



Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara

Count the Kicks ni nini?

Count the Kicks ni kampeni ya afya ya umma ya kuzuia kuzaliwa kwa watoto ambao tayari wamefariki na inayowahimiza wazazi wajawazito kufutulia kusoga kwa mtoto wao kila siku katika kipindi cha miezi mitatu ya mwisho ya ujuzito na kuwasiliana na mtoa huduma wao wa afya mara moja ikiwa kuna badiliko katika mpangilio wa kawaida wa mtoto wao.

Ni kwa nini ni muhimu kufuatilia kusoga kwa mtoto wangu?

Kuhesabu mara ngapi mtoto wako anasoga (na kukusukuma na kupinduka!) ni muhimu kwa sababu badiliko katika kusoga katika kipindi cha miezi mitatu ya mwisho wa ujuzito aghalabu huwa ndiyo ishara ya mapema zaidi ya mtoto kuwa katika hali ya hatari. Wakati kina mama wanapojua utaratibu wa kusoga ambao ni wa kawaida kwa mtoto wao, basi wanaweza kutambua kwa haraka uwezekano wa kuwepo na hatari. Mara kwa mara tunasikia kutoka kwa kina mama ambao watoto wao waliokolewa kwa sababu waligundua badiliko katika utaratibu wa kusoga kwa mtoto wao na kumwarifu mtoa huduma wao wa afya.

Je, kuzaliwa kwa watoto ambao tayari wamefariki bado ni tatizo nchini Marekani?

Inasikitisha, ndiyo. Kote nchini Marekani, takriban watoto 24,000 huzaliwa wakiwa tayari wamefariki kila mwaka. Kitakwimu, hiyo ina maana kuwa mimba 1 kati ya 167 huishia katika kuzaliwa kwa mtoto ambaye tayari amefariki. Kwa kina mama Wamarekani wa asili ya Kiafrika, idadi hiyo ni ya juu zaidi – 1 kati ya 94! Count the Kicks imejitolea kuzuia kuzaliwa kwa watoto ambao tayari wamefariki na kumaliza utofauti. Katika jimbo la Iowa, ambapo kampeni hii ilianza, kiwango cha watoto wanaozaliwa wakiwa tayari wamefariki kimepungua kwa 26% ndani ya miaka mitano! Ufanisi huu ukienea katika majimbo yote 50, watoto 6,000 wataokolewa kila mwaka!

Nitahesabu vipi mtoto wangu anaposoga?

- Pakua programu isiyolipwa ya Count the Kicks katika mitandao ya kupakua programu ya iTunes na Google Play.
- Kuanzia wiki ya 28, hesabu kusoga kwa mtoto wako kila siku, hasa kwa wakati sawa.
- Chagua wakati wako kulingana na saa ambazo mtoto wako kwa kawaida husoga sana.
- Ili kuanza, keti ukiwa umeinua nyayo au ulale kwa upande mmoja. Hesabu kila mara mtoto wako anaposoga (kusoga, kupinduka, au kukusukuma – lakini usihesabu kwikwi kwa maana hizo si za kukusudia) kama kusoga mara moja na udonoe picha ya wayo kwenye programu ya Count the Kicks. Endelea kuhesabu na kudonoa hadi ufikishe mara kumi. Programu inakadiriya inamchukua mtoto wako muda gani kusoga mara kumi.
- Wakati mwingi itamchukua chini ya nusu saa, lakini kila mtoto huwa tofauti.
- Hifadhi vipindi vyako vya kuhesabu kusoga kwa mtoto kwenye programu ili uone historia ya kusoga kwa mtoto wako. Baada ya siku chache utanza kuona utaratibu wa kawaida wa mtoto wako (inamchukua mtoto wako muda gani kusoga mara kumi).
- Kufahamu muda wa kawaida wa mtoto wako ni jambo la maana. **Hali ya “kawaida” ikibadilika, mpigie mtoa huduma wako wa afya** – hii inaweza kuwa ishara ya uwezekano wa kuwepo na matatizo.
- Historia ya kuhesabu kusoga kwa mtoto wako inaweza kufaidi wakati wa ziara kwa mtoa huduma wako.
- Programu inaweza kurekodi kiasi cha muda ambao ilimchukua mtoto kusoga mara kumi, au unaweza kurekodi muda kwenye chati ya Count the Kicks, inayopatikana katika www.countthekicks.org
- Endelea kuhesabu kila siku!

Faida zingine za Kuhesabu Kusoga kwa mtoto ni zipi?

Kuhesabu kusoga kwa mtoto hukusaidia kustawisha uhusiano wako na mtoto wako. Kuchukua muda wa Kuhesabu Kusoga kwa Mtoto hukupa muda maalum wa kuzingatia kusoga kwa mtoto wako na tabia yake. Ni wakati mzuri pia wa mwenzio na watoto walio na umri mkubwa kushiriki katika zoezi hili pamoja na wewe na kustawisha uhusiano na mtoto.

Mtoto wangu husoga kila wakati. Ni kwa nini ninapaswa kutenga muda wa Kuhesabu Kusoga kwake?

