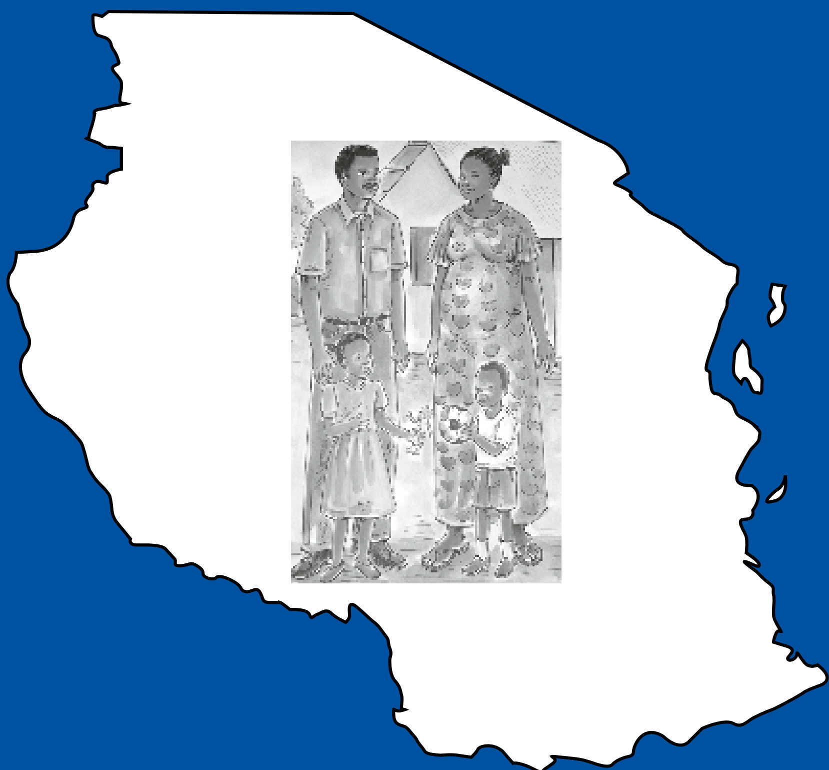
JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Mwongozo wa Mafundisho ya Kikristo Kuhusu Afya ya Uzazi na Mtoto



Vielelezo

Kutoka Programu ya SANRU na Mradi wa AXxes (TAZAMA TOVUTI YA www.SANRU.cd)
Elimu ya afya kwa umma, wizara ya afya na ustawi wa jamii
Kitengo Cha Afya ya Uzazi Namtoto, Wizara ya Afyana Ustawi wa Jamii

Kwa Maelezo zaidi, tafadhali wasiliana na:

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
Kitengo cha Afya ya Uzazi na Mtoto
S.L.P. 9083
Dar es Salaam, Tanzania

Kitabu hiki kimetengenezwa kwa msaada kutoka Shirika la Maendeleo ya Kimataifa la Marekani, kwa masharti ya uongozi wa Ushirikiano wa Kirafiki GHSA – 00-04-00002-00. Maoni yaliyoelezewa humu ni ya waandishi na siyo kwamba yanawakilisha maoni ya Shirika la maendeleo ya Kimataifa la Marekani (USAID).

Mwongozo wa Mafundisho ya Kikristo Kuhusu Afya ya Uzazi na Mtoto

PENTECOSTALS COUNCIL OF TANZANIA (P.C.T)

Yaliyomo

Dibaji... ii
Shukurani iii
Vifupi Vya Maneno iv
Zawadi Ya Thamani Kutoka Kwa Mungu.. 1
Somo La 1: Vitendea Kazi vya Mungu Kwa Ajili Ya Uzazi Salama 2
Somo La 2: Kujikinga na Magonjwa, Silaha za Mungu.. 5
Somo La 3: Maandalizi ya Kuzaliwa Mtoto 12
Somo La 4: Subira Huvuta Heri – Uzazi wa Mpango kwa Kuachanisha Kiusahihi Kipindi Cha Kuzaliwa Kati ya Mtoto na Mtoto Katika Kuzaliwa 14
Somo La 5: Mlinzi/Mlezi 16
Somo La 6: Hekima na Umakini 17
Somo La 7: Watoto – Zawadi Kutoka Kwa Mungu 18
Somo La 8: Chakula cha Kwanza – Kutoka kwa Mkono wa Mungu 19
Somo La 9: Usafi, Ufanyike kwa Baraka ya Kinga ya Asili 23
Somo La 10: Huduma kwa wajawazito wanaoishi na virusi vya ukimwi Hekima na Umakini 25
Somo La 11: Kukua Kwa Mtoto: Kazi ya Mungu na Binadamu 26
Somo La 12: Kulinda Hekalu kwa Kukinga Magonjwa na Kuacha Unyanyasaji 27
Rejea 30

Dibaji

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, kwa kupitia Mpango wa MAISHA, na kwa kushirikiana na Shirika la Jhpiego na washirika wake - IMA World Health, Save the Children, T-MARC Company na White Ribbon Alliance Tanzania, wanatekeleza mradi wa kutoa huduma inayohitajika sana na yenye uhakika, ili kupunguza magonjwa na vifo vya wanawake, vinavyotokana na Uzazi na magonjwa na vifo vya watoto wachanga kitaifa. Jitihada hizi zinachangia katika kufikia Malengo ya taifa kama yalivyoainishwa katika Mpango Mkakati wa Huduma za Afya ya Uzazi, Watoto wachanga na watoto chini ya miaka mitano (MNCH) na Mpango Mkakati wa Sekta ya Afya wa Tatu na ya Maendeleo ya Milenia (Millennium Development Goals [MDGs]) Namba Nne na Tano[1].

Mpango wa MAISHA unafanya kazi na jumuiya za kidini, ili kuwajengea uwezo katika kukabiliana na masuala yanayohusu Afya ya uzazi, watoto wachanga na watoto wenye umri chini ya miaka mitano.

Mwongozo huu unaoeleza mambo muhimu kuhusu afya ya uzazi kwa mama, watoto wachanga na wenye umri chini ya miaka mitano, una lengo la kuwajengea uwezo, maarifa na elimu, viongozi wa dini, na kutumika katika kuielisha jamii juu ya masuala ya Uzazi, ikiwa ni sehemu ya mkakati wa Kitengo cha Afya ya Uzazi na ya Mtoto cha Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, pamoja na Maandiko Matakatifu kutoka kwenye Biblia, ili kuisaidia Serikali kufikisha ujumbe kwa watu, juu ya Afya ya uzazi na mtoto. Mwongozo huu, unaeleza namna ya kuzuia matatizo ya kiafya yanayowapata wanawake walio katika umri wa kuzaa, (wakati wa mimba, kujifungua, na hata baada ya kujifungua), pia namna ya kutunza watoto wachanga na wale walio chini ya miaka mitano.

Maandiko Matakatifu ya Biblia yaliyotumika humu, ni mifano ya kufafanua ujumbe muhimu katika masuala ya Afya ya Uzazi na Mtoto. Viongozi wa dini wanaweza kutumia Maandiko mengine kutoka kwenye Biblia na mifano zaidi, ili kuhakikisha kuwa ujumbe unawafikia watu kama ilivyokusudiwa. Ingawa Mwongozo huu umeandikwa kwa kufuata jinsi Biblia inavyosema kuhusu masuala ya Afya ya Uzazi na Mtoto, watu wa dini nyingine wanaweza pia kutumia ushahidi ulio katika vitabu vyao, kuhusu Afya ya na Uzazi na Mtoto.

Maudhui ya mwongozo huu, yametolewa kutoka kwenye Mwongozo wa Kimataifa, ambao ulikuwa chini ya programu ya ACCESS na kubadilishwa, ili kuendana na jamii ya Kitanzania, kwa kuwashirikisha viongozi mbalimbali wa dini za Kikristo wa Tanzania na kuhaririwa na wataalamu wengine wa ndani na nje ya nchi.

Ms. Blandina S.J. Nyoni
Katibu Mkuu
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

[1] MDG 4 – kupunguza vifo vya watoto wachanga chini ya mwezi mmoja kutoka 32 mpaka 19 kwa watoto 1,000 wanaozaliwa hai (Tanzania Bara) na kutoka 29 mpaka 23 kwa watoto 1,000 wanaozaliwa hai (Zanzibar); MDG 5 – kupunguza vifo vinavyotokana na uzazi kutoka 578 mpaka 193 kwa watoto 100,000 wanaozaliwa hai ifikapo Mwaka 2015 (Tanzania Bara) na kutoka 377 mpaka 251 kwa watoto 100,000 wanaozaliwa hai (Zanzibar) ifikapo Mwaka 2015.

Shukurani

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, inapenda kuzishukuru taasisi zote, ambazo zimechangia katika kuandaa Mwongozo huu.

Wizara inatoa shukurani kwa Baraza la Maaskofu Tanzania (TEC), Jumuiya ya Kikristo Tanzania (CCT), Baraza la Wapentekoste Tanzania (PCT) na Tume ya Kikristo ya Huduma za Jamii (CSSC), kwa ushirikiano wao na mchango mkubwa katika uandishi wa Mwongozo huu.

Wizara inatoa shukurani nyingi kwa Mfadhili wa shughuli hii, USAID, kwa kupitia programu ya MAISHA, ambayo ina lengo la kuboresha Huduma za Afya ya Uzazi na Mtoto.

Shukurani nyingi ziende kwa mashirika yanayotekeleza programu ya MAISHA; Jhpiego, IMA World Health, Save the Children, White Ribbon Alliance Tanzania na T-MARC. Pia, shukurani za pekee ziende kwa shirika la IMA World Health, kwa uratibu mzuri na juhudi kubwa ambazo zimechangia katika kufanikisha kuandika kitabu hiki.

Wizara inatoa shukurani kwa watu wote, ambao kwa namna moja au nyingine, wamechangia katika kufanikisha uandishi wa kitabu hiki, kwani sio rahisi kutaja jina la kila mmoja.

Dkt. Deo M. Mtasiwa
Mganga Mkuu wa Serikali
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Vifupi Vya Maneno

ACCESS	-	Mpango wa kuboresha huduma muhimu ya Afya ya Uzazi wakati wa ujauzito
MAISHA	-	Mpango wa kuboresha Afya ya akina mama katika uzazi na watoto
SP	-	Dawa inayotumika kwa ajili ya kinga kwa Malaria kwa akina mama wajawazito
UKIMWI	-	Upungufu wa Kinga Mwilini
VVU	-	Virusi Vya Ukimwi
TDHS	-	Ukaguzi wa Demografia ya Afya Tanzania

Zawadi Ya Thamani Kutoka Kwa Mungu

Mchakato wa Mama kujifungua mtoto ni Baraka kutoka kwa Mungu mwenyewe baada ya kuwaunganisha Adamu na Hawa baada ya kumaliza uumbaji.

Wanawake wajawazito wanateseka, lakini mateso yao yanaweza kuepukwa kwa huduma sahihi.

Mwongozo huu umetengenezwa ili kuwawezesha Viongozi wa Dini kuielimisha jamii kuhusu afya ya uzazi, watoto wachanga na watoto kwa ujumla.

