

ZOYENERA KUDZIWA AMAYI NDI AZAMBA

19

Nthawi ya kusamba (nthawi ya msambo)

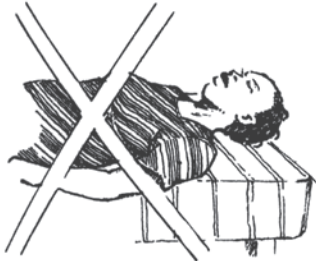
Atsikana ambiri amasamba koyamba pamene ali ndi zaka zapakati pa 11 ndi 16. Zimenezi zimatanthauza kuti akula ndipo atha kutenga pathupi (mimba).

Kusamba kumayenera kuchitika pambuyo pa masiku 28 aliwonse ndipo kumatha pakati pa masiku atatu ndi asanu ndi limodzi (masiku 3 mpaka 6). Komabe masikuwa amasiyana kwambiri pakati pa amayi osiyanasiyana.

Msambo wodukizadukiza komanso wopweteka umachitika kawirikawiri pakati pa asungwana amene angotha kumene msinkhu. Kawirikawiri, zimenezi sizitanthauza kuti chilipo chavuta ayi.

Ngati msambo wanu ndi wopweteka:

Palibe chifukwa chakuti mukhale muli chigonere. Kugonako kutha kuwonjezera kupwetekako.



Ndi bwino kumayenda yenda ndi kumagwira ntchito zosalemetsa kapena masewero ena ndi ena.



Muzimwa zakumwa zotentha kapena muzinyika mapazi anu m'madzi otentha.



Zimathandizanso kumwa *aspirin* (tsamba 392) kapena *ibuprofen* (tsamba 393) kapena kuthowa pamimba ndi kansalu konyika m'madzi otentha.

Pa nthawiyi monganso pa nthawi zonse mayi azikhala waukhondo, azigona mokwanira ndi kudya chakudya cha magulu atatu. Atha kumadya zakudya zonse zimene amadya ndikupitiriza kugwira ntchito zake za masiku onse.

Zizindikiro za mavuto okhudza kusamba:

- Kusiyana kwa katalikidwe ka nthawi pa msambo si chinthu chachilendo pakati pa amayi ena koma kwa ena ndi chizindikiro cha matenda ena omwe akhalitsa m'thupi mwawo monga kusowa kwa magari, kusowa kwa zakudya zopatsa thanzi kapena chotupa m'mimba ngakhalenso matenda ena.

- Ngati munthu sakuyamba kusamba pa nthawi yomwe ayenera kutero, ndiye kuti mwina ali ndi mimba. Koma kwa asungwana amene angotha msinkhu kumene kapena amayi amene apitirira zaka makumi anayi (40) zakubadwa, si chinthu chachilendo kusinthasintha masiku oyambira kusamba. Madandaulo ndi kupsa mtima zikhoza kupangitsa mayi kuti akhale osachita msambo.
- Ngati kusamba kwachitika mochedwa, msambo wake nukhala wambiri ndipo nuchitika nthawi yayitali, zikhoza ukutanthaniza kuti mayiyo wapita padera kapena kuti wataya pathupi (onani tsamba 299).
- **Ngati msambo ukutha masiku opitirira asanu ndi limodzi (6) kapena ukuchuluka kwambiri, kapena ukuchitika koposa kamodzi pamwezi, pitani kuchipatala mukadziwitse adokotala.**

Kusiya kwa msambo pamoyo wa munthu wamkazi



Pamafika nthawi imene mayi amasiyiratu kusamba pa moyo wake. Zimenezi zikachitika ndiye kuti sangaberekense. Kawirikawiri, kusintha kotere kumachitika pakati pa zaka 40 ndi 50. Kusamba kosinthasintha kapena kodukizadukiza kwa miyezi ingapo ndipo kenaka kusamba kumasiyiratu.

Mkazi atha kutengabe pathupi pa nthawi imeneyi. Koma ngati sakufuna kukhala ndi ana, ayenera kupitiriza njira zakulera kwa miyezi khumi ndi iwiri (12) kuyambira pa nthawi imene wasiya kusamba.

Ngati mkazi sanabereke kwa zaka zingapo kenaka nasiya kusamba, akhoza kuganiza kuti ali ndi pakati. Pamene ayambanso kusamba pambuyo pa miyezi itatu kapena inayi akhoza kumaganiza kuti pakatipo pachoka nayamba kudandaula makamaka ngati amafunitsitsa kukhala ndi mwana. Pamene mayi wa zaka zapakati pa 40 ndi 50 wasamba pambuyo pokhala kanthawi asanasambe, mufunzeni bwinobwino kuti: 'Kodi papita zaka zingati chiberekereni mwana?' Ngati papita nthawi yopitirira zaka zitatu, ndiye kuti mwina ndi chiyambi chakuleka kwa msambo. Fufuzaninso zaka zake kapena mutha kungoyerekeza kuti ndi zingati. Pemphani mzamba kuti amuyeze.

Ngati nthawi yosiya msambo yasiyana muwuzeni kuti iye alibe pakati komanso sakudwala matenda aliwonse koma kuti zomwe zikuchitikazo ndi zomwe zimayenera kuchitika kwa amayi onse pa nthawi yake.

Pa nthawi imene mayi wasiya kusamba, si chinthu chachilendo kuti m'thupi mwake asamamve bwino monga kukhumudwa, kutenthedwa, kumva kupweteka thupi lonse ndi zina zotero. Pambuyo pake, amayi ambiri amapezanso bwino. Koma mafupa amakhala ofowoka pa nthawi ndipo atha kuthyoka mosavuta. Pofuna kupewa izi ndi bwino kumadya zakudya zokhala ndi calcium (onani tsamba 121).

Amayi amene amataya mwazi wambiri kapena kumva kupweteka kwambiri m'mimba panthawi yosiya kusamba pambuyo pa miyezi kapena zaka ayenera apeze thandizo la mankhwala kuchipatala. Ndi zofunika kupimidwa kuti zidziwike ngati akudwala khansa kapena ayi komanso ngati ali ndi vuto lina lalikulu m'thupi mwawo (onani tsamba 298).

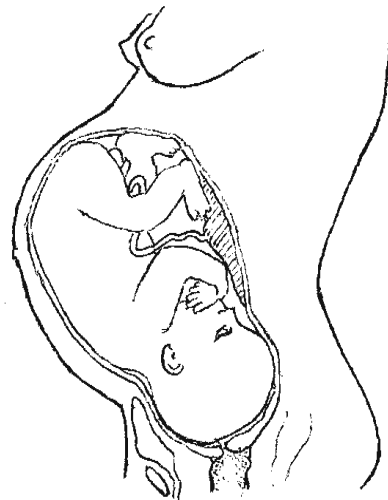
Mayi akaleka kusamba ndipo pamene wadziwa kuti sakhalanso ndi ana, amakhala ndi nthawi yokwanira yocheza ndi zidzukululu zake kapenanso kukhala ndi mpata wokwanira wothandiza pa ntchito zina kudera lake. Ena amathanso kuyamba kugwira ntchito za uzamba kapena za umoyo pa nthawi imeneyi.

Mimba (pathupi kapena pakati)

Zizindikiro za mimba:

Zizindikiro zonsezi si zachilendo:

- Mayi amaleka kusamba (nthawi zambiri ichi ndi chizindikiro choyamba).
- Kufuna kusanza makamaka pa nthawi ya m'mawa. Zimenezi zimafika pachimake kuyambira mwezi wachiwiri ndi wachitatu.
- Kukodzakodza.
- Mimba imakula.
- Mawere amakula.
- Mzere wakuda umawoneka pamimba.
- Kuyambira mwezi wachisanu, mwana amayamba kuyendayenda (kusunthasuntha) m'mimba mwa mayi.



Mwana amayenera kukhala chonchi m'mimba mwa amayi ake ikakwana miyezi isanu ndi inayi.

Kukhala ndi moyo wabwino pa nthawi ya mimba

- Ndi kofunika kudya **zakudya zabwino**. Mwana amasowa **zakudya zamagulu onse**, makamaka zakudya zomanga thupi, za mavitamini komanso zokhala ndi ayironi (werengani Mutu 11).
- **Gwiritsirani ntchito mchere wokhala ndi ayodini** pofuna kuti mwana adzabadwe wamoyo komanso kuti azidzakula bwino mu nthawi yake. (Koma pofuna kupewa kutupa kwa mapazi ndi mavuto ena, musagwiritsire ntchito mchere wambiri.)
- **Khalani aukhondo**. Sambani kawirikawiri ndipo muzitsuka m'mano tsiku ndi tsiku.
- Mwezi wotsiriza wa mimba ndi bwino kukhala **osagonana** powopa kuphulitsa thumba la madzi komanso powopa kupangitsa matenda ena.
- **Pewani kumwa mankhwala ngati kungatheke**. Mankhwala ena atha kuwononga mwana amene akukulayo. Mwa lamulo lake, ndi bwino kumwa mankhwala amene mwauzidwa ndi dokotala (pamene dokotala akuwoneka kuti akufuna kukupatsani mankhwala koma inu muli ndi mimba, ndi bwino kuti dokotalayo mumudziwitse). Mutha kumwa *paracetamol (acetaminophen)* kapena mankhwala olimbana ndi *antiacids* mwakamodzikamodzi ngati mukusowa kutero. Mavitamini, *folic acid* komanso mapiritsi a ayironi ndi othandiza ndipo sakhala ndi vuto lililonse pamene agwiritsidwa ntchito pa muyezo woyenera.
- **Musasute fodya kapena kumwa mowa** pa nthawi imene muli ndi mimba. Kusuta fodya ndi kumwa mowa ndi koyipa kwa mayi wapakati komanso kwa mwana amene akuyembekezeredwayo.
- Muzitalikirana ndi ana amene akudwala chikuku, makamaka **chikuku cha chijeremani** (*German measles*) (onani *Rubella* pa tsamba 331).
- Pitirizani kugwira ntchito ndi **kuchita masewero olimbitsa thupi** koma yesetsani kuti musamatope kwambiri.
- **Pewani kupuma mpweya wochokera ku mankhwala ophera tizilombo tokhala mu mbewu kapena mpweya wochokera ku mankhwala ena**. Mpweya utha kuwononga moyo wa mwanayo (onani tsamba 110).

Zovuta zina pa nthawi ya mimba

1. **Kuchita nseru ndi kusanga:** Zimenezi zimachitika kwambiri kum'mawa makamaka mwezi wachiwiri pa nthawi yomwe mayi ali ndi mimba. Ndi bwino kudya zinthu zouma monga buledi ouma musanadzuke pamalo anu ogona m'mawa uliwonse. Musamadye chakudya chambiri nthawi imodzi koma chakudya chochepa kangapo pa tsiku. Ngati vutoli likukulirakulira, mumwe mankhwala a antihistamine (tsamba 399) pamene mukukagona kapena pamene mukudzuka m'mawa. Pewani zakudya za mafuta.

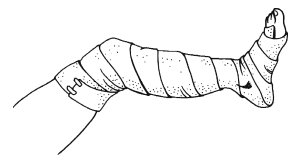
2. **Kuwotcha kapena kupweteka** kwa m'mimba kapena pachifuwa (kusagayidwa kwa chakudya chifukwa chakuchuluka kwa asidi komanso kutentha kwa pa mtima onani tsamba 133). Muzidya zakudya zochepa pa nthawi. Pewani kumwa mankhwala olimbana ndi *antiacids*. Pogona muzitsamira pilo kapena bulangeti pansu pa mutu wanu kapena pansu pa chifuwa panu.

3. **Kutupa kwa mapazi:** Muzipuma kangapo pa tsiku mutatukula miyendo yanu m'mwamba (tsamba 187). Musathire mchere wambiri muzakudya ndipo ngati ndi kotheka ndi bwino kungopeweratu zakudya za mchere. Madzi ophitsa opangidwa ndi nyenje za chimanga amathandiza (tsamba 12). Ngati manja ndi nkhope zatupa, pitani kuchipatala. Kutupa kwa mapazi kumadza chifukwa cha kulemera kwa mwana m'mimba pa miyezi ya kumapeto pa nthawi yomwe mayi ali ndi mimba. Kutupa mapaziku kumapayola muyezo kwa amayi amene akusowa magari kapena amene ali ndi zakudya zoperewera m'thupi mwawo. **Choncho muzidya zakudya zambiri zopatsa thanzi.**

4. **Kupweteka m'munsi mwa msana:** Kupweteka kotere kumachitika kawirikawiri pamene mayi ali ndi mimba. Masewero olimbitsa thupi amathandiza komanso kuima kapena kukhala mowongoka kumathandizanso (onani tsamba 185).

5. **Kusowa magari ndi kuperewera kwa zakudya m'thupi:** Amayi ambiri kumadera a kumidzi amasowa magari m'thupi mwawo ngakhale panthawi imene asanatenge mimba kotero kuti kusowa magaziko kumanso wonjezekera mu nthawi yokhala ndi pathupi. Kutu abereke mwana wathanzi, mayi amafunika kuti azidya zakudya zopatsa thanzi. Ngati mayi akuwoneka woyera kapena wofowoka kapenanso ali ndi zizindikiro zina zosonyeza kuchepa magari kapena kuchepa kwa zakudya (onani tsamba 112 ndi 129), ayenera kuti azidya zakudya zambiri zomanga thupi, zokhala ndi ayironi monga: nyemba, mtedza, nkukhu, mkaka, *cheese*, mazira, nyama, nsomba komanso masamba obiriwira. Azimwanso matabuleti a ayironi makamaka ngati kuli kovuta kupeza zakudya zopatsa magari ndi thanzi. Mu njira imeneyi magari ake amapeza mphamvu yomuteteza kuti asataye mwazi wambiri pambuyo pobereka. Ngati kuderako kuli nthenda ya malungo, mayi amafunikanso **mankhwala oteteza ku nthendayi** komanso **matabuleti a folic acid** (tsamba 406), ndinso **vitamini C** (yemwe amathandiza kuti thupi ligwiritsire bwino ntchito ayironi).

6. **Kutupa kwa mitsempha ya magari (*varicose veins*):** Kutupa kwa mitsempha kumachitika kawirikawiri pa nthawi imene mayi ali ndi mimba chifukwa cha kulemera kwa mwana komwe kumakankha mitsempha ya magari yochoka ku miyendo. Muzitukula mapazi anu ndi kukweza m'mwamba mpaka pamene mungathe (tsamba 186). Ngati mitsempha ikukula kwambiri kapena kupweteka, imangeni ndi bandeji la lasitiki monga zikuwonekera apa. Masulani bandeji usiku.



7. **Mudzi (*hemorrhoids*):** Mudzi ndi mitsempha yotupa kumalo otulukira chimbudzi. Kutupaku kumadza chifukwa chakulemera kwa mwana m'mimba. Pofuna kuchepetsa kupweteka, muzigwada ndi kutukula matakho m'mwamba onani tsamba 186.

8. **Kudzimbidwa:** Imwani madzi ambiri monga opezeka mzipatso komanso zakudya zokhala ndi timitsitsi monga chinangwa. Muzichita masewero olimbitsa thupi.

Musamwe mankhwala a mphamvu otsuka m'thupi.

Zizindikiro zowopsa nthawi ya mimba

1. **Kusamba:** Ngati mayi wayamba kutuluka magari kumaliseche pa nthawi imene ali ndi mimba, ngakhale pang'ono chabe, ndi chizindikiro chowopsa. Ndiye kuti mwina mimbayo ikuchoka. Mayiyo agone chete ndi kuyitanitsa odziwa ntchito zachipatala. Kuyamba kululuka magari kumaliseche patapita masiku ambiri pamene mayi ali ndi mimba (pambuyo pa miyezi 6) ndi chizindikiro chakuti chiberekero chikutchinga njira yoberekera. Ngati palibe anthu odziwa bwino ntchito, mayiyo atha kusamba mpaka kumwalira. Musapime kumaliseche kwake kapena kuyikako kanthu kena. Ndi bwino kupita kuchipatala mwamsanga.

2. **Kuchepa kwa magari m'thupi:** Mayi amakhala wofowoka, amatopa ndipo khungu lake limayera. Ngati salandira mankhwala oyenera amatha kufa chifukwa chotaya magari pa nthawi yobereka. Ngati vutoli lakula kwambiri, kudya chakudya choyenera sikungathandize kuti vutoli lithe mwachangu. Pitani kuchipatala ndipo pezani mapiritsi a mchere wa ayironi (onani tsamba 406). Ngati ndi kotheke, mayi akaberekere kuchipatala chifukwa mwina akhoza kusowa thandizo loyenera.

3. **Kutupa kwa mapazi:** Manja ndi nkhope komanso kupweteka kwa mutu, chizungulira, ndi kusawonetsetsa ndi zizindikiro za poyizoni pa nthawi ya mimba (*toxemia*). Kuyamba kukula thupi (kunenepa) mwadzidzidzi, kukwera kwa mphamvu ya magari (BP) komanso kuchuluka kwa mapuloteni mu mkodzo ndi zizindikiro zina zofunikanso. Choncho, ngati mungathe, pitani kwa azamba kapena ena ogwira ntchito za umoyo amene angathe kuyeza zinthu zimenezi.

Pofuna kuchiza poyizoni pa nthawi ya mimba:

- Gonani chete kuchipinda kwanu.
- Pewani zakudya za mchere (musathire mchere ndipo musadye zakudya zilizonse za mchere).
- Ngati sakuchira msanga kapena ali ndi vuto la kusawonetsetsa, nkhope ikutupa kwambiri kapena ali ndi zizindikiro za nthenda yakugwa, pita nayeni msanga kuchipatala popeza moyo wake uli pachiswe.

Miyezi itatu yomalizira mayi ali woyembekezera:

Mapazi anu akatupa si kuti pali vuto lodetsa nkhawa. Koma onetsetsani ngati pali zizindikiro zakuti magari anu ali ndi poyizoni. Pa nthawiyi idyani zakudya zamchere ochepa kwambiri kapena siyani kudya zakudya zamchere.