Watoto wanaosoga mara kwa mara wanaweza kupatwa na hali ya hatari, wakati mwingine kwa haraka na bila kuonyesha ishara zingine za tahadhari. Kufuatilia kusoga kwa mtoto wako kila siku hukuwezesha kuepuka kukisia ikiwa mtoto wako ambaye kwa kawaida husoga mara kwa mara ameacha kufanya hivyo. Una data halisi ya kumuonyesha mtoa hduma wako wa afya ikiwa una wasiwasi.

Ni kwa nini ninahitaji Kuhesabu Kusoga kwa mtoto? Nimeshamaliza wiki 12 za ujauzito; siko hatarini sasa.

Mimba moja kati ya 167, na mimba 1 kati ya 94 miongoni mwa kina mama Wamarekani wa asili ya Kiafrika huishia katika kuzaliwa kwa mtoto ambaye tayari amefariki. Asilimia hamsini ya kina mama ambao walimpoteza mtoto aliyekufa kabla ya kuzaliwa katika kipindi cha miezi mitatu ya mwisho wa ujauzito waliripoti kupungua polepole kwa kusnga kwa kijusi siku kadhaa kabla ya kifo cha mtoto wao. Hii ina maana kuwa vifo vingi vya watoto kabla ya kuzaliwa havitokei kwa ghafla. Kunaweza kuwa na muda wa kumuokoa mtoto wako ikiwa unafahamu ishara za tahadhari.

Ni kwa nini ninahitaji Kuhesabu Kusoga kwa mtoto ikiwa ninaweza kusikia mapigo ya moyo wake kwa kutumia kifaa cha Doppler?

Badiliko la mapigo ya moyo wa mtoto ni mojawapo ya mambo yanayotokea mwisho kabisa wakati mtoto anapokuwa hatarini, ilhali kupungua kwa kusoga ni ishara ya mapema. Kufuatilia kila siku hukuwezesha kugundua badiliko katika kusoga kwa mtoto. Badiliko kubwa katika kusoga kwa mtoto wako linaweza kuashiria uwezekano wa kuwepo kwa matatizo kabla ya mabadiliko halisi katika kasi ya mapigo ya moyo kugunduliwa. Kufikia wakati ambapo mapigo ya moyo yanapungua, unaweza kuwa ulichelewa sana. Muda uliopo kati ya kupungua kwa kusoga na kupungua kwa mapigo ya moyo unaweza kuwa ndio wakati ulio nao wa kumuokoa mtoto wako.

Ni wakati upi wa ujauzito wangu ambao ninapaswa kuanza Kuhesabu Kusoga kwa mtoto?

Kongamano la Marekani la Wataalamu wa Afya ya Uzazi na Wanajinokolojia wanapendekeza uanze kuhesabu kusoga kwa mtoto katika wiki ya 28, au wiki ya 26 ikiwa mimba yako ni ya hatari ya juu au una mapacha.

Ni kusoga kupi kunaochukuliwa kuwa kwa kawaida?

Kila mtoto mtoto huwa tofauti. Kufuatilia vipindi vyako vya kila siku vya kuhesabu kusoga kwa mtoto kutakusaidia kufahamu kusoga “kwa kawaida” kwa mtoto wako. [Muarifu mtoa huduma wako wa afya mara moja](#) ikiwa kumekuwa na mabadiliko makubwa katika utaratibu wa kusoga kwa mtoto wako.

Ni lini ninapaswa kuwasiliana na mtoa huduma wangu wa afya?

- Mpigie mtoa huduma wako wa afya simu ikiwa kumekuwa na badiliko katika utaratibu wa kusoga kwa mtoto wako.
- Usisubiri ikiwa kuna mabadiliko makubwa katika kusoga kwa mtoto wako, au hasogi kabisa.
- Unapokuwa na shaka, mpigie mtoa huduma wako simu.
- **Usijali kuhusu “kumsumbua”. Ni kazi yao kukutunza wewe na mtoto wako.**

Je, kusoga kwa watoto hupungua unapoelekea kujifungua?

HAPANA! Unapokaribia wakati wa kujifungua mtoto wako anaweza kusoga kwa namna tofauti. Unaweza kuhisi kupungua kwa kusukumwa na kuongezeka kwa kujipindua. Hata hivyo, ikiwa unafuatilia kusoga kwa mtoto katika wakati sawa kila siku, inapaswa kukuchukua takriban muda sawa kuhisi akisoga mara 10. [Mpigie mtoa huduma wako wa afya simu mara moja ukigundua badiliko kubwa katika utaratibu wa kusoga kwa mtoto wako.](#)

Ninapaswa kufanya nini ikiwa sihisi mtoto wangu akisoga?

Mpigie mtoa huduma wako wa afya simu mara moja! Amini hisia zako. Amini data. Usisubiri.

Jifunze mengi zaidi na usome kuhusu watoto ambao wameokolewa na kina mama ambao walikuwa wanahesabu waliposoga

www.CountTheKicks.org



Count the Kicks ni mradi wa
Healthy Birth Day, Inc.

