

YA MANUFAA KWANGU NA KWA MTOTO WANGU

Kutunza ugonjwa wa
akili wakati wa uja
mzito na mwanzo wa
kuwa mzazi

Watalamu wa afya na
wazazi wafanya kazi pamoja

Yaliomo

Kuhusu Kitabu hiki	1
Wazo la kuwa na mtoto	2
Matibabu	3
Hivi sasa kwamba wewe ni mja mzito	4
Pombe na mihadarati mingine.....	5
Sasa umepata mtoto.....	6
Vidokezo kwa familia na marafiki wanaokusaidia	10
Ukiwa mchumba wa mama aliye na ugonjwa wa akili	11
Kustahimili kutengana mapema ukiwa mgonjwa.....	12
Kwa maelezo zaidi na usaidizi.....	Ukurasa wa mwisho kutoka ndani

Dibaji

Kitabu hiki kiliandaliwa na Australian Infant, Child, Adolescent and Family Mental Health Association na kufadhiliwa na Serikali ya Australia taasisi ya Afya na Uzee. Maelezo mengine yapatikana kwa www.copmi.net.au

Tunapenda kuwashukuru:

Kimechapishwa na Australian Infant Adolescent and Family Mental health Association Ltd.

Kimebuniwa and kutolewa na Motiv Design

Jumuia ya Madola ya Australia 2004

Toleo la kwanza kutolewa 2004. Toleo lingine 2009

ISBN 0-9752124-1-9

Yanayopatikana kwenye mshururu huu ni: "Kuziunganisha Fumbo pamoja" na "Ya manufaa kwangu na kwa mwanangu"



Kuhusu kitabu hiki

Kijitabu hiki kimeandikiwa kwa wanawake ambao wanashida ya afya ya kiakili pamoja na wendani wao - wale ambao wanapanga kuwa na mtoto au wanaomtarajia mtoto wao kuzaliwa. Kinajadili maswala ambayo unahitaji kutafakari na kufanya maamuzi ambayo yanaweza kukupa utunzaji bora wa kwa afya yako na ya mtoto wako.

Inaweza kutumiwa kuanzia wakati unapanga kuwa na mtoto hadi wakati mtoto amehitimu miaka miwili au mitatu.

Hustahili kufanya hii peke yako - unaweza kupata msaada kutoka kwa:

Wataalamu wa kiafya

Daktari wako wa kawaida, Daktari wa wanawake wajawazito, Daktari wa watoto, Muuguzi wa afya ya jamii, Muuguzi wa afya ya watoto, mkunga, mwanapsychologia, Daktari wa kutibu magonjwa ya kiakili na mhudumu wa afya ya kijamii, mhudumu wa mambo ya mihadarati, mshauri, na mhudumu wa jamii.

Mtandao wa usaidizi zaidi

Hii ni pamoja na familia, marafiki, mwenzako, majirani, wahudumu wa kijamii, mama anaenyonyesha, ama vikundi vya wazazi wanaolea watoto, watenda kazi wa kanisa na vikundi vingine ambavyo vinasaidia. (Ikiwa hupati usaidizi kwa familia au marafiki basi itakulazimu kupanua mawazo yako kwa vikundi vingine vya usaidizi).

Akina mama wengi kwa wakati fulani ambao wanatarajia kujifungua huwa wanahisi shida ya kiakili ama kuchanganyikiwa lakini si kwa wote ambayo inachukuwa muda mrefu. Kwa maelezo zaidi haswa kuhusu shida za kiakili na kuchanganikiwa baada ya kujifungua mtoto zuru mtandao wa "healthinsite" www.healthinsite.gov.au/topics/Postnatal_Depression ama pata ushauri daktari, mkunga, muuguzi wa afya ya watoto, au huduma ya afya ya jamii.

Unamawazo ya kupata mtoto



Kunavyo vitu ambavyo unaweza kuvifanya hata mwanzo mwanzo wa kuwa mja mzito ili kurahihisha uzazi.

'Wangu alinipa motisha ya kuendelea mbele'

- Hakikisha umempata daktari ambaye yuko huru wa kumwelezea shida yako ya kichwa na cha mwilini.
- Mwambie daktari wako kwamba unapanga kupata mtoto na mjadili jinsi ya kijitunza wakati wa uja uzito.
- Jadili na daktari wako kuhusu madawa yoyote utatumia na madhara yake wakati wa uja uzito, kukuwa kwa mtoto ama wakati wa kumnyonyesha.

