi la watakakua siku ya kujifungua. Huduma zao ni nyongeza ya huduma zitolewazo na wahudumu wa afya.

Huduma za Doula zinagharamiwa na Medicaid, pamoja na bima nyingi za tiba

Wafanyakazi wa doula wako na ufundi wa kukusaidia na familia yako kuwa na mchakato mzuri wa uzazi. Mtumishi wa doula anaweza:

- Kukusaidia kuwa ma mazingira tulivu ya uzazi, wewe pamoja na atakaye kuhudumiawakati wa kujifungua.
- Kukutumainisha na kukupa maelezo yatakayokusaidia kujionakatika hali ya usalama na kujua kwamba unaungwa mkono katika uamuzi wako kabla, wakati na baada ya uchungu wa uzazina kujifungua.
- Kutumia mguso mlaini na ujuzi mwengine kupunguza maumivu na uchungu.
- Kusaidia washirikikuunga mkono wazazi,wakati wa uchungu wa uzazi
- Kuwa pamoja nawe ndani ya chumba cha kuzalia, wakati wa uchungu wa uzazi na wakati wa kujifungua
- Kutoa msaada wakati wa kunyonyesha au wa malisho ya kifua, huduma baada ya kujifungua, na katika mahitaji mengine

INi muhim kupata mhudumu wa doula mnayewasiliana nae vizuri. Muulize anayeweza kuwa mhudumu wa doula wako ili ujuwe mafunzo aliyopewa, ni wazazi wangapi aliwahi kuwasaidia na huduma anazotoa.Agiza huduma za mtumishi wa doula mapema iwezikanavyo katika ujauzito wako.

Kwa kutumika pamoja, mtaweza kupanga uzazi na huduma za baada ya kujifungua, kwa kuzingatia thamani za utamaduni wako, na matatizo pamoja na mahitaji uliyo nayo. Mhudumu wa doula atakuwepo pamoja nawe katika hayo yote.

Ushahidi unaonesha kuwa huduma za doula zinaambatana na:

- Matokeo hasi machache ya uzazi
- Kiasi kidogo cha wanao jifungua kabla ya siku iliyotarajiwa.
- Kiasi kidogo cha utata wakatiwa uzazi
- Upungufu wa uchungu wa uzazi
- Upungufu wa utumiaji wa madawa ya kutuliza maumivu
- Kiasi kidogo cha wanao pasuliwa wakati wa kujifungua
- Kiasi kubwa cya APGAR (alama za sura, pigo la moyo, mkunjo wa uso, vitendo, pumzi)
- Ongezeko ya idadi ya wazazi anao nyonyesha ao malisho ya kifua watoto wachanga.

Mhudumu wa doula ni mtetezi mkuu wako na wa mtoto wako. Uliza mhudumu wako wa afya na watu wa jamii yako wakuambie huduma za doula wanazopendekeza.

Mtandao wa Doula Match online utakusaidia kutafuta mhudumu wa doula kwa zip code, terehe iliyobahatishwa, na bima za tiba. Kuna chaguopia za wahudumu weusi, wazaliwawa kabila yako, na wahudumu wanaoongea lugha nyingi. Chunguza orodha ya wahudumu wa doula hapa: doulamatch.net

TAJA NIA YAKO:ANDAA MPANGO WAKO WA UZAZI

Kuwa na mpango wa uzazi ni njia moja iliyo bora ya kuongea na mhudumu wako wa afya pamoja na kundi lako litakalokusaidia wakati wa uchungu wa uzazi na baada ya kujifungua. Kuna chaguo nyingi kuhusu uzazi. Kuelewa chaguwo zilizopo itakusaidia kukamatauamuzi unawofaa. kwako na kwa mtoto wako. Kumbuka kwamba ni vizuri kuwa na uwezo wa kubadilisha mipango yako. Zingatia maswali yanayoweza kujitokeza. Uwe na mipango badala. Kila tukio la uzazi ni tofauti la lingine. Kuna mara mhudumu wako wa afya anaweza kupendeleakuingilia kati na kuanzisha uchungu wa uzazi mapema, ili akusaidie kujifungua mtoto wako kwa salama.

