

**S. Nafaa kufanya nini kama nilimzaa mtoto wangu nyumbani?**

**J.** Ikiwa umemzaa mtoto wako nyumbani, tembelea kituo cha afya kilicho karibu nawe haraka iwezekanavyo, angalau katika siku mbili baada ya kuzaa.



**S. Ni kitu gani tena nafaa kufanya baada ya kujifungua?**

**J.** Hakikisha umemweka mtoto wako joto. Weka kitovu cha mtoto wako kuwa safi na kavu na usikipake kitu chochote. Anza kumyonyesha mtoto wako mara moja baada ya kujifungua na uendeleo kwa miezi 6 bila kumpa mtoto chakula kingine chochote ( hata si maji). Mpeleke mtoto wako kukaguliwa kila wakati kwenye kituo cha afya na uhakikishe amepata nyongeza ya virutubishi kama vitamin A na chanjo dhidi ya magonjwa.

**S. Ni ishara gani za hatari nafaa kuangalia baada ya kujifungua?**

**J.** Ukigundua ishara zozote za hatari zilizoko hapa chini baada ya kujifungua, tembelea kituo cha afya kilicho karibu nawe haraka iwezekanavyo kwa vile kuna uwezekano wa kuwa na hali ya utata inayohitaji kutibiwa.

- Kutokwa damu lkenye sehemu za siri
- Joto homa
- Kufura uso na mikono na miguu
- Kutokwa usaha au maji maji yaliyo na harufu mbaya kwenye sehemu za siri
- Kutokwa usaha kwenye sehemu iliyo katwa
- Kukwaruzwa kwa chuchu za matiti
- Maumivu mengi kwenye sehemu ya chini ya tumbo



**S. Ni ishara gani za hatari nafaa kuangalia kwa mtoto wangu aliyezaliwa?**  
**J.** Ukigundua ishara zozote za hatari zilizoko hapa chini kwa mtoto wako aliyezaliwa, mpeleke mtoto wako kwenye kituo cha afya kilicho karibu nawe haraka iwezekanavyo kwa vile kuna uwezekano wa shida kubwa kuweko

- Hawezi kunyonya
- Joto homa
- Kuwa na msukosuko
- Shida ya kupumua
- Kufura, kubadilika kuwa nyekundu na/au usaha karibu na kitovu
- Baridi nyingi kwa kuguswa
- Wayo za miguu kuwa manjano

**S. Je, naweza kutumia mbinu mpya za kupanga uzazi mapema baada ya kuzaa?**

**J.** Ndiyo, kuna mbinu za kupanga uzazi ambazo waweza kutumia punde tu baada ya kuzaa. Kuweka nafasi kati ya watoto wako kwa angalau miaka 2 inaboresha afya ya mama na mtoto aliyezaliwa. Jadili mbinu za kupanga uzazi na muhudumu wako wa afya na uchague mbinu inayokufaa.



**Fanya uamuzi bora kwako na kwa familia yako**

**- Tembelea kituo chako cha afya kilichoko karibu hivi leo.**

Department of Preventive and Promotive Health Services, Division of Reproductive Health  
P.O. Box 43319, Nairobi, Kenya, Tel+254-20-2721183, Fax+254-20-2721183  
Email: drh-head@africaonline.co.ke

# Mpatie Mtoto wako Mwanzo Wenye Afya Njema



**Majibu**  
kwa maswali yako  
kuhusu mimba,  
kuzaa na utunzaji  
baada ya kujifungua



Ministry of Public Health  
and Sanitation