'Ilikuwa vema kupata usaidizi mapema kutoka kwa familia na marafiki na ikaniondolea dukuduku kwamba siko peke yangu'.

- Wasiliana na mchumba wako au msaidizi wako kuhusu madhara ambayo utakuwa nayo na mabadiliko ambayo yatafaa uyatekeleze kufuatana na kuzaliwa kwa mtoto.
- Amua ni nani kati ya jamii na marafiki utawategemea kwa msaada. Wajulisha kuhusu matumaini na hofu yako.
- Bainisha kuhusu huduma ya kuweza kusaidiwa wakati unapojiandaa kwa darasa la mafunzo kuhusu kulea, huduma ya afya kwa watoto na utunzaji wa watoto.
- Wasiliana na akina mama wengine ambao wameshapitia mambo kama haya.

Orodha ya ukagusi ukipanga ukijipangi uja mzito

- Anda mpango wa kudumisha afya yako kiakili na kimwili akishirikiana na watalaamu ya afya unaowamini.
- Jenga mtandao wa kuweza kusaidia.
- Linda afya yako.

'Nilijitahidi kuwa salama kwa ajili ya mtoto wangu'

- Tafuta muda wa kupumzika na kujitunza
- Jaribu kujitunza kiafya kadri uwezavyo. Kula vyakula bora kwa afya yako na ufanye pia mazoezi. Pata ushauri wa daktari kuhusu faida ya kutumia folic acid.
- Madawa ya starehe na pombe inaweza kudhuru mtoto wako- na huu ndiyo wakati mzuri sana wa kuwacha kabisa kutumia hayo madawa na pombe.
- Simama wima katika maisha yako na kama ikiwezekana jaribu sana kuepuka madiliko ambayo yanaweza kuleta hali ya mawazo ya kudunisha kama vile kuhama kwa nyumba mpya.

Ukitaka kunyonyesha jaribu kujua kwamba madawa unayotumia hayatakuwa na madhara kwa mtoto na jaribu kujadili njia nyingine ya mpango wa matibabu yako na Daktari wako. Ukiamua kwamba kunyonyesha mtoto inaweza kumdhuru mtoto wako basi ni vizuri kupata ushauri kutoka kwa muuguzi wa afya ya mtoto

Watu wengi wakati wanapopata mimba inakuwa pia ni wakati wa kutafakari kuhusu maisha na uhusiano wao. Watunzaji wako wa afya pamoja na mtandao wako wa watu ambao wanaweza kukusaidia wanaweza kukuelekeza vizuri jinsi ya kufanya uwamuzi uliyo bora kwako na kwa mtoto wako.



wako ama kwa mkunga jinsi ya kutumia chupa ya kunyonyesha kama njia nyingine bora kwako na kwa mtoto wako.