Kuingilia kati ni vitendo vya mhudumu wa afya vya lengo la kukusaidia kumzaa mtoto wako kwa usalama. Si kila mara itakua lazima mganga aingilie kati. Kupata maelezo ya manufaa na kupanga kabla ya uzazi vitakusaidia kupunguza au kuepuka vitendo vya uingiliaji kati ambavyo hauvipendi

Baadhi ya mada za utafiti na kujadiliana na mtoa huduma wako:

- Kupatwa na uchungu wa uzazi ukiwa nyumbani
- Uchunguzi wa kuma wakati wa uchungu wa uzazi
- Kutathmini kijusi kwa njia ya elektroniki
- Kuanzisha uchungu wa uzazi kabla au baada ya tarehe iliyobahatishwa kama ni tarehe ya kujifungua
- Upimaji wa ukosefu wa shinikizo
- Episiotomy (ukataji wa kupanua njia ya kuma)
- Chaguo za kutuliza uchungu
- Jinsi analalishwa anayejitayarisha kujifunguwa na jinsi ya kusukuma
- Taratibu ya C-section: inalazimishwa wakati gani?
- Kujitetea hospitalini
- Ni wanani wanawoweza kuruhusiwa ndani ya chumba chako cha kujifunguwa
- Vifaa vya ndani ya chumba cha kujifungua: birthing ball (mpira mkubwa unawojazwa hewa utumiwawo kwa kufanya mazoezi), birthing tool (kiti kitumiwacho na wanawake kwa kulegheza uti wa mgongo pamoja na fupanyonga), bafu ya manyunyu, mataa, musika, na vinginevyo
- Kufunga kabisa kiunga-mwana; kugusana mwili mama na mtoto, kuogesha mtoto mara ya kwanza, na taratibu nyingine baada ya uzazi

Mfano wa mpango wa uzazi usiwolipiwa unapatikana hapa:

bit.ly/OHEbirthplantemplate

C-SECTION ZOTE SI LAZIMA

Katika Wilaya ya Erie, uzazi 1 mwa uzazi 3 unafanyika kwa C-Section. Marekani kwote, idadi ya C-section katika wazazi wa makabila ya watu weusi, wazaliwa wa kiasili i na wazaliwa wa bara la Asia ni kubwa kuliko wastani wa nchi. C-section si lazima kwa ujauzito karibu wote kama hatari ya tata ni ndogo. C-section inazofanywa bila kuwa lazima ina manufa ambayo ni madogo kulinganisha na hatari yake. Pamoja na hayo, inaelekea kuwa wazazi waliwopata c-section, wataendelea kulazimishwa kufanyiwa c-section kila watakawoingia kwa wakati wa uzazi.

Kama mhudumu wako wa afya anapendelea c-section, ni muhimu kwa mzazi kuelewa wazi iwapo c-section ni lazima. Mara chache za hali ya dharura, c-section ina faida ya kumuokoa mzazi pamoja na mwanawe.

MUULIZE MGANGA WAKO: KWA NINI C-SECTION NI LAZIMA KWANGU?

Mganga wako akikushauri kupanga c-section, uliza maswali. Muulize akufafanuliye kwa nini c-section ni lazima kwako na akuletee ushahidi. Ushahidi unamaanisha kuwa sababu ya c-section ina msingi katika utafiti wa sayansi wa kisasa, unawoonesha kwamba matokeo ya c-section ni mazuri kwa mzazi na mwanawe kuliko kuliko uzazi kwa njia ya kuma

Mwambiye daktari waho akufafanulie polepole kwa kutumia lugha iliyo rahisi kuelewa.
Ni jukumu yake kuthibitisha kwamba unajisikia kuwa salama na kuelewa hatari inayoweza kuathiri vibaya uzazi wako.
.