Hosea 4:6 "….Watu wangu wanaangamizwa kwa kukosa maarifa"

Somo la 1: Vitendea Kazi vya Mungu Kwa Ajili Ya Uzazi Salama

Ujumbe

- **Inashauriwa kwamba mama mjamzito ahudhurie kliniki ya ujauzito angalau mara nne (4) katika kipindi cha ujauzito wake. Wahamasishe kinamama wajawazito kuhudhuria kliniki mara tu wanapojihisi kuwa na ujauzito angalau mara nne (4) kabla ya kujifungua. Elimisha waumini wako kupata huduma za afya kwa wakati muafaka kutoka kwa Watumishi wa Afya katika vituo vya kutolea huduma za afya.**

Ukisoma Maandiko Matakatifu ni wazi kuwa Mungu anataka tutafute taarifa na mwongozo kutoka kwake na kwa wale waliopata mafunzo na elimu. Kwa ajili ya afya ya akina mama na watoto tusisite kuwafuata wataalamu wa afya na kwenda kwenye vituo vya kutolea huduma za afya ili kupata ushauri na msaada unaotakiwa.Takwimu za Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii zinaonyesha kuwa asilia 96% ya wanawake wajawazito wanahudhuria angalau mara moja kwa huduma za ujauzito kutoka katika vituo vya kutolea huduma za afya, lakini ni asilimia 50% tu hujifungulia kwenye vituo vya kutolea huduma za afya. Madhumuni ya kliniki ya wajawazito ni kutoa huduma stahiki kwa wakati muafaka ili kupata matokeo mazuri kwa mama na mtoto. Imeelezwa kuwa asilimia 15% ya wanawake wajawazito hupata matatizo.

Kwa nini mjamzito ahudhurie kliniki ya wajawazito?

Ni muhimu mama mjamzito ahudhurie kliniki ya wajawazito kwa sababu ujauzito hautabiriki, kwani kila ujauzito anaopata mama lazima uangaliwe kwa makini.

Kliniki ya wajawazito inamuandaa mama mjamzito wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua kwa kumuelimisha kuhusu matatizo yanayoweza kujitokeza katika kipindi chote hicho.

Mahudhurio ya kliniki ya wajawazito yanamuweka mama mjamzito kwenye mazingira ya kupata taarifa zote muhimu kwa wakati kuhusu ujauzito wake. Elimu inayotolewa na wataalamu wa afya katika kliniki za wajawazito ni pamoja na:

- Afya ya mama kwa ujumla, maandalizi ya kujifungua, mabadiliko yanayoweza kutokea katika mwili, matatizo yanayoweza kujitokeza, elimu kuhusu uchungu, kujifungua na baada ya kujifungua.
- Umuhimu wa kudumisha afya ya mama na mtoto kimwili, kiakili na kijamii.
- Umuhimu wa lishe bora, muda wa kutosha wa kupumzika na usafi wa mwili.
- Kugundua na kutibu matatizo yanayojitokeza.
- Kuandaa Mpango Binafsi wa Kujifungua na kutoa elimu kuhusu vidokezo vya hatari.
- Ushauri nasaha kuhusu unyonyeshaji na utunzaji bora wa mtoto.
- Kutoa ushauri nasaha kwa mama mjamzito na kumpima kuona kama ana maambukizi ya Virusi vya UKIMWI (VVU) na kaswende
- Kumpatia dawa za tiba ya tahadhari ya Malaria na pia kumshauri alale katika chandarua chenye viuatilifu ili aweze kujikinga na Malaria katika kipindi cha ujauzito.
- Kumuelimisha mama kuhusu dalili za kujifungua ambazo siyo za kawaida.

Mwongozo wa Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii unaeleza kuwa mahudhurio ya wajawazito kliniki yasiwe chini ya mara nne (4), na mjamzito kuhudhuria kliniki aanze mara tu anapojihisi kuwa mjamzito. Baadhi ya wanawake hupata matatizo wakati wa ujauzito, kwa hiyo kliniki ya mama wajawazito itasaidia kuhakikisha kuwa mama na mtoto wanabaki katika afya njema. Ni wajibu wa familia na watu wa karibu wa mama mjamzito kumhimiza na kumfuatilia mama ahudhurie kliniki ya wajawazito.

Sababu za kifo au kuumia kwa mama mjamzito

- *Kutokwa na damu nyingi:* Upotevu wa damu nyingi unaweza kusababisha mama mjamzito kupoteza maisha kwa haraka sana kama hatua stahiki na haraka za kuikabili hali hiyo hazitachukuliwa. Hatua hizo ni pamoja na kudhibiti utokaji wa damu, na kuongezewa damu inapobidi
- *Maambukizo (kutokana na uambukizo wa aina mbalimbali):* Maambukizo mara nyingi hutokana na usafi hafifu wakati wa kujifungua au mama kuwa na magonjwa ya zinaa ambayo hayajatibiwa. Maambukizo yanaweza kuzuiwa kwa kuzingatia usafi wakati wa kujifungua na matibabu kwa magonjwa ya zinaa wakati wa ujauzito.
- *Kifafa cha Mimba:* Kifafa cha mimba (shinikizo la damu wakati wa ujauzito). Vifo vinavyotokana na kifafa cha mimba vinaweza kuzuilika kwa ufuatiliaji makini wakati wa ujauzito na matibabu ya kifafa kama vile dawa ijulikanayo kwa jina la Magnesium Sulfate.
- *Uchungu wa muda Mrefu (Prolonged labour)na Uzazi pingamizi (Obstructed labour):* Uchungu wa muda mrefu unaweza kutokea endapo kichwa cha mtoto hakiwezi kupita katika nyonga ya mama au mlalo wa mtoto si sahihi kwa kuweza kupita katika njia ya uzazi. Ikiwa mama ana umbo dogo isivyo kawaida kwa kukosa lishe bora au kwa sababu ya umri mdogo, huwa katika hatari ya kupata uchungu wa muda mrefu.
- *Utokaji mimba usio salama:* Vifo kutokana na sababu hii vinaweza kuzuilika kama kina mama watapata taarifa na huduma za Uzazi wa Mpango, na pia kupata huduma sahihi ya matatizo yatokanayo na utokaji mimba.

Sababu za Vifo kwa Watoto Wachanga:
- Maambukizo: Maambukizo, Nimonia, Pepo punda na Kuhara
- Uzito pungufu:
    - Watoto wanaozaliwa kabla ya wiki 38 (kabla ya kufikisha miezi tisa) wanaitwa Njiti
    - Watoto waliozaliwa wakiwa wamefikisha miezi tisa lakini uzito wao ni mdogo chini ya kilo 2.5. Kwa kawaida watoto hawa huwa ni wadogo na wagonjwa kwa sababu viungo vyao havijakua na kukomaa vizuri.
- Kushindwa kupumua (Asphixia): Matatizo ya kushindwa kupumua wakati wa kuzaliwa, yanatokea mtoto anapokosa hewa ya Oksijeni ya kutosha kabla ya kuzaliwa, wakati wa kuzaliwa au baada tu ya kuzaliwa. Kuna sababu nyingi ambazo husababisha tatizo hilo.
- Ulemavu wa kuzaliwa: Sababu za ulemavu wa kuzaliwa kwa asilimia kubwa hazifahamiki lakini zingine zinaweza kuzuilika.

Pindi mama anapojihisi tu kuwa na ujauzito anatakiwa aende kituo cha kutolea huduma za afya ili aanze mahudhurio ya ujauzito ambapo atapimwa afya yake na kupangiwa tarehe za mahudhurio mengine. Wafanyakazi wa Afya wana kazi muhimu sana kwa maisha yetu. Kazi yao inalinda na kusaidia maisha ya watu.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Wajibu wa watu wenye ufahamu wa kutibu unathaminiwa hata kwenye Biblia na katika nyakati mbalimbali za Kibiblia.

Wale waaminifu wanafuata hekima hii muhimu kwa kuomba ushauri na kutafuta kujua kwa watu wenye ujuzi na uzoefu wa kuhudumia kina mama wanotarajia kujifungua na wanaojifungua.

Hivyo basi tafuta ushauri mapema na uhudhurie kliniki ya wajawazito angalau mara nne (4) kabla ya kujifungua.

Mungu ametubariki na watu wenye ujuzi na utaalamu wa kuwa Waponyaji.

Wakolosai 4:14 *"Luka, yule tabibu mpendwa, na Dema, wanawasalimu."*

Matabibu/Madaktari, Wauguzi, Watumishi wengine wa Afya wameitwa kuwa mfano wa Kristo aliye Hai na wa Kanisa lake kwa kuwapenda wagonjwa na wanaoteseka na wao ni Mashahidi wa "Injili ya Uhai".

Somo la 2: Kujikinga na Magonjwa, Silaha za Mungu

Ujumbe:

- **Meza dozi mbili (2) za vidonge vya SP ili kuzuia Malaria wakati wa ujauzito ambavyo hutolewa na kumezwa mbele ya mtoa huduma wa afya wa kiliniki ya wajawazito.**
- **Lala kwenye chandarua (neti) iliyotiwa dawa ili kujikinga na Malaria.**
- **Kula chakula chenye virutubisho kama utakavyoshauriwa na mtoa huduma za afya, ili kuepuka tatizo la kujifungua mtoto mwenye uzito pungufu au mlemavu wa kuzaliwa.**

Kama Mungu anavyotulinda na maadui zetu (na silaha zake), ni lazima tutumie vifaa vilivyopo kuwakinga na kuwalinda kina mama wajawazito na watoto dhidi ya maradhi mabaya. Malaria ni ugonjwa ambao inabidi kuwa na tahadhari nao sana.

Nukuu kutoka kwenye kitabu cha Mwongozo wa "Huduma muhimu za afya ya uzazi wakati wa ujauzito" unasema: Asilimia 90 ya maambukizo ya malaria husababishwa na vimelea aina ya Plasmodium falciparum ambavyo husababisha kiwango kikubwa cha maradhi na vifo. Wajawazito milioni 1.7 nchini Tanzania huugua ugonjwa wa malaria kila mwaka. Malaria huchangia kwa asilimia 20 ya vifo vya wanawake vinavyotokana na matatizo ya uzazi.

Wagonjwa wengi wa nje kwenye vituo vya tiba wanafika kutibiwa malaria – sawa na asilimia 32.4% ya wagonjwa wote wanaofika kutibiwa na asilimia 37.7% ya watoto chini ya miaka mitano wanaofika kutibiwa.

Nukuu kutoka Mwongozo wa Huduma Muhimu za Afya ya Uzazi wakati wa ujauzito, 2010, Ukweli kuhusu ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito

- Vimelea vya ugonjwa wa malaria hujificha kwenye kondo la nyuma, kwa hiyo kipimo cha kawaida cha damu ya kidole kinaweza kisigungue vimelea viaweza kuwa bado vipo na kusababisha uharibifu wa kondo la nyuma na mtoto aliye tumboni.

- Mara chache sana vimelea vya ugonjwa wa malaria huweza kuingia kwenye mzunguko wa damu wa mtoto hata hivyo, vinaweza kuzuia upitishaji wa virutubisho na oksijeni kwa mtoto aliyemo tumboni; hivyo kupunguza ukuaji wake wa kawaida.

- Maambukizo ya ugonjwa wa malaria kwa mjamzito yanaweza kutokea bila dalili, isipokuwa unaweza kujionyesha kwa dalili na ishara za upungufu wa damu

Kwa nini wajawazito wajawazito hudhurika zaidi na ugonjwa wa Malaria
Dalili na athari za ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito unategemea kiwango cha maambukizi na hali ya kinga ya mwili wa mama mjamzito. Vigezo hivyo viwili vinawasilishwa kama sababu mbili tofauti, lakini ukweli ni kwamba kiwango cha maambukizi na kinga ya mwili ya akina mama wajawazito vinatokea kwa kulingana na hali ya kila nchi jinsi ilivyo.