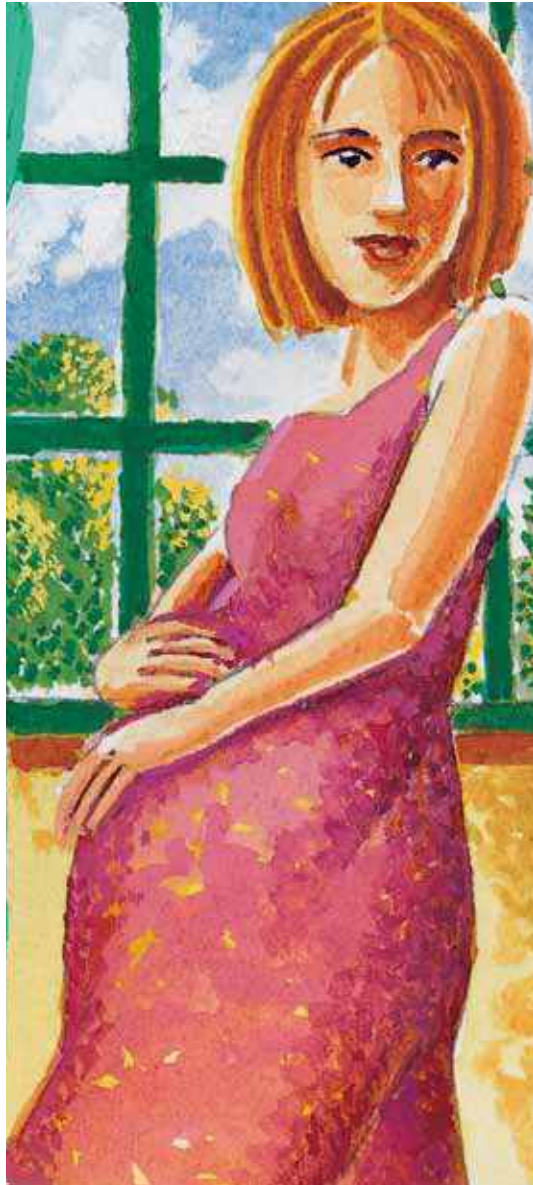
Matibabu

Ikiwa kwamba unapanga kupata mtoto ama wewe ni mja mzito na unatumia madawa, basi ni mhimu kuangalia tena matumizi yako ya madawa ukishauriwa na daktari wako ama wataalamu wengine wa kiafya. Utunzaji kamili wa matumizi ya madawa unaweza kupunguza ugonjwa na dalili zake, mawazo duni na kukuwezesha kuhudumu vizuri. Lakini ni vema kuangalia kama:

- Inaweza kudhuru mimba ama mtoto
- Inaweza kusikizana ama kwenda vizuri na madawa mengine hata yale ambayo tunanunua dukani bila ushauri wa daktari.

'Muuguzi wangu wa kawaida alinisaidia kimatibabu nikaweza kunyonyesha'

Hivi kwamba wewe sasa ni mja mzito



Wakati wa uja uzito pia ni wakati wa matarajio mazuri lakini pia unaweza kuwa wakati wa kuogofia ikiwa kwamba unafahamu kidogo kuhusu mabadiliko yanayokukabili hapo mbele.

'Ilinisaidia sana kujipnga mapema mimi na mwenzangu pamoja na familia yangu'

- Tafakari kuhusu matarajio yako ya kujifungua mtoto na malezi. Je mawazo yako yanatokana na hali uliokuwa nao utotoni, kwenye runinga au magazetini? Amua kama haya ni matarajio sawa ama ni nzuri kwako.
- Husisha mtandao wako wa usaidizi, haswa kama utakuwa mzazi peke yako. Tengeneza mpango wa utunzaji hivyo kuhakikisha kwamba mtoto wako atatunzwa vizuri wakati wewe labda utakuwa katika hali mbaya ya kiafya. (tazama ukrasa 12).
- Piga bajeti kwa vitu vingine vya ziada ambazo utahitaji. Kama unashida ya fedha basi wasiliana na mshauri mambo fedha au mshauri wa jamii. (Au muulize daktari, mshauri wa huduma ya afya akutume kwa mmoja)
- Weka sawa mahitaji ya mtoto mwanzoni sana na utafute njia bora za kuboresha nyumba yako kuwa pahali pa salama kwa mtoto.



'Kumtunza mtoto wangu pia kulimaanisha kujitunza mwenyewe'

- Tarajia mabadiliko ya hisia na hormones mwilini wakati wa uja uzito. Jitafutie watu fulani katika familia au marafiki ambao unaweza kuwapigia simu wakati wowote na pia unaweza kuwauliza msaada wakati unamatatizo ya kuchoka, mawazo ama umekasirika.

Mambo Mhimu

- Panga mapema ilikuzuia mawazo mabaya
- Wahusishe wasaidizi wako wa mtandao
- Tengeneza mpango kamili wa kumtunza mtoto wakati wewe utakuwa hujihisi vema au mgonjwa
- Jadiliana na watalaamu wako wa afya kuhusu madawa na mambo ya matibabu ya mtoto

- Jaribu sana kupata wakati wa kupumzika na pia ikiwezekana punguza kazi yako ya kila siku.
- Kula vyakula vyenye afya na fanya mazoezi.

'Muuguzi wangu wa kawaida wangu na kituo cha afya mtaani walikuwa na ushauri niliyo hitaj'.

Andaa mpango wa kumtembelea daktari wako wa ushauri daktari muuguzi wangu wa kawaida wakati unapokuwa mja mzito kwa majadiliano.

- Kuendelea ama kubadilisha madawa
- Kunyonyesha mtoto
- Zdalili za maononyo ya wewe kuwa mgonjwa
- Ratiba ya kutembelea kliniki baada ya kujifungua mtoto

Zingatia kutembelea kliniki kabla ya siku zako za kujifungua na utembelee hospitali ambayo unatarajia kujifungulia mtoto ili ujifahamisha na eneo na hali yake.