NJIA ZA KUEPUKA HATARI YA KUFANYIWA C-SECTION AMBAYO SI LAZIMA

Kuhudhuria somo la uzazi inaweza kukusaidia kufanikiwa na uzazi kwa njia ya kuma.
Muulize mhudumu wa afya au mhudumu wa doula akupe maelezo kuhusu elimu ya uzazi. Muombe mchungaji wa jumba la vitabu la eneo yako akuazime vitabu vizungmuzavyo kuhusu uzazi pamoja na mitandao ya masomo ya uzazi. Chunguza masomo anayogharamiwa na bima ya Medicaid

Chaguwa mhudumu wa afya kwa makini.
Mhudumu wako wa afya analazimishwa kuwa na uwezo wa kukusaidia kwa chaguo lako ka uzazi upitawo kwa njia ya sehemu za siri za uke. Wanajua wazi bei zawo za kufanya c-section, na ni jukumu lawo la kukufafanuliya yote anayohusika. Iwapo mhudumu wako wa afya anatupiliya mbali maswali yako, basi wakati umefika wa kumtafuta mhududu mwengine.

Pata msada wakati wa uchungu wa uzazi.
Wakati wa uchungu wa uzazi, wazazi wanawopata huduma za uungaji mkono zisizositishwa kutoka kwa mtu ambaye si familia au rafiki, inaelekea hawatakuwa na haja ya uingiliyaji kati kama C-section. Wasiliyana na bima yako ya tiba ili ujue kama watagharamia huduma sa doula.

Jua ujauzito wako uko hatarini kwa kiwango gani
IKama kiwango cha ujauzito wako ni kodogo mno, C-section haitalazimishwa. Chunguza wahudumu wanawokimbiliya kusababisha uchungu wa uzazi au wanawofikia uamuzi bila kutafakari kwa kusema mtoto ni munene kama msingi wa kupendekeza upasuwaji.
Omba ushahidi unawoonesha kuwa C-section ni lazima kwa msingi wa taaluma ya matibabu, kwa uzazi wako. necessary for you.

KUCHAGUA DAKTARI WA MTOTO

Mganga wa watoto ni daktari anyewatibu watoto ikiwemo watoto wadogo wachanga, pamoja ja watoto wanawoelekea kuwa watu wakubwa. Wanawapima, wanawachanja, na wanawaunga mkono wakati watoto wanapatwa na magonjwa, pamoja na kuwatuma kwa wataalam wa magonjwa fulani, iwapo watoto wanapatwa na magonjwa makari. Chagua daktari wa watoto unayemuamini. Vitu vya kutafakari wakati wa kuchagua daktar wa mtoto wako ni pamoja na eneo ofisi yake iko, masaa inatumika, bima anazokubali na kama daktari anakaribisha wagonjwa wapya.

Chagua daktari wa mtoto wako kabla mtotohajazaliwa .

Siku ya kujifungua, fika ukiwa na maelezo kuhusu mganga uliwoteuwa::

- Jina la daktari
- Anwani ya ofisi yake
- Namba ya Fax na simur
- Anwani ya email

BIMA YA TIBA

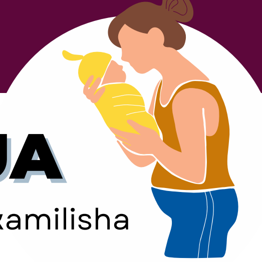
Katika serikali ya New York, watoto wote wanastahili kupewa bima ya Medicaid ya watoto au bima ya Child Health Plus

Gharama yake (ijulikanayo pia kama Premium) inaamuliwa kwa kutafakari mapato uliyo nayo nyumbani, na idadi ya watu ndani ya familia. Familia nyingi katika Wilaya ya Erie zinastahili kupewa bima ya tiba bila malipo. Familiya zilizo na mapato makubwa zaidi wanalipa Premium ya takriban $ 15, $30, $45, au $ 60 kwa kila mtoto kwa mwezi, kwa kuzingatia idadi ya watu ndani ya familia na mapato yake. Kwa familiya zilizo na watoto wengi, Premium inakamilishwa kwa malipo ya watoto tatu.

Huduma za tiba zinazotolewa kwa watoto na kulipiwa na bima ya Child Health Plus hazina co-pay. Kwa maelezo zaidi na njia ya kuwasilisha maombi, pigia namba 1-800-698-4543 au funguwa nystateofhealth.ny.gov. nystateofhealth.ny.gov.