Pofuna kuteteza vuto lokhala ndi poyizoni m'magazi mwanu pa nthawiyi: Idyani zakudya zopatsa thanzi (tsamba 115) komanso idyani zakudya zamchere wochepe kwambiri.



Ngati mukumva litsipa kapena kuvutika pwona

komanso

ngati kumanso ndi manja akutupa ndiye kuti mwina m'magazi mwanu pa nthawiyi muli **poyizoni ya nthawi yapathupi (*toxemia*)**.

Zikatero pitani kuchipatala!

HIV/Edzi ndi pathupi

Ngati mai ali kachirombo koyambitsa Edzi akhoza kupatsira kachiromboko kwa mwana wake asanabadwe kapena panthawi yobereka. Mankhwala otchedwa *Nevirapine* akhoza kumteteza mwanayo kuti asatenge kachirombo ka HIV. Mankhwala a *Nevirapine* wokhwanira 200mg panthawi yomwe kubereka kwayamba. Kenaka, chingakhale kutakhala kuti mai sanamwe *Nevirapine*, mpatseni mwana 6mg ya *Nevirapine* wamadzi madzi (2mg/kg) msangamsanga pasadapite sabata limodzi chibadwireni.

Kuyendera sikelo pa nthawi ya mimba

Zipatala zambiri komanso azamba amalimbikitsa amayi oyembekezera kuti aziyendera kusikelo kuti azipimidwa ndi kukambirana nawo za umoyo wawo. Ngati muli ndi mimba ndipo mumapita ku sikelo, mumaphunzira zinthu zambiri zokuthandizani kupewa mavuto ndipo mumabereka mwana wathanzi.

Ngati ndinu mzamba mungathandize amayi oyembekezera powayitana kuti mudzawapime ku sikelo kapena inuyo powayendera. **Ndi bwino kuti muziwonana nawo kamodzi pa mwezi pa miyezi isanu ndi umodzi pa miyezi yoyambirira ya mimba ndipo kawiri pa mwezi pa mwezi wa 7 ndi wa 8 komanso kamodzi pa sabata m'mwezi otsiriza wa mimba.**

Zinthu zoyenera kukambirana ku sikelo ndi izi:

1. Kudziwitsana (kukambirana)

Mufunsi mayiyo mavuto ake ndi zosowa zake. Fufuzani ndi mimba zingati wakhala akutenga m'mbuyomu. Nanga mwana wake wotsiriza anabadwa liti komanso mavuto ena aliwonse amene wakhala akukumana nawo pa nthawi ya mimba ndi kubereka. Kambiranani naye njira zomwe iye ndi mwana wake angakhalire athanzi, monga:

- **Kudya zakudya zathanzi:** Mulimbikitseni kuti azidya zakudya zopatsa mphamvu, zomanga thupi, za mavitamini, ayironi ndi *calcium* (onani Mutu 11).
- **Ukhondo** (Mutu 12)
- Kufunika kwa kumwa **mankwala pang'ono kapena kukhala osamwa** (tsamba 53).
- **Kusasuta fodya** (tsamba 156), **kusamwa mowa** (tsamba 155) **kusagwiritsira ntchito mankwala mosayenera** (tsamba 158).
- **Kulimbitsa thupi ndi kupuma mokwanira.**
- **Polandira katemera** wa kafumbata ndi cholinga choteteza mwana ku nthendayi. (Ngati ndi koyamba kulandira katemera wa kafumbata, alandire pa mwezi wa 6, 7 ndi 8. Ngati adalandirapo kale katemera wa kafumbata, perekani kamodzi pa mwezi wa 7).

2. Zakudya zopatsa thanzi

Kodi mayiyo akuwoneka wathanzi? Kodi akusowa magazi m'thupi mwake? Kambiranani za kufunika kwa kudya zakudya zabwino. Ngati ndi kotheka onetsetsani kuti azimwa mapiritsi a ayironi pamodzinso ndi *folic acid* komanso vitamini C. Mulangizeni zomwe angachite pofuna kuthana ndi vuto losanza (tsamba 264) komanso kuwotcha kwa mu mtima (tsamba 133).

Kodi sikelo yake ikukwera moyenera? Ngati ndi kofunika, azikwera sikelo pa nthawi iliyonse yomwe wabwera. Kulemera kwake kuyenera kuwonjezereka ndi makilogalamu a pakati pa 8 ndi 10 pa miyezi 9 imene iye ali ndi mimba. Ngati waleka kuwonjezera sikelo, chimenechi ndi chizindikiro choipa. Komanso kuwonjezera sikelo (kulemera) kwambiri pa miyezi ya kumapeto ndi kowopsa. Ngati palibe sikelo, yesani kuwona ngati mungathe kuwona momwe kulemera kwake kukuwonjezekerera malinga ndi momwe akuwonekera, kapena mutha kupanga sikelo yanu motere.

Njerwa kapena zinthu zina
zomwe kulemera kwake
kukudziwika.



3. Mavuto aang'ono

Mufunseni mayiyo ngati amapeza mavuto ena pa nthawi yomwe ali ndi mimba. Fotokozani kuti mavutowa ndi osawopsa, ndipo perekani malangizo omwe mungathe (onani tsamba 264).

4. Zizindikiro zowopsa

Onani ngati pali zizindikiro zowopsa pa nthawi ya mimba zomwe zalembedwa pa tsamba 265. Panthawi iliyonse yomwe mayi wabwera ku sikelo, pimani kugunda kwa mtima wake. Zimenezi zingakuthandizeni kudziwa zomwe zili bwino mwa mayiyo poganizira kuti mwina nthawi ina zinthu zikhoza kusintha m'thupi mwake. Muthanso kuyeza BP (onani tsamba 38) yake ngati **muli ndi chipangizo choyezera**. Muyezeni kulemera kwake pa sikelo ndipo onetsetsani zizindikiro zowopsa izi:

- kukwera kwa sikelo kwadzidzidzi
- kutupa kwa manja ndi kumaso
- kukwera kwa BP
- kusowa kwa magazi m'thupi (tsamba 129)
- kutuluka magazi kwa mtundu uliwonse (tsamba 265)

} zizindikiro zakuti m'magazi muli poyizoni pamene mayi ali ndi pakati (tsamba 265)

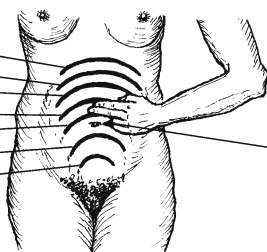
Azamba ena ali ndi njira zotha kuyezera kachulukidwe ka mapuloteni ndi shuga mu mkodzo. Kuchuluka kwa mapuloteni ndi chizindikiro cha poyizoni ndipo kuchuluka kwa shuga ndi chizindikiro cha nthenda ya shuga (tsamba 132).

Ngati chimodzi kapena zingapo mwa zizindikirozi zikuwoneka onetsetsani kuti mayiyo walandira thandizo la mankhwala mwamsanga. **Onaninso ngati pali zizindikiro zowopsa kwambiri (za ngozi)**, tsamba 272. Ngati zilipo, ndi bwino kuti mayi akachirire kuchipatala.

5. Kukula ndi malo amwana m'mimba

Muzigwira mimba ya mayi pa nthawi imene wabwera ku sikelo. Kapena musonyezeni momwe angachitire yekha.

miyezi 9
miyezi 8
miyezi 7
miyezi 6
miyezi 5
miyezi 4
miyezi 3



Pa nthawiyi mimba imatukumuka kupoza kunenepa kwa zala zawiri zophati kizana monga pachithuazipa.

Pa miyezi 4 $\frac{1}{2}$ mimba imatukumuka kofulira pamchombo.

Mwezi uliwonse muzilemba makulidwe a mimba (ndi zala) kuchokera pamunsi kapena pamwamba pa mchombo. **Ngati mimba ikuwoneka kukula kwambiri kapena ikukula msanga**, ndiye kuti mwina muli madzi ambiri kusiyana ndi momwe iyenera kukhalira. Ngati ndi choncho kumakhala kovuta kuti mugwire mwana m'katimo. Madzi akachuluka kwambiri m'mimba, mayi amataya magazi ambiri pobereka komanso ndi chizindikiro cha kulumala kwa mwanayo.

Yesani kufufuza malo a mwana m'mimba. Ngati wagona cham'mbali mayi apite kwa dokotala nthawi yochira isanakwane chifukwa opareshoni itha kufunika. Pofuna kudziwa momwe mwana wakhalira m'mimba pa nthawi yobadwa, onani tsamba 273.



6. Kupuma (kugunda kwa mtima) wa mwana amene sanabadwe

Pambuyo pa miyezi isanu, mvetserani kugunda mtima kwa mwana ndi kumvetseranso ngati akusunthasuntha. Mutha kutsamiritsa mutu wanu pamimba koma ndi kovuta kuti mumve kanthu. Ndi bwino kupeza chipangizo chothandiza kumvetsera. (Kapena pangani chipangizo chanu.) Dongo lowotcha kapena matabwa amagwira bwino ntchito.



Chipangizo chomvetsera kugunda kwa mtima

Ngati kugunda kwa mtima kwa mwana kukumveka kwambiri pansi pa mchombo mwezi wotsiriza wa mimba, ndiye kuti mutu wa mwanayo wazondoka choncho pobadwa adzayamba kutulutsa mutu.



Ngati kugunda mtima kwa mwana kukumveka kwambiri pa mtunda pa mchombo, ndiye kuti mutu wake sunazondoke, choncho kubadwa kwake kungakhale kovuta.



Kugunda kwa mtima wa mwana kumafulumira ndi kawiri konse kuposa munthu wamkulu. Ngati muli ndi wotchi yokhala ndi muvi wa masekondi, werengani kugunda kwa mtima wa mwana. Ngati kugundako kwayambira 120 mpaka 160 pa minitsi imodzi ndiye kuti zili bwino. Ngati kugunda kwa mtima kukuchepera 120, ndiye kuti china chake chavuta. (Mwina simunawerenge bwino kapena mwamva kugunda mtima kwa mayi. Yezani kugunda mtima kwa mayiyo. Kugunda mtima kwa mwana kumavuta kukumva kotero kumafuna kukuzolowera.)

7. Kukonzekera kubereka

Pamene nthawi yobadwa mwana yawandikira, muzimuwona mayi pafupipafupi. Ngati ali ndi ana ena, mufunseni kuti pamene nthawi yochira inakwana, matenda ake amatenga nthawi yayitali bwanji ndiponso ngati anakumana ndi mavuto ena aliwonse. Kambiranani naye njira zomwe zingapangitse kuti mwanayo abadwe mosavuta komanso kuti kuberekako kukhale kosapweteka kwambiri (onani masamba otsatira). Mayiyo atha kumayesera kupuma mokoka mpweya kwambiri, kupuma pang'onopang'ono kuti azichita zimenezi pamene matenda ayambika. Mufotokozereni kuti kupuma bwinobwino pamene matenda ayamba kungathandize kusunga mphamvu zake, kuchepetsa ululu ndi kuthandizanso kuti achire mwamsanga.

Ngati mukuwona kuti pali chinthu china chomwe chingapangitse kuti mayi asachire bwino, mutumizeni kuchipatala kuti akachirire kumeneko. Onetsetsani kuti ayandikire chipatala pamene matenda ake akuyamba.

MOMWE MAYI ANGADZIWIRE TSIKU LOMWE ADZABALE MWANA

Yambani ndi tsiku lomwe munayamba kusamba kwanu kotsiriza. Chotserani miyezi itatu kenaka phatikizani masiku asanu ndi awiri (7).

Mwachitsanzo, ngati kusamba kwanu kotsiriza kudayamba pa 10 Meyi.

10 Meyi kuchotsa miyezi itatu ndi 10 Febuluwale kuphatikiza masiku 7 ndi 17 Febuluwale. Ndiye kuti mwana wanu adzabadwa pa 17 Febuluwale.

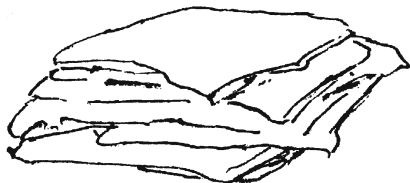
8. Kusunga zolembedwa mwana asanabadwe

Pofuna kudziwa momwe moyo wa mayi ukukhalira mwezi ndi mwezi ndibwino kusunga zolembedwa. Pa tsamba lotsatirali pali chitsanzo cha zolembedwa. Mutha kusintha malinga ndi momwe mukufunira. Pepala lalikulu ndiye labwino kwambiri. Mayi aliyense akhale ndi pepala lake lomwe azitenga pobwera kusikelo.

Zinthu zomwe mayi ayenera kukhala nazo asanabereke

Mayi aliyense woyembekezera ayenera kukhala ndi zinthu izi pokwana mwezi wachisanu ndi chiwiri:

Nsalu kapena nsanza zambiri, zochapidwa bwino.



Sopo



Bulashi lopuputira m'manja ndi mzikhadabo.



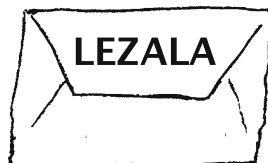
Mankwala otikitira m'manja pambuyo posamba m'manjamo.



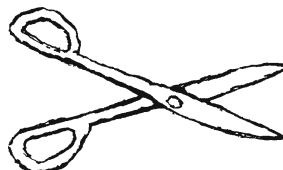
Thonje losamala bwino.



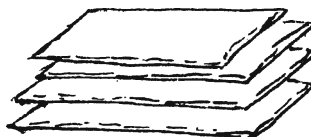
Lezala latsopano musalichotse m'pepala mwake mpaka nthawi yodula mchombo wa mwana.



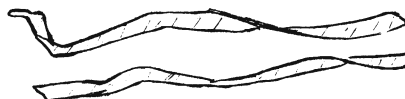
Ngati mulibe lezala, mukhale ndi chizola (sizasi) chopanda dzimbiri. Wiritsani musanadulire mchombo.



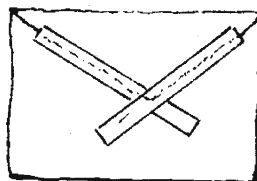
Nsalu zabwino zopanda majeremusi zovundikira pa mchombo.



Timaliboni tiwiri tansalu taukhondo tomangira pa mchombo.

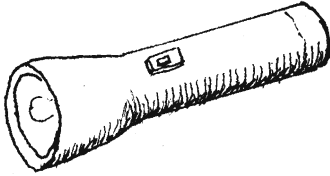


Nsalu zovundikira pa mchombo komanso maliboni akutidwe m'mapaketi ndikuyikidwa mu uvuni kapena kusitidwa.



Zinthu zina zowonjezera zomwe mzamba wokonzera bwino ayenera kukhala nazo

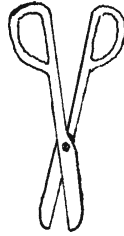
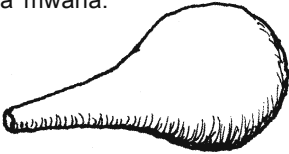
Tochi (muwuni).



Chipangizo chothandiza kumva kugunda mtima kwa mwana podzera pamimba pa mayi wake.

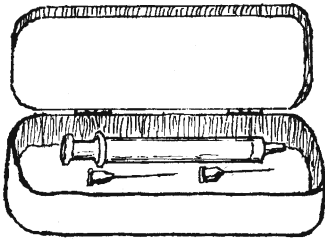


Chipangizo chothandiza kukoka mamina m'mphuno ndi m'kamwa mwa mwana.

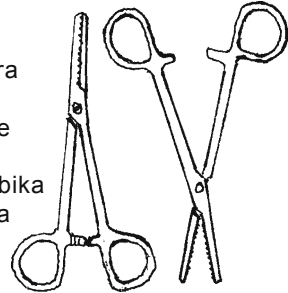


Chizola cha nsonga zobuntha chodulira mchombo mwana asanabadwe (pamene pali zovuta zina).

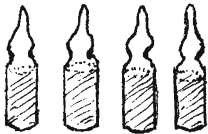
Masirinji ndi mazingano owiritsa.



Makalampu opanira mchombo kapena mitsempha yomwe ikutuluka magazi chifukwa yang'ambika pa nthawi yobadwa mwana.



Jekeseni wa *ergonovine* kapena *ergometrine* (onani tsamba 404).

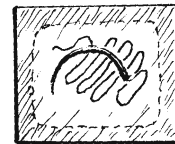


Magalovu a labala (omwe angagwiritsidwe ntchito pofuna kuchotsa majeremusi)(tsamba 75) ovalidwa pomupina mayi pamene mwana akutulula komanso pogwira ndi kupima chiberekero.

Mbale ziwiri: Imodzi yosambira m'manja ina yoyikamo ndi kupima chiberekero.



Zingano wowiritsa ndi ulusi wosokera koberekera pamene kwang'ambika.



Tetracycline ndi *erythromycin* kapena 1% *silver nitrate* zothira m'maso mwa mwana (onani tsamba 232) popewa matenda oopsa a maso.



Kukonzekera kubereka

Kubereka mwana ndi chinthu chachilengedwe. Ngati mayi ali wathanzi ndipo zonse zikuyenda bwino, mwana angabadwe popanda kuthandizidwa ndi wina aliyense. **Ngati mzamba kapena wina aliyense amene akuthandiza pa nthawi yobadwa mwana sakutanganidwa kwambiri, ndi chitsimikizo chakuti mwanayo abadwa mosavuta.**

Mavuto pobereka amakhalapo ndipo nthawi zina moyo wa mayi kapena wa mwana umakhala pachiswe. **Ngati pali chiyembekezo kuti kubadwa kwa mwana kukhala kovuta, mzamba wodziwa bwino kapena dokotala wodziwa bwino akhalepo pa nthawiyo.**

Chenjezo: Ngati mwatentha thupi, mukutsokomola kapena muli ndi zilonda zakukhosi kapenanso zilonda zapakhungu pa nthawi yobereka, ndi bwino kuti munthu wina athandize kuchiritsa mayiyo.

