



## Unaujua mwili wako vizuri.

Ukishuhudia kitu kinachoonekana  
kutokuwa cha kawaida au kinachokutia  
wasiwasi, usikipuuze.

**HEAR**  
SIKILIZA WASIWASI  
WAKE

## Jifunze kuhusu tahadhari ya dalili za dharura na jinsi ya kuzungumza na mtoa huduma wako wa afya.

Ikiwa wewe ni mjamzito au ulijifungua katika mwaka mmoja uliopita, ni muhimu uzungumze na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chochote kisichoonekana kuwa sawa.

Ukishuhudia yoyote kati ya dalili hizi za tahadhari, tafuta matibabu haraka:

- Maumivu makali ya kichwa yasiyokwisha au yanayozidi kuwa mabaya kadiri muda unavyosonga
- Kizunguzungu au kuzirai
- Fikira za kujidhuru au kumdhuru mtoto wako
- Mabadiliko katika kuona kwako
- Joto la 100.4°F au zaidi
- Uvimbe mkubwa sana wa mikono au uso wako
- Kupumua kwa shida
- Maumivu ya kifua au moyo unaopiga kwa kasi
- Kichefuchefu kibaya sana na kutapika (*si kama kichefuchefu cha mjamzito asubuhi*)
- Maumivu makali ya tumbo yasiyokwisha
- Mtoto kuacha kusonga au kupunguza msisimko wakati wa ujauzito
- Kutokwa na damu kwenye uke au kuvuja majimaji wakati wa ujauzito
- Kutokwa na damu nzito kwenye uke au kuvuja majimaji yanayonuka vibaya baada ya ujauzito
- Uvimbe, wekundu au maumivu kwenye mguu wako
- Kuchoka kupita kiasi

Jifunze zaidi kuhusu Kampeni ya CDC ya Msikilize katika

[www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer).

## Tumia Mwongozo Huu Kukusaidia Kuanzisha Mazungumzo:

- Asante kwa kuniona. Mimi ni mjamzito/nilikuwa mjamzito hivi karibuni. Tarehe ya hedhi yangu ya mwisho/kujifungua kwangu ilikuwa \_\_\_\_\_ na nina wasiwasi mkubwa kuhusu afya yangu ambayo ningependa kuongea nawe kuihusu.
- Nimekuwa na \_\_\_\_\_ (dalili) zinazoonekana kama \_\_\_\_\_ (fafanua kwa kina) na zimekuwa zikidumu kwa \_\_\_\_\_ (idadi ya saa/siku).
- Ninaujua mwili wangu na hii inaonekana si kawaida.

## Mfano wa maswali ya kuuliza:

- Je, dalili hizi zinaweza kumaanisha nini?
- Je, kuna kipimo ninachoweza kufanyiwa ili kuhakikisha hakuna tatizo kubwa?
- Ni wakati gani ninaopaswa kufikiria kwenda kwenye chumba cha dharura au kupiga simu kwa 911?

### Maelezo:

## Vidokezo:

- Leta kianzilishi hiki cha mazungumzo na maswali mengine yoyote ya ziada ambayo ungependa kumuuliza mtoa huduma wako.
- Hakikisha unamjulisha kwamba wewe ni mjamzito au umekuwa mjamzito katika mwaka mmoja uliopita.
- Mjulisha daktari au muuguzi dawa unazotumia kwa sasa na zile ambazo umetumia hivi karibuni.
- Andika maelezo na uulize maswali kuhusu chochote ambacho hukuelewa.