> Usisahau kuweka majina ya watoto unawoshirikisha kwa bima hii, katika idadi ya watu wa familia yako

SIKU CHACHE BAADA YA KUJIFUNGUA



Baada ya mtoto wako kuzaliwa, mhudumu wako wa afya ana taratibu chache za kukamilisha

TARATIBU ZA CHUMBA CHA UZAZI

Taratibu za chumba cha uzazi ni hatuwa mhudumu wako wa afya anafanya ili kuthibitisha usalama na afya vya mtoto aliyezaliwa.

- **Kiunga-mwana.** Rulela inabanwa na kubanduliwa kwa kondo ya nyuma. Unaweza kusubiri kuona rulela imesimamisha pigo ya moyo kabla ya kiyibana. Kisiki kinachobakia kwa mtoto wako kitajiondoa anapopona wiki chache baada ya kuzaliwa.
- **Uchunguzi wa msingi.** Mhudumu wa afya atamchunguza mtoto ili aweze kuona kama kuna tatizo lolote.
- **Alama ya APGAR.** Mtoto atachunguzwa kwa kutafakari alama za sura, pigo la moyo, mkunjo wa uso, vitendo, pumzi, na kupewa alama za jumla. Utaweza kumuuliza mhudumu wa afya maelezo zaidi kuhuzu alama mtoto wako amepata.
- **Unene na vipimo.** Mhudumu wa afya ataandika uzito wa mtoto aliozaliwa nao, urefu, na muda kamili aliozaliwa, ili maelezo haya aandikwe kwa cheti chake cha kuzaliwa.
- **Kipimo cha vitamini K.** Karibu watoto wote wanazaliwa wakiwa na kipimo pungufu cha vitamin K, inayo hitajiwa kwa damu kuganda. Utafiti umeonesha kwamba mtoto aliyepewa sindano ya vitamin K analindwa hatari ya kutoka damu; kutoka damu inaweza kuharibu ubongo wake, na hata kusababisha kifo.
- **Antibiotic (=kiuavijasumu).** Kazi ya kiuavijasumu ni kupunguza ambukizo machoni; mtoto wako atapewa tone ya dawa au dawa ya kuchua macho
- **Chanjo dhidi homa ya manjano (Hepatitis B).** Watoto wote wanalazimishwa kupata kinga ya kwanza dhidi homa ya manjano ijulikanayo kwa jina la Hepatitis B, masaa 24 baada ya kuzaliwa.
- **Kitambulisho.** Kama ulijifunguliya hospitalini, wazazi na mtoto watapewa kitambulisho cha kikuku kinacholingana.

VIPIMO VYA KUMCHUNGUZA ALIYEZALIWA

Watoto wanaozaliwa wanachunguzwa kwa lengo la kujua iwapo walizaliwa na ugonjwa usioonekanamara nyingi au ugonjwa unaoweza kutibiwa

Watoto waliozaliwa na dosari fulani wanaonekana kuwa na afya nzuri baada ya kuzaliwa. Ndio sababu kuwapima ni taratibu muhimu. Akitibiwa mapema, matokeo atakuwa mazuri kwa mtoto wako. Uchunguzi unamsaidia daktar kujua kama kuna tatizo lililopo. vipimo zaidi vinaweza kuhitajika.

Vipimo hivi vinafanyika hospitalini au kwa ofisi ya huduma za afya, katika siku chache baada ya mtoto kuzaliwa. Mhudumu wako wa afya anaweza kufanya vipimo hivi au ku kuagiza kwa daktari wa watoto au mtalaam aliye na uwezo zaidi.

- **Kupima damu iliyotoka kwa kisigino.** Mhudumu wa afya atamtoboa kidogo mtoto kwa kisigino ili apate sampuli yamatone ya damu ya kupimwa. Damu hii inatumiwa kwa kupima aina ya dosari takriban 50. Watoto wendi wanazaliwa wakiwa hawanahata moja mwa dosari hizi.
- **Kupima uwezo wa kusikia.** Kipimo cha uwezo wa kusikia kwa kutumia vipokeasauti vinavyobanwa kichwani na kompyuta ili kuona jinsi mtoto anafanya akisikia sauti
- **Kuchunguza moyo.** Uchunguzi wa kuhakikisha kama mtoto aliyezaliwa na dosari za moyo (zijulikanazo kama CHD au CCHD). Kwa kuweka vyombo kwa ngozi ya mtoto vijulikanavyo kwa jina la pulse oximetry, ili watambue kiwango cha oxygen (= hewa safi) ndani ya damu yake.