Zizindikiro zowopsa kwambiri (zangozi) zoyenerereza kuti mzamba wodziwa bwino kapena dokotala achiritse mayi woyembekezera kuchipatala ngati kungatheke

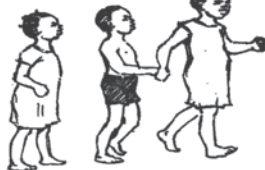
- Ngati mayi ayamba kumva kupweteka kokhudza kubereka patatsala sabata zitanu kuti mwana abadwe.
- Ngati mayi ayamba kuchita magazi (kusamba) kubereka kusanayambe.
- Ngati pali zizindikiro za poyizoni zokhudza mimbayo (onani tsamba 265).
- Ngati mayi akudwala matenda ena owopsa kapena okhalitsa monga nthenda ya shuga.
- Ngati mayi akusowa magazi m'thupi mwake kapenanso pamene magazi akukanika kugwirana pamene wadzicheka.
- Ngati ali ndi zaka 15, zopitirira 40 kapenanso zopitirira 35 pa mimba yake yoyamba.
- Ngati adaberekapo kale ana 5 kapena 6.
- Ngati ali wamfupi kwambiri komanso ngati ali ndi chiuno choning'a kwambiri (tsamba 283).
- Ngati wakhala akupeza mavuto pobereka kapenanso kutaya mwazi wambiri pobereka m'mbuyomu.
- Ngati zikuwoneka kuti abereka mapasa (tsamba 285).
- Ngati zikuwoneka kuti mwana sanakhale bwino m'mimbamo.
- Ngati thumba la madzi liphulika ndipo kupweteka kokhudza kubereka sikukuyamba pambuyo pa mawola angapo. Ngati madziwo ali akuda kwambiri (obiriwira kapena ogwirana) chifukwa cha chimbudzi choyamba cha mwanayo. Kutentha thupi!

KUBEREKA KOVUTA KWAMBIRI NDI:

kubereka koyamba



ndiponso

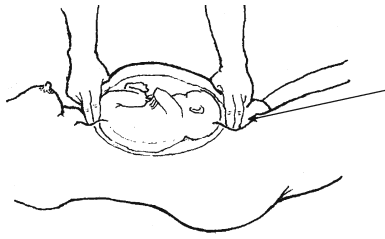


kubereka kotsirizira pambuyo pobereka ana ambiri



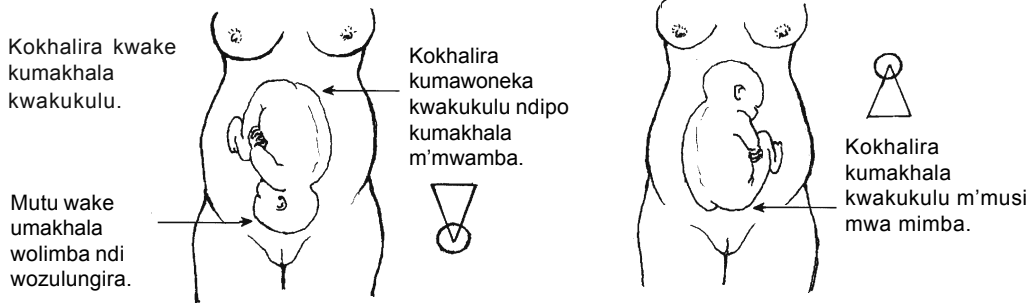
Kupima ngati mwana wakhala bwino m'mimba

Pofuna kutsimikiza kuti mutu wa mwana wazondoka, ndipo kuti mwanayo ali malo oyenera, fufuzani mutu wake motere:



1. Mayi apume motulutsa mpweya (mophwetsa mimba yake) pogwiritsira ntchito chala chachikulu ndi zala zina ziwiri, kankhani pang'onopang'ono pamwamba pa fupa la m'chiuno.

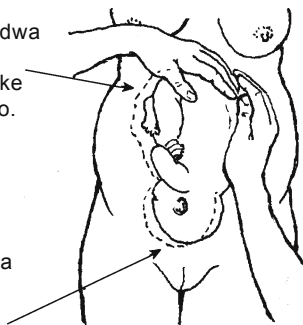
Ndi dzanja linalo, gwiragwirani pamwamba pa mimba.



2. Kankhani pang'onopang'ono mbali ndi mbali, ndi dzanja limodzi kenaka ndi linalo.

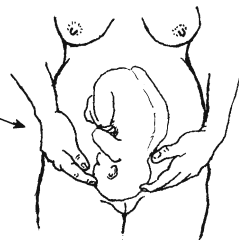
Ngati kokhalira kwa mwana kukankhidwa pang'onopang'ono cham'mbali, thupi lake lonse limasunthanso.

Koma ngati mutu ukukankhidwa pang'onopang'ono cham'mbali pakhosi pamapindika ndipo msana sungasunthe.



Ngati mwana adakali m'mwamba mwa mimba, mutha kusuntha mutu pang'ono. Koma ngati Mutu wazondoka kale simungawusunthe.

Mwana woyamba kubadwa nthawi zina amazondotsa mutu ndi kuyundakiba potulukira patatsala sabata ziwiri kuti abadwe. Ana otsatira amatha kuzondotsa mutu pamene kupweteka kokhudza kubereka (leba) kwayamba.



Ngati mwana wazondotsa mutu, ndiye kuti kubadwa kwake kuyenda bwino. Ngati sanazondotse mutu, kubadwa kwake kutha kukhala kovuta ndipo ndi bwino kuti mayiyo akachirire kuchipatala. Ngati mwana wakhala cham'mbali, mayi akachirire kuchipatala popeza iye pamodzi ndi mayiyo ali pa choopsa (onani tsamba 283).

Zizindikiro zosonyeza kuti mwana watsala pang'ono kubadwa (zizindikiro za nthawi yobereka mwana)

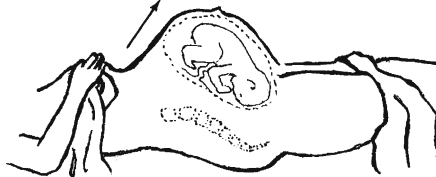
- Masiku angapo leba isanayambe, **mwana amasunthira m'munsi mwa mimba**. Zimenezi zimathandiza kuti mayi azipuma mosavuta koma amakodzakodza chifukwa kulemera kwa mwanayo kumakankha chikhodzodzo. (Pamene mayi akubereka koyamba, zizindikiro zimenezi zimatha kubwera kutatsala sabata ziwiri kuti achire.)
- Mwana akatsala pang'ono kubadwa zinthu **zolimba zamadzimadzi** zimatuluka. Nthawi zina zimenezi zimatuluka patatsala masiku awiri kapena atatu kuti leba iyambe. Nthawi zina madzimadzi amenewa amasakanikirana ndi magazi. Pamene pa libe chovuta.
- **Kukokeka kwa minofu ya mimba** kutha kuyamba masiku angapo tsiku lobadwa mwana lisanafike. Poyamba kupweteka kwa kubadwa kwa mwana kumachitika patalipatali. Pamapita mphindi zingapo kapena mawola angapo kuti kupwetekaku kuyambe. Koma kupwetekaku kukakhala kwa mphamvu, kosalekeza kapena kwapafupipafupi, ndiye kuti mwana watsala pang'ono kubadwa.
- Amayi ena amatha **kuchita leba yowathandiza kukonzekera kubadwa kwa mwana** sabata zingapo leba yeniyeni isanayambe. Zimenezi si zachilendo ayi. Kamodzikamodzi amayi ena amatha kuchita leba yosakhala yeniyeni (*false labour*). Zimenezi zimachitika ngati kukokana kwa minofu ya m'chiberekero kukudzetsa kupweteka kwakukulu ndiponso kwapafupipafupi ndipo kenaka kupwetekako kumasiya kwa mawola kapena masiku nthawi yeniyeni yobadwa mwana isanafike. Kuyendayenda kapena kugwiritsira ntchito enima kuti zimenezi zisiye zimathandiza ngati ili leba yosakhala yeniyeni komanso kuti mwana abadwe ngati ili leba yeniyeni. Ngati leba itakhala kuti si yeniyeni, zimathandizabe kuti chiberekero chikhale chokonzeka nthawi yeniyeniyo ikafika.

Kupweteka pa nthawi yobereka (leba) kumayamba chifukwa cha kukokana kwa minofu m'chiberekero. Pakukokanaku mimba imatsika kapena kutamuka.

Mimba ikatsika imawoneka chonchi:



Mimba ikatamuka imawoneka chonchi:



Kukokana kwa minofu kumapangitsa khomo la chiberekero kuti lizitsekuka ndipo kumakula pang'onopang'ono.

Thumba la madzimadzi lomwe limasunga mwanayo m'mimba limaphulika patapita kanthawi leba itayamba kale. Ngati thumba lamadzili liphulika msanga, zimasonyeza kuti leba yatsala pang'ono kuyamba. Pamene zimenezi zachitika mayi akhale waukhondo. Kuyendayenda kumathandiza kuti leba iyambe mwamsanga. Ngati leba siyamba pambuyo pa mawola khumi ndi awiri, pitani kuchipatala.

Zigawo za leba

Leba ili ndi zigawo zitatu:

- Gawo loyamba: Kuchokera pamene mnofu wachiberekero ukukokana kwambiri mpaka pamene mwana walowa m'njira yotulukira.
- Gawo lachiwiri: Kuchokera pamene mwana walowa m'njira yachiberekero mpaka kubadwa.
- Gawo lachitatu: Kuchokera pa kubadwa kwa mwana mpaka kutuluka kwa thumba lomwe munali mwana asanabadwe (*placenta*).

Gawo loyamba la leba: Limatenga nthawi ya pakati pa mawola khumi ndi mawola makumi awiri kapena kupitirirapo ngati mayi akubereka koyamba, ndipo mawola asanu ndi awiri (7) kapena khumi pakubereka kwinako. Nthawiyi imasiyanasiyana.

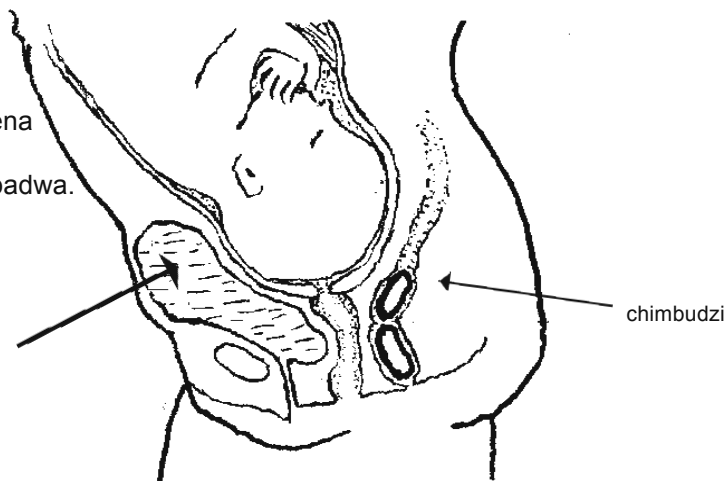
Pa gawo loyamba la leba, mayi asafulumizitse kuberekako. Ndi chilengedwe kuti gawo limeneli liziyenda pang'onopang'ono. Mayi akhoza kuwona ngati palibe chimene chikuchitika ndipo atha kuyamba kudandaula. Yesetsani kumulimbikitsa. Muwuzeni kuti amayi enanso ambiri zimawachitikira chimodzimodzi.

Mayi asakankhire kunja (kutchima) mpaka pamene mwana wayamba kupita m'njira yoberekera pamene amamva kuti ayenera kukankhira kunja.

Mayi ayesetse kuti m'matumbo mwake mulibe chimbudzi ndipo muchikhodzodzo mulibe mkodzo.

Ngati m'chikhodzodzo ndi m'matumbo muli zoipa, zimatchinga kapena kupinsa njira yodzera mwanayo pamene akubadwa.

chikhodzodzo chodzadza ndi mkodzo



Pa nthawi ya leba, mayi azikodzakodza. Ngati sanapite kuchimbudzi kwa mawola angapo, enima imathandiza kuti leba ikhale yosavuta. Pa nthawi ya leba, mayi azimwa madzi ndi zakumwa zina kawirikawiri. Kuchepa kwa madzi kumapangitsa kuti leba ichedwe kapena isiye. Ngati leba yatalika, azidyanso pang'ono. Ngati akusanza, azimwa madzi owonjezera m'phamvu m'thupi (ORS). Atha kumwanso tiyi ndi madzi a zipatso.

Pa nthawi ya leba, mayi azisinthasintha mbali yogonera ndipo atha kudzuka ndikumayendayenda.

Pa gawo loyamba la leba mzamba kapena othandiza mayiyo achite izi:

- Amusambitse mayiyo pamimba pake, kumaliseche, matako, miyendo ndi sopo ndi madzi otentha. Pogona pakhale paukhondo ndipo pazifika kuwala kokwanira kuti muzitha kuwona bwino.
- Ayale zogonera zabwino, mataulo, kapena nyuzipepa pamalo pogona ndi kuzisintha pamene zada kapena kunyowa.
- Akhale ndi lezala latsopano losatsekula lodulira mchombo kapena wiritsani chizola (sizasi) kwa mphindi khumi ndi zisanu. Chizolacho chikhale m'madzi owiritsawo mu pani yovundikira bwino mpaka pa nthawi imene chizolacho chikufunika.

Mzamba **asakankhe** kapena kuthowa pa mimba ya wodwala. **Asamuwuz**e mayiyo kuti ayambe kukankhira mwanayo kunja pa nthawi.

Ngati mayi akuwopa kapena akumva kupweteka kwambiri, muwuzeni kuti azipumira m'kati kwambiri koma **mwapang'onopang'ono** pamene akumva ululu wambiri. Ndipo pamene ululu wachepa, azipuma momwe amapumira nthawi zonse. Zimenezi ndi zothandiza kuchepetsa ululu. Mulimbikitseni mayiyo kuti ululu wambiri womwe akumvawo ndi woyenera chifukwa ndi umene umathandiza kuti mwana akankhikire kunja.

Gawo lachiwiri la leba: Nthawi zina gawo lachiwiri la leba limayamba pamene thumba lamadzimadzi laphulika. Kawirikawiri gawo limeneli silikhala lovuta kwenikweni pofanizira ndi gawo loyamba lija ndipo silitenga nthawi yayitali. Pamene mayi akumva ululu, amakankhira kunja mwanayo ndi mphamvu zake zonse. Pamene ululu wasiiza, amakhala ngati watopa kapenanso ngati wagona. Zimenezi si zachilendo.

Pofuna kukankhira mwanayo kunja, mayi azipumira m'kati kwambiri ndipo kenako azikankha kwambiri ndi mnofu wa mimba yake, ngati momwe amakankhira pochita chimbudzi. Ngati mwana akutuluka pang'onopang'ono pamene thumba la madzi laphulika, mayi agundantse mabondo ake monga ziliri apa pamene:

wakhala
nonjunga (monyoyomola),



wakhala motsamira
kanthu,



wagwada,



wagona.



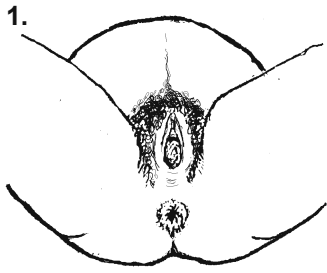
Pamene kotulukira mwana kwatanuka, mutu wa mwana umayamba kuwonekera. Pa nthawi mzamba kapena wina aliyense amene akuthandiza mayiyo awonetsetse kuti zipangizo zonse zofunikira pa nthawi zilipo. Mayiyo **asapitirire** kukankhira kunja pa nthawi pofuna kuti mutu utuluke pang'onopang'ono. Izi zimathandiza kuti kotulukira mwana kusang'ambike (onani tsamba 285 kuti mudziwe zambiri).

Pamene mwana akubadwa bwinobwino, mzamba sayenera kulowetsa dzanja kapena zala m'kati mwa mayi. Zimenezi zimatha kulowetsa matenda m'thupi ndipo mayi amatha kudwala pambuyo pobereka.

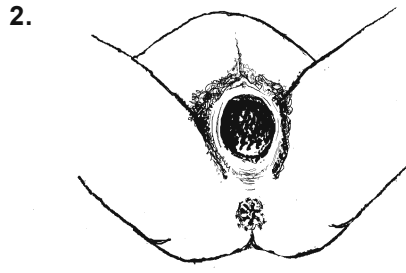
Pamene mutu watuluka, mzamba atha kuwugwira koma **asaukoke**. Ngati ndi kotheka, **magulovu avalidwe** pothandiza mayi kuti abereke mwana pofuna kuteteza moyo wa mayi, mwana ndi mzamba. Zimenezi ndi zofunika makamaka masiku ano.

Ngati maguovu palibe, mungathe kugwiritsanso ntchito mapepala a pulasitiki ndi zina.

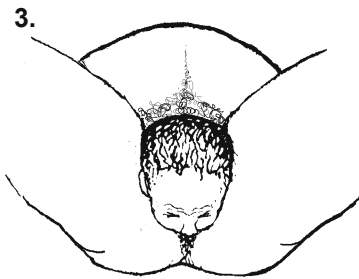
Kawirikawiri mwana amayamba kutulutsa mutu pobadwa monga zikuwonekera apa:



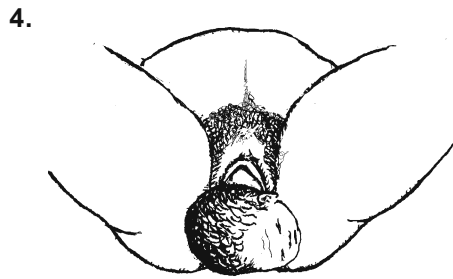
Tsopano kankhani kwambiri.



