



Kumhisi mtoto wako akijongea ni ishara kwamba ana afya nzuri

Kwa kawaida wanawake wengi wanaanza kuhisi watoto wao wanajongea kati ya wiki ya

16 na 24 za ujauzito. Mjongoe wa mtoto unaweza kuelezwa kama kitu chochote kuanzia kupiga teke, kuchezecheza, mjongoe wa haraka au kuzunguka. Aina

ya mjongoe inaweza kubadilika kadiri ujauzito wako unavyoendelea kukua.



Mtoto wangu anapaswa kujongea mara ngapi?

Hakuna idadi iliyowekwa ya mijongoe ya kawaida.

Kuanzia wiki ya 16-24 na kuendelea unapaswa kumsikia mtoto akijongea zaidi na zaidi hadi wiki ya 32

kisha hali itabaki karibu kama ilivyo hadi unapojifungua.



USISUBIRI hadi siku inayofuata ndipo utafute ushauri ikiwa una wasiwasi kuhusu mijongoe ya mtoto wako



SI KWELI kwamba watoto wanajongea mara chache ujauzito unapoelekea wakati wa kujifungua.



Unapaswa **KUENDELEA** kusikia mtoto wako anajongea hadi wakati ambapo unakwenda kujifungua na wakati upo kwenye chumba cha kujifungulia pia.

Ijue mijongoe ya mtoto wako



Kwa nini mijongoe ya mtoto wangu ni muhimu?

Kupungua kwa mijongoe ya mtoto inaweza kuwa ishara ya onyo muhimu kwamba mtoto hayuko vizuri.

Karibu nusu ya wanawake ambao walijifungua watoto wakiwa wamefariki waliona mijongoe ya watoto wao ikiwa imepungua au imesimama.

Ikiwa unadhani mijongoe ya mtoto wako imepungua au imesimama, zungumza na mkunga wako au kitengo cha uzazi **haraka** (wakunga wanapatikana saa 24 kwa siku 7 za wiki). Siku zote mkunga anapatikana, hata kama ni usiku.



- **Usiache** kuwasiliana na mkunga au kitengo chako cha uzazi.
- **Usihofu kuhusu kupiga simu**, ni muhimu uzungumze na mkunga au kitengo chako cha uzazi kwa ajili ya ushauri ikiwa huna uhakika. Kuna uwezekano mkubwa kwamba watahitaji kukuona haraka sana.



Itakuwaje ikiwa mijongoe ya mtoto wangu itapungua tena?

Ikiwa, baada ya kufanya vipimo, bado una wasiwasi kuhusu mijongoe ya mtoto wako, unapaswa kuwasiliana na ama mkunga wako au kitengo cha uzazi haraka sana, hata kama kila kitu kilikuwa kawaida mara ya mwisho.

KAMWE USISITE kuwasiliana na mkunga wako au kitengo cha uzazi kwa ajili ya ushauri, bila kujali hii inatokea mara ngapi. Kuna wakunga walipo zamu kwenye kitengo cha uzazi saa 24 kwa siku.



Usitumie vifaa vya ufuatiliaji wa kushika kwa mkono, Dopplers au programu za simu ili kuangalia mapigo ya moyo ya mtoto wako.

Hata kama utagundua mapigo ya moyo, hii haimaanishi kuwa mtoto wako ni mzima.



Mawasiliano:

Vyanzo na shukrani

Maelezo yaliyopo kwenye kipeperushi hiki yametokana na Jarida la RCOG Mwongozo Na. 57 *Kupungua Mijongoe ya Mtoto* (2011) na Kipeperushi cha Taarifa za Mgonjwa cha RCOG *Mijongoe ya mtoto wako kwenye ujuzito: taarifa kwa ajili yako* (2012).

Shukrani kwa mashirika yafuatayo kwa kusaidia utengenezaji wa kipeperushi hiki:



Tommy's

Together, for every baby

tommys.org