Kwa maelezo zaidi kuhusu vipimo vya mtoto anaye maliza kuzaliwa, zuru Wizara ya Afya ya Serikali ya New York hapa: bit.ly/NYSDOHnewbornscreening

VITAMIN K: MAELEZO

- Mwili wako unatumia vitamin K kwa kusimamisha damu kutoka na kusababisha donge za damu.
- Watoto wote wanazaliwa wakiwana kiwango
- kidogo cha vitaminK.
- Watoto waliozaliwa hawana uwezo wa kutengeneza kiwango cha kutosha cha vitamin
- K. Kinachoweza kujitokeza ni dosari ijulikanayo kwa jina la Vitamin K Deficiency Bleeding (VKDB). VKDB inaweza kuharibu ubongo, na kusababisha ulemavu wa kudumu au kifo.
- Njia iliyo bora ya kumpatia mtoto wako vitamin K ya kutosha ni kumpiga singano ya vitamin K.
- Hata kama ulitumiachakula kilicho na vitamin K wakati wa ujauzito wako, haitoshe kumlinda mtoto wako VKDB.
- Kunyonyesha mtoto haimupevitamin K ya kutosha kwa kuzuia VKDB
- Watoto ambao hawakupata vitamin K wakati wa kuzaliwa wamo hatarini mara 81 zaidi kuvuja damu kuliko watotowaliopata.

Sindano ya vitamin K ni salama. Kwa maelezo zaidi, zuru hapa : bit.ly/CDCvitaminK

MWONGOZO WA HUDUMA BAADAYA KUZALIWA

PANGA MAPEMA TARATIBU ZA HUDUMA ZA MZAZI

Muda unawofuata baada ya kujifungua ndio unao julikana kama postpartum. Muda huu unaweza kudumu hadi mwaka moja. Ni kawaida kuwa na shinikizo katika muda wa postpartum. Mara nyingi, afya ya mzazi na ustawi wake havijaliwe vilivyo katika muda wa postpartum. Ni lazima kupangamapema yanayotokea wakati wa muda wa postpartum. Kupanga mapema itasaidia kupunguza shinikizo na kurahisisha ushirikiano katika mzazi na mtoto. Itarahisisha mpito kuelekea ulezi.

MAZOEZI ATAKAYO KUSAIDIA KUPONA

LKuishi na mtoto aliyezaliwa karibunihaiwezi kutabirika na inachokesha kabisa. Fanya mipango inayokuwezesha kupumpzika kama iwezikanavyo na kupata chakulakinacho faa baada ya kuzaa.

- **Unda mfumo wa kukuunga mkono baada ya uzazi.** Tafakari watu unawowapenda na unawowaamini katika maisha yako. Kabla ya uwazi, waulizekama waweza kukusaidia baada ya uzazi. Wambie msada wanaohitaji na jinsi wataweza kukuunga mkono.
- **Kupumzikaiwe ni lazima kwako.** Nimuhimu kupumzika wakati unahitaji kupumzika. Kama uko na mweza wako, zungumza nae kuhusu namna mutachangia mamlaka ya kumhudumia mtoto usiku. Fikiria jinsi unaweza kutegemea wasaidizi wako kwa kupata msaada wa kupumzika. Hapa, unawezakutumia huduma za wahudumu wa doula, wakati wa muda wa postpartum.
- **Wakubaliye watu wa jamii yako wakupikie chakula.** Waruhusu watu wa jamii yako wakutengenezee chakula kilicho na rutuba na kinachomengenyukakwa urahisi, kama nyama zisizokuwa na mafuta, samaki, mchuzi, mbogamboga na maharage.
- **Tkujisikia unahuzunika, uko mwenye kuchoka, na kukasilika mbio baada ya uzazi.** Hizi ni dalili zinazojulikana mara kwa mara kama moyo mzito husababishwa na uzazi; halihii inachukua muda wa kuyeyuka. Ongea na unayemuamini kuhusu hali hii. Kama unasikia hofu, hatia au kama una mawazo anayokuletea woga, ongea na mhudumu wako wa afya au tuma baruwa pepe kwa 1-833-943-5746 ili uwezekuongea na mhudumu.