Tsopano musakankhe kwambiri. Muzipuma mosakoka mpweya kwambiri, mofulumira kuti potulukira mwana pasang'ambike (onani tsamba 285).

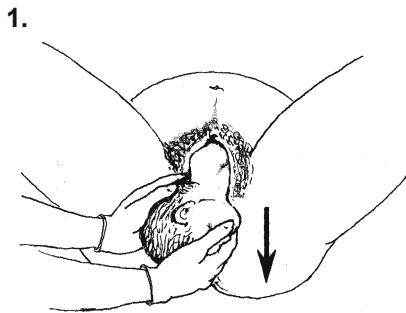


Kawirikawiri mutu umatuluka nkhope itayang'ana pansi.

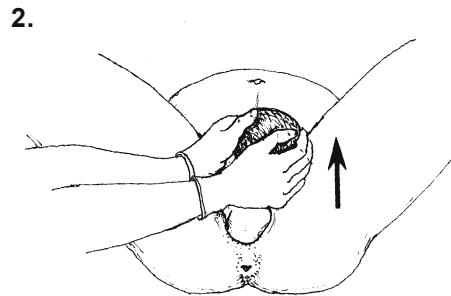


Kenaka mwana amatembenukira mbali imodzi kuti mapewa athe kutuluka.

Ngati mapewa akanirira mutu utatuluka kale:



Mzamba atha kugwira (kutenga) mutu wa mwana m'manja mwake ndi kuwutsitsa bwinobwino kuti mapewa atuluke.



Kenaka atukule mutuwo pang'ono kuti phewa linanso lituluke.

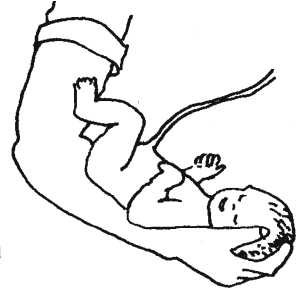
Mphamvu yonse yokankha izichokera kwa mayi. **Mzamba sayenera kukoka mutu kapena kuzunguza kapena kupinda khosi la mwana** akubadwayo popeza kuteroko kukhoza kupha mwanayo.

Gawo lachitatu la kubereka: Gawoli limayamba pamene mwana wabadwa ndipo limatha pamene thumba lomwe munali mwana asanabadwe (*placenta*) latuluka. Kawirikawiri thumbalo limatuluka lokha pakapita nthawi ya pakati pa mphindi zisanu mpaka ola limodzi pamene mwana wabadwa. **Podikirira zimenezi, muzimusamala mwanayo.** Ngati mayi akutaya mwazi wambiri (onani tsamba 280) kapena ngati thumbalo sikutuluka pambuyo pa ola limodzi, pitani kuchipatala.

Kusamalira mwana pamene wabadwa

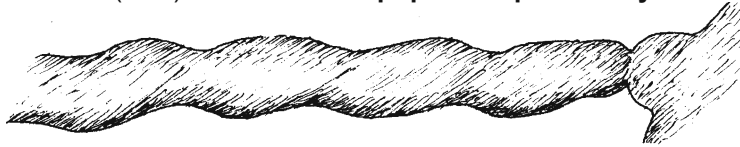
Pa nthawi yomwe mwana wangotuluka kumene:

- Zondotsani mutu wa mwana kuti madzimadzi achoke m'kamwa ndi kukhosi kwake. Muchite zimenezi mpaka atayamba kupuma.
- Mwanayo akhale pamalo otsikirapo kusiyana ndi mayiyo mpaka mchombo umangidwe (potero, mwanayo amalandira magari ambiri ndipo amakhala ndi mphamvu).
- Ngati mwana sakuyamba kupuma msanga, tikitani pa msana pake ndi kansalu.
- Ngati sakuyambabe kupuma, pukutani madzimadzi m'mphuno mwake ndi m'kamwa mwake ndi chipangizo choyera monga kansalu kosamalidwa bwino mutakakulunga pa chala panu.
- Ngati mwana sanayambe kupuma pa mphindi yoyambirira, yambani kumupumira mpweya wanu m'kamwa mwake **mwamsanga** (tsamba 81).
- Puputani maso a mwana sanayambe **kuyang'ana**, m'masomo musanalowe tizilombo tilitonse tomwe timayambitsa matenda.
- Mukulungeni mwanayo mu nsalu yaikhondo. Ndi kofunika kuti asazidwe makamaka ngati wabadwa nthawi isanakwane.

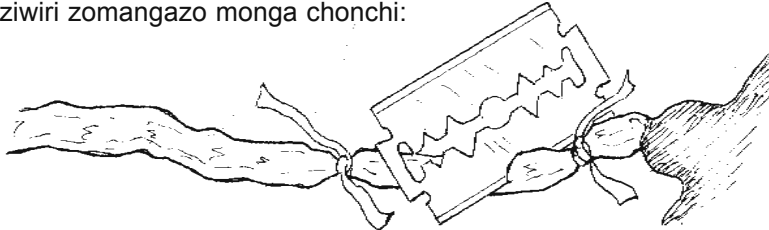


Kadulidwe ka mchombo

Pamene mwana wabadwa, chiwalo cholulikiza mayi ndi mchombo wa mwana chimakhala chikutukula (kupuma). Chiwalochi chimakhala chonenepa komanso cha mtundu wa buluwu (*blue*). **Chonde musapupulume pa nthawiyi dikirani kaye.**



Pakapita nthawi pang'ono chiwalochi chimapyapyala ndipo chimakhala choyera. Kenaka chimasiya kutukula (kupuma). Tsopano chimangeni malo awiri ndi timilezo taikhondo tansalu, zingwe kapena maliboni. Maliboniwa akhale oti anayamba atantha kaye mu uvuni kapena akhale oti anayamba asitidwapo. Dulani pakati pa mfundo ziwiri zomangazo monga chonchi:



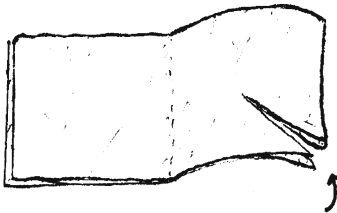
Zofunika kudziwa: Dulani ndi lezala laukhondo lomwe silinagwiritsidwepo ntchito. Musanalichotse lezalalo m'pepala mwake, sambani m'manja mwanu bwinobwino. Ngati mulibe lezala, gwiritsirani ntchito sizasi (chizola) chomwe chawiritsidwa m'madzi. **Muzidula mchombo pafupi ndi thupi la mwana nthawi zonse.** Mbali yotsarira ku thupi la mwana izikhala pafupifupi masentimita awiri. Zonsezi zimathandiza kupewa nthenda ya kafumbata (onani tsamba 192).

Kusamalira mchombo womwe wadulidwa

Pamchombo pomwe padulidwa kumene pazikhala pouma kuti pasalowe matenda. Kuti paume msanga, **mpweya ufunika kuti uzifikapo.** Ngati pakhomopo pali paukhondo ndipo palibe ntchentche, mutha kusiya pa mchombo kukhala posavundikira kuti mpweya uzifikapo.

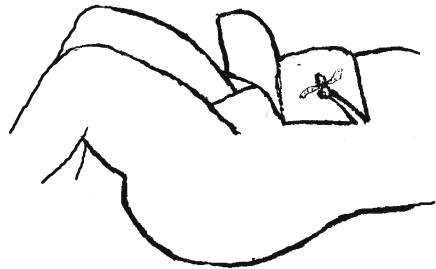
Ngati kuli fumbi ndi ntchentche, funditsani pang'ono mchombowo. Ndi bwino kugwiritsa ntchito nsalu zokulunga bwino zopanda tizilombo komanso topanda matenda. Dulani nsaluyo ndi sizasi (chizola) chomwe chawiritsidwa:

1.

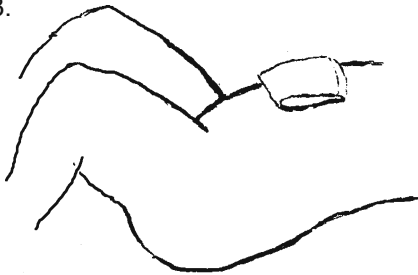


Dulani apa.

2.

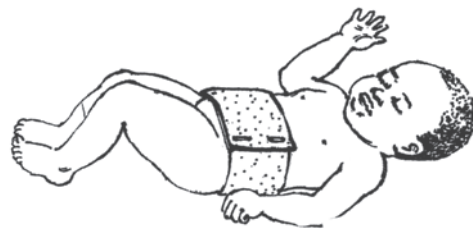


3.



4.

osathinitsa



Ngati mulibe kansalu kotere, mutha kuvundikira mchombo ndi nsalu yomwe yasitidwa kumene. Si bwino kugwiritsira ntchito lamba wa m'chiuno koma kansalu kopyapyala kopepuka ndipo muwonetsetse kuti kakhale kosathina kuti mpweya uzitha kudutsa pansu pake kuti pa mchombo pakhale pouma.

Onetsetsani kuti thewera la mwana silikuvundikira pamchombo kuti pasanyowe ndi mkodzo.

Kusamala mwana wobadwa kamene

Mupuputeni ndi nsalu yonyowa, yotentha bwino komanso yosakhakhala. Puputani magari kapena madzi aliwonse omwe angakhale pa thupi pake.

Si bwino kumusambitsa mwana kufikira chapamchombo chitagwa (mchombo utapola) (kawirikawiri zimenezi zimachitika pambuyo pa masiku asanu mpaka masiku asanu ndi atatu). Pamenepa ndiye mutha kuyamba kumusambitsa ndi sopo tsiku lililonse m'madzi ofunda.

Mwana wobadwa kumene ayambe kuyamwa mwamsanga

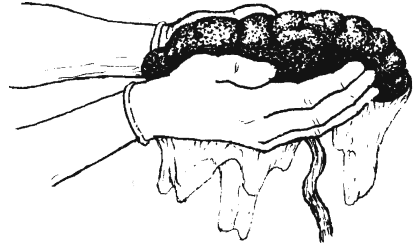
Mwana akangobadwa, muyikeni pa bere la amayi ake kuti ayambe kuyamwa mwamsanga. Ngati mwana akuyamwa zimathandiza kuti thumba lomwe munali mwana asanabadwe lituluke mwamsanga komanso zimathandiza kuti mayi asataye mwazi wambiri.

Kutuluka kwa thumba lomwe munali mwana asanabadwe (*Placenta*)

Kawirikawiri thumba lomwe munali mwana asanabadwe limatuluka pakatha nthawi ya pakati pa mphindi zisanu mpaka ola limodzi pamene mwana wabadwa koma nthawi zina pamapita mawola ambiri ndithu (onani m'munsimu).

Kupima thumba:

Pamene thumba lomwe munali mwana asanabadwe latuluka, linyamuleni ndi kulipima kuti muwone ngati lili bwinobwino. Ngati lang'ambika ndipo ngati zidutswa zina zikusowa, pitani kuchipatala. Chidutswa chilichonse chomwe chatsalira m'mimba chingapangitse kuti matenda alowe m'thupi kapena kuti kutaya mwazi kupitirire. Pofuna kunyamula thumbalo valani magulovu kapena mapepala a pulasitiki m'manja mwanu. Kenaka sambani m'manja bwinobwino.

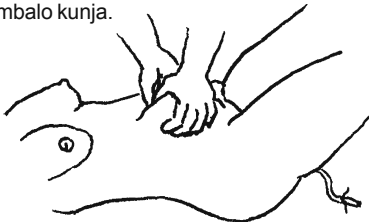


Pamene thumbalo likuchedwa kutuluka:

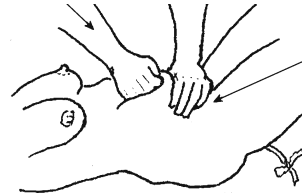
Ngati mayi sakutaya mwazi wambiri, musachite chilichonse. **Musakoke chomwe mwadula chija.** Kukoka kutha kuyambitsa kutaya mwazi. Nthawi zina thumbalo limatha kutuluka pamene mayi wakhala chonyonyomala ndikumakankhira kunja kwa kanthawi.

Ngati mayi akutaya magazi, papasani pa mimba ndi kugwira chiberekero. Ngati pamimba pakufewa, chitani izi:

Thowani pamimba, mpaka payambe kulimba. Zimenezi zitha kupangitsa mimba kuti ikokane ndi kukankhira thumbalo kunja.



Ngati thumba silikutuluka msanga ndipo mayi akutayabe mwazi, kankhani pamimba chapansi mosamala dzanja lina litagwira pansu pa mimbayo monga zikuwonekera apamu:



Ngati thumba lomwe munali mwana asanabadwe silikutulukabe ndipo mayi akutayabe mwazi, yesetsani kuchepetsa kutuluka kwa mwaziwo pochita zotsatirazi ndipo pitani kuchipatala msanga:

Kutaya mwazi wochuluka

Pamene thumbalo latuluka, mwazi umatuluka pang'ono. Kutuluka kwa mwaziku kumatenga nthawi yochepa (mphindi zochepa) ndipo mwazi wotayika umakhala pafupifupi theka la theka la litala imodzi kapena kuti kudzadza kapu imodzi yaing'ono. Mwazi ukhoza kumadzabe pang'onopang'ono koma si kuti pamakhala zovuta. Kutuluka kwa mwazi kungachepetsedwe pomupatsa mwana bere kuti aziyamwa. Ngati sakuyamwa, wina atha kukhudza mawere a mayi kuti mkaka uzituluka.

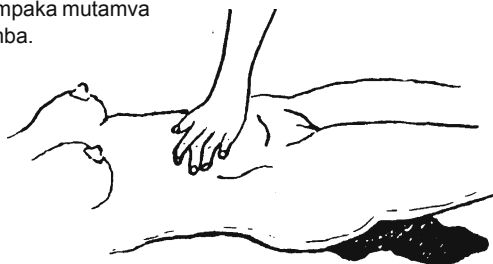
Chenjezo: Nthawi zina mwazi wambiri umakhala ukutuluka m'kati mwa mayi ndipo sutulukira kunja. Muzigwira mimba yake nthawi ndi nthawi. Ngati ikuwoneka ngati ikukula, ndiye ikudzadza ndi magazi. Pimani ngati mtima wake ukugunda bwinobwino ndikuwonanso ngati thupi lake likugwira bwino ntchito (tsamba 78).

Pofuna kuti mayi asataye magazi ambiri, **musiyeni mwana kuti ayamwe mkaka m'mawere a mayi wake**. Ngati mwana sakuyamwa akoke pang'ono ndikuthowa nsonga za mawere a mayiyo. Zimenezi zimathandiza kuti thupi lake litulutse madzi otchedwa 'pituiriri'. Awa ndi madzi opangidwa m'thupi la mayi omwe amathandiza kuti mwazi usapitirire kutayika kwambiri.

Ngati magazi akutayikabe wambiri, chitani izi:

- Pitani kuchipatala msanga. Ngati magazi sakusiya, mayi ndi wofunika kuti apatsidwe magazi kudzera m'mitsempha yake.
- Ngati muli ndi mankhwala otchedwa **ergonovine** kapena **oxytocin**, agwiritsireni ntchito potsata malangizo omwe alembedwa patsamba lotsatira (gwiritsani ntchito **oxytocin** m'malo mwa **ergonovine** ngati thumbalo silinatuluke m'mimba mwa mayi).
- Mayi azimwa zakumwa zambiri (madzi, madzi a zipatso, tiyi, supu kapena ORS - tsamba 161). Ngati akufowoka kapena ngati mtima wake ukugunda mofowoka, kapenanso ngati thupi lake silikuyenda bwino, kwezani miyendo yake m'mwamba ndipo mutu wake ukhale pansu (onani tsamba 78). Gonekani mayiyo kumanzere ngati nkotheke.
- Ngati mayi akutaya magazi kwambiri ndipo tikuwona kuti zikupitirira atha kumwalira yesani kuchita izi kuti magaziwo asiye:

Sinikani pamimba mpaka mutamva kuti mimbayo ikulimba.

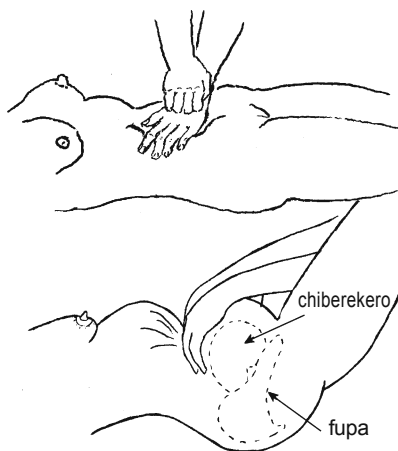


Ngati magazi asiya kutuluka, muziyang'ono mphindi zisanu zilizonse kuti muone kuti mimba ikulimbabe. Ngati sikulimba, sinikaninso pamimbapo.

Pamene mimba yalimba, magazi ayenera kusiya kutuluka. Mimba ikayamba kufewa, sinikaninso.

• **Ngati magazi sakusiyabe pambuyo posinika chitani izi:**

Sindikizani dzanja limodzi pamwamba pa linzake Ndipo ndi mphamvu zanu zonse kankhani pamimba pa mayiyo (pansi pa mchombo). Sindikizani kwa nthawi yayitali ngakhale magaziwo atasiya kale.



• **Ngati magazi sakusiya kutuluka chitani izi:**

Sindikizani manja onse m'mimba mwa mayi pamwamba pa chiberekero. Chitani ngati mukufinya ndikuyikulunga chakutsogolo kuti ikhudzane ndi fupa la pa chinena. Sindikizani momwe mungathere ndi mphamvu zanu zonse. Pitirizani kusindikizako kwa mphindi zingapo ngakhale pamene magazi asiya kutuluka kapena kufikira pamene mupeze thandizo la mankhwala.

- Mayi woyembekezera akamaonetsa kuti thupi silili bwino ndipo lili ndi shoko (onani tsamba 78) miyendo ndi **ntchafu zikhale m' mwamba** ndipo mutu pansu.

Dziwani kuti: Vitamini K samathandiza kuti magazi asiye kutuluka pamene mayi wabereka, kupita pachabe kapena pamene mayi wataya mimba. Ngakhale kuti madokotala ena amagwitsira ntchito, inu musagwiritsire ntchito.

Kugwiritsira ntchito moyenera mankhwala ochepetsa kutaya magazi panthawi yobereka (*oxytocics: ergonovine, oxitocin, pitocin*)

Mankhwala otchedwa *oxytocics* ndi mankhwala amene amakhala ndi *ergonovine*, *oxytocin* komanso *pitocin*. Mankhwalawa amapangitsa kuti chiberekero ndi mitsempha ya magazi m'chiberekeromo zigwire ntchito bwino. Ndi mankhwala ofunika koma ndi owopsa. Akagwiritsidwa ntchito mosayenera atha kupangitsa kuti mayi amwalire komanso mwana amatha kufera m'mimba. Akagwiritsidwa ntchito moyenera, akhoza kuteteza miyoyo. Kugwiritsira ntchito mankhwalawa koyenera ndi komwe kwafotokozedwa apa:



1. **Kuletsa kutaya magazi pambuyo pobereka.** Iyi ndiyo ntchito yeniyeni yofunika ya mankhwalawa. Ngati magazi akutuluka kwambiri pambuyo pakutuluka kwa thumba la mayi abayidwe jekeseni wa *ergonovine* 0.2 mg (kapena matabuleti awiri a 0.2 mg) kapena *ergometrine maleate (Ergotrate, tsamba 404)* kamodzi pa ola lililonse kwa mawola atatu mpaka magazi atasiya. Ngati magazi asiya, pitirizni ndi muyezo wa mankhwalawu (kapena tabuleti imodzi) pa mawola anayi aliwonse kwa mawola 24. Ngati *ergonovine* palibe kapena ngati magazi ayamba kutuluka kwambiri thumbalo lisanatuluke, abayidwe jekeseni wa *oxytocin (Pitocin, tsamba 404)* m'malo mwake.

Zofunika kudziwa: Mayi woyembekezera ndi mzamba ayenera azikhala ndi mankhwala okwanira a *ergonovine* kuti azithandize kugonjetsa kutayika kwa magazi ngati kutachitika. Mankhwalawa azigwiritsidwa ntchito pamene matenda akula kwambiri.

2. **Kupewa kutaya magazi pambuyo pobereka.** Mayi amene wakhala akutaya magazi paubereki wake m'mbuyomu atha kulandira jekeseni wa *ergonovine* (kapena mapiritsi awiri a *ergonovine*) pamene thumba latuluka, komanso pambuyo pa mawola aliwonse pa mawola 24.

3. **Kuletsa kutaya magazi pamene mayi wapita pachabe** (tsamba 299). Mankhwalawa ndi owopsa ndipo munthu yekhayo wodziwa bwino ntchito zaumoyo ndiye yekhayo ayenera kuwapereka kwa wodwala. Koma ngati mayi akutaya magazi kwambiri ndipo chithandizo cha mankhwala chatalikira kwambiri, gwiritsirani ntchito mankhwalawa monga zalembedwera kale *oxytocin (Pitocin)* kotero ndiye wabwino kwambiri.

Chenjezo: Kugwiritsa ntchito *Ergotrate, Pitocin*, ndi *Pituitrin* pofuna kufulumizitsa kubadwa kwa mwana kapena pofuna kupereka mphamvu kwa mayi pa nthawi ya leba ndi kowopsa kwa mayi ngakhale kwa mwana. Si kawirikawiri pamene mankhwalawa amafunikira pamene mwana asanabadwe ndipo ndi bwino kuti mzamba amene adaphunzira bwino awapereke kwa odwala ngati zafunikiro kutero. **Musagwiritsire ntchito mankhwala a *oxytocics* mwana asanabadwe!**

<p>KUGWIRITSIRA NTCHITO MANKHWALA A OXYTOCICS POFUNA KUPEREKA MPHAMVU KWA MAYI POBEREKA...</p>			<p>KUKHOZA KUPHA MAYI KAPENA MWANA KAPENA ONSE.</p>
--	---	---	---

Palibe mankhwala abwino opereka mphamvu kwa mayi pa nthawi yobereka.

Ngati mufuna kuti mayi adzakhale ndi mphamvu zokwanira pa nthawi yobereka azidya zakudya zomanga thupi ndi zoteteza ku matenda pa miyezi isanu ndi inayi yomwe iye ali ndi pakati. Mulimbikitseni kuti asamabereke pafupipafupi. Muwuzeni kuti asatengenso mimba ina mpaka patapita nthawi kuti mphamvu zake zibwerere m'thupi mwake (onani tsamba 302).

Kubereka kovuta

Ndi kofunika kupeza thandizo la mankhwala msanga pamene pali vuto lililonse lokhudza leba. Pali mavuto ambiri omwe amapezeka pobeleka ena ovuta kwambiri kusiyana ndi ena. Mavuto ena ndi awa:

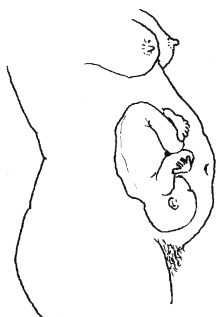
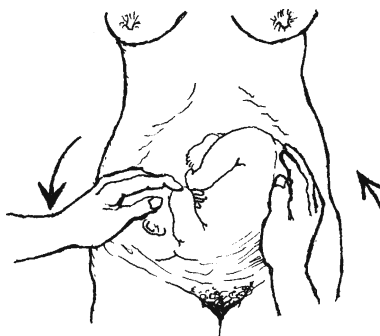
1. Leba imasiya kapena kuchitika mwapang'onopang'ono kapenanso imakhala nthawi yaitali kwambiri pamene inayamba mwamphamvu kapena pamene thumba lamadzi laphulika. Zimenezi zimachitika pa zifukwa zingapo.

- **Mayi akhoza kukhala kuti akuchita mantha kapena kuipidwa ndi zinthu zina.**

Zimenezi zitha kuchedwetsa ngakhale kuletsa kumene kubadwa kwa mwana. Mulimbikitseni kuti mwanayo abadwa mochedwa koma kuti palibe chovuta. Mulimbikitseninsu kuti azisintha mbali yogonera kawirikawiri ndipo kuti azimwa, kudya ndi kukodza. Kusinasina mawere kuti ayambe kutulutsa mkaka kumathandiza kufulumizitsa leba.

- **Mwana akhoza kukhala molakwika.**

Papasani pa mimba pa nthawi yomwe leba yayamba ndi kuwona ngati mwana wakhala cham'mbali. Nthawi zina mzamba atha kumutembenuza mwanayo pogwiragwira bwinobwino mimba ya mayi. Yesetsani kumutembenuza mwanayo pa nthawi ya leba mpaka mutu wake ukhale mozondoka. **Koma musachite zimenezi mokakamiza** chifukwa chiberekero chitha kuphulika. Ngati sikungatheke kumutembenuza mwana, pitani ndi mayiyo kuchipatala.



- **Ngati mwana wayang'ana kutsogolo** m'malo mwa kumbuyo mutha kuzindikira zimenezi pamene mugwira manja ndi miyendo ya mwanayo m'malo mwa kumsana komwe kumakhala kozungulira. Limeneli si vuto kwenikweni koma leba yake imachedwerapo ndipo mayi amamva ululu wambiri kumsana kwake. Azitembenuka pamalo ake ogona kawirikawiri chifukwa zimenezi zikhoza kuthandiza kuti mwana atembenuke.

- **Mutu wa mwana utha kukhala waukulu kwambiri ndipo pa chifukwachi umakanika kudutsa pakati pa mafupa a m'chiuno cha mayi.** Zimenezi zimachitika makamaka kwa amayi amene ali ochepa chiuno kapenanso amayi omwe ali aafupi kwambiri (koma sizichitika kawirikawiri kwa mayi amene adaberekapo kale). Ngati zikuwoneka kuti mwana sakusuntha kupita m'munsi, ndi bwino kupita ndi mayiyo kuchipatala. Mwina akhoza kuchira kudzera mu opaleshoni. **Amayi amene ali ochepa chiuno kapena amene ali aafupi kwambiri ayenera kubereka mwana wawo woyamba kuchipatala kapena pafupi ndi chipatala.**

- **Ngati mayi wakhala akusanza kapena wakhala asakumwa zakumwa akhoza kusowa madzi m'thupi mwake.** Zimenezi zimapangitsa kuti leba izichitika pang'onopang'ono kapena kuyisiyitsa kumene. Mupatseni madzi owonjezera mphamvu m'thupi (ORS) ndi zakumwa zina pa nthawi ya leba.

2. Kubadwa kwa mwana yemwe akuyamba kutulutsa matako

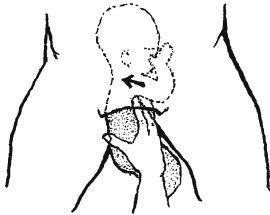
Nthawi zina mzamba atha kudziwa kuti mwana abadwa poyamba kutulutsa matako pogwiragwira mimba ya mayi (tsamba 273) komanso pakumvetsera kugunda mtima kwa mwanayo (tsamba 268).

Kubadwa kotere kukhoza kukhala kosavuta pamene mayi akhala motere:



Ngati yayamba kutuluka ndi miyendo osati mikono, sambani m'manja mwanu bwinobwino ndi kutikitamo mankhwala (alcohol) kapena valani magulovu abwino ndipo:

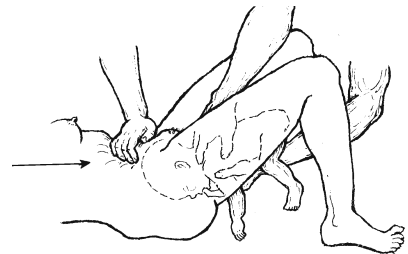
Iwetsani zala zanu m'kati ndi kukankha mapewa a mwana cham'mbuyo monga zikuwonekera apa:



kapena sindikizani manja a mwanayo ku thupi lake monga zikuwonekera apa:



Ngati mutu wakanirira, mayi agone chagada. Ikani chala chanu m'kamwa mwa mwana ndi kukankhira mutu wake mbali ya kuchifuwa kwake. Pa nthawi yomweyo wina azikankhira mutu wa mwanayo pansi posindikizira mimba ya mayiyo pansi monga zilili apa:

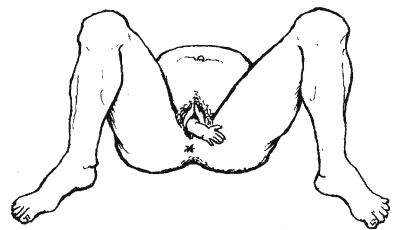


Mayi azikankhira kunjira mwanayo. Koma inu musakokere kunjira thupi lake.

3. Kuyamba kutulutsa mkoko (dzanja).

Ngati mwana ayamba kutulutsa dzanja pamene akubadwa, pitani kuchipatala mwamsanga. Ndi kofunika kuti mayi achitidwe opaleshoni kuti mwanayo atulutsidwe m'mimbamo.

4. Nthawi zina chiwalo cholumikiza mwana ndi mayi wake chimazengeza khosi la mwana mothina kwambiri kotero kuti mwanayo sangatuluke. Yesani kuchotsa chiwalochi pakhosipo. Ngati zimenezi sizingatheke, chimangeni ndi kuchidula. Gwiritsirani ntchito chizola chowiritsa bwino chansonga zobuntha.

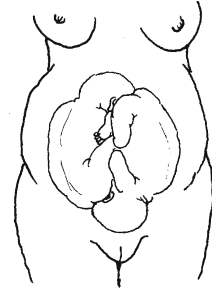


5. Chimbuzi m'kamwa ndi m'mphuno mwa mwana. Pamene thumba lamadzimadzi laphulika ndipo mukuwona kuti madziwo ali ndi chimbudzi cha mwana, ndiye kuti mwanayo ali pamavuto. Ngati atapuma chimbudzi chimenechi, atha kumwalira. Pamene mutu wake watuluka, uzani mayi kuti asakankhire mwanayo kunjira ayi koma azipuma mosakoka mpweya kwambiri koma mofulumira. Mwana asanayambe kupuma, chotsani chimbudzicho mphuno ndi m'kamwa mwake. Ngati wayamba kupuma nthawi yomweyo, chotsanibe zoipazo mpaka zonse zitachoka.

6. **Mapasa.** Kubereka ana awiri kawirikawiri kumakhala kovuta kapena kowopsa – kwa mayi ngakhalenso mwana – kusiyana ndi kubereka mwana mmodzi.

Pofuna kupewa zovuta, ndi bwino kuti mayi akaberekere mapasa kuchipatala.

Ngati mayi akuyembekezera ana a mapasa, **leba imatha kuyamba mofulumira choncho mayi ayenera kuyandikira chipatala pamene wafika mwezi wachisanu ndi chiwiri wa mimba yake.**



Zizindikiro zosonyeza kuti mayi abereka mapasa:

- Mimba imakula mwamsanga komanso imakula kwambiri kusiyana ndi momwe zimayenera kukhalira makamaka pa miyezi yomaliza (onani tsamba 267).
- Ngati mayi akukwera sikelo kwambiri kapenanso pamene mavuto okhudza mimba aja (kusanza, kupweteka kwa msana, kutupa kwa mitsempha, kuchita mudzi, kupuma movutika) kukuchitika mopyola muyezo, ndiye kuti mwina mayi abereka mapasa.
- Ngati mutagwira zinthu zitatu zazikuluzikulu kapena kupitirira (mitu ndi matako) m'mimba imene ikuwoneka yayikulu kwambiri, ndiye kuti mwina mayi abereka mapasa.
- Nthawi zina mumatha kumva kugunda kwa mtima kuwiri kosiyana (kupatula kugunda mtima kwa mayi) koma izi ndi zovuta.

Pamiyezi ya kumapeto, ngati mayi akumapuma kwambiri ndipo akuyesetsa kusagwira ntchito yolemetsa mapasa sangabadwe mwachangu.

Nthawi zambiri ana amapasa amabadwa aang'ono ndipo amafunika chisamaliro chapadera. Koma si zowona kuti mapasa amakhala ndi mphamvu zodabwitsa kapena mphamvu zamatsenga ayi.

Kung'ambika kwa chiwalo chotulukira mwana pobadwa

Kuchiwalo chotulukira mwana kumayenera kuti kukule kwambiri kapena kutanuka kuti mwana athe kutuluka bwino. Nthawi zina chiwalochi chimang'ambika. Kung'ambikaku kumachitika kawirikawiri pamene mayi akubereka koyamba.

Kung'ambika kungapewedwe ngati titasamala:

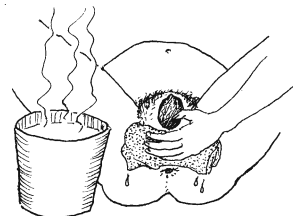
Mayi asiye kukankhira kunjapamene mutu wa mwana ukutuluka. Zimenezi zimapereka mpata kuti kotulukira mwana kukule bwino. Pofuna kupewa kukankhira mwana kunjapamene, mayi azipuma mosakoka mpweya kwambiri koma mofulumira.



Pamene kotulukira mwana kukukula, mzamba agwire m'mbali mwake ndi dzanja limodzi ndipo dzanja linalo agwire mutu wa mwanawo pang'ono kuwupangitsa kuti usatuluke mwachangu monga zikuwonekera apa:



Ndi zothandizanso kuthowa ndi madzi otentha (pogwiritsira ntchito nsalu yonyowa ndi madzi otentha) pachikopa chapansi pa chiwalo chotulukira mwanachi. Muchite zimenezi pamene kwayamba kukula.



Ngati chiwalochi chang'ambika, wina amene amadziwa bwino kusoka asoke pamene thumba lomwe munali mwana asanabadwe la mayi latuluka (tsamba 87). Pitani ku chipatala.

Kusamala mwana wongobadwa kumene

Mchombo

Pofuna kupewa kuti pamchombo pasalowe matenda, **pazikhala paukhondo** komanso **pouma**. Pakakhala pouma, chikopa chake chimagwapo msanga choncho pamapolanso msanga. Choncho **si bwino** kugwiritsira ntchito chovala pamimba koma ngati chigwiritsidwe ntchito, chizikhala chosathina (tsamba 194 ndi 279).

Maso

Pofuna kuteteza maso a mwana ku matenda owopsa a maso (*conjunctivitis*), puputani maso a mwana kuti akhale aukhondo mwanayo asanayambe kuyangana pamene mwana wongobadwa kumene. Pamene mwana watesekula maso thirani mankhwala odonthezera a *tetracycline* kapena dontho la 1% *silver nitrate* kapenanso *povidone-iodine* (tsamba 384) mu diso lililonse. Kawirikawiri zimenezi a machita ndi a zaumoyo kapena mzamba.



Zoyenera kuchita kuti mwana azitenthedwa komatu osati kwambiri

Tetezani mwana ku mphepo komanso mutetezeni kuti asamatenthedwe kwambiri. Muvekeni zovala zotentha malinga ndi momwe inuyo mukumvera m'thupi mwanu.



Pofuna kuti mwana azimva kutentha koyenera, akhale pathupi pa mayi wake (m'manja, kumbuyo kapena pa chilolo).