Ongea na GP, Mkunga, au muuguzi wa afya ya jamii kuhusu yale ambayo unahitaji kwa mtoto na mahitaji yake ya afya ya mwili na hisia. Pida hojas informativas y lea todo lo que pueda.

Ikiwa una mwenza au msaidizi mwingine wasaidie ili maswali yao yaweze kujibiwa pia.

Pombe na mihadarati mingine

'Jambo jema ambalo niliweza kumfanyia mtoto wangu ni kuwanya kutumia pombe na sigara'

Pombe, sigara na mihadarati mingine (hii ni pamoja na utumiaji mbaya wa madawa uliyoagizia na daktari) inaweza kudhuru afya yako ya mwili na akili na hata kwa mtoto huyo ambaye hujajifungua na mtoto mchanga pia.



Haya madawa yanaweza kukufanya usikie vizuri kwa mda tu lakini yanaweza kudhuru afya ya mtoto na pia kukuzuia wewe kuweza kutoa malezi bora kwa mtoto wako. Madawa mengine yaweza kuingiya hata kwa maziwa ya matiti.

Kuna huduma zisizo bagua ambazo zinaweza kukusaidia. Piga simu kwa Usaidizi wa huduma ya jamii-simu 1300 368 186.

Moyo wangu ulivunjika nilipomwona mtoto wangu anashida kwa kihisia na afya kwa ajili ya madawa niliyotumia nikiwa mja mzito lakini nashukuru nilijua ya kutarajia katika hali hiyo. Ikiwa unatumia madawa ya kulevya na hata madawa uliyoagiziwa na daktari haya yanaweza kudhuru afya ya mtoto. Kwa mfano mtoto wako anaweza kuzaliwa akiwa na shida ya hitaji au kutegemea aina ya dawa fulani. Huyu mtoto atahitaji kutunzwa katika hospitali kwa mda na anaweza kuhitaji madawa fulani ili aweze kujihisi vizuri. Shaurina na daktari wako au mkunga ili kubainisha ya kutarajia katika hali hiyo.

Sasa mtoto yuko hapa



Kuwa mzazi ni jambo la kuridhisha lakini pia linaweza kuwa changamoto-haswa ikiwa kwamba unashida ya kiakili.

'Kwa majuma machache ya kwanza nilihisi kila kitu- kufa ganzi, kuchoka, woga wa jinsi ya kumtunza haka kamutu kadogo, furaha isiyokifani na hata machozi. Sikuwa na ufahamu kwamba hili ni jambo la kawaida'

Orodha ya ukaguzi

- Shauriana na daktari wako kuhusu jinsi ugonjwa wako na madawa unayotumia yanaweza kuleta shida katika malezi ya mtoto wako.
- Tafuta kama unaweza kupata usaidizi wa ziada - kama vile usaidizi nyumbani, washauri wa kijamii na vikundi vya kuhimizana na kusaidiana.
- Waeleze wenzi wako wa kikundi jinsi wanaweza kusaidia (tazama ukrasa wa 10)
- Pata wakati wa kucheza na kumfurahia mtoto wako.

Akina mama wanaweza kuwa na wasiwasi isiyohitajika kwa sababu hawajui jinsi wazazi wengi wanavyohisi baada ya kujifungua mtoto.

Wamama wengi wapya

- Wanahisi sana hali kushindwa na msukumo muzito na hisia wasizozitarajia ya kuzaa na mwanzoni wanapoanza kulea.
- Wanakuwa na hali ya kuchanganyikiwa na hisia tofauti tofauti ya kuwa na furaha, woga, hali ya kuchanganyikiwa, kutokuwa na furaha, kusumbuka, hali ya upweke na kupenda
- Hisia za kutoridhika, huwezi kuweka mawazo pamoja, kusahau mambo na kujiona kwamba unakashifiwa.
- Wanachukia hali ya mabadiliko ya utu wao na mabadiliko ya hali ya maisha.

Wengi husumbuka kwa kupungikiwa nguvu. Wanawasiliana masaa Ishirini na minne.

Wamama wanaweza hihisi Ishara sizizokuwa ya kawaida kwenya matiti yao na kuponya kutokana na kujifungua na wahofie kunyonyesha.

'Mawaidha ninayoweza kumpa mama aliyemgeni wa kuwa mama ni: Usiogope kuomba msaada'

Kuomba msaada ni muhimu na inaashiria kwamba unahitaji kuwa mama mkamilifu. Ni vigumu kupambana na matatizo au kujaribu mambo mapya wakati hijisikii mzima wa afya. Msaada kutoka kwa wataalamu wa afya, marafiki na familia itapunguza uzito wa ugonjwa wako wakati wa kulea.

- Panga kukutana na muuguzi wa mtoto wako baada ya kutoka hospitalini - pata msaada na mwelekezo mapema, hata ikiwa ni kwa 'vitu vidogo'
- Tumia muda wako wa kumtembea kliniki baada ya kijufungua (kama wiki 6 baada ya kujifungua) kujadili mambo na daktari wako. Weka orodha ya ukaguzi bila maswali ya kuuliza.
- Zoea kumtembela daktari anayetibu ugonjwa wako wa akili na mkaguzi matibabu kwa pamoja.
- Wataliliza ka kufahamu ikiwa wataweza kusaidia au kukutuma kwa mtaalamu wa afya mwingine. Wanaweza pia wakakutambilisha kwa wazazi wapya wanaoyapitia yale mambo unayapitia.
- Shida kubwa za kulisha au kutuliza watoto inaweza kuboreshwa na mama maalum na taasisi za watoto kwenye nchi nyingine.
- Daktari au muuguzi wa kijamii atasaidia na maelezo, ushauri na usaidizi. Ukiwa katika hali mbaya ya mawazo zaidi ya wiki 1-2, fanya mpango ya kutatua mawazo yako mwenyewe.

Tafuta msaada wa mapema ukiwa na mawazo wa kujiangamiza au kumwagamiza mtoto wako. Nenda ukaongee na daktari kwa Idara ya Dharura ikiwezekana, au piga simu kwa laini ya shida au rafiki unayemwamini.

.....
.....
.....
Lifeline (Laini-hai ya simu) 131 114

(Andika nambari yao humu ndani ukujisikia wa afya)



Sasa mtoto yuko hapa



'Nilidhani wamama wanashikana pamoja na watoto wao'

Wamama na wababa wapya ni lazima wajifunze ujizi wa malezi. Tunatambua anachotaka kusema mtoto wakati anatabasamu, kishikilia au kulia. Wanaoitikia watoto wao wanakuwa wajasiri kwa malezi yao. Ujasiri na kuwa kwa mtoto inategemea uhusiano wa uaminifu waliyonayo na watu wazima.

Wakati mwingine ni ngumu kwa wazazi kugundua ishara za mtoto - ni nguvu kuzifahamu ukiwa na shida ya akili. Mtoto alizipata ujumbe tofauti (upendona kutunzwa halafu kukataliwa) mtoto ataweza kijishikamana, kujiondoa au kuwa mwoga.

Watoto wacha wanapswa kufahamu ya kwamba wanapendwa. Wanapaswa kijihisi salama na kuamini kwamba mahitaji yao yametekelezwa. Ukisumbuka, jaribu kujifunza kutabasamu unapowasiliana na mtoto wako. Zoea kupatana na mtoto kupitia mchezo. Ukifikiri hauwezi, tafuta mtu mwingine achezee na mtoto kwa muda, na ushauriane na mataalamu wa afya akusaidie kufahamu mbinu nyingine.

'Mjinga mdogo alipenda kunichokoza ili tu anikasirishe.'

Ni rahisi kuamini mtoto asiyetulia kwamba 'yuko nje kunipata'. Mahitaji ya mtoto ni tofauti na za mtu mzima. Kilio cha mtoto huashiria kitu - ni njaa au mkojo, au labda kuhitaji uhusiano tu? hawafanyi hivyo wakukasirishe. Wanajaribu kuwasiliana na kukuwa.

Mawasiliano na wazazi wengine au wataalamu wa afya wengine itakusaidia kuelewa watoto wako vyema ni tabia zao katika umri tofauti tofauti.

Cheza - Ya manufaa kwenu nyote!

- Watoto wanahitaji kucheza na kuwa
- Mwache mtoto wako akufundishe jinsi ya kucheza na kufanya mzaha
- Watoto wanapenda kuchezesha na kuguzwa, kusomewa na kuimbiwa
- Wakubwa hupenda mchezo wa peek-a-boo na kelele na vitu vyenye rangi nyingi au kuiga unayoyafanya.
- Kucheza pamoja na mtoto sio kupoteza wakati

'Nikiwaza nyuma, ninajijutia ningekuwa na wakati mwingi wa kujitunza mwenyewe pamoja na mwanangu'

Mtoto wako anahitaji kuwa mwema kabisa

- Waelezee wanaokusaidia aina ya msaada unahitaji, bila kuwa na mawaa (taza ukurasa unaofuata kwa mawaidha)
- Chukua muda bila kuwa na mtoto mara kwa mara. Panga mambo uya utunzaji wake.
- muda wa ziada ya mapumziko na uifanye iwe mtindo wako wa kila siku- piga tisi, pata rafiki akufanyie massage, au keti tu nje kwa hewa safi.
- Pata usingizi ikiwezekana. Mtindo wa kulala' au mazoezi za mwili yanaweza kusaidia. Kitu ikikusumbua, kiandike chini na ukiongee na mtu mwingine ukiweza.

- Hakikisha umekula vyakula vyenge afya na kwa wakati ufaao. Tinja matibabu yako.
- Amua kinachofaa. Angazia mahitaji yako na ya mwanao. Tumia ratiba kupanga vitu unastahili kufanya (mikutano na daktari n.k.), halafu uamue unayoweza (au unachotaka) kufanya badala ya kile unafiri unaweza kufanya.
- Wamama bila mabwana, mwombe mmoja katika familia aishi nawe kwa muda, au waulize uishi nao, ili angalau upate msaada.

Wapigie Taasisi ya Kuwasaidia Watoto kwa mawaidha kuhusu mbinu tofauti za utunzaji wa watoto (simu 1800 670 305) Panga mapema- vituo vingi vya utunzaji vinangojewa.



Vidokezo vya kuwasaidia familia na marafiki



'Ni vyema marafiki wakikupigia simu kukujulisha tu kwamba wapo'

Wazazi wavya wanaweza kuhisi upweke. Wazazi waliyo na ugonjwa wa akili wanaweza kuhitaji msaada zaidi kutoka kwa familia na marafiki. Shauriana nao kuhusu ugonjwa wao na ikiwezekana fichua mengi. Jadildi ishara na dalili za onyo na jinsi unavyo weza kuwasaidia. Hofu na mazingaumbwe ya ugonjwa wa akili hufanaya familai kutokuwa huru kusemesana na wenzao.

Jinsi unavyoweza kusaidia

Msaada wa uwasi

- Uliza jinsi unaweza kusaidia na ujitolee kufanya kazi ndogo ndogo, saidia kwa usafi, upishi au kuenda dukani. Enda sambamba na kile umejitolea kufanya.
- Saidia, pangu utunzaji wa mtoto ili mama aweze kupata muda pekee yake
- Jaribi sana kwamba mama amepata muda wa kutosha wa kupumzika na chakula cha kutosha (Jitolee kukesha usiku na mtoto mara nyingine)
- Jitolee kumsafirisha kwenye alikua aende au kwenye vikundi vya kusaidia hasa ikiwa namna ya kusafiri ni shida.

Msaada wa Hisia

- Mwakikishie kwamba yeye yu mama wa manufaa anayefanya kazi ya maana.
- Uwe mwangalifu na umfahamishie kwamba hastahili kujitunzamwenyewe.
- Mwonyeshe kwamba yeye anastahili kama mtu na sio tu kama mama- mwache aonyeshe hisia zake za kweli, uwe mvumilivu na asiyekata kauli.
- Panga kwenda matembezini, iwe ya muda mfupi bila mahangaiko

Kwa yoyote unayofanya, USI:

- Mwambie ajiondoe (maana hawezi)
- Mwambie aache hisia zake apate kitu cha maana
- Mpinge au kusema ya kinyume
- Mwache bila msaada kwa muda mrefu
- 'Chukue jukumu lake' - kwa vile hii inaweza kumfanya apoteze imani yake kuwa mzazi

Ukiwa mchumba wa mama aliye na ugonjwa ya akili

'Vilikuwa swari wakati mchumba wangu aliaacha kulenga ugonjwa wangu na kuniuliza kwa jinsi gani angenisaidia'.

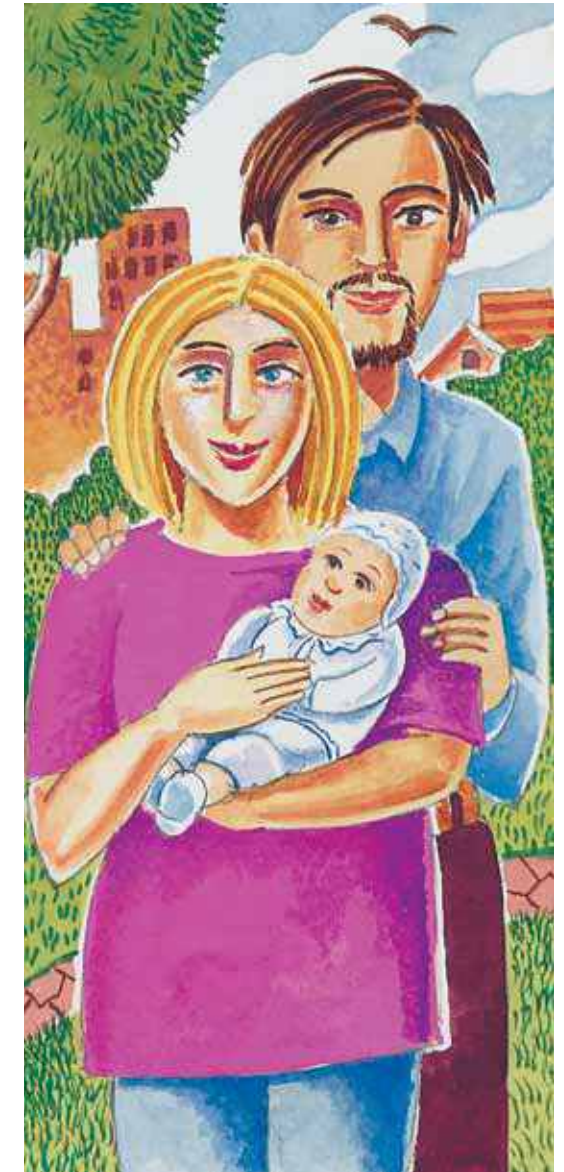
- Mwuulize mtaalamu wa afya ya mchumba wako jinsi unavyoweza kuhusika na kumsaidia mahitaji ya mchumba wako (Shauriana na mchungu wako ikiwa hana shida na hiyo)
- Enenda kwenye kliniki ya mtoto wako pamoja na mchumba wako ili wote mpewe ushauri wa kulisha, kutatua, na kukuwa na kadhalika(n.k.)
- Furahia kuwa mzazi. Uwe na vitu maalum wewe na mtoto wako mnaifanya bila mama kuwepo (kuenda matembezini na mtoto hukupa muda pamoja na mtoto na kumpa mchumba wako muda wa kuenda)
- Unaweze kuhisi kuachwa kuwa mchumba wako kushugulikia na mtoto, au kuhisi unyonge mchumba wako akiwa mgonjwa. Pata ikiwa kuna yeyote ameyapitia unayeweze kusemesana naye (tazama ukurasa wa mwisho upate nambari ya mawasiliano)
- Usiepe hali hii kwa kutokaa nyumbani kwa muda. Panga kuwa pamoja ninyi wawili.

Ikiwa wazazi wote wanayo ugonjwa wa akili, kuwa na mtoto inaweza kusababisha mawazo mingi, kwa hivyo kunaitaji:

- kupata msaada kutoka kwa mtaalamu wako wa afya pamoja na msaada wa watu wengine haraka iwezekanavyo
- Panga utunzaji wa dharura kwa mtoto (taz. uku. 12).

'Jitunze mwenyewe, Utunzaji unwezakuchosha'

- Jilinde ili uweze kumlinda mtoto wako pamoja na mchumba wako. Itikia usaidizi wa wengine, hata wa kutunza mtoto na wa kifedha. Piga nambari 1800 242 636 kwa mashauri zaidi.



Panga mapema kutunza kutengana wakati hauko mzima wa afya



Kupangia mtoto wako ukiwa mgonjwa na/au kuhitaji kulazwa hospitalini ni muhimu na inakuwezesha kuwa na usemi chochote kikitokea kwa mtoto wako. Watoto wachanga hawazoei vizuri na kutengana kwa wazazi.

Chukua muda mwingine na mchungwa wako, rafiki mwema, muuguzi wako wa kawaida au mtaalamu wako wa afya anayekufahamu vyema ili akupangie ratiba ambayo unafurahia.

Mpangu ya malezi ya mtoto inawekutolewa kwenye www.copmi.net au

Inahuzisha

- Malisho yanayopendwa na sizizopendwa
- Vitu vinavyo mfanya mtoto kutulia au kulala.
- Anwani ya wenye umepanga mtoto wako kuishi nao
- Majina ya madaktari ya mtoto na maelezo mengine

Watoto huzoea vyema na utunzaji wa watu wazima wanawapenda na kuamini. Omba mtu wa familia au rafiki wa karibu asaidie na kazi za kila siku ya mtoto ili waweze kuwa walezi wadharura. Vile maisha ya mtoto haija sumbuliwa sana ndivyo itakuwa rahisi mkurudiana nyumbani.

Ikiwa umelazwa au kutenganiswa na mtoto:

- Ni kawaida kuwa na mawaa na kusononeka kwa ajili ya mtoto wako, - onge na daktari wako, muuguzi au wataalamu wengine wa afya kuhusu hisia zako
- Mjulize mzazi mwingine au mlezi mwingine kuhusu jinsi unaendelea
- Ikiwa haikwazi, panga kuishi nawe au akutembelee au uwe ukifahamishwa anavyokuwa.

Watoto wakubwa wanayo uwezo wa kuelewa maelezo rahisi kwa nini mama yuko mbali au kwamba hayuko mzima na kwamba atakuwa mzima. Vitabu vya kuhadithia magonjwa, na kutengana au inyoonyesha picha ya mama inaweza kusaidia.

Kwa maelezo zaidi na usaidizi

Uliza muugizi wako wa kawaida, kituo cha afya kijijini, shule, au malezi ya watoto au mlezi watoto kuhusu huduma na habari au piga nambari zifuatazo kwa msaada.

Child Care Hotline 1800 670 305
(Kwa habari na mawaidha kuhusu namna tofauti za utunzaji wa mtoto unamoishi)

Carers Advisory Service (Ushauri na Msaada)1800 242 636
(au wasiliana na Shirika la Watunzaji nchini mwako au katika eneo lako)

Family Drug Support Helpline1300 368 186
(Laini ya Msaada ya Miadirati katika Familia)

Lifeline13 11 14
(Huduma masaa 24 ya ushauri na uelekezo kwa huduma nyingine)

Lifeline's Just Ask1300 131 114
(kwa maelezo zaidi kuhusu mambo ya ugonjwa ya akili na)

SANE Australia Helpline1800 187 263
(Kwa habari na kuelekeza kwenya huduma za Msaada)

Quitline13 78 48
(Kwa mawaidha ya kuacha uvutaji)

Parent Helplines (Kwa habari, Ushauri na Msaada) (Laini ya Kusaidia Wazazi)

ACT (02) 6287 3833 Tas 1800 808 178

NSW – Karitane Care Line ...1300 227 464 Vic13 22 89

– Tresillian1800 637 357 SA 1300 364 100

– Parentline1300 1300 52 WA (08) 92721466

Qld & NT1300 30 1300 au 1800 654 432

TOVUTI ZA MANUFAA: (kumbuka tovuti yako kwenya maktaba)

Mtandao wa Kukuza Watoto
www.raisingchildren.net.au

Afya ya Akili ya Asili nyingi ya Australia
www.mmha.org.au

Afya ya Mtoto na Kijana
www.cyh.com

Mtoto Wangu
www.mychild.gov.au

Wanao Wazazi walio na Ugonjwa wa Akili (COPMI) www.copmi.net.au

Australian Breastfeeding Association
(Usharika wa Wanaonyonyesha ya Australia)
www.breastfeeding.asn.au/

Afya ya Akili na Utu wema
www.mentalhealth.gov.au

SANE
www.sane.org

Carers Australia (Watunzaji Australia)
www.carersaustralia.com.au

'Nilijitolea kuwa mwema kwa mwanagu'

'Mawaidha mema ninayoweza kumpa mama mzazi wa kwanza ni: Usihofu kuomba msaada'

'Muuguzi wangu wa kawaida aliniwezesha kuthibiti matiba yangu kwa hivyo niliweza kunyonyesha'

'Vilikuwa swari wakati mchumba wangu aliaacha kulenga ugojwa wangu na kuniuliza kwa jinsi gani angenisaidia'

Sisi sote twahitaji kuwa wazazi wema. Mawaidha katika kitabu hiki kitakisaidia pamoja na mtoto wako muishi wa afya na kuwa pamoja.