MEAL TRAIN [USHIRIKIANO WA KUTENGENEZEA CHAKULA WARAFIKI WALIWO NA MAHITAJI YA CHAKULA KWA SABABU YA TOKEO FULANI LA MAISHA]

Kutegenezea chakula binafsi au warafiki kwa kutumia mtandao huu uliwo rahisi na huru: mealtrain.com

HUDUMA ZA AFYA BAADA YA UZAZI

Wahudumu wengi wa afya wanafanya uchunguzi wa hali ya afya baada ya uzazi mara moja au mara mbili. Unashauriwa kuwasiliyana na mhudumu wako wa afya katika wiki kumi na mbili baada ya kujifungua, lakini zaidi ya nusu ya wanawake waliowozaa wanahudhuria mikutano yawo na wahudu wa afya baada ya uzazi kama waliwopewa shauri. Mkutano wako na mhudumu wako wa afya baada ya kujifungua ni wakati uliwo na umuhimu wa hali ya juu wa:

- Kuzingmuzia upangaji wa familiya na uzuiaji wa mimba
- Kuchunguza hali ya afya ya akili
- Kuchunguza kama mzazi alipata nafuu baaza ya kujifungua
- Kurekebisha mbinu za kuishi na matatizo ya afya ya kudumu.

ONYO ZA UTATA

Mtu wowoteanaweza kupatwa na utata baada ya uzazi, hata kamaalikuwa na postpartum bila matatizo hapo mbeleni. Waombe watu wanawoishi karibu nawe kuwa macho ili waweze kuona utata,na waliowo na uwezo wa kuelewa utata mwilini au kwa afya yako ya akili.

Wasiliana na mtoa mhudumuwako wa afya kama uko na ishara kama

- Kuvuja damu nyingi (kuliko kawaida)
- Donge ya damu iliyo na unene wa yayi
- chale la upasuaji (cha C-section) au madonda kutokanana kujifungua njia ya uke ikionekana kwamba kimeambukia, kinachouma au kutokupona
- Huzuni kali na wasiwasi vyenye kudumu muda mrefu baada ya uzazi.
- Uvimbe wa miguu au maumivu ya misuli ya nyuma chini ya magote au kama misuli hii inauma au inakuwa moto kwa kugusa
- Idadi ya joto ya 100.4F (38 Celcius) au zaidi
- Maumivu kichwani asiositahata baada ya kuchukua dawa ya kutuliza anayonunuliwa bila agizo la mganga
- Kubadilika kwa uwezo wa kuona
- Kuumwa au kusikiamoto kwa kukojoa

Nenda kwa chumbacha kutibia wagonjwa mahututi kama:

- Damu yako inatoka bila kusimama
- Una maumivu kifuani
- Una matatizo ya kuvuta pumzi
- Unafikiria kujiumiza au kumuumiza mtoto wako
- Kupatwa na kifafa ao kuona madoa

NI SAWA KUTOKUWA SAWA

1 Katika wazazi 5, 1 hupata unyonge baada ya kujifungua unaofahamika kwa Kingereza kwa jina la Postpartum Depression (PPD) yaani mfadhaiko baada ya uzazi au matatizo mengine ya afya ya akili.
Mhemuko mukali wa huzuni unaweza kufanya ulezi na huduma kwa mwenyewe kutokuwa rahisi. **Kupatwa na PPD si kosa lako.** Haikufanye kuwa mzazi mbaya. Kama ukihisi mabadiliko baada ya kujifungua, wasiliana na mhudumu wako wa afya au mtu unayemuamini. Unaweza pia kuwasiliana na National Maternal Mental Health Hotline (=huduma kwa wazazi waliwo na matatizo ya afya ya akili) kwa namba 1-833-943-5746 au kuwatumia baruwa pepe.