- Kwenye maeneo ambayo kuna maambukizi ya chini (au yasiyokuwa na kiwango maalumu) ya malaria**,** hali ya kinga dhidi ya malaria ya akina mama iko chini hivyo basi huugua malaria pale wanapoambukizwa na P. Falciparum. Akina mama wajawazito wanaoishi kwenye maeneo yenye kiwango cha chini cha maambukizi au maeneo yasiyokuwa na maalumu cha maambukizi ya malaria wako katika hatari mara mbili au tatu zaidi ya kupata malaria kali kuliko wale ambao sio wajawazito. Katika sehemu hizi vifo hutokea kwa ajili ya malaria kali au kutokana na upungufu wa damu uliotokana na malaria kali. Pamoja na hayo, malaria huweza kumsababishia mama mjamzito matatizo mbalimbali kama vile mimba kutoka mtoto kufa ndani ya tumbo la mama, mtoto kuzaliwa na uzito pungufu.

- Kwenye maeneo ambayo kuna maambukizi ya malaria makubwa au ya wastani, wanawake wengi wanakuwa wameishajenga kinga ya kutosha dhidi ya malaria katika miili yao, hivyo basi hata wakati wa ujauzito, maambukizi ya P. Falciparum huwa hayaleti homa au dalili nyingine ya malaria. Katika maeneo haya tatizo kubwa ambalo mama huweza kupata ni ukosefu wa damu kutokana na malaria na uwepo wa vimelea vya malaria kwenye kondo la nyuma. Hii husababisha mtoto aliye tumboni kushindwa kupata lishe inayotakiwa na kusababisha uzito pungufu kwa mtoto ambayo ni moja ya sababu kubwa inayosababisha mtoto asikue vizuri na hata kupoteza maisha. Katika baadhi ya maeneo ya Afrika ambayo kuna kiwango maalumu cha maambukizi ya malaria, uambukizo wa P. Falciparum wakati wa ujauzito unakadiriwa kusababisha vifo vingi hadi kufikia 10000 kila mwaka, 8% mpaka 14% ya watototo wote wanaozaliwa na uzito pungufu, na 3% mpaka 8% ya vifo vyote vya watoto chini ya umri wa mwaka mmoja.

Licha ya ukubwa wa tatizo la malaria kwa wanawake wajawazito na watoto, mpaka miaka ya karibuni tatizo hili lilikuwa halizingatiwi. Mikakati ya kupunguza tatizo hili kwa wanawake wajawazito ilikuwa asilimia pungufu ya 5%. Jambo zuri ni kuwa katika kipindi cha miaka kumi iliyopita mikakati bora zaidi ya kukinga na kudhibiti malaria imewekwa na kuonyesha matokeo mazuri katika kuboresha afya ya mama na mtoto. Kinga na udhibiti wa malaria una njia kuu tatu:

- Matibabu ya tahadhari kwa vipindi kwa Wajawazito
- Matumizi ya chandarua chenye viuatilifu (dawa)
- Matibabu ya ugonjwa wa malaria

Kwa kuwa katika nchi nyingi Afrika zaidi ya 70% ya wanawake wajawazito wanahudhuria kliniki mara nyingi hii ni nafasi nzuri ya kuweza kuwakinga na malaria, pamoja na kutibiwa magonjwa mengine ambayo huwapata.

Katika maeneo ambayo kuna maambukizi maalumu ya P. Falciparum, kinga ya malaria katika njia hizi mbili; Matibabu ya tahadhari kwa vipindi kwa Wajawazito na matumizi ya vyandarua vyenye viuatilifu italeta matokeo mazuri kiafya.

- Matibabu ya Tahadhari kwa vipindi kwa Wajawazito – matibabu haya yanahusisha wajawazito wote ambao wamepata matibabu ya malaria mara mbili walipohudhuria kliniki ya ujauzito. Njia hii imeonekana kuwa salama, yenye ghrarama ndogo yenye kuleta matokeo yanayofaa. Katika utafiti uliofanyika nchini Malawi ikipima njia hii ilionyesha kuwa kwa kutumia njia hii kumekuwa na kupungua kwa maambukizi katika kondo la nyuma kutoka (32% mpaka 23%); pia njia imepunguza idadi ya watoto

wanaozaliwa na uzito pungufu kutoka (23%) mpaka 10%). Matokeo yalionyesha pia 75% ya wajawazito wanatumia njia hii kama wakipewa.

- Matumizi ya Vyandarua vyenye viuatilifu (dawa) yanapunguza idadi ya wagonjwa na kiwango cha vifo vya wajawazito na watoto. Utafiti uliofanyika katika maeneo yenye kiwango kikubwa cha maambukizi ya Malaria nchini Kenya ulionyesha kuwa wajawazito wanaotumia vyandarua vyenye viuatilifu (dawa) kipindi cha mimba nne za kwanza wanajifungua wanapunguza tatizo la kujifungua watoto wenye uzito pungufu au njiti kwa 25%. Vile vile chandarua chenye viuatilifu kinamkinga mtoto ambaye analala kwenye kitanda kimoja na mama yake. Wajawazito wanatakiwa kupewa vyandarua vyenye viuatilifu mapema katika kipindi cha ujauzito na wahamasishwe kutumia kipindi chote cha ujauzito na baada ya kujifungua. Programu za elimu ya afya, uhamasishaji wa jamii na kupunguza bei ya vyandarua vyenye viuatilifu kunachangia katika wajawazito kutumia vyandarua vyenye viuatilifu

Kwenye maeneo ambayo hakuna kiwango maalumu cha maambukizi ya P. Falciparum, wajawazito ambao wamepata malaria wanatakiwa kutibiwa bila kuchelewa. Ingawa mpaka sasa hakuna njia maalumu ya kuwakinga wajawazito wenye hafifu dhidi ya malaria, matumizi ya vyandarua vyenye viuatilifu yatasaidia kupunguza maambukizi na ugonjwa wa malaria. Kwa hiyo vitu muhimu kwa ajili ya kipindi cha ujauzito ni pamoja na; ugunduzi wa ugonjwa wa malaria kwa kutumia dalili, inapobidi na kupatikana kutoa tiba inayofaa kwa wajawazito.

Mpango wa Malaria wa kimataifa unaojulikana kama ‘Roll Back Malaria’ kwa kushirikiana na Mpango wa Ujauzito Salama umeleta msisitizo mpya katika juhudi za kukabiliana na malaria kwa wajawazito. Hata hivyo kuna vikwazo katika kutekeleza sawa sawa mipango hii na pia kikwazo kingine ni jinsi ya kuwafikia wasichana katika ujauzito wao wa kwanza. Wanawake wengi Afrika wanakosa huduma za matibabu na wanakosa vitu vya kinga kama vile vyandarua vyenye viuatilifu hasa vijijini. Utoaji wa kinga ya malaria wenye mafanikio kwa wajawazito kunahitaji mambo yafuatayo:

- Kuongeza uelewa wa ugonjwa wa malaria katika jamii ambayo ugonjwa wa malaria uko kwa wingi.
- Ushirikiano wa programu za malaria na programu nyingine ambazo zinamlenga mama mjamzito na mtoto.
- Kutoa pesa kwa ajili ya programu za kinga ya ugonjwa wa malaria kwa wajawazito

Faida ya kufanya yote haya itakuwa kuwaweka wajawazito katika hali ya afya na salama na kupunguza vifo vya watoto.

Sababu zinazochangia wajawazito kudhurika zaidi kwa ugonjwa wa malaria.

- Madhara ya ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito yanategemea kuwepo kwa ugonjwa wa malaria katika eneo analoishi na kinga mwili ya mjamzito.
- Kuna upungufu wa kinga mwili dhidi ya ugonjwa wa malaria hasa katika ujauzito wa kwanza, wa pili na katika umri mdogo.
- Wajawazito hupata ugonjwa wa malaria kwa urahisi zaidi kuliko ambao si wajawazito kwa sababu miili yao hupungukiwa na uwezo wa kukabiliana na maambukizo ya ugonjwa wa malaria.
- Kiwango cha watoto wanaozaliwa na uzito pungufu ni mara mbili zaidi kwa wajawazito wanaozaa kwa mara ya kwanza katika umri mdogo (chini ya umri wa miaka 18)

ikilinganishwa na wajawazito wanaozaa kwa mara ya kwanza katika umri mkubwa (zaidi ya miaka 35)

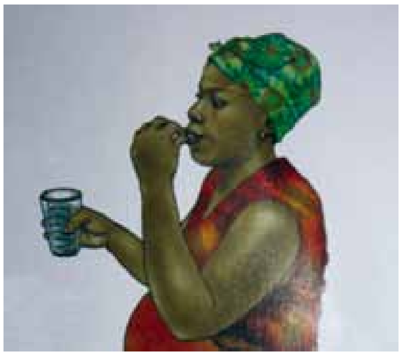
Madhara ya Ugonjwa wa Malaria wakati wa ujauzito
Maambukizo ya vimelea vya *P. falciparum* wakati wa ujauzito husababisha athari mbaya kwa mjamzito, kukua kwa mtoto aliye tumboni na mtoto aliyezaliwa.

Athari za ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito ni kama ifuatavyo;
Kwa mjamzito
- Upungufu wa damu
- Upungufu wa sukari kwenye damu.
- Malaria ya ubongo
- Homa
- Uambukizo mkali kipindi cha arobaini ya uzazi
- Kifo

Kwa mtoto aliye tumboni
- Mimba kuharibika
- Kusinyaa kwa makuzi ya mtoto.
- Mtoto kufia tumboni.
- Kuzaliwa na ugonjwa wa malaria.

Kwa mtoto aliyezaliwa
- Kuzaliwa na uzito pungufu
- Njiti
- Kudumaa
- Kuzaliwa na ugonjwa wa malaria
- Kifo

Mikakati ya kupunguza maradhi na vifo vinavyotokana na ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito
- Tiba ya Tahadhari ya Malaria kwa Vipindi kwa kutumia *Sulfadoxine/Pyrimethamine (SP)*
- Kuzuia maambukizi ya malaria kwa kutumia chandarua chenye viuatilifu.
- Uchunguzi wa mapema na tiba ya haraka iliyo sahihi kwa mgonjwa mwenye malaria.
- Huduma muhimu kwa wajawazito



Kina mama wanotarajiwa kujifungua wako kwenye hatari kubwa ya kuugua malaria kwa sababu kinga yao ya mwili dhidi ya maradhi inakuwa imeshuka. Mwanzoni malaria inaweza kutokea pasipo dalili yoyote, hivyo mama mjamzito anaweza asielewe kuwa ana malaria kwa sababu haijamfanya ajisikie kuumwa.

Malaria isipotibiwa, athari zake ni pamoja na kuzaliwa watoto njiti na wenye uzito pungufu, matatizo ya kupumua, kutokwa damu, manjano, nk.

Njia mbili za kinga thabiti ya malaria ni utumiaji sahihi wa dawa za kinga hasa SP (Sulfadoxine Pyrimethamine) na pia kulala ndani ya chandarua chenye dawa. Hizi ni silaha

za kujikinga na malaria. Mungu anatulinda na silaha zake dhidi ya maadui zetu. Kwa hiyo kina mama wanahamasishwa kumkinga mtoto ambaye hajazaliwa kwa kumeza vidonge viwili vya SP mbele ya mtoa huduma za afya kama inavyoshauriwa.

Kina mama wanaotarajia kujifungua wanatakiwa wahamasishwe kutumia dawa za kinga hasa SP ambayo ni kinga dhidi ya Malaria kama Sera ya Afya ya Taifa inavyoeleza. SP inatolewa ili kupunguza mzigo wa magonjwa na vifo vitokanavyo na malaria kwa mama mjamzito na mtoto wake ambaye hajazaliwa. Wafanyakazi wa Afya watamuelekeza mama mjamzito dozi sahihi ya SP.

SP ni mchanganyiko wa dawa mbili Sulfadoxine na Pyrimethamine. Utafiti umeonyesha kuwa kina mama wajawazito wakitumia SP kama dawa ya kinga dhidi ya malaria kwa wajawazito kuna uwezekano mkubwa wa kupunguza malaria ya kondo la nyuma na kusaidia kuongeza uzito wa mtoto wakati wa kuzaliwa. SP ikitumika kwa usahihi kama inavyoshauriwa ni salama kwa mama mjamzito na mtoto wake ambaye hajazaliwa.

Silaha nyingine ya kuwakinga na mama mjamzito na mtoto wake dhidi ya malaria ni matumizi ya chandarua kilichotiwa dawa. TDHS 2009/2010 inasema kuwa asilimia 75% ya kaya nchini Tanzania zina angalau chandarua kimoja, lakini ni asilimia 64% tu zina chandarua kilichotiwa dawa. Kulala ndani ya chandarua chenye dawa itamsaidia mama mjamzito na mtoto ambaye hajazaliwa na mtoto mchanga waepuke kuumwa na mbu aenezae malaria. Kama mazingira ya kuumwa na mbu yakipunguzwa hatari ya kupata maambukizi ya malaria inapungua. Kina mama wajawazito na familia zao hawana budi kukumbuka kurudia tena kutia dawa kwa kufuata maelekezo yaliyowekwa kwenye chandarua.

Wakati wa ujauzito, mama hulisha miili miwili; afya ya mtoto aliyeko tumboni hutegemea afya ya mama. Hivyo basi silaha nyingine ni kuwakinga wanawake wajawazito na watoto dhidi ya magonjwa na utapia mlo na kuongeza ulaji wa lishe bora (vyakula vyenye madini joto, chuma na folic acid).

Mlo

Mama Mjamzito anashauriwa:

- Kula mlo kamili wenye protini, kiwango kikubwa cha vyakula vyenye kutia joto mwili, matunda na mboga kwa ajili ya kuongeza kinga mwili, kuzuia upungufu wa damu na kusaidia ukuaji wa mtoto tumboni.
- Kula milo mitatu kwa siku na vitafunwa ili kuongeza nguvu.
- Kula mlo anuai (tofauti tofauti) na mara kwa mara.
- Kumeza vidonge vya chuma na asidi foli kwa kipindi chote cha ujauzito kulingana na maelekezo.
- Kumeza vidonge kati ya mlo na mlo au kabla ya kwenda kulala kwa kutumia maji au juisi ili kuepusha uwezekano wa kichefuchefu na kutapika.
- Kuepuka kunywa chai au kahawa wakati anapomeza vidonge vya chuma kwa sababu chai na kahawa zinazuia madini chuma kufyonzwa toka kwenye tumbo kwenda mwilini. Hivyo chai na kahawa vinapaswa kunywewa angalau saa moja kabla ya kumeza vidonge au kula chakula.
- Kula matunda yenye vitamini C kwa wingi kama vile machungwa, mapera, papai, ubuyu na maziwa ya mtindi,nk. kuongeza ufyonzaji wa madini chuma.
- Kuepuka kuchemsha mboga za majani kwa muda mrefu.

- Kutumia chumvi yenye madini joto.
- kuepuka kula vitu visivyo chakula kama vile udongo, mkaa nk.
- Kunywa vinywaji vyenye sukari ili kuongeza nguvu wakati wa uchungu (endapo hana ugonjwa wa kisukari)

Zingatia: *Mama mjamzito ashauriwe kulingana na hali halisi ya upatikanaji wa vyakula katika eneo lake.*

Kupumzika

- Mjamzito anashauriwa kupumzika (kulala kidogo wakati wa mchana)
- Aepuke kufanya kazi ngumu na zinazochosha.
- Afanye kazi ndogo ndogo za ndani na mazoezi mepesi kama vile kutembea.
- Aepuke kulala chali au kulalia ubavu wa kulia, ili kuzuia kushuka kwa msukumo wa damu, badala yake mjamzito ashauriwe kulalia ubavu wa kushoto na miguu ikiwa imeinuliwa kwa mito.

Zingatia: *Mume, familia na jamii washiriki kumsaidia mjamzito*

Kama mama mjamzito anapopata mlo uliokamilika kwa lishe bora, anapunguza uwezekano wa kupungukiwa damu. Kama ukitaka mtoto wako awe na afya njema kimwili na kiakili na kukua vizuri, inabidi lishe ianze tangu kipindi cha ujauzito na baada ya kujifungua. Mama anayetarajia kujifungua anatakiwa apate maelezo kuhusu umuhimu wa vyakula mbalimbali kutoka kwa mtoa huduma wa afya.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Mithali 17:22 *"Moyo uliochangamka ni dawa nzuri; Bali roho iliyopondeka huikausha mifupa."*

Waefeso: 6:11, 13-18 *"Vaeni silaha zote za Mungu, mpate kuweza kuzipinga hila za shetani.....Kwa sababu hiyo twaeni silaha zote za Mungu, mpate kuweza kushindana siku ya uovu, na mkiisha kuyatimiza yote, kusimama. Basi simameni, hali mmejifunga kweli viunoni, na kuvaa dirii ya haki kifuani, na kufungiwa miguu utayari tupatao kwa Injili ya amani; zaidi ya yote mkitwaa ngao ya imani, ambayo kwa hiyo mtaweza kuizima mishale yote yenye moto ya Yule mwovu. Tena ipokeeni cahpeo ya wokovu, na upanga wa Roho ambao ni Neno la Mungu; kwa sala zote na maombi mkisali kila wakati katika Roho, mkikesha kwa jambo hilo na kudumu katika kuwaombea watakatifu wote."*

Isaya 59:17 *"Akajivika haki kama deraya kifuani, na chapeo cha wokovu kichwani pake…."*

Hekima za Solomoni 5: 17-20 *"Atautwaa upendo wake mkuu kama zana za vita; atavipa silaha viumbe vyote kufukuza adui zake. Haki itakuwa kama vazi la kujikinga kifua, hukumu ya haki itakuwa kama kofia yake ya chuma; utakatifu ndio ngao yake imara. Atainoa ghadhabu yake kali kwa upanga, na ulimwengu wote utajiunga naye kupigana na adui wasio na akili."*

Zaburi 1:1-2 *"Heri mtu Yule asiyekwenda Katika shauri la wasio haki; Wala hakusimama katika njia ya wakosaji; wala hakuketi barazani pa wenye mizaha. Bali sheria ya BWANA ndiyo impendezayo, Na sheria yake huitafakari mchana na usiku."*

Zaburi 18:30 *"Mungu njia yake ni kamilifu, Ahadi ya BWANA imehakikishwa, Yeye ndiye ngao yao. Wote wanaomkimbilia."*

Yohana 10:27-29 *"Kondoo wangu waisikia sauti yangu; nami nawajua, nao wanifuata. Nami nawapa uzima wa milele; wala hawatapotea kamwe; wala hakuna mtu atakayewapokonya katika mkono wa Baba yangu."*

Waebrania 4:12 *"Maana Neno la Mungu li hai, tena lina nguvu, tena lina ukali kuliko upanga uwao wote ukatao kuwili, tena lachoma hata kuzigawanya nafsi na roho, na viungo na mafuta yaliyomo ndani yake; tena li jepesi kuyatambua mawazo na makusudi ya moyo."*

Mithali 17:22 *"Moyo uliochangamka ni dawa nzuri; Bali roho iliyopondeka huikausha mifupa"*

Mwanzo 1:29-30 *"Mungu akasema, Tazama, nimewapa kila mche utoao mbegu, ulio juu ya uso wa nchi yote pia, na kila mti, ambao matunda yake yana mbegu; vitakuwa ndivyo chakula chenu; na chakula cha kila mnyama wa nchi, na cha kila ndege wa angani, na cha kila kitu kitambaacho juu ya nchi, chenye uhai; majani yote ya miche, ndiyo chakula chenu; ikawa hivyo."*

Inabidi kuwahamasisha Wanawake wajawazito kujikinga na malaria kwa kulala ndani ya chandarua kilichotiwa dawa na kunywa dawa za kinga hasa SP na pia kula mlo uliokamilika kwa lishe bora.

Somo la 3: Maandalizi ya Kuzaliwa Mtoto

Ujumbe

- **Kuweza kupata taarifa sahihi, kuwa na maandalizi ya kujifungua kwa ajili ya matokeo salama ya uzazi.**
- **Kutafuta huduma za afya kwenye kituo cha kutolea huduma mara mama mjamzito aonapo dalili za matatizo katika ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua.**

Maandalizi ya jambo lolote katika maisha ni muhimu. Kupata mtoto ni moja ya Baraka muhimu katika maisha. Baraka hii si ya kuichukulia juu juu tu. Familia lazima ifanye maandalizi ya kuzaliwa mtoto kwa kupata ushauri wa maandalizi kutoka kwa mtoa huduma wa kliniki ya wajawazito. Kujifungua kunaweza kuleta hofu kama mama na familia yake hawajajiandaa. Mpango wa maandalizi ya kujifungua inabidi ujumuishe tegemeo la kujifungua kawaida na pia kujifungua kwa matatizo. Iwapo kutatokea matatizo wakati wa kujifungua familia ijiandae kupata usafiri vile vile iweke hela za dharura.

Wanawake wajawazito wanashauriwa kutengeneza mpango wao wa kujifungua kwa kushirkiana na mtoa huduma za afya. Mpango wa mama wa kujifungua unatakiwa ujumuishe taarifa muhimu kwa ajili ya mama pamoja na:

- *Mahali pa kujifungulia mtoto:* Hili ni jambo muhimu sana kuandaa na kujua wapi mama ataenda kujifungulia ikiwa ni pamoja na:
- *Kufahamu tarehe ya makadirio ya siku ya kujifungua*
- *Kituo hicho kipo wapi, kipo umbali gani kutoka nyumbani kwake, itachukua muda gani kufika kituoni hapo, alishawahi kufika huko kabla na atafikaje, kuna taratibu gani za usafiri.* Wakati wa dharura katika eneo lako, njia gani ya usafiri utakayotumia kufika kwenye kituo cha huduma ya afya, kiasi gani cha gharama ya usafiri, jinsi gani utapata fedha za kugharimia usafiri huo.
- Hii itamsaidia mama kutambua umuhimu wa kujifungulia kwenye kituo cha kutolea huduma za afya ambako kuna wataalamu,
- *Huduma ya Familia:* Kutambua, pale inapodi, mtu ambaye ataiangalia familia yake wakati yeye akiwa hayupo.
- *Kujiandaa kwa ajili ya kujifungua:* Kuandaa vitu muhimu kwa uzazi wa mazingira safi kama vile kitenge, khanga, taulo laini na nguo za kumfunika mtoto.
- *Msindikizaji:* Kuchagua mmoja wa wanafamilia mwenye maamuzi pindi shida itakapojitokeza, ili amsindikize mama mjamzito wakati wa kwenda kujifungua.
- *Kujiandaa kirasilimali:* Kujiandaa kifedha na kwa usafiri kwa ajili ya dharura na kuandaa vitu vingine muhimu ambavyo vitatumika baada ya mama kujifungua kama kuwa na chakula ca kutosha, kuni za kupikia, mafuta ya taa, n.k.

Wakati wowote mwanamke mjamzito atakapojisikia vibaya wakati wa ujauzito wake, anatakiwa atafute ushauri bila kuchelewa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya. Ni vizuri kutambua kuwa katika kipindi cha ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua mama yuko katika hatari.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

1 Wathesalonike 4:1 *"Iliyobaki, ndugu, tunakusihini na kuwaonya kwamba mwenende katika Bwana Yesu; kama mlivyopokea kwetu jinsi iwapasavyo kuenenda na kumpendeza Mungu, kama nanyi mnavyoenenda, vivyo hivyo mpate kuzidi sana."*

Waebrania 11:7 *"Kwa imani Nuhu akiisha kuonywa na Mungu katika habari ya mambo yasiyoonekana bado, kwa jinsi alivyomcha Mungu, aliunda safina, apate kuokoa nyumba yake. Na hivyo akauhukumu makosa ulimwengu, akawa mrithi wa haki ipatikanayo kwa imani."*

Mathayo 24:42 *"Kesheni basi; kwa maana hamjui ni siku ipi atakayokuja Bwana wenu."*

Mathayo 25:13 *"Basi kesheni, kwa sababu hamwijui siku wala saa."*

Marko 13:33 *"Angalieni, kesheni, [ombeni], kwa kuwa hamjui wakati ule utakapokuwapo."*

Yakobo1:17 *"Kila kutoa kuliko kwema, na kila kitolewacho kilicho kamili, hutoka juu, hushuka kwa Baba wa mianga; kwake hakuna kubadilika, wala kivuli cha kugeuka-geuka."*

Kipindi cha ujauzito kinapokaribia mwisho, mume na familia inabidi wahakikishe kuwa mama mjamzito anayetarajia kujifungua haachwi peke yake kwa muda mrefu ili usije uchungu ukamuanza akiwa peke yake au tatizo lingine lolote la uzazi kumpata akiwa peke yake.

Kwa kuwa uchungu huweza kutokea wakati wowote, mwanamke mjamzito na mwenzi wake lazima wawe makini na maandalizi ili kuweza kukabiliana na dharura yoyote itakayojitokeza. Jambo muhimu la kuzingatia ni mama mjamzito kuweza kupata huduma kutoka kituo cha kutolea huduma za afya pindi tu uchungu utakapomuanza.

Somo la 4: Subira Huvuta Heri – Uzazi wa Mpango kwa Kuachanisha Kiusahihi Kipindi Cha Kuzaliwa Kati ya Mtoto Na Mtoto

Ujumbe
- **Kwa kutumia njia ya uzazi wa mpango utakayoona inakufaa, subiri miaka mitatu (3) kabla ya kupata mtoto mwingine.**

Mahitaji ya mwili wa mama kipindi cha ujauzito, kujifungua na wakati wa kunyonyesha ni makubwa. Mama anahitaji muda wa kutosha wa kupumzika na lishe katika vipindi hivyo. Uzazi wa kuachanisha watoto kwa usahihi humsaidia mama kupata nguvu na kurudia hali yake na kumuwezesha kumhudumia mtoto wake mchanga vizuri kabla ya kupata ujauzito mwingine na mahitaji yake.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inapendekeza mimba kupishana kati ya miaka mitatu (3) hadi mitano (5) kwa afya bora ya mama, baba na mtoto. Watumishi wa afya, viongozi wa dini na viongozi wengine katika jamii hawana budi kuwahamasisha wazazi kupitisha miaka mitatu (3) kati ya mtoto na mtoto. Wanawake wajadiliane na watoa huduma za afya njia sahihi ya uzazi wa mpango ambayo itafaa kwao na kwa maadili ya dini zao. Hata hivyo wazazi ndio wenye uamuzi wa mwisho kuhusu ukubwa wa familia wanayotaka kuwa nayo na inabidi uamuzi huo uheshimiwe.

Sera za uzazi wa mpango zinakubalika kimaadili na zipo:
- Sera hizo hazimlazimishi mtu;
- Njia zilizopendekezwa zinakubalika kimaadili.

Uzazi wa Mpango Baada ya Mama Kujifungua

- Kunyonyesha mfululizo huzuia kupevuka kwa yai na kutopata hedhi.
- Faida: mwanamke yeyote anaweza kutumia Uzazi wa Mpango kwa njia ya kunyonyesha mfululizo mara tu baada ya kujifungua pasipo gharama yoyote.
- Vigezo vitatu vya kufanikisha Uzazi wa Mpango kwa njia ya kunyonyesha:
    - Mtoto chini ya miezi sita.
    - Kabla ya hedhi kurudi kwenye mzunguko wake.
    - Unyonyeshaji uwe mfululizo
- Kama mojawapo ya vigezo hapo juu kitabadilika mama atalazimika kutumia njia nyingine ya kuzuia ujauzito. Ni muhimu kuanza kujiandaa mapema kwa njia nyingine ya uzazi wa mpango kabla ya kufikia miezi sita ya unyonyeshaji.

(Nukuu kutoka Mwongozo wa Huduma Muhimu za Afya ya Uzazi wakati wa Ujauzito, 2010).

Inabidi watu wafahamishwe tafiti za kisayansi zilizofanyika kuhusu njia za uzazi wa mpango, na matokeo yake na umuhimu wa njia hizi kuthibitika bila kuharibu maadili.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Maandiko matakatifu – hasa kutoka katika Agano la Kale – yanasifu utajiri wa kuwa na watoto kama Baraka kubwa (Mwanzo 1:28; 24:60; Zaburi 127:3; Ruth 4:11) na inaonekana kutokuwa na mtoto kama bahati mbaya au laana (Mambo ya Walawi 20:20-2; Isaya 47:9;

Yeremia 18:21). Hii haina maana kuwa wazazi walete watoto duniani bila mpangilio kwa jinsi wanavyokuja. Uzazi wa mpango ni lazima usisitizwe kwa kuzingatia maadili ya dini.

Mwanzo 1:28 *"Mungu akawabarikia, Mungu akawaambia, Zaeni, mkaongezeke, mkaijaze nchi, na kuitiisha…"*

1 Wakorintho 7:3-5 *"Mume na ampe mkewe haki yake, na vivyohivyo mke na ampe mumewe haki yake. Mke hana amri juu ya mwili wake, bali mumewe; vivyo hivyo mume hana amri juu ya mwiliwake, bali mkewe.Msinyimane isipokuwa mmepatana kwa muda, ili mpate faragha kwa kusali; mkajiane tena, Shetani asije akwajaribu kwa kutokuwa na kiasi."*

Ni wazi kuwa ndoa na tendo la ndoa katika ndoa ni halali na ni vizuri, na mawasiliano kwa wanandoa ni muhimu sana kwa ajili ya maamuzi.

Mithali 25:28 *"Asiyetawala roho yake, Ni mfano wa mji uliobomolewa, usio na kuta".*

2 Timotheo 1:7 *"Maana Mungu hakutupa roho ya woga, bali ya nguvu na ya upendo na ya moyo wa kiasi."*

Mambo mengine katika maisha hutokea bila matarajio; lakini ni vema vitu vingine vikafanyika kwa mpango. Tuzae watoto, lakini tukumbuke kuwa wazazi wenye wajibu juu ya watoto hao.

Somo la 5: Mlinzi/Mlezi

Ujumbe

- **Mume atoe msaada unaohitajika kwa mke wakati wa kipindi cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua**.

Mkuu wa kaya inabidi achukue jukumu la kumuangalia mama mjamzito katika kipindi cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua, na pia kuangalia afya ya mtoto mchanga atakayezaliwa. Mama mjamzito pia atahitaji huduma ya ziada pale nyumbani, kuwa na mtu wa kushinda naye pale nyumbani, kufuatiliwa maendeleo ya mtoto na kumvumilia.

Nuukuu ya Maandiko Matakatifu

Jukumu la Baba kama mlinzi wa familia limepewa sifa kubwa katika Biblia.

Mathayo 1:20-21, 24 *"…Malaika wa Bwana alimtokea katika ndoto, akisema, Yusufu, mwana wa Daudi, usihofu kumchukua Mariamu mkeo, maana mimba yake ni kwa uweza wa Roho Mtakatifu. Naye atazaa mwana, nawe utamwita jina lake Yesu, maana, yeye ndiye atakayewaokoa watu wake na dhambi zao."Naye Yusufu alipoamka katika usingizi, alifanya kama malaika wa Bwana alivyomwagiza; akamchukua mkewe."*

Luka 2:4-7 *"Yusufu naye aliondoka Galilaya, toka mji wa Nazareti, akapanda kwenda Uyahudi mpaka mji wa Daudi, uitwao Bethlehemu…,ili aandikwe pamoja na Mariamu mkewe, ambaye amemposa, naye ana mimba. Ikawa, katika kukaa huko, siku zake za kuzaa zikatimia, akamzaa mwanawe, kifungua mimba, akamvika nguo za kitoto…"*

Luka 1:13 *"Lakini yule malaika akamwambia, Usiogope, Zakaria, maana dua yako imesikiwa, na mkeo Elisabeti atakuzalia mtoto mwanaume, na jina lake utamwita Yohana. Nawe utakuwa na furaha na shangwe, na watu wengi watakufurahia kuzaliwa kwake."*

Mathayo 2:14 *"Akaondoka akamchukua mtoto na mama yake usiku, akaenda zake Misri."*

Waefeso 5:28-30 *…"Vivyo hivyo imewapasa wanaume nao kuwapenda wake zao kama miili yao wenyewe. Ampendaye mkewe hujipenda mwenyewe. Maana hakuna mtu anayeuchukia mwili wake popote; bali huulisha na kuutunza, kama Kristo naye anavyolitendea Kanisa.Kwa kuwa tu viungo vya mwili wake."*

Upendo wa Kristo kwa mwili wake, yaani Kanisa, ni mfano wa upendo wa mume kwa mkewe. Wanaume inabidi wawajibike kiukamilifu katika kuwasaidia wenzi wao kipindi chote cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua na pia katika kuwahudumia watoto.
Hakuna upendo mkuu kama kuipenda na kuihudumia familia. Wazazi inabidi *wawe na umoja katika kutekeleza kazi za familia kwa pamoja.*

Mwanzo 2:24 *"Kwa hiyo mwanamume atamwacha baba yake na mama yake naye ataambatana na mkewe, nao watakuwa mwili mmoja."*

Somo la 6: Hekima na Umakini

Ujumbe

- **Familia na jamii itachukua jukumu la afya ya mama katika kipindi cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua, vile vile na kuangalia afya ya mtoto mchanga aliyezaliwa.**

Familia na Jamii yenye hekima na umakini ni hazina kubwa kwa mama mjamzito katika kipindi chake cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua. Jamii ina jukumu kubwa kutoa msaada kwa mama mjamzito.

Jambo muhimu kabisa ni kuhakikisha kuwa maandalizi yote muhimu na mahitaji muhimu yanapatikana katika kipindi cha ujauzito na Jamii inaweza kuisaidia familia katika maandalizi haya. Hata hivyo viongozi wa dini wawasaidie wajawazito kwa kuwaelimisha waumini wao kuwa na elimu sahihi ya jinsi Jamii inavyoweza kusaidia maandalizi ya kujifungua.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Malaki 4:5-6 *"Tazama, kabla ya kufika siku ile kuu na ya kutisha, nitamtuma Nabii Elia. Nabii Elia atawapatanisha wazazi na watoto wao; la sivyo, nitakuja na kuiangamiza nchi yenu."*

Mithali 1:5-6 *"Mwenye hekima asikie na kuongezewa elimu, na mwenye ufahamu ayafikie mashauri yenye njia. Kufahamu mithali na kitendawili, na maneno ya wenye hekima na mafumbo yao."*

Mithali 22:6 *"Mlee mtoto katika njia impasayo, Naye hataiacha, hata atakapokuwa mzee".*

Marko 13:32-37 *"Walakini kwa habari ya siku ile na saa ile hakuna aijuaye, hata malaika walio mbinguni, wala Mwana, ila Baba. Angalieni, kesheni, [ombeni], kwa kuwa hamjui wakati ule utakapokuwapo. Mfano wake ni kama mtu mwenye kusafiri, ameiacha nyumba yake, amewapa watumwa wake amri, na kila mtu kazi yake, naye amemwamuru bawabu akeshe. Kesheni basi, kwa maana hamjui ajapo bwana wa nyumba, kwamba ni jioni, au kwamba ni usiku wa manane, au awikapo jimbi, au asubuhi; asije akawasili ghafla akawakuta mmelala. Na hilo niwaambialo ninyi, nawaambia wote, Kesheni."*

Yohana 10:11-15 *"Mimi ndimi mchungaji mwema. Mchungaji mwema huutoa uhai wake kwa ajili ya kondoo. Mtu wa mshahara, wala si mchungaji, ambaye kondoo si mali yake, humwona mbwa mwitu anakuja, akawaacha kondoo na kukimbia; na mbwa mwitu huwakamata na kuwatawanya. Yule hukimbia kwa kuwa ni mtu wa mshahara; wala mambo ya kondoo si kitu kwake. Mimi ndimi mchungaji mwema; nao walio wangu nawajua; nao walio wangu wanijua mimi; kama vile Baba anijuavyo, nami nimjuavyo Baba. Nami nautoa uhai wangu kwa ajili ya kondoo."*

Mathayo 18:12-14 *"Mwaonaje? Mtu akiwa na kondoo mia, mmoja akampotea, je! Hawaachi wale tisa na tisini, akenda milimani, na kumtafuta Yule aliyepotea? Hata akipata kumwona, amin, nawaambia, amfurahia huyo zaidi, kuliko wale tisa na tisini wasiopotea. Vivyo hivyo haipendezi mbele za Baba yenu aliye mbinguni kwamba mmoja wa wadogo hawa apotee.*

Waefeso 6:4 *"Nanyi, akina baba, msiwachokoze watoto wenu; bali waleeni katika adabu na maonyo ya Bwana."1 Petro 3:7 "Kadhalika ninyi waume, kaeni na wake zenu kwa akili; na kumpa mke heshima, kama chombo kisicho na nguvu; na kama warithi pamoja wa neema ya uzima, kusudi kuomba kwenu kusizuiliwe."*

Somo la 7: Watoto – Zawadi kutoka kwa Mungu

Ujumbe
- **Wanawake wanaojifungua wazalishwe watoto na mtaalamu wa afya mwenye ujuzi katika kituo cha kutolea huduma za afya.**

Zaburi 127:3 *"Tazama wana ndio urithi wa BWANA, Uzao wa tumbo ni thawabu."*

Zaburi 127 ni Zaburi ya Hekima ikielezea kuwa kufanikiwa kwa binadamu kufanya mambo mbalimbali na uwezo wa wanandoa kupata watoto ni zawadi kutoka kwa Mungu na siyo juhudi za binadamu mwenyewe tu. Hivyo basi inatupasa kuwa waangalifu sana ili kuhakikisha kuwa zawadi hii inatufikia ikiwa salama. Mungu ametuwezesha kujenga vituo vya kutolea huduma za afya ambapo watoto hawa wa thamani wanaweza kuzaliwa kwenye mazingira safi na salama. Hivyo basi kina mama wasaidiwe kuzaa watoto na wataalamu wa afya kama vile mkunga, daktari au muuguzi.

Kina mama wanapojiandaa kujifungua, wanahitaji kujiandaa wenyewe, kitu kimojawapo cha kujiandaa ni mahali sahihi pa kujifungulia. Kama inawezekana ingefaa ajifungulie kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu naye.

Kina mama wajawazito wanatakiwa kuhudhuria kliniki mara tu wanapohisi wana ujauzito, ili kupata huduma ya wataalamu kama vile daktari, muuguzi au mtaalamu yeyote wa afya mwenye ujuzi anayestahili kumhudumia mama mjamzito kabla ya kujifungua. Ushauri wa maandalizi ya kujifungua uende sambamba na tarehe za kliniki ya ujauzito.

Kiwango cha vifo kutokana na uzazi katika kipindi cha ujauzito, kujifungua na siku 42 baada ya kujifungua kinatisha. Nchini Tanzania, vifo vya akina mama kutokana na uzazi ni 454 kati ya akina mama 100,000 waliojifungua watoto hai, hii inaweza kuwa sawa na kusema kuwa mwanamke mmoja hufa kila baada ya saa moja kutokana na ujauzito na matatizo mengine yanayoambatana na ujauzito. Kujifungua katika vituo vya kutolea huduma inaweza kusaidia kupunguza tatizo hili.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Yesu alipokuwa akielezea kiini cha kazi yake ya kukomboa alisema *"….mimi nalikuja ili wawe na uzima, kisha wawe nao tele." (Yohana 10:10)*

Mathayo 1:18 *"Kuzaliwa kwake Yesu Kristo kulikuwa hivi…."*

Luka 1:57-58 *"Ikawa, siku za kuzaa kwake Elizabeti zilipotimia, alizaa mtoto mwanamune. Wakasikia jirani zake na jamaa zake ya kwamba Bwana amemwongezea rehema zake, wakafurahi pamoja naye."*

Luka 2:6-7 *"Ikawa katika kukaa huko, siku zake za kuzaa zikatimia, akamzaa mwanawe, kifungua mimba, akamvika nguo za kitoto, akamlaza katika hori ya kulia ng'ombe."*

Yohana 16:21*"Mwanamke azaapo, yu na huzuni kwa kuwa saa yake imefika; lakini akiisha kuzaa mwana, haikumbuki tena ile dhiki, kwa sababu ya furaha ya kuzaliwa mtu ulimwenguni."*

Kutoka 1:15-21 *"Kisha mfalme wa Misri akasema na wazalishaji wa Waebrania, mmoja jina lake aliitwa Shifra, na wa pili jina lake aliitwa Pua; akasema, Wakati muwazalishapo wanawake wa Kiebrania na kuwaona katika kuzaa, ikiwa ni mtoto mwanamume, basi mwueni, bali ikiwa ni mtoto mwanamke, na aishi. Lakini wale wazalishaji walikuwa wakimcha Mungu, wasifanye kama walivyoamriwa na huyo mfalme wa Misri, lakini wakawahifadhi hai wale wanaume. Basi mfalme wa Misri, akawaita wale wazalisha na kuwauliza, Kwa nini kufanya jambo hili, na kuwahifadhi watoto waume wawe hai? Wazalishaji wakamwambia Farao, Ni kwa sababu hao wanawake wa Kiebrania si kama wanawake wa Kimisri kwa kuwa ni hodari hao, nao huzaa kabla mzalishaji hajapata kuwafikia. Basi Mungu akawatendea mema wale wazalishaji; na hao wakaongezeka sana, wakaendelea na kuzidi kuwa na nguvu. Ilikuwa kwa sababu wale wazalishaji walikuwa wakimcha Mungu, akawasimamishia nyumba."*

Taaluma, ujuzi na kazi vinaambatana, na kwa mtazamo wa Kikristo wa maisha na afya mambo haya yanajumuishwa pamoja.Ni "huduma ya maisha" na "huduma ya uponyaji". Mhudumu wa uhai, mtumishi wa afya ndiye mhudumu wa Mungu huyo, ambaye kwenye maandiko amewakilishwa kama'mpenzi wa maisha' (Hekima ya Solomoni 11:26). Kutumika katika maisha ni kumtumikia Mungu katika mwili; ni kuwa mshiriki wa Mungu katika kuuletea afya mwili uliougua."kumpa sifa na utukufu Mungu katika kuurejeza uhai.

Somo la 8: Chakula cha Kwanza – Kutoka kwa Mungu

Ujumbe:
- **Unyonyeshaji wa mtoto mchanga aliyezaliwa uanze saa moja baada ya kuzaliwa**
- **Mtoto mchanga atanyonya maziwa ya mwanzo kutoka kwenye ziwa la mama yake**

Kunyonyesha kumeumbwa na Mungu, na hata madaktari wajuzi hawawezi kukuboresha zaidi. Maziwa ya mama ni lishe bora kwa mtoto na yana vitamini A, virutubisho na kinga inayomsaidia mtoto mchanga kukua vizuri na kuwa na afya.

Unyonyeshaji unatakiwa uanze saa moja baada ya kujifungua. Na muhimu sana ni unyonyeshaji wa siku za kwanza za maisha ya mtoto. Nchini Tanzania uanzishaji wa unyonyeshaji wa mtoto saa moja tu baada ya kujifungua unatakiwa kuongezeka toka asilimia 59.3% to 80% kufikia 2015.

Unyonyeshaji unampa mtoto lishe bora na kinga ya dhidi ya magonjwa kama vile kuhara. Kinga nyingi za mwili zinapatikana kwenye maziwa ya mwanzo ya mama ambayo huwa yana Vitamini A kwa wingi na virutubisho vingine. Kinga iliyoko kwenye maziwa ya mama ina nafasi kubwa katika ukuaji na maendeleo ya mtoto. Wakati mila na tamaduni mbalimbali zinataka mama asimnyonyeshe mtoto maziwa ya mwanzo, sayansi inatuambia ni muhimu mtoto anyonye maziwa ya mwanzo ya mama kwa ajili ya ukuaji na maendeleo mazuri ya mtoto mchanga.

Kinga ya watoto huwa haijakomaa, hii ni pamoja na tumbo kutokuwa na tindikali ya kutosha ili kuangamiza vitu ambavyo havifai ambavyo atakuwa amekula kutoka kwenye vyakula au kutokana na ulishaji wa mtoto usiozingatia kanuni za usafi

Hivyo basi ni muhimu kuhamasisha unyonyeshaji kwa ajili ya mwanzo mzuri kiafya kwa mtoto na ukuaji. Hii inawezekana kutokana na virutubisho vinavyopatikana kwenye maziwa ya mama. Uangalizi zaidi uwe kwa watoto waliozaliwa njiti/wenye uzito pungufu kwa kuongeza idadi ya unyonyeshaji kila mtoto atakaposikia njaa.

Nukuu kutoka Mwongozo wa Huduma muhimu wakati wa Uzazi Wakati wa Ujauzito, 2010

"Maziwa ya mama ni chakula Mungu alichopanga kwa ajili ya mtoto. Mtoto inabidi anyonye maziwa ya mama tu bila kitu kingine kwa kipindi cha miezi sita ya kwanza ya maisha yake yaani asipewe chakula au kinywaji kingine chochote. unyonyeshaji unamlinda mtoto dhidi ya magonjwa, na inamkinga mtoto na mio (allergy) wowote. Kwa ufupi maziwa ya mama yana lishe yote inyohitajika kwa mtoto.

Unyonyeshaji
- Unyonyeshaji maziwa ya mama pekee na mapema una faida kwa mama na mtoto hivyo mama aandaliwe kimwili na kisaikolojia
- Faida za kunyonyesha
  - Maziwa ya mama ni mazuri zaidi kwa mtoto kwa sababu yana maji ya kutosha na virutubisho ambavyo vinahitajika kwa mtoto.
  - Maziwa ya mwanzo ya njano (dang'a yana Vitamin A na fingomwili hivyo yana mkinga mtoto na maradhi)

- Ni rahisi kupatikana wakati wowote na hayana gharama
- Hujenga uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto
- Ni moja ya njia za uzazi wa mpango kwa sababu inachelewesha kurudi kwa hali ya kawaida ya uzazi
- Unyonyeshaji wenye mafanikio unategemea milo au na kuongezeka kwa idadi ya milo (milo mitatu, kula vitafunwa mara mbili, kunywa na kula vitu vya majimaji vya kutosha na kupumzika.
- Watoa huduma za afya wanapaswa kuwasaidia wajawazito kwa kutoa mafunzo kuhusu faida za kunyonyesha mapema (katika kipindi cha saa moja baada ya kujifungua) na jinsi ya kumweka mtoto wakati wa kunyonyesha.
- Msisitizo kuhusu unyonyeshaji wa mama pekee hadi mtoto afikishe miezi sita na aongeze vyakula vya ziada wakati akiendelea kunyonyesha hadi mtoto afikishe miaka miwili au zaidi.
- Mtoto anyonyeshwe kila wakati anapohitaji ili kuongeza kiwango cha upatikanaji wa maziwa na kuzuia kuvimba matiti.
- Mama ashauriwe kunyonyesha maziwa yote mawili akianza na titi moja hadi liishe maziwa kabla ya kunyonyesha titi la pili ili mtoto apate maziwa yote yenye maji, mafuta na virutubisho.
- Wajawazito wenye VVU wapatiwe ushauri nasaha kuhusu njia mbadala ya kuwalisha watoto kulingana na Mwongozo wa unyonyeshaji.

Zingatia: Mume, familia na jamii washiriki kufanikisha unyonyeshaji.”
Unyonyeshaji una faida zake pia kwa mama. Kunyonyesha kunasabisha pango la uzazi kupungua ukubwa na kurudi katika hali yake ya kawaida. Pia kunyonyesha kunamsaidia mama kupunguza uzito na kurudi katika hali yake ya kawaida.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Luka 11:27 *“… Heri tumbo lililokuzaa, na matiti uliyonyonya.”*

Isaya 66:10-11; 12b-13 *“Furahini pamoja na Yerusalem, shangilieni kwa ajili yake, ninyi nyote mmpendao; furahini pamoja naye kwa furaha, ninyi nyote mliao kwa ajili yake; mpate kunyonya, na kushibishwa kwa maziwa ya faraja zake, mpate kukama, na kufurahiwa kwa wingi wa utukufu wake.”….nanyi mtapata kunyonya; mtabebwa; na juu ya magoti mtabembelezwa. Mfano wa mtu mama yake amfariji, ndivyo nitakavyowafariji ninyi; nanyi mtafarijiwa katika Yerusalemu.”*

Isaya 49:15*”Je, Mwanamke aweza kumsahau mtoto wake anyonyaye, hata asimhurumie mwana wa tumbo lake? Naam, hawa waweza kusahau, lakini mimi sitakusahau wewe.”*

Zaburi 22:10b *“Kwako nalitupwa tangu tumboni, Toka tumboni mwa mamangu ndiwe Mungu wangu.”*

Zaburi 131:2 *“hakika nimeituliza nafsi yangu, na kuinyamazisha. Kama mtoto aliyeachishwa kifuani mwa mama yake, ndivyo roho yangu ilivyo kwangu.”*

1 Wakorintho 3:2 *“Naliwanywesha maziwa sikuwalisha chakula; Kwa kuwa mlikuwa hamjakiweza…”’*

1 Wathesalonike 2:7 *"bali tulikuwa wapole kati kati yenu, kama vile mlezi awatunzavyo watoto wake mwenyewe."*

Waebrania 5:12 *"Kwa maana iwapasavyo waalimu, (maana wakati mwingi umepita), mnahitaji kufundishwa na mtu mafundisho ya kwanza ya maneno ya Mungu; nanyi mmekuwa mnahitaji maziwa wala si chakula kigumu."*

1 Petro 2:2-3 *"Kama watoto wachanga waliozaliwa sasa yatamanini maziwa ya akili yasiyoghoshiwa, ili kwa hayo mpate kuukulia wokovu; ikiwa mmeonja ya kwamba Bwana ni mwenye fadhili."*

Kutoka 2: 8-9*"Binti Farao akamwambia, Haya Enenda. Yule kijana akaenda akamwita mama yake yule mtoto. Binti Farao akamwambia, mchukue mtoto huyu, ukaninyonyeshee, nami nitakupa mshahara wako. Yule mwanamke akamtwaa mtoto akamnyonyesha."*

Somo la 9: Usafi, Ufanyike kwa kuzingatia baraka ya Kinga ya Asili

Ujumbe

- **Usimuogeshe mtoto mchanga mpaka baada ya saa 24 kupita baada ya kuzaliwa**

Baada tu ya kujifungua, mama na mtoto wake mchanga wanakuwa katika hatari ya kupata maambukizi au magonjwa; lakini kuna tahadhari ambazo zinaweza kuchukuliwa ili kuwaweka katika afya njema.

Kuoga ni jambo jipya kwa mtoto mchanga aliyezaliwa kwani mazingira ya tumboni mwa mama yake yalikuwa tofauti na baada ya kuzaliwa; kwa hiyo lazima kuwe na uangalizi maalumu wa joto la mwili wa mtoto. Hivyo basi, mtoto mchanga baada ya kuzaliwa asiogeshwe mpaka baada ya muda wa saa 24, ili aweze kuzoea mazingira mapya nje ya tumbo la mama yake. Kuchelewa kumwogesha kunasaidia kumweka mtoto katika hali ya joto. Wakati wa kumuogesha mtoto ukifika hakikisha unaweka maji katika joto linalostahili.

Ni muhimu sana mama aangalie kitovu kiwe kwenye hali nzuri, kama asipokuwa mwangalifu kitovu huweza kupata maambukizi. Kitovu lazima kiachwe kwenye hali ya ukavu muda wote mpaka kitakapopona na kukatika ili kuepuka maambukizi. Kunawa mikono mara kwa mara na kutokishikashika kitovu kunasaidia kupunguza uwezekano wa kupata maambukizi.

Wakati ukifika, kumuogesha mtoto ni tendo ambalo linaleta ukaribu wa mzazi na mtoto. Wakati wa kumuogesha mtoto ni vema kuwa na taulo laini, nepi na nguo ya kumfunika, n.k. Anza kumuogesha mtoto usoni, (anzia macho, masikio na pua kwanza) na kumalizia kumuogesha sehemu za siri ukianzia mbele na kumalizia nyuma kwa watoto wa kike na wa kiume ili kuepuka kupeleka vijidudu sehemu za siri. Hakikisha unapomuogesha mtoto sabuni yote inaondoka kwani ikibaki huweza kuleta muwasho kwenye ngozi. Mkaushe mtoto vizuri kila sehemu ili kupunguza uwezekano wa kupata vipele.

Mtu anayemuogesha mtoto inabidi awe makini kuangalia kama kuna tatizo lolote kwenye ngozi hasa maeneo ya shingoni na sehemu za siri. Pamoja na familia kumchunguza mtoto mara kwa mara kama ana tatizo lolote, kama mtoto akiumwa familia impeleke haraka huyo hospitali.

Baada ya kumuogesha, mtoto muweke mtoto mahali pasafi, mvishe nepi na nguo nyingine. Mpake mafuta lakini usimpake poda kwani huwa inaleta matatizo kwenye mapafu na kusababisha matatizo ya kupumua.

Ili kutunza joto la mtoto mchanga, inapendekezwa kwamba baada tu ya kujifungua, mtoto avikwe kofia na soksi mara moja kisha mama ambebe mtoto kifuani bila nguo yaani aguse ngozi ya mama yake, halafu ajifunike na blanketi safi. Endapo mtoto kuzaliwa kabla ya miezi tisa (njiti) au akiwa na uzito pungufu, mama au baba ambebe kifuani bila nguo yaani aguse ngozi ya mama au baba yake akiwa amevalishwa kofia na soksi na mama ajifunike nguo pamoja na mtoto na endapo analazimika basi awe amembeba hivyo kifuani na huku amemfunika nguo za ziada muda wote. Hii inaitwa huduma ya Mama Kangaruu (Mother Kangaroo Care).

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Luka 2:12, 16 *"Na hii ndiyo ishara kwenu; mtamkuta mtoto mchanga amevikwa nguo za kitoto, amelala katika hori ya kulia ng'ombe….Wakaenda kwa haraka wakamkuta Mariamu na Yusufu, na yule mtoto mchanga amelala horini."*

Yakobo 1:17 *"Kila kutoa kuliko kwema, na kila kitolewacho kilicho kamili, hutoka juu, hushuka kwa Baba wa mianga; kwake hakuna kubadilika, wala kivuli cha kugeuka geuka."*

Fundisha Waumini wako kuzingatia utunzaji wa mtoto mchanga na suala la usafi. Uhai ni zawadi Mungu aliyotupa; sisi ni watumishi tu kwa uhai huo. Uangalifu ni wajibu wetu tunapokuwa tumepewa zawadi hii muhimu.

Somo la 10: Huduma kwa Wajawazito wanaoishi na virusi vya ukimwi

Ujumbe
- **Matumizi ya dawa sahihi ili kupunguza uwezekano wa maambukizi ya UKIMWI kwa watoto wanaozaliwa katika mazingira yenye virusi vya UKIMWI.**

Watumishi wa afya wanapendekeza kuwa wanawake wote wapime afya zao ili kujua kama wana maambukizi ya virusi vya UKIMWI hasa wakati wa ujauzito. Kutopima kunamuweka mtoto ambaye yuko tumboni mwa mama kwenye mazingira hatarishi ya kuambukizwa. Kuna mambo mepesi tu ambayo mwanamke anaweza kufanya ili kuzuia kumuambukiza mtoto wake kama yeye atajua kuwa ameambukizwa virusi vya UKIMWI. Hii itasaidia watoa huduma afya kwenye kliniki kutoa huduma inayostahili kwa mama huyu na kumpatia huduma inayostahili wakati wa kujifungua, ili kupunguza uwezekano wa kumuambukiza mtoto wake.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Zaburi 23 *"Bwana ndiye mchungaji wangu, Sitapungukiwa na kitu….Hakika wema na fadhili zitanifuata siku zote za maisha yangu; Nami nitakaa nyumbani mwa BWANA milele."*

Yohana 10:11 "Mimi ndimi mchungaji mwema"

Yesu, yeye ni mchungaji mwema anahudumia wote, hasa wadhaifu. Bwana Mungu aliumba nchi na kutubariki na mimea ambayo inaweza kutumika kutengenezea dawa kwa ajili ya kutuponya. Hebu tuzitumie katika kukinga familia zetu, hasa na wadhaifu na wagonjwa.

Somo la 11: Kukua Kwa Mtoto: Kazi ya Mungu na Binadamu

Ujumbe

- **Kula vyakula vyenye lishe bora kunamsaidia mtoto kupata nguvu na kukua vizuri kiafya.**

Mtoto hukua vizuri akianza uhai wake kwa lishe bora. Mtoto akifikisha umri wa miezi sita (6) anatakiwa aanze kupata vyakula vya ziada ili kuhakikisha maendeleo yake na kukua kunaenda vizuri. Anaweza kupewa ndizi, maboga yaliyoivishwa vizuri, karoti, matunda ya mapera, nk. Chakula hiki kipondwe vizuri, kisiwe kikavu sana kwani mtoto mwenye umri huo hana meno kwa ajili ya kutafuna. Katika umri huo wa miezi sita, ni muhimu pia kumpa mtoto matunda kama vile papai lililopondwa, ndizi mbivu iliyopondwa au maji ya chungwa lililokamuliwa. Vyakula hivi vitamsaidia apate nguvu na afya.

Inapendekezwa kuwa, ili mtoto awe na maendeleo mazuri na kukua kwa jinsi inavyostahili, wanaomlea wazingatie ushauri wa jinsi ya kumlisha mtoto. Mtoto apewe chakula pale tu anapojisikia na njaa. Inakadiriwa kila baada ya saa nne (4) apewe chakula. Tumbo la mtoto linahitaji kupumzika kati ya mlo na mlo na pia kuanza kumjengea tabia ya kuweza kuwa na utaratibu katika kula.

Mtoto aachishwe kunyonya ziwa la mama baada ya miaka miwili (2) au zaidi. Kwa vile maziwa yana virutubisho vingi, wazazi wanashauriwa kuendelea kumpa mtoto maziwa. Mungu alipanga kuwa mtoto ataanza kunyonya maziwa ya mama, na kadri anavyokua anaweza kula matunda, karanga, vyakula vya wanga na mbogamboga.

Msemo huu wa “Kinga ni bora kuliko tiba” unatueleza kwamba tuipe miili yetu huduma ya kutosha. Kama tukifanya kila linalostahili ili kutunza miili yetu, Mungu atatusaidia. Lakini kama tusipoijali miili yetu na kutozingatia kanuni za afya, basi tusitegemee kuwa Mungu yeye atatusaidia pamoja na kutojali kwetu. Umakini unahitajika kwa watoto wenye umri chini ya miaka mitano (5) ili wakue vizuri, na hii inawezekana kwa kuwapa vyakula sahihi vyenye lishe bora.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

Isaya 7:21-22 *“Katika siku hiyo itakuwa ya kwamba mtu atalisha ng’ombe mke mchanga na kondoo wake wawili; kisha itakuwa, kwa sababu wanyama hao watatoa maziwa mengi, atakula siagi na asali.”*

Zaburi 131:2 *“Hakika nimeituliza nafsi yangu Na kuinyamazisha. Kama mtoto aliyeachishwa Kifuani mwa mama yake; Kama mtoto aliyeachishwa, Ndivyo roho yangu ilivyo kwangu.”*

Luka 2:40 *“Yule mtoto akakua, akaongezeka nguvu, amejaa hekima, na neema ya Mungu ilikuwa juu yake.”*

Luka 2:52 *“Naye Yesu akazidi kuendelea katika hekima na kimo, akimpendeza Mungu na wanadamu.”*

Waebrania 5:13-14 *“Kwa maana kila mtu atumiaye maziwa hajui sana neno la haki, kwa kuwa ni mtoto mchanga.Lakini chakula kigumu ni cha watu wazima, ambao akili zao, kwa kutumiwa, zimezoezwa kupambanua mema na mabaya.”*

Ni muhimu kuwalisha na kuwalinda watoto wachanga na watoto wengine, na hii inatakiwa ianze mwanzo kabisa wa uhai wao. Ulaji chakula sahihi lazima uzingatiwe.

Somo la 12: Kulinda Hekalu kwa Kukinga Magonjwa na Kuacha Unyanyasaji

Ujumbe

- **Chanjo iliyokamilika katika mwaka wa kwanza wa uhai humlinda mtoto dhidi ya magonjwa ya hatari ya kipindi cha utoto.**
- **Acha vitendo vya kuumiza ambavyo si vya lazima vinavyohatarisha maisha ya mtoto.**

Sisi kama Wakristo tunaamini kwamba tumeumbwa kwa mfano wa Mungu na miili yetu ni hehalu la Mungu. Kwa hiyo ni wajibu wetu kulilinda hekalu la mungu.

Chanjo ni hatua ya kuwafanya watoto wabaki na afya njema. Chanjo inalinda mwili usipate magonjwa mbalimbali. Kama mtoto asipopata chanjo anakuwa kwenye hatari ya kupata magonjwa mbalimbali kwani miili yao midogo bado haina kinga ambayo inapatikana kwa chanjo.

Kama mama alichanjwa, mtoto atapata kinga dhidi ya magonjwa kutoka kwa mama, lakini kinga hii itakuwa ya muda mfupi tu. Hivyo basi mtoto mchanga hana budi kupatiwa chanjo ili imsaidie kujenga kinga yake mwenyewe dhidi ya magonjwa. Mtoa huduma za afya hana budi kumfundisha mzazi/mlezi chanjo ambazo mtoto anatakiwa kuzipata na kumpangia tarehe za chanjo hizo**.**

Malaria ni ugonjwa hatari na huua kama tiba sahihi isipotolewa. Kwa vile kinga ni bora kuliko tiba, njia mojawapo ya kuzuia malaria ni kulala ndani ya chandarua kilichotiwa viuatilifu (dawa). Chandarua chenye dawa kinamlinda mtoto dhidi ya mbu aenezae malaria na magonjwa mengine yanayoambukizwa na wadudu mbalimbali.

Magonjwa yanayotokana na maji yasiyo salama na uchafu mwingine ni hatari kwa binadamu, lakini ni hatari zaidi kwa watoto. Njia mojawapo ya kuzuia magonjwa hayo ni kujenga na kutumia kwa usahihi vyoo na kuzingatia usafi wa vyoo. Hii ni pamoja na kufunika choo cha shimo kwa mfuniko ili kuzuia nzi asisambaze magonjwa kwa kuchafua vyakula na vinywaji. Pia usiruhusu mtu kujisaidia nje ya nyumba yako kwani kitendo hiki husambaza minyoo inayosababisha magonjwa ya kuumwa tumbo na kuhara. Pia hakikisha unanawa mikono vizuri kabla na baada ya kula, baada ya kutoka chooni na unapomaliza kumtawaza mtoto.

Jambo lingine la kuzingatia ni kuepuka unyanyasaji watoto na tabia ya kutowajali. Kuna mila na desturi ambazo ni mbaya kama vile kuwapiga watoto, kuwabaka, kuwafanyisha kazi, kukata kimeo, kutoa meno ya maziwa, kukeketa na baadhi kutowavalisha nguo wakiona ni jambo la kawaida watoto kushinda bila nguo, nk.

Uumbaji wa mwanaume na mwanamke wa kwanza na wa binadamu wote ni kazi ya ustadi mkubwa. Mwili wa binadamu na viungo vyake vyote ni kazi iliyofanywa kwa tathmini kubwa na hakuna kiungo chochote kilichowekwa kwa bahati mbaya. Kama Zaburi ya 8 inavyosifu..."*Umemfanya awe karibu kama Mungu, umemvika fahari na heshima"* (Zaburi 8:5-7).

Mpango wa Mungu kwa mwanadamu ni kumpa uhai kamili ili aridhike kimwili na kiroho. Mwili wa binadamu ni wa ajabu kiasi kwamba wanasayansi wake kwa waume wanatumia miaka mingi sana kukisoma kiungo kimoja wapo kabla hawajatambulika kama mtaalamu bingwa ambaye anaweza kutoa tiba ya kiungo hicho kwa mwanadamu.

Hivyo basi hakuna mtu yeyote hata awe mtaalamu bingwa sana mwenye kuwa na haki ya kuondoa kiungo chochote cha binadamu bila sababu ya msingi, mbaya zaidi kukeketa kiungo au sehemu ya kiungo. Tendo lolote la namna hii linaenda kinyume na mpango halisi wa Mungu ambao ni kuwa na binadamu aliyeumbwa kamili ili wawe hai kikamilifu (Yohana 10:10). Inakuwa kama kiumbe kumsahihisha Muumba.

Nukuu ya Maandiko Matakatifu

1 Wakorintho 6:19-20 *“Au hamjui ya kuwa mwili wenu ni hekalu la Roho Mtakatifu aliye ndani yenu, mliyepewa na Mungu? Wala ninyi si mali yenu wenyewe; maana mlinunuliwa kwa thamani. Sasa basi, mtukuzeni Mungu katika miili yenu.”*

Kitabu cha Mwanzo kinaelezea uumbaji wa ajabu wa Mungu, alivyowaumba Adamu na Hawa. *“Mungu akaona kila kitu alichokifanya, na tazama, ni chema sana* (Mwanzo 1:31). Kabla ya kumuumba Adamu na Hawa, *“Mungu akasema, Na tumfanye mtu kwa mfano wetu, kwa sura yetu; ….Mungu akaumba mtu kwa mfano wake, kwa mfano wa Mungu alimwumba, mwanamume na mwanamke aliwaumba”* (Mwanzo 1:26-27). *Mungu alipomleta Hawa kwa Adamu. Adamu akasema, Sasa huyu ni mfupa katika mifupa yangu, basi ataitwa mwanamke, kwa maana ametwaliwa katika mwanamume”*(Mwanzo 2:23).

Zaburi 139:13-15 *“Maana Wewe ndiye uliyeniumba mtima wangu, Uliniunga tumboni mwa mama yangu. Nitakushukuru kwa kuwa nimeumbwa kwa jinsi ya ajabu ya kutisha. Matendo yako ni ya ajabu, na nafsi yangu yajua sana, Mifupa yangu haikusitirika kwako, Nilipoumbwa kwa siri, Nilipoungwa kwa ustadi pande za chini za nchi.”*

Warumi 2:29 *“Bali yeye ni Myahudi aliye Myahudi kwa ndani, na tohara ni ya moyo, katika roho, si katika andiko…”*

2 Petro 3:14 *“Kwa hiyo, wapenzi, kwa kuwa mnatazamia mambo hayo, fanyeni bidii ili mwonekane katika amani kuwa hamna mawaa wala aibu mbele yake.”*

Hakuna popote kwenye Biblia ilipoandikwa kwamba mwanamke atahiriwe, hata kwa wanaume kutahiriwa ilikuwa ishara ya agano ya Wayahudi (Mwanzo 17:1-7) (Kutoka 4:24-26), baadaye ilisemwa kama tohara ya moyo (Kumb 10:16), na baadaye ilipata umuhimu wa kiroho kuwa kutahiriwa kunaonyesha sura ya toba (Yeremia 4:4). Katika maandiko ya Paulo (Wagalatia 5:2-6) kutahiriwa ni wajibu wake mtu ili kuitimiza torati na siyo kwa ajili ya rehema kutoka kwa Mungu au wokovu. Hivyo basi tohara kwa wanawake (ambayo ni kukatwa kwa kiungo) hakujaandikwa kwenye Biblia, kwa hiyo tendo hilo haliwezi kuthibitishwa Kibiblia.

Orodha ya Washiriki Waliohusika Kuandaa na Kuhariri Mwongozo Huu

Baraza la Maaskofu Tanzania
Christopher Bamanga
Padre Dkt. Novatus Mrighwa

Baraza la WapentekosteTanzania
Askofu Peter Lukindo
Mchungaji Sistus Mallya

Jumuiya ya Kikristo Tanzania
Mchungaji Canon Thomas Godda
Mchungaji J.M Mapesa
Mchungaji Samwel Mshana

IMA World Health
Dkt. Sarla Chand
Jim Cox
Joel Lubebe
Veronica Mkusa
Erika Pearl

Jhpiego
Dkt. Muthoni Kariuki
Maryjane Lacoste
Rebecca Mdee

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii – Kitengo cha Afya ya Uzazi na Mtoto
Dkt. Neema Rusibamayila
Dkt. Koheleth Winani
Dkt. Eizabeth Mapellla
Dkt. Georgina Msemo
Dkt. Mary Azayo
Clement Kihinga
Rose Kiondo
Epiphania Malingumu
Christie Hamza
Mary Ngowi

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii – Elimu ya Afya kwa Umma
Dkt. Geoffrey Kiangi
Charles Mambali
Rosemary Kukula

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii – Mpango wa Taifa wa Kudhibiti Malaria
Dkt. Alex Mwita
Dkt.Mufungo W.Marero
Leah Ndekuka
Andrew Makono

Rejea

Holy Bible – Revised Standard Version, 5th Edition; USA Bible Society. 2004

Ministry of Health and Social Welfare. Reproductive and Child Health Section. *"The National Road Map Strategic Plan To Accelerate Reduction of Maternal, Newborn and Child Deaths in Tanzania 2008 -2015*; *One Plan"*. 2008.

Mwongozo wa Huduma Muhimu za Afya ya Uzazi wakati wa Ujauzito, 2010

Roll Back Malaria. www.rbm.who.int/cmc_upload/0/000/015/.../RBMInfosheet_4.htm Retrieved April 2, 2011.

Tanzania Demographic Health Survey, 2009/2010

United Nations Population Fund

Kwa Maelezo zaidi, tafadhali wasiliana na:

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
Kitengo cha Afya ya Uzazi na Mtoto
S.L.P. 9083
Dar es Salaam, Tanzania