

- mboga,
- matunda,
- maziwa, mtindi, au jibini, na
- nyama na maharagwe.

Mtoto ambaye unambeba anaweza kuathiriwa na wewe kujiweka wazi kwa vitu vingine. Tafadhali kaa mbali na vitu vifwatavyo:

- viuwawadudu, bidhaa za kusafishia, na rangi,
- moshi ya sigara,
- vinywaji vya kulewisha (bia, mvinyo, kileo) na
- kiwango kikubwa cha kahawa, chai, au vinywaji vilivyo na kaboni. Vinywaji vya kulewisha vinaweza kusababisha shida ya kuzaa, kuharibu ubongo, au hata kifo. Moshi ya sigara inaweza kusababisha mtoto wako kuzaliwa akiwa mdogo sana au mapema kuwa mwenye afya.

### **JE! NI WAPI NINAWEZA KUPATA HUDUMA YA KABLA YA KUJIFUNGUA YA BURE AU ILIYOPUNGUZA BEI?**

Unaweza kupata usaidizi wa kulipa huduma ya matibabu wakati wa mimba. Huduma hii ya kabla ya kujifungua inaweza kukusaidia kuwa na mtoto mwenye afya. Kila jimbo lina mpango wa kusaidia. Ili kujua zaidi kuhusu mpango katika jimbo lako tafadhali piga simu: 1-800-311-2229, au muulize mfanyikazi wa kesi yako kuhusu chaguzi zaidi.

### **Kwa habari zaidi kuhusu mimba nzuri kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare)

[www.4women.gov/faq/prenatal](http://www.4women.gov/faq/prenatal)

[www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc](http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc)

[www.kidsheslth.org/parent/](http://www.kidsheslth.org/parent/)



*Habari iliyo kwenye brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo za:*

*U.S. Department of Health and Human Services*

*Centers for Disease Control*

*International Food Information*

*Council Foundation*

*March of Dimes*

*State Family Planning Administrators*

*Center for Health Training, WA*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

**riht@uscridc.org**

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

**www.refugees.org**



## **Mimba Nzuri Healthy Pregnancy (Swahili)**



**www.refugees.org**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Kuwa mjamzito ni wakati muhimu sana katika maisha ya mwanamke. Broscha hii huto habari juu ya namna ya kuwa na mimba nzuri kupitia “kugundua mapema”, “huduma ya kabla ya kujifungua”, na kula aina nzuri ya vyakula.

### **UTAMBUAJI MAPEMA NI NINI?**

Utambuaji mapema ni kujua kuwa una mimba mapema. Itakusaidia kuanza kujihudumia vyema wewe na mtoto wako.

### **CHA KUFANYA IKIWA UNADHANIA UNA MIMBA?**

Ikiwa unaonyesha dalili za kuwa na mimba, unaweza kununua kivunge cha kupima mimba katika duka lolote la madawa bila agizo. Ikiwa kipimo kinaonyesha kwamba una mimba tafadhali muone daktari. Daktari wako atadhibitisha matokeo na kipimo kingine. Inapendekezwa kwamba uende kati ya miezi miwili ya kwanza ya mimba yako. Daktari wako atajibu maswali yoyote na hoja zozote za mimba. Ni muhimu kwamba umuone daktari wako kwa haraka kama iwezekanavyo kwa huduma ya kabla ya kujifungua.

### **JE, HUDUMA YA KABLA YA KUJIFUNGUA NI NINI?**

Huduma ya kabla ya kujifungua ni huduma ya afya unayopata wakati una mimba.

Jihudumie wewe na mtoto wako kwa:

- kupata mapema huduma ya kabla ya kujifungua.
- kupata huduma ya mara kwa mara ya kabla ya kujifungua. Daktari wako atapanga miadi kadhaa wakati wa mimba yako. Usikose yoyote!
- Kufuata ushauri wa daktari wako.

Huduma ya kabla ya kujifungua hujumuisha vipimo vya maabara, kuangalia sauti, na vipimo vingine. Vipimo hivi hufanywa ili kuhakikisha wewe na mtoto wako mko sawa wakati wa mimba.

### **JE, NI KWANINI NINAHITAJI HUDUMA YA KABLA YA KUJIFUNGUA?**

Huduma ya kabla ya kujifungua hukusaidia wewe na mtoto wako kuwa wenye afya. Watoto na wamama ambao wanapata huduma ya kabla ya kujifungua wanauwezekano zaidi wa kuwa na uzani wa juu wa kujifungua, na shida chache za ujauzito. Madaktari wanaweza kupata shida mapema wakati wanapowaona wamama kila mwezi mmoja au miezi miwili. Matibabu ya mapema yanaweza kuzuia shida kuwa mbaya sana. Huduma ya afya ya mara kwa mara ni nzuri kwako na mtoto wako. Muulize mfanyikazi wa kesi yako ushauri juu ya daktari unayestahili kumuona, au kuhusu huduma za ufasiri.

### **NINAWEZAJE KUWA NA MIMBA NZURI?**

Jiweke wewe na mtoto wako vizuri wakati wa mimba kwa:

- kunywa glasi sita hadi nane za maji, maji asili ya matunda, na maziwa kila siku,
- tumia vitamini ambazo zinajumuisha “Asidi ya Foliki”, “madini”, na “Kalisi”,
- fanya mazoezi kwa kutembea,
- pata usingizi wa kutosha,
- kumuuliza daktari wako kama madawa unayotumia ni salama kwako na mtoto wako,
- kupata chanjo ya homa, na
- kuepuka dhiki.

Ili kuwa na mimba nzuri hakikisha kila siku umekula:

- nafaka (mchele, mkate, pasta, au chakula cha masuke),