MISADA

UPANGAJI WA FAMILIYA

HUDUMA ZA KUCHUNGUZA IWAPO UMEPATA MIMBA NA CHAGUWO ZA KUPATA SHAURI, UPANGAJI WA FAMILIYA, ELIMU YA AFYA YA JINSIA, NA VINGINEVYO

Kituo cha afya cha Jesse Nash 608 William Street Buffalo, N.Y. 14206 — (716) 858-2779
Wanapendekeza kuomba ahadi ya mkutano lakini unaweza kufikabila ahadi ya kupokewa

Planned Parenthood — 1-866-600-6886
Vituo katika mjyi wa Buffalona West Seneca

HUDUMA KABLA YA KUJIFUNGUA NA BAADA YA UZAZI

ELIMU YA UZAZI,BAADA YA UZAZI,WATUMISHI WA AFYA WA JAMII, PROGRAMU RAHISI ZA TIBA, NA KUTUMWAKWA WATAALAMU WALIO NA UWEZO ZAIDI

Mfumo wa huduma kabla na baada ya uzazi mjini Buffalo — (716) 884-6711
625 Delaware Avenue, Suite 410
Buffalo, N.Y. 14202

Kituo cha Durham chakuondoa shinikizo — (716) 427-0566
200 E Eagle Street
Buffalo, N.Y. 14204
Huduma bila ahadi ya kuonana saa kumi na moja na nusu asubuhihadi saa moja na nusu jioni 5:30am-7:30pm

Kituo cha elimu ya afya cha Erie Niagara r (AHEC): Mradi wa Usawa kwa Uzazi — (716) 835-9358 ext. 102

Mradi wa Priscillawa Jericho Road Community Health Center — (716) 886-0771
Huduma kwa lugha nyingi; vituo vyingi

Shirika la Melinated Moms — (716) 245-5394
Misada itolewayo na jamii; misadaisio ya ana kwa ana

WASILISHA MAOMBI YA MISADA YA WIC

MORE INFO ONLINE

MISADA YA CHAKULA KWA WANAWAKE WAJAWAZITO WANAWOSTAHIKI & WALIWOJIFUNGUWA & WATOTO WA UMRI WA MIAKA 0 HADI 5

Jua: Unaweza kupata msada wa WIC hata kama wewe si raia wa Marekani, hauna namba ya social security, green card au hakuna ruhusa ya kukaa Marekani

Chirika la Catholic Charities — (716) 218-1484
Vitio kadhaa katikaWilaya ya Erie

MISADA KWA HUDUMA ZA WATOTO WACHANGA

VYOMBO VYA WATOTO WACHANGA, NGUO, NEPI NA VINGINEVYO

Cribs for Kids Vitanda vya watoto wachanga — cribsforkids.org
Vituo kwote katikawilaya ya Erie;soma maelezo zaidi, kwa website

Every Bottom Covered Diaper Bank — (716) 896-7021

Kituo cha kusaidiafamiliya — (716) 892-2172
Namba ya simuitumikayo masaa 24

Harvest House Children & Baby Ministry — (716) 824-7818
Kwa ahadi ya kuonana pekee

New York Milk Bank — (212) 956-MILK
Vituo kwote katika wilaya ya Erie — (212) 956-6455

Baby Café USA — bit.ly/erienybabycafe
Msaada wa kunyonyesha usiwo na malipo
Vituo kwote katika Wilaya ya Erie;maonesho yasiyo ya ana kwa ana; mikutano isiyo ya bayana

AFYA YA AKILIWA WALIWO JIFUNGUA

Namba ya simu kwa wanaohitaji huduma za afya ya akili, mazungumzo aliyo ya siri kwa lugha 14. Pigia namba 1-833-943-5746 au watumie baruwa pepe

HILI NI GAZETILA OFISI YA WILAYA YA

ERIE LINASISITIZA USAWA KWA AFYA

Linaandaliwa kwa lugha 5 na linapatikana kwa mtandao wetu, na kwa gazeti iliochapiwa

Maoni ya offisi ya Usawa kwa Afya katikaWilaya ya Erie ni kusababisha wote kuwa na afya nzuri kwa idadi iliyo juu kama iwezikanavyo. Ofisi hii inahifadhiwa katika Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka maelezo zaidi?

Yapate kwa www.erie.gov/health-equity

ETuma baruwa pepe kwa HealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity