Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Swahili

# Kuhisi mtoto wako akicheza ni ishara kwamba yuko salama

Wanawake wengi na watu wanaojifungua huanza kuhisi mtoto wao akicheza kati ya wiki 16 na 24 za ujauzito.

Hakuna idadi iliyowekwa kama kiwango cha kawaida kucheza. Kila mtoto ni tofauti.

Kuanzia wiki ya 16–24 na kuendelea unapaswa kuhisi mtoto wako akicheza zaidi na zaidi hadi wiki ya 32.

Kuanzia hapo, hali ya kucheza inapaswa kukaa takribani sawa hadi utakapojifungua na wakati wa leba pia.

**Piga simu kitengo chako cha uzazi na uende kukaguliwa mara moja ikiwa:**

- mtoto wako anacheza kidogo kuliko kawaida
- hali ya kucheza inahisi dhaifu kuliko kawaida
- hali ya kucheza imesimama

## Kwa nini ni muhimu mtoto wangu kucheza?

Wakati mwingine, mtoto anayecheza kidogo hapati oksijeni ya kutosha. Idadi ndogo ya watoto wanaocheza kidogo huzaliwa wakiwa wamekufa (hii ina maana kwamba wanakufa kabla ya kuzaliwa).

Kwa hivyo ni muhimu kuchunguzwa mara moja hata kama ujauzito wako umekuwa rahisi au hujakuwa na matatizo yoyote hapo awali.

## Na kama mtoto wangu amepunguza kucheza baada ya kuchunguzwa?

Wasiliana na kitengo chako cha uzazi mara moja. Fanya hivi hata ikiwa umeonekana mapema siku hiyo hiyo au hivi karibuni uliambiwa mtoto wako yuko mzima.

Hakikisha umechunguzwa kila wakati, bila kujali ni mara ngapi hili limetokea.

## Sina hakika kuhusu hali ya kucheza, lakini nahisi tu kuwa kuna kitu kibaya. Nifanye nini?

Unajua mwili wako na ujauzito wako bora zaidi.

Ikiwa unahisi kuwa kuna kitu kibaya, wasiliana na kitengo chako cha uzazi na uwaambie kuwa unakuja. Unapaswa kufanya hivyo hata kama huwezi kueleza hasa kwa nini unahisi kuwa kuna kitu kibaya.

- **Usisubiri hadi siku inayofuata ili kukaguliwa. Kitengo cha uzazi kinafunguliwa masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.**
  Ikiwa uko mbali na nyumbani, unaweza kuwasiliana na kitengo chochote cha uzazi.
- **Usijaribu** kufanya lolote kumfanya mtoto wako acheze.
- **Usitumie** doppler za nyumbani, vidhibiti vinavyoshikiliwa kwa mkono au programu za simu ili kuangalia mapigo ya moyo wa mtoto wako. Hata kama unasikia mapigo ya moyo, hii haimaanishi kuwa mtoto wako yuko salama.

Soma zaidi kuhusu hali ya kucheza ya mtoto wako wakati wa ujauzito

Kipeperushi hiki kinapatikana katika lugha zingine tembelea: tommys.org/pregnancyresources

**Pata maelezo zaidi katika www.tommys.org/pregnancy-information**

Tommy's
The pregnancy and baby charity

NHS

Swahili

# Ni nini kitakachofanyika nikikaguliwa kwenye hospitali?

Ikiwa hupati uchunguzi na vipimo hivi, unapaswa kuviulizia. Onyesha mkunga wako au daktari kipeperushi hiki.

Ikiwa daktari wako au mkunga anataka kufanya ukaguzi tofauti, wanapaswa kukueleza sababu ya kimatibabu. Unaweza kuuliza ukaguzi na vipimo vilivyo katika kipeperushi hiki pia.

## Wiki 24 – 26 za ujauzito

**Mkunga au daktari atafanya ku:**

- sikiliza mapigo ya moyo ya mtoto wako
- uliza kuhusu hali ya kucheza ya mtoto wako
- pima shinikizo la damu yako
- pima mkojo wako
- pima saizi ya uvimbe wako wa ujauzito

## Wiki ya 26 na kuendelea

**Mkunga au daktari atafanya pia:**

- atapima mapigo ya moyo na mchezo wa mtoto wako kwa kutumia mashine ya ufuatiliaji ya CTG - mashine ambayo imefungwa kwenye tumbo lako na inaonyesha mapigo ya moyo ya mtoto wako.

## Je, ni lipi litakalofuata?

Ikiwa daktari wako au mkunga ana wasiwasi wowote, watazungumza nawe kuhusu jambo linalopaswa kufuata.

**Haupaswi kutumwa nyumbani hadi:**

- hali ya kucheza ya mtoto wako inakufurahisha
- vipimo vyovyote vinaonyesha kuwa wewe na mtoto wako mko hali salama wakati huo

Ikiwa vipimo vinaonyesha matatizo yoyote, haipaswi kutumwa nyumbani bila mpango unaoeleweka.

Asante kwa mashirika yafuatayo kwa kusaidia utengenezaji wa kipeperushi hiki:

FIVEXMORE · KICKS COUNT (empowering mums-to-be with knowledge & confidence) · MAMA Academy (The Safer Pregnancy Charity) · sands (Saving babies' lives. Supporting bereaved families.)

Trusted Information Creator – Patient Information Forum

Maoni kwa pregnancyinfo@tommys.org

Tommy's imesajiliwa kwa nambari ya hisani 1060508 na SC039280
Imekaguliwa Januari 2026. Ukaguzi utafanyika tena Januari 2029.

**Pata maelezo zaidi katika www.tommys.org/pregnancy-information**