Ukhondo

Ndi bwino kutsata zaukhondo zomwe zafotokozeredwa kale pa Mutu 12. Onetsetsani kuti:

- Musinthe thewera pamene mwana wakodzera kapena kuyipitsira. Ngati khungu lachita zilonda, muzisintha thewera kawirikawiri kapena mungosiya osamuveka thewera! (Onani tsamba 226.)
- Pamene chapamchombo chagwa, muzisambitsa mwana tsiku ndi tsiku ndi sopo komanso madzi ofunda.
- Ngati pali ntchentche komanso udzudzu, funditsani pogona mwana ndi mosikitoneti kapena nsalu yopyapyala bwino.
- Anthu amene ali ndi zilonda, chimfine, chifuwa, zilonda za kukhosi, TB ndi matenda ena asagwire mwanayo kapena kumuyandikira.
- Mwana akhale pamalo aukhondo popanda utsi ndi fumbi.

Kudyetsa mwana

(Onani: 'Chakudya chabwino cha ana aang'ono,' tsamba 125.)

Chakudya chopambana kwambiri cha mwana ndi mkaka wa m'mawere. Ana amene amayamwa mkakawu amakula ndi thanzi komanso mphamvu ndipo kawirikawiri sangamwalire. Ichi ndi chifukwa chakuti:

- Mkaka wa m'mawere uli ndi zakudya zoyenera zomwe zimakhala zofunika kwa mwana kusiyana ndi mkaka wina uliwonse kaya ndi mkaka wa fuleshi, wa m'chitini kapena wa ufa.
- Mkaka wa m'mawere ndi waukhondo. Pamene mwana apatsidwa zakudya zina, makamaka mkaka wa m'botolo ndi povuta kuti pakhale ukhondo womwe ungateteze mwana kuti asadwale nthenda yotsekula m'mimba kapena matenda ena.
- Mkaka wa m'mawere nthawi zonse umakhala wotentha moyenera.
- Mkaka wa m'mawere uli ndi zinthu zomwe zimateteza mwana kuti asadwale matenda ena monga achikuku ndi poliyo.

Mayi ayambe kuyamwitsa mwana wake pa nthawi yomwe wangobadwa kumene. Pa masiku oyambirira, mayi amatulutsa mkaka wochepa. Zimenezi si zachilendo.

Asayambe kupatsa mwana wake mkaka wa m'botolo koma m'malo mwako **azimuyamwitsa kawirikawiri**. Kuyamwako kumathandiza kuti mayi ayambe kutulutsa mkaka wambiri.

Mayi amene mawere ake akutulutsa mkaka wokwanira asaperekenso chakudya china kwa mwana kupatula mkakawo kwa miyezi inayi mpaka isanu ndi umodzi yoyambirira. Pambuyo pake apitirize kuyamwitsa ndi kumupatsa zakudya zina zopatsa thanzi (onani tsamba 122).

Mayi angatani kuti azitulutsa mkaka wambiri

Ayenera...

- azimwa zakumwa zambiri,
- azidya zakudya zabwino makamaka mkaka, zakudya zochokera ku mkaka komanso zakudya zomanga thupi (onani tsamba 115),
- azigona mokwanira ndipo asamatope kwambiri kapenanso kuipidwa,
- aziyamwitsa mwana wake kawirikawiri, pa mawola awiri aliwonse.

Ana omwe amamwa mkaka wam'botolo akhoza kumadwala mosavuta komanso kufa kumene.



Ana oyamwa mkaka wam' mawere amakhala anthazi.



Chisamaliro chapadera kwa ana obadwa aang'ono kapena obadwa masiku asanakwane komanso amene sikelo yawo ndi yotsika (kangaru, kuika mwana pachilolo)

Mwana amene wabadwa wamng'ono kwambiri (wolemera kuchepera $2\frac{1}{2}$ kg kapena mapaundi asanu) ayenera kulandira chisamaliro chapadera. Ngati ndi kotheke, pitani ndi mwanayo kuchipatala. Kuchipatala, ana otere amayikidwa kumagetsi kuti azitenthedwa mokwanira. Kwa mwana amene ali ndi moyo wathanzi atha kupeza mwayi wakutantha kotere ndi chitetezo potsata njira ya kangaru (kumuyika pachilolo).

- Mwana asavale kanthu, ngakhale thewera ndipo muyikeni m'kati mwa zovala zanu, mokhudzana ndi khungu lanu pakati pa mawere anu. (Ndibwino kuti muvale bulawuzi yothina, juzi kapena kumanga nsalu m'chiuno).
- Mwanayo aziyamwa momwe angathere koma muwonetsetse kuti akuyamwa pa mawola awiri aliwonse.
- Muzigona motsamira kanthu kuti mwana azikhala mwatsonga nthawi zonse.
- Muzimusambitsa mwana nkhope yake komanso m'matako mwake tsiku ndi tsiku.
- **Onetsetsani kuti mwana akutenthedwa bwino nthawi zonse.** Ngati kunjwa kwazizira, muvekeni mwana zovala zina ndipo kumutu kwake kukhalenso kofunditsa bwino.
- Pamene inu mukusamba kapena kupuma, pemphani bambo a mwana kapena munthu wina m'banjamo kuti amufungatire mwanayo.
- Muzipita naye kawirikawiri mwana kuchipatala. Onetsetsani kuti alandire katemera yense ofunikira pa nthawi yake (onani tsamba 154).
- Pamene mwana wakwanitsa sabata ziwiri, amafunika ayironi ndi mavitamini owonjezera m'thupi mwake. Tsiku ndi tsiku azilandira: ayironi (*ferrous sulfate*) 25 mg (onani tsamba 406), *folic acid* 1.25 mg. (matabuleti $\frac{1}{4}$) (onani tsamba 406) ndi mankhwala opatsa mavitamini osiyanasiyana monga vitamini A mayunitsi 2500, vitamini D mayunitsi 400 ndi vitamini C 25 mg.



Kusamala popereka mankhwala kwa ana obadwa kumene

Mankhwala ambiri ndi owopsa kwa ana obadwa kumene. Gwiritsirani ntchito mankhwala amene muli nawo ndi chikhulupiro kuti ndi wovomerezeka kwa ana ndipo muwagwiritsire ntchito pokhapokha pamene akufunika kwambiri. Mudziwe muyezo wake ndipo musapereke mankhwala mopyola muyezo. Mankhwala a *Chloramphenicol* ndi owopsa kwambiri kwa ana onse, makamaka kwa ana obadwa masiku asanakwane ngakhale kwa ana amene amabadwa sikelo yawo ili yotsika kwambiri (sikelo yochepera 2 kg).

Matenda omwe amadwala ana obadwa kumene

Ndi kofunika kudziwa matenda kapena vuto limene mwana angakhale nalo ndi kuchitapo kanthu mofulumira.

Matenda amene anthu akuluakulu amadwala masiku angapo kapena sabata zingapo asanamwalire nawo atha kupha ana pa mawola ochepa chabe.

Mavuto omwe ana amabadwa nawo (onani tsamba 335)

Mavuto amenewa amadza chifukwa cha chinthu china chimene chimavuta pa nthawi yomwe mwanayo anakula m'mimba mwa mayi wake, kapenanso chifukwa cha chinthu china chomwe chinkavuta pa nthawi yomwe anali kubadwa. Mupimeni mwana bwinobwino pa nthawi ya kubadwa kwake. Ngati akuwonetsa chimodzi mwa zizindikiro izi ndiye kuti pali vuto:

- Pamene sakupuma pa nthawi yomwe wangobadwa kumene.
- Ngati mtima wake sukumveka kugunda, kapena ukugunda kwa nthawi yosakwanira 100 pa mphindi imodzi.
- Ngati nkhope ndi thupi ndi zoyera, buluwu, chikasu pa nthawi yomwe wayamba kupuma.
- Ngati mikono ndi miyendo zangokhala lende kukanika kuzigwedeza yekha mwanayo ngakhale pamene inu mwamutsina pang'ono.
- Pamene akubuwula kapena kuvutika kupuma pambuyo pa mphindi khumi ndi zisanu zoyambirira.

Zina mwa zovuta zimenezi zimayamba chifukwa cha kuwonongeka kwa bongo pa nthawi yobadwa. Siziyamba chifukwa cha matenda ayi (pokhapokha ngati thumba la madzimadzi laphulika mawola 24 mwana asanabadwe). Popeza mankhwala wamba sangathandize kotero yesetsani kupita kuchipatala.

Ngati mwana sakukodza kapena sakuchita chimbudzi pa masiku awiri oyambirira, mupite naye kuchipatala.

Mavuto amene amadza mwana atabadwa kale (pa masiku kapena sabata zoyambirira)

1. **Mafinya kapena fungo loipa pa mchombo** ndi chizindikiro chowopsa. Mukhale tcheru ndi zizindikiro za kafumbata (tsamba 192) kapena matenda oyamba ndi bakiteriya mu magazi (tsamba 292) pakani mankhwala otchedwa *hydrogen peroxide* pa mchombo kapena pakani *gentian violet* (tsamba 384) ndi kulola kuti mpweya uzifika pa bala. **Ngati khungu la pa mchombo latentha ndi kuwoneka kufiira**, perekani mankhwala otchedwa *ampicillin* (tsamba 367) kapena *penicillin* ndi *streptomycin* (tsamba 368).

2. **Kuzizira kwa thupi** (pansi pa 35°) kapena **kutentha kwa thupi kwambiri** ndi chizindikiro cha matenda. ***Kutentha thupi kwambiri (kupitirira 39°) ndi kowopsa kwambiri kwa mwana***. Muvuleni mwana zovala zonse ndi kumusambitsa madzi ozizira (tsamba 77) Onani ngati pali zizindikiro za kuchepa kwa madzi m'thupi (tsamba 160). Ngati mupeze zizindikiro zimenezi, mwana ayamwe mkaka wa m'mawere. Mupatseninsu madzi obwezeretsa mphamvu m'thupi (opangidwa ndi madzi, suga ndi mchere) (onani tsamba 161). Muzisintha chakumwa chimenechi ndi madzi ongowiritsa koma amene azizira.

3. **Nthenda yakugwa (chifufu, onani tsamba 188).** Ngati mwana watentha thupi, chitani zomwe zangofotokozedwazi. Onani ngati thupi likusowa madzi. Nthenda yakugwa yoyamba pa tsiku lobadwa itha kuyamba chifukwa cha kuwonongeka kwa bongo pa nthawi yobadwa. Ngati nthendayi iyamba pambuyo pa masiku angapo, fufuzani bwinobwino ngati pali zizindikiro za kafumbata (tsamba 192) kapena nthenda youmitsa khosi (*meningitis*) (tsamba 195).

4. **Mwana sawonjezera kulemera kwake.** Pamasiku oyamba asanu pa moyo wa mwana, ana ambiri amatsika sikelo yawo. Zimenezi si zachilendo. Pakutha pa sabata yoyamba, mwana wathanzi ayenera kuwonjezera kulemera kwake ndi 200 mg pa sabata. Pakutha pa sabata ziwiri, mwana wathanzi ayenera kulemera muyezo omwe anali kulemera pa nthawi yobadwa. Ngati sakuwonjezera kulemera kwake komanso ngati kulemerako sikukutsika, ndiye kuti pali vuto. Kodi mwanayo amawoneka wathanzi pobadwa? Akulandira chakudya chake bwinobwino? Mupimeni wanayo bwinobwino ndikuwona ngati pali zizindikiro za matenda kapena zizindikiro zina. Ngati simukupeza chomwe chayambitsa vuto kuti mulithetse, pitani kuchipatala.

5. **Kusanza.** Pamene mwana wageya, nthawi zina mkaka umatulukanso. Zimenezi si zachilendo. Muthandizeni mwana kuti atulutse mpweya pambuyo polandira chakudya pomunyamula momutsamiritsa paphewa panu ndi kumamumenya pang'onopang'ono kumsana kwake motere:

Ngati mwana ayamba kusanza pamene mwamugoneka pambuyo polandira chakudya, yesani kumukhazika tsonga kwa kanthawi pa nthawi iliyonse imene mwatha kumudyetsa.

Mwana amene akusanza kwambiri nayamba kutsika sikelo kapena kuchepa madzi m'thupi ndiye kuti akudwala. Ngati mwana watekula m'mimba ndiye kuti ali ndi nthenda m'mimba (m'matumbo) mwake (tsamba 166). Kulowa kwa bakiteriya m'magazi (tsamba 292), nthenda youmitsa khosi (tsamba 195) ndi nthenda zinanso zitha kuyambitsa kusanza.

Ngati masanzi ali achikasu kapena obiriwira (*green*), ndiye kuti mwina m'matumbo mwatekeka (tsamba 95) makamaka ngati mimba yatupa kapena ngati mwana wakhala asakuchita chimbudzi. Pita nayeni mwanayo kuchipatala **mwamsanga**.



MWANA WANU AGEYE AKADYA

6. **Ngati mwana wasiya kuyamwa.** Ngati papita mawola anayi kapena kupitirira ndipo mwana sakuyamwa, ndi chizindikiro chowopsa makamaka ngati mwanayo akuwoneka watulo kapena wodwala, kapenanso ngati akuliralira ndi kugwedeza thupi lake kusiyana ndi momwe amachitira masiku onse. Matenda ambiri atha kuyambitsa zizindikiro zimenezi koma pa sabata ziwiri zoyamba, zizindikiro zimenezi zimadza chifukwa cha kulowa kwa **bakiteriya m'magazi** (onani tsamba 292) komanso **kafumbata** (tsamba 192).

Mwana amene amasiya kuyamwa kuyambira tsiku lachiwiri mpaka lachisanu kuchokera pamene anabadwa akhoza kukhala ndi nthenda ya bakiteriya m'magazi.

Mwana amene amasiya kuyamwa kuyambira pa tsiku lachisanu mpaka la khumi ndi chisanu kuchokera pamene anabadwa akhoza kukhala ndi nthenda ya kafumbata.

Ngati mwana wasiya kuyamwa kapena ngati akuwoneka kuti akudwala

Mupimeni bwinobwino ngati momwe zilili pa mutu 3. Onetsetsani zinthu izi:

- Onani ngati mwana **akupuma movutika**. Ngati mphuno mwatsekeka, popani zoipazo ngati momwe zalongosoledwa patsamba 173. Kupuma mofulumira (kupuma kokwana 60 kapena kupitirira mphindi imodzi), kusintha kwa khungu kuwoneka la buluwu, kubuwula, ndikulowa kwa khungu m'katimwa nthiti pamene mwana akukoka mpweya ndi zizindikiro za nthenda ya chibayo, (tsamba 180). Ana aang'ono amene akudwala chibayo samatsokomola, ndipo nthawi zina zizindikiro za nthendayi siziwonekanso ayi. Ngati mukuganiza kuti ndi chibayo, perekani mankhwala olimbana ndi bakiteriya yemwe amayambitsa nthenda ya m'magazi (onani tsamba lotsatila).

- Onani **mmene khungu likuwonekera mtundu wake**.

Ngati milomo ndi nkhope zikuwoneka za buluwu, mwina ndi chibayo (kapena vuto la mtima kapenanso vuto lina lomwe mwana wabadwa nalo).

Ngati nkhope komanso gawo loyera la maso ndi lachikasu(yellow) pa tsiku lobadwa mwana kapena pambuyo pa tsiku lachisanu chibadwire mwanayo ndiye kuti pali vuto lalikulu. Pezani thandizo la mankhwala (ku chipatala). Mtundu wa chikasu pakatipa tsiku lachiwiri ndi la chisanu chibadwire mwana susonyeza kuti pali vuto lililonse ayi, mupatseni mwanayo mkaka wa m'mawere ndipo mutha kumumwetsa m'supuni ngati kungatheke. Muvuleni mwanayo zovala zake zonse ndikumukhazika pa malo owala bwino pafupi ndi zenera (koma osati padzuwa).

- Gwirani **pa liwombo pake** (onani tsamba 9).

Ngati pamalo pofewa pakulowa m'kati ndiye kuti mwanayo mwina alibe madzi okwanira m'thupi mwake.



Ngati pamalo pofewa patupa ndiye kuti mwanayo mwana akudwala matenda a kakhosi.



Zoyenera kudziwa: Ngati mwana akudwala nthenda youmitsa khosi komanso ngati pa nthawi yomweyo alibe madzi okwanira m'thupi mwake liwombo litha kuwoneka ngati lili bwinobwino. **Zikaterere ndi bwino kuyang'anitsitsa zizindikiro** zakuhepa kwa madzi m'thupi (tsamba 160) komanso nthenda youmitsa khosi (tsamba 195).

- Onani **mayendedwe a mwana ndi momwe akuwonekera nkhope yake**.



Kuwuma kwa thupi kapenanso kugwedera kwa thupi kodabwitsa zingakhale zizindikiro za kafumbata, nthenda youmitsa khosi, kapena kuwonongeka kwa bongo pobadwa kapena chifukwa chotentha thupi. Pamene mwana wakhudzidwa, ndipo nyama ya kumaso kwake ndi m'thupi mwake ikukungika, ndiye kuti mwina ndi nthenda ya kafumbata. Onani ngati nsagwada zake zikutseguka kapenanso ngati mwendo wake ukunjenjemera pamene mnofu wa pakati pa bondo wawombedwa (tsamba 193).

Ngati maso a mwana akumatembenuka pamene wasuntha mwadzidzidzi, ndiye kuti mwina **alibe** kafumbata. Zotere zitha kuyamba chifukwa cha nthenda youmitsa khosi makamakanso chifukwa chakutentha thupi. Kodi zingatheke kuti mutu wa mwanayo muwuyike pakati pa mawondo ake? Ngati thupi la mwana ndi louma kwambiri kapena ngati akulira chifukwa cha ululu, ndiye kuti mwina akudwala nthenda youmitsa khosi (*meningitis*) onani tsamba 195.

- Onani zizindikiro za nthenda ya m'magazi yoyamba chifukwa cha bakiteriya.

Nthenda ya bakiteriya m'magazi (*Septicemia*)

Ana onogobadwa kumene sangathe kulimbana mokwanira ndi tizilombo toyambitsa matenda. Choncho bakiteriya amene amalowera pakhungu la mwana kapena pamchombo panthawi yobadwa amalowa m'magazi ndi kufalikira thupi lonse. Popeza zimenezi zimatenga tsiku limodzi kapena awiri kuti zichitike. Nthendayi imakonda kuyamba pa tsiku lachiwiri pamene mwana wabadwa.

Zizindikiro:

Zizindikiro za nthendayi ndi zosiyana pakati pa ana aang'ono ndi ana omwe ndi okulirapo. Kwa ana aang'ono pafupifupi chizindikiro chilichonse chikhoza kuyamba chifukwa chakulowa tizilombo m'magazi. Zizindikiro zomwe zingawoneke ndi izi:

- kulephera kuyamwa bwinobwino
- mwana amawoneka watulo
- thupi limawoneka loyera (kusowa kwa magazi)
- kusanza kapena kutsekula m'mimba
- kutentha thupi kapena kuzidwa (kutentha kwathupi kosafikira 35°C)
- kutupa mimba
- khungu lachikasu
- nthenda yakugwa (chifufu)
- nthawi zina khungu limasintha kuwoneka ngati la buluwu

Zizindikiro zimenezi zitha kuyamba pa zifukwa zambiri pambali pa **septicemia koma ngati mwanayo ali ndi zizindikiro zingapo ndiye kuti nthenda yake ikhoza kukhala septicemia.**

Ana onogobadwa kumene satentha thupi nthawi zonse ngakhale pamene akudwala kwambiri. thupi litha kutentha, kuzizira kapena kukhala bwinobwino.

Chithandizo:

Mankhwala a antibiotic (olimbana ndi bakiteriya) ndi amene amafunika mwamsanga. Pezani thandizo la mankhwala kapena pitani kuchipatala komwe mwana akalandire jekeseni. Mankhwala abwino ndi awa:

- Jekeseni wa *ampicillin* 125 mg, kanayi pa tsiku ndipo ngati kungatheke, jekeseniye aperekedwe pamodzi ndi *kanamycin* 25 mg (tsamba 373) **kawiri pa tsiku.**
- Kapena alandire jekeseni wa *crystalline penicillin* - 150 mg (mayunitsi 250,000) katatu pa tsiku pamodzi ndi 20 mg wa *streptomycin* pa kilo iliyonse yomwe mwana akulemera (60 mg pa mwana wolemera makilo atatu) kamodzi pa tsiku. Samalani kuti musapereke *streptomycin* mopyola muyezo (onani tsamba 377).
- Muwonetsetse kuti mwana amwe zakumwa zokwanira. M'mwetseni ndi supuni mkaka wa m'mawere. Amwenso zakumwa zowonjezera mphamvu m'thupi (ORS) ngati ndi kofunika (onani tsamba 161). Chakumwachi chipangidwe ndi madzi, shuga ndi mchere basi. Muzisintha chakumwachi pakumwanso madzi ongowiritsa omwe azizira bwino.

Matenda a ana nthawi zambiri amavuta kuwazindikira. Kawirikawiri thupi silitentha. Ngati kungatheke, pezani thandizo la mankhwala. Kapena perekani jekeseni wa *ampicillin* monga tafotokozera. *Ampicillin* ndi amodzi mwa mankhwala abwino kwa ana.



Kodi mwana azichitidwa mwambo wa jando kapena kuti mdulidwe?

Kumadera ambiri, kuwumbala kumachitika pakati pa ana aamuna koma kumadera kwina kuwumbala kumachitika pakati pa ana aakazi ngati mwambo woyenera kuti uchitidwe malinga ndi chikhalidwe. Kumbali ya umoyo, kuchitidwa jando si kuti ndi kofunika kwenikweni. Kwa anyamata, kuwumbala kulibe vuto kwenikweni. **Koma kwa atsikana, kuwumbala ndi kowopsa ndipo si koyenera kuti kuzichitika.**

Anyamata

Mwana wamwamuna amabadwa ndi chikopa chachitali chomwe chimavundikira kunsonga ya maliseche ake. Ngati mkodzo ukutuluka bwinobwino pa bowo la kumalisecheko, ndiye kuti palibe chovuta. Chikopa cha kunsongachi sichimatsekuka msanga mpaka pamene mwana wakwana zaka zinayi ndipo si bwino kuti mayi azikokera chikopachi pansu kuti chitsekuke. Kuchedwa kwa kutseguka kwa chikopa cha kunsongaku sikupangitsa kuti mwanayo adzakhale osabereka ayi. **Choncho kuwumbala si kofunika.**

Koma ngati chikopa cha kunsongachi chafiira, kutupa kapena kukungika koterokuti mwana sangakodze osamva kupweteka, ndiye kuti pali vuto. Ndi kofunika tsopano kumutenga mwanayo kupita naye kwa ogwira ntchito za umoyo kuti akamuwumbale mwamsanga.

Ngati mwana wamwamuna yemwe moyo wake ndi wabwinobwino akuyenera kuwumbalidwa potsata mwambo wa makolo, mzamba kapena munthu wina wodziwa bwino atha kudulako chikopacho pang'ono. Pambuyo podula magazi amatuluka ndipo malisechewo amangidwe ndi kansalu kaukhondo kwa nthawi ya pakati pa mphindi ziwiri mpaka zisanu. Mpaka magazi atasiya kutuluka. Anthu ena amene amawumbala ana amagwiritsira ntchito utoto wa masamba (onani tsamba 12) pofuna kuchepetsa kutuluka kwa magazi.

mbolo yamwana



kokerani m'mwamba chikopachi



poyenera kudula

nsonga ya mbolo tsopano ikuwoneka a taumbalidwa



Ngati magazi sakusiya kutuluka, magazi owumirira atsukidwe ndi madzi abwino ndipo nsonga ya kumaliseche igwiridwe pakati pa zala ndi kansalu kaukhondo pamene mwanayo wanyamulidwa kupita naye kwa anthu odziwa ntchito zaumoyo kuti akalandire thandizo, kuchedwa si kwabwino. Musagwiritse ntchito mankhwala aliwonse.

Atsikana

Kuwumbala kwa amayi (akazi), komwe kumachitika malinga ndi miyambo ya anthu ena kumafunika kudula kachiwalo kowoneka ngati nyemba komwe kamapezeka pa mtunda amaliseche a mayi. Nthawi zina ziwalo zowoneka ngati milomo kumaliseche a mayi zimatha kudulidwanso. Kudula chiwalo changati nyembachi ndi chimodzimidzi kudula nsonga ya chiwalo cha kumaliseche kwa mwamuna. **Mdulidwe wotere usamachitike.** Ena omwe amadulidwa mosayenera amakhala ndi vuto pakubereka m'tsogolo.

Pamene mdulidwe wa chitika ndi munthu wa kumudzi, magazi amatuluka kwambiri ngakhale pamene mankhwala azitsamba agwiritsidwa ntchito. Kupanda kusamala mwana atha kumwalira. Ngati munthu akutuluka magazi motere, magazi onse omwe awumlira azitsukidwa pofuna kupeza malo enieni amene magaziwo akutuluka. Chala chachikulu chotsukidwa chisindikizidwe kwambiri pamalo enieni amene akutuluka magaziwo kwa mphindi zisanu. Zimenezi zimathandiza kuti magaziwo asiye kutuluka, koma ngati magaziwo sakusiya, pita nayeni mwanayo kuchipatala kuti akalandire thandizo loyenera mwamsanga.

Moyo wa mayi pambuyo pobereka

Zakudya ndi ukhondo

Monga zafotokozeredwa pa Mutu 11, pamene mayi wabereka, **azidya zakudya zopatsa thanzi zomwe iye angazipeze. Iye safunika kuti azisala zakudya zina.** Zakudya zofunika kwambiri pa nthawiyi ndi mkaka, zakudya zopangidwa kuchokera ku mkaka monga cheese, nyama ya nkukhu, mazira, nyama, nsomba, zipatso, masamba, nyemba, mtedza, chimanga ndi zina zambiri. Ngati ali ndi chimanga ndi nyemba basi, ayesetse kuti azidya zonsezi pachakudya chake chilichonse. Mkaka ndi zakudya zina zochokera mu mkaka zimathandiza mayi kuti akhale ndi mkaka wambiri woti mwana wake aziyamwa.

Mayi atha kuyamba kusamba pa masiku oyamba pamene wabereka mwana. Pa sabata yoyamba ndi bwino kuti azisamba ndi thaulo ndipo asamalowe m'madzi. **Palibe chovuta chilichonse kusamba pamene mayi wangobereka kumene.** Amayi amene amakhala masiku ambiri osasamba pamene abereka atha kugwidwa ndi matenda omwe angapangitsenso ana awo kuti adwale.

Pa masiku ndi sabata zotsatira kubadwa kwa mwana mayi ayenera:

kudya zakudya zopatsa thanzi

komanso

kusamba kawirikawiri



Nthenda ya kutentha kwa thupi pambuyo pobereka

Nthawi zina mayi amatentha thupi ndi kuyamba kudwala pambuyo pobereka, mwina chifukwa chakuti mzamba sanasamale zipangizo zonse kuti zikhale zaukhondo kapenanso chifukwa chakuti analowetsa dzanja lake m'kati mwa mayi. Zizindikiro za kutentha kwa thupi pambuyo pobereka ndi izi:

Kumva mphepo kapena kutentha thupi, kupweteka kwa mutu, kupweteka m'munsi mwa msana, nthawi zina kupweteka kwa m'mimba komanso zinthu zamadzimadzi zonunkha kapena zamagazi kuchokera kumaliseche.

Chithandizo:

Mankhwala olimbana ndi bakiteriya (*antibiotics*) amafunika mwamsanga.

Pezani thandizo la mankhwala kapena mupite kuchipatala komwe akakubayeni jekeseni. Mankhwala abwino ndi awa:

- *Ampicillin* 500 mg kanayi pa tsiku ngati kungatheke pamodzi ndi *kanamycin* kawiri pa tsiku.
- Kapena perekani *crystalline penicillin* 600 mg (mayunitsi 1 miliyoni) kanayi pa tsiku ndi *streptomycin* 1gm pa tsiku.

Nthenda ya vingwangwa (kutentha thupi mayi atangobereka) pobereka ndi yowopsa. Ngati mayi sakuchira msanga pezani thandizo la mankhwala.

Kusamalira mawere

Kusamalira mawere ndi kofunika pamoyo wa mayi komanso wa mwana. Kuyamwitsa kuyenera kuyambika pa tsiku lomwelo lobadwa mwana. Poyamba mwana mwina sangayamwe kwambiri ndipo zimenezi zimathandiza mayi kuti mawere ake azolowere kuyamwidwa ndipo zimathandizanso kuti nsonga za zisachite tizilonda mawere. Mkaka oyambitira kutuluka mai akangobereka umawoneka wachikasu komanso umakhala wamadzimadzi osati wakhathikhathi. Mkaka wotere umateteza mwana ku matenda komanso ndi wathanzi kwambiri. **mkaka woyambirira ndi wabwino kwambiri kwa mwana choncho:**

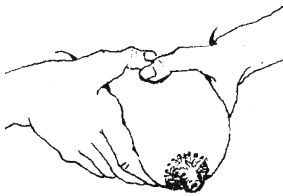
YAMBANI KUYAMWITSA TSIKU LOMWELO PAMENE MWANA WABADWA.

Kawirikawiri mawere amapanga mkaka wokwanira malinga ndi momwe mwana akufunira. Ngati mwana wayamwa mkaka wonse, mawere amayambanso kupanga mkaka wambiri. Ngati mwana sakumaliza mkakawu mwamsanga, mawere amapanga mkaka wochepa. Pamene mwana wadwala ndipo waleka kuyamwa mawere amasiya kupanga mkaka. Choncho pamene mwana akufunanso kuyamwa ndipo akufuna kuyamwa mkaka wambiri, sangathe kupeza mkaka wokwanira, pa chifukwachi:

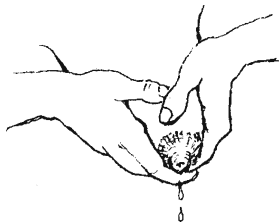
Ngati mwana wadwala ndipo sakuyamwa kwambiri, ndi kofunika kuti mayi azipangabe mkaka wambiri pofinya mawere ake ndi manja.

POFUNA KUFINYA MAWERE

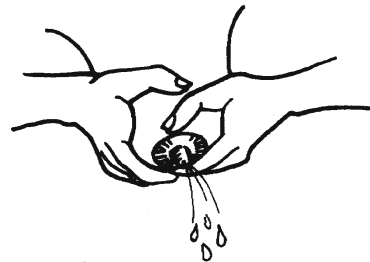
Gwirani bere mumtunda monga zikuwonekera apa,



sunthirani manja anu kutsogolo uku mukufinya,



Pomaliza, finyani mkaka kuti utuluke kunsonga ya bere.



Chifukwa china chofinyira mawere pamene mwana wasiya kuyamwa ndi chakuti zimathandiza kuti mawere asadzadze kwambiri. Mawere amapweteka akadzadza kwambiri. Bere limene likupweteka chifukwa chakudzadza kwambiri limalowa matenda monga kumera chiphudu kapena chibulumwa komanso mwana amavutika nalo kuti ayamwe.

Ngati mwana wanu wafowoka kwambiri kuti ayamwe, finyani mkaka m'bere lanu ndi dzanja ndi kumumwetsa mwanayo ndi supuni kapena kapu.

Pofuna kuti mawere anu akhale athanzi komanso pofuna kuti mwana wanu akhale wathanzi, muziyamwitsa mwana wanu pamene akuwoneka kuti ali ndi njala ndipo mulekeni amwe momwe angafunire. **Musatsuke** mawere anu ndi sopo panthawi iliyonse yomwe mukufuna kuyamwitsa chifukwa zimenezi zimapangitsa kuti khungu kuti liphulike, ndipo nsonga za mawere zipange zilonda komanso mawere atha kugwidwa ndi matenda ena.

Zilonda ku kunsonga kwa mawere

Kuvutika pa nthawi yoyamwitsa komanso zilonda kunsonga za mawere zimayamba pamene mwana waluma nsonga ya bere m'malo moyika gawo lonse labere m'kamwa mwake.

Chithandizo:

Ndi kofunika kupitiriza kuyamwitsa mwana ngakhale kutakhala kopweteka kutero. Pofuna kuchepetsa ululu, onetsetsani kuti nsonga yonse ya bere ndi gawo lina laberelo likulowa m'kamwa mwa mwanayo. Poyamba mwana ayamwe mbali imene ndi yosapweteka kwambiri. Muzisiya kuyamwitsa pokhapokha pamene bere likutuluka magazi kapena mafinya. Zikatero, muzifinya mkaka ndi dzanja mpaka nsonga ya bere itapola. Musapake mawere madzi a sopo, mankhwala otchedwa alcohol, kapena mafuta chifukwa zimenezi zimapangitsa kuti mawere awazike ndi kuchita zilonda. Zimathandiza kutenga mkaka wa mayiyo pang'ono ndi kuthira pa zilonda zakezo.



Chotupa cha m'kati mwa bere (*Mastitis*)

Bere litha kulowedwa matenda pamene lili ndi bala kapena pamene laphulika. Zimenezi zimachitika kawirikawiri pasabata kapenanso miyezi yoyambirira yoyamwitsa. Nthawi zina m'kati mwa bere mumapanga bulumwa kapena kathumba ka mafinya.

Zizindikiro:

- Gawo lina labere limatentha, kufiira ndi kupweteka kwambiri.
- Mkwapa mumatupa (anabele amatuluka kwapa).
- Chotupa cha bere chimatha kuphulika ndi kutulutsa mafinya.
- Mayi amatentha thupi.

Kupewa:

- Tetezani nsonga za mawere kuti zisawazike powonetsetsa kuti kamwa la mwana likutseka mbali yonse yoyamwira m'malo moluma nsonga yabere.
- Potsuka mawere, pewani kugwiritsira ntchito sopo wamphamvu kwambiri ndi *alcohol*.



Chithandizo:

- Mwana apitirize kuyamwa bere lodwalalo kapena finyani berelo ndi manja malinga ndi njira yomwe ndi yosapweteka kwambiri kwa inu.
- Gwiritsirani ntchito madzi kapena nsalu yonyika mu aizi (*ice*) pofuna kuchepetsa ululu. Muthanso kumwa *aspirin*.
- Imwani mankhwala a antibayotiki ngati momwe zimakhallira pochiza nthenda ya vingwangwa (kutentha thupi) pambuyo pobereka (onani tsamba 294).

Mitundu yosiyanasiyana ya zotupa za m'mawere:

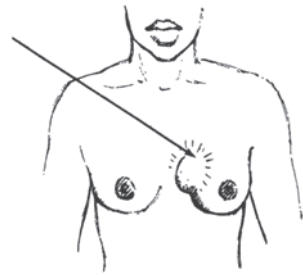
Chinthu chotupa chopweteka chotentha juu mu bere la mayi woyamwitsa chitha kukhala thumba la mafinya mu berelo. Chinthu chotupa chosapweteka mu bere chikhoza kukhala nthenda ya khansa.

Khansa ya m'mawere

Khansa ya m'mawere si nthenda yachilendo pakati pa amayi ndipo ndi nthenda yowopsa kwambiri. Kuti nthendayi ichizidwe bwinobwino, pamafunika mankhwala mwamsanga. Kawirikawiri pamafunika opaleshoni.

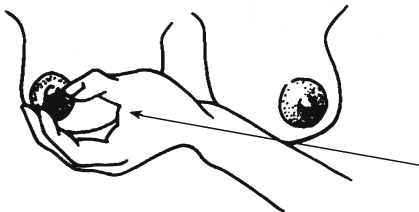
Zizindikiro za khansa ya m'mawere:

- Mayi amakhala ndi chotupa makamaka pamalo awa apabere.
- Nthawi zina bere limakhala ndi malo ena olowa m'kati kapena timabowo tambiri ngati tomwe timapezeka pa chikopa cha chipatso cha lalanje.
- Mu khwapa mumakhala zotupa zazikulu zosapweteka.
- Chotupa chimakula pang'onopang'ono.
- Poyamba chotupachi sichipweteka kapena kutentha. Koma kenaka chotupa chimayamba kupweteka.



KUDZIPIMA M'MAWERE

Mayi aliyense ayenera kuphunzira kupima mawere ake kuti awone ngati ali ndi khansa. Ayenera kuchita zimenezi kamodzi pamwezi makamaka tsiku lachikhumi pambuyo posamba mwezi umenewo.



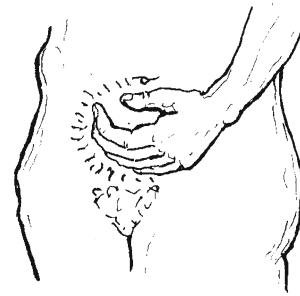
- Pimani mawere anu bwinobwino ndi kuwona ngati pali kusiyana kulikonse pakati pa mawerewo pakakulidwe kapena mawonekedwe. Onani ngati pali zizindikiro zomwe zafotokozeredwazi
- Gonani chagada mutatsamira pilo kapena bulangeti kumsana kwanu. Gwirani mawere anu ndi nsonga za zala zanu. Sindikizani bere lanu ndi kulitembenuza. Yambirani pa nsonga ya bere ndi kulizungulira mpaka m'khwapa.
- Kenaka sindikizani nsonga za mawere ndipo muwone ngati mukutuluka magari kapena **zinthu zina zamadzimadzi.**

Ngati mwapeza chotupa kapena chizindikiro china chachilendo, pitani kuchipatala. Zotupa zambiri si khansa ayi koma ndi bwino kudziwa mwamsanga chomwe chayambitsa zotupazo.

Zotupa m'munsi mwa mimba

Chotupa chodziwika bwino chimayamba pamene mwana akukula bwinobwino m'mimba mwa mayi wake. Zotupa zina zosavomerezeka zimayamba pazifukwa izi:

- chotupa chokhala ndi madzi chopezeka m'thumba la mazira
- chifukwa cha mwana amene amayamba kukulira kunja kwa chiberekero (*ectopic pregnancy*)
- khansa



Zonsezi sizipweteka, nthawi zina zimapweteka pang'ono koma kenaka zimapweteka kwambiri. Zonsezi zimasowa thandizo la mankhwala makamaka opaleshoni. Ngati mwapeza chinthu chomwe chikutupa pang'onopang'ono, pitani kuchipatala.

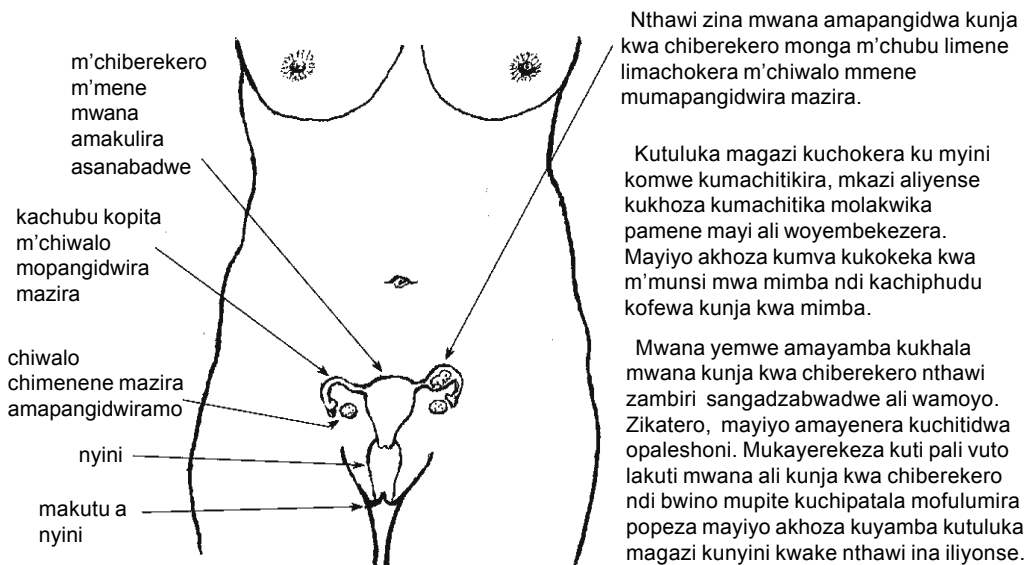
Khansa ya mchiberekero

Khansa ya m'chiberekero (*uterus*), pakhosi la chiberekero (*cervix*) komanso m'matumba amazira mai (*ovaries*) imagwira kwambiri amayi amene zaka zawo zapitirira makumi anayi (40). Chizindikiro choyamba chikhoza kukhala kuchepa kwa magari m'thupi kapena kutaya magari kosadziwika bwino. Kenaka chotupa chosowetsa mtendere chimapezeka m'mimba. Pali kuyeza kwapadera komwe kumatchedwa kuti '*Pap smear (Papanicolaou)*' komwe kumathandiza kupeza khansa ya khosi pa chiberekero (*cervix*) pamene ikuyamba kumene. Kumalo komwe kungapezeke mwayi woyezedwa amayi onse amene apitirira zaka 20 ayenera kuyezetsa kamodzi pa chaka.

Mukawona chizindikiro chilichonse cha khansa, pitani kuchipatala. Machiritso apakhomo ndi wosathandiza kwenikweni.

Njira zochizira matenda m'midzi kawirikawiri zimakhala zosathandiza.

Mimba yosakhala m'malo mwake (*ectopic pregnancy*)



Kupita padera (kupita pachabe)

Kupita padera (pachabe) ndiko kufa kwa mwana pamene asanabadwe. Zimenezi zimachitika kwambiri pa miyezi itatu yoyambirira ya mimba. Nthawi zambiri mwanayo amakhala kuti sanapangidwe bwino ndipo iyi ndi njira yachilengedwe yothana ndi vutoli.

Amayi ambiri amapititsa padera kamodzi kapena kangapo pa moyo wawo. Nthawi zambiri sadziwa kuti akupititsa padera. Amaganiza kuti mwina adaphonya kapena kuchedwa kusamba. Mayi ayenera kuphunzira ndi kuzindikira pamene akupititsa padera, chifukwa zimenezi zimatha kukhala zowopsa.

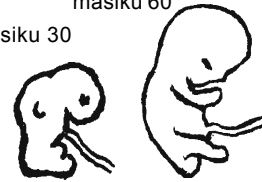
Mayi amene akusamba kwambiri pamene waphonya kusamba kamodzi kapena kangapo ndiye kuti mwina akupititsa padera.

Kupititsa padera kumakhala ngati kubereka kumene chifukwa chakuti mwana wosakhwimauo ndi thumba lomwe mumakhala mwanauo asanabadwe m'chiberekero cha amayi zimayenera zonse kuti zituluke. Magazi amapitirira kutuluka mpaka zonse zitachoka.

Mayi woyembekezera akapita padera kamwana komwe kadayamba kupangidwa kakhoza kukhala ka 1 kapena 2 cm.

masiku 60

masiku 30



Chithandizo:

Mayi ayenera kupuma ndi kumwa *aspirin* (tsamba 392), *ibuprofen* (tsamba 393) pofuna kuchepetsa ululu. Ngati akutaya mwazi wambiri, kapena ngati kutaya mwazi kukupitirira kwa masiku angapo:

- Pezani thandizo la kuchipatala. Nthawi zina pamafunika opaleshoni kuti achotse zoipa m'chiberekero (**D** ndi **C**). M'madera ambiri, njira yomwe ikuwathandiza ndi yosachita kukakamizika kuti wodwala achite kumugoneka m'chipatala. **Njirayi amagwiritsa ntchito mpweya kuyamwa zoyipa kuchokera mchibelekeri cha mayi.**
- Mukhale chigonere mpaka kutaya mwazi kutachepa pambuyo pa masiku awiri kapena atatu chipititsireni padera.
- Ngati kutaya mwazi kukupitirirabe tsatirani malangizo a pa tsamba 282.
- Ngati pali kutentha thupi kapena zizindikiro zina zamatenda, chizani monga timachitira pamene mayi akudwala 'vingwangwa' onani tsamba 294.
- Mayi akhoza kupitiriza kutaya mwazi kwa masiku angapo pambuyo popititsa padera. Zimenezi zimakhala chimodzimodzi ndi kusamba kwa nthawi zonse.
- Pa nthawiyi asagonane ndi mwamuna sabata ziwiri chipititsireni padera kapena mpaka pamene kusamba kwaleka.
- Ngati akugwiritsira ntchito lupu ndipo wapititsa padera, akhoza kudwala matenda ena. **Pezani thandizo la mankhwala msanga**, lupu ichotsedwe ndipo perekani mankhwala a antibayotiki.

Amayi ndi ana ovutika

Zomwe azamba ndi anthu ogwira ntchito zaumoyo komanso ena ayenera kudziwa:

Amayi ena amatha kubereka movutika ndikukhalanso ndi mavuto pambuyo pobereka ndipo ana awonso amatha kukhala otsika sikelo ndi wodwaladwala. Kawirikawiri amayiwa ndi amene ali wosakwatiwa, alibe pokhala, sadya zakudya zopatsa thanzi ndipo amabereka ali aang'ono. Amayiwala ndi amenenso satha kuganiza bwino kapena amene ali kale ndi ana ena odwala kapena osowa zakudya m'matupi mwawo.

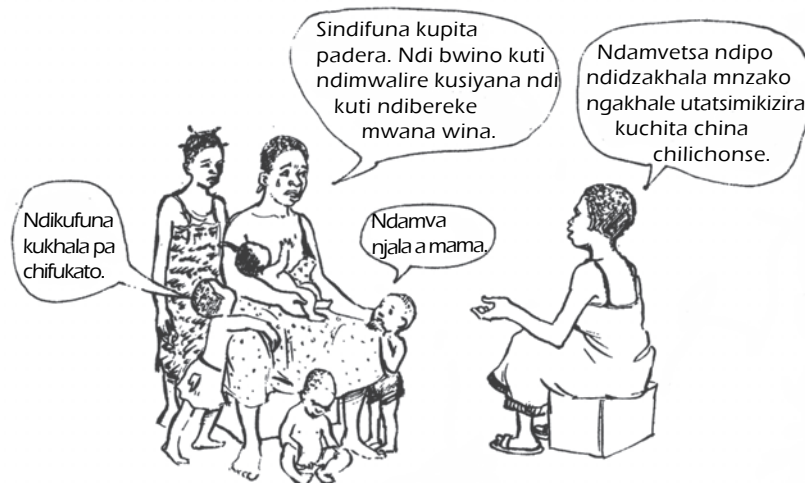
Kawirikawiri, azamba, ogwira ntchito zaumoyo kapena anthu ena amathandiza amayiwa kuti apeze zakudya, chisamaliro ndi anzawo okhala nawo. Izi zimathandiza amayi pamodzi ndi ana.



Zovuta zakudza chifukwa chotaya mimba

Pamene mayi wachitsikana achitapo kanthu pofuna kuti mimba yomwe watenga isakhalepo mwanayo asanakhwime, timanena kuti **'kutaya mimba'**. (M'bukuli, mawu akuti 'kutaya mimba' kapena 'kuchotsa pathupi' agwiritsidwa ntchito pamene mayi wakonza kuti mimbayo ichoke. Koma ngati sichinali chikonzero chake ndipo mimba yachoka mwachilengedwe, timanena kuti 'kupita padera' kapena 'kupita padera'.)

Kutsimikizira maganizo akuti munthu ataye mimba kapena ayi kumakhala kovuta. Pofuna kutsimikiza maganizowa, ndi bwino kuyamba kumva maganizo kuchokera kwa ena. Pamene kutaya mimba kwachitika kuchipatala ndi anthu ophunzira bwino ntchito zachipatala, moyo wa mayi umakhala bwinobwino. Kutaya mimba kumakhala kosawopsa pamene kwachitika mimba idakali yaing'ono.



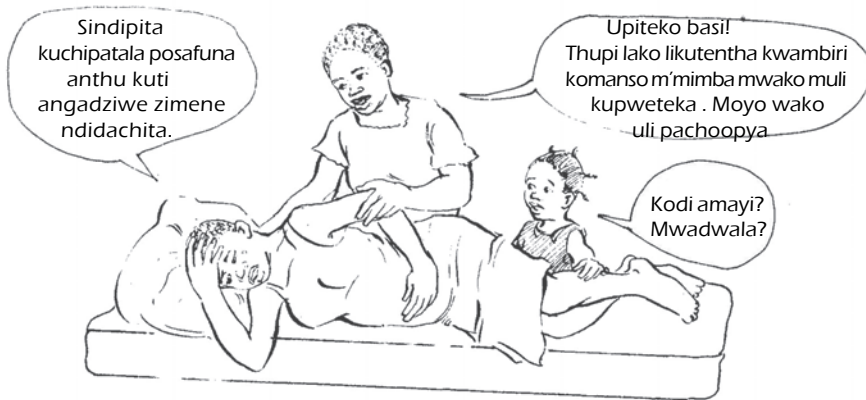
Koma pamene kutaya mimba kwachitika kunyumba ndi anthu osadziwa komanso opanda ukhondo, zotsatira zake zimakhala zowopsa. Ku malo kapena mayiko kumene kuchotsa mimba ndi kulakwira lamulo la boma kapena kumene ndi kovuta kuchotseta mimba kuchipatala, amayi ambiri amamwalira chifukwa chochotsera mimba pakhomo makamaka amayi a zaka zapakati pa 12 ndi 50.

Njira zochotsera mimba monga kuyika timitengo kapena zinthu zina zolimba kumaliseche, kufinya chiberekero kapena kugwiritsira ntchito mankhwala a makono kapena mankhwala azitsamba zikhoza **kuyambitsa kutaya mwazi wambiri, matenda ena ndi imfa.**

Zizindikiro zowopsa pambuyo potaya mimba:

- kutentha kwa thupi
- kupweteka kwa m'mimba
- kutaya mwazi wambiri kuchokera kumaliseche

Ngati mwawona zizindikiro zimenezi mwa mayi amene amawoneka ngati ali ndi mimba, ndiye kuti mwina wataya mimbayo. Komanso zikhoza kukhala zizindikiro za kupititsa padera (tsamba 299), kapenanso zizindikiro za mimba yosakhala m'malo mwake (tsamba 298) kapena nthenda yotupitsa mkati mwa chiuno kapena mchinena (tsamba 250).



Amayi ena okhala ndi mavuto obwera kaamba kotaya mimba amapita kukalandira chithandizo ku chipatala, koma amakhala amantha kapena amanyazi kunena chenicheni chimene chinachitika. Ena akhoza kukhala amantha ndi amanyazi kowopsa kuti akalandire chithandizo cha kuchipatala, makamaka ngati kutaya mimbako kunachitidwa mwachinsinsi kapena mosalolekwa ndi malamulo. Akhoza kudikilira mpaka matendawo atafika poipa. Kuchedwetsa kumeneku kukhoza kuphetsa munthu. **Kutaya magari ambiri (kuposa zokhala kumwezi bwinobwino zija), kapena matenda ena amene amalowapo munthu akataya mimba ndi zinthu zowopsa kwambiri. Landirani chithandizo cha kuchipatala mosataya nthawi.** Padakali pano chitani zotsatirazi:

- Dzitetezeni ku kutaya magari. Tsatirani malangizo onena za kutaya magari pamene munthu wapita padera amene ali pa tsamba 299. Mupatseni mankhwala oletsa kutaya magari ambiri (*ergonovine*) (onani tsamba 404).
- Perekani chithandizo chochotsa dzanzi (onani tsamba 78).
- Ngati pali zizindikiro zoti matenda ofalitsidwa ndi tizilombo alowelerapo, perekani mankhwala amene amapha kapena kuchepetsa mphamvu ya tizilombo (*antibiotics*) monga mmene zimakhali ndi 'malungo' amene munthu amamva akabereka kumene (onani tsamba 294).

Kupewa matenda ndi imfa zobwera chifukwa chotaya mimba:

- Perekani mankhwala akupha kapena kuchepetsa mphamvu za tizilombo tobweretsa matenda (*ampicillin*, tsamba 367, kapena *tetracycline*, tsamba 370) kutaya mimba kwina kulikonse kukachitika, kaya kwachitikira kunyumba kapena kuchipatala. Kutero kumachepetsa ngozi yotenga matenda obwera ndi tizilombo komanso mavuto ena amene angabwerepo.
- **Pewani mimba zosavomerezeka:** Njira zolelera ziyenera kukhalapo za amayi ndi za abambo omwe (onani Mutu 20).
- Gwirani ntchito yochititsa malo anu kukhala owonetsa achifundo, abwinopo, makamaka kwa amayi ndi ana. Pamene dziko likuwonetsetsa kuti zosowa za munthu wina aliyense zidzakwaniritsidwa, ndi amayi ochepa kwambiri amene angamalakelake kutaya mimba.
- Kutaya mimba kochitidwa pa malo oyera ndi otetezedwa bwino ndi anthu ogwira ntchito zachipatala kuyenera kupezeka kwa amayi mwaulere kapena pamtengo wozizira. Mwanjira imeneyi amayi sadzafuna kutaya mimba munjira zowopsa komanso zoletsedwa ndi malamulo.
- Mkazi amene ali ndi zizindikiro **zilizonse** za mavuto atataya mimba kaya zachitikira kunyumba kapena m'chipatala ayenera kulandira chithandizo **nthawi yomweyo**. Polimbikitsa zimenezi, madotolo ndi ogwira ntchito zachipatala **sayenera kum'chititsa manyazi mayi amene wataya mimba.**