USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNITY AND FAITH, PEACE AND PROGRESS

Breakthrough
ACTION
FOR SOCIAL & BEHAVIOR CHANGE

Gabatar da Kowane Matakin Rayuwa

Gaisuwa... (Barka da Asuba/Barka da Rana/Barka da Yamma). Suna na...

Ni mai aikin sa-kai ne a cikin al'umma da ke aiki da Karamar Hukumar [SUNA] tare da hadin gwiwar Shirin Breakthrough ACTION-Nigeria.

Shirin Breakthrough ACTION-Nigeria yana aiki da Jihohi da Kananan

Hukumomi domin inganta lafiyar iyaye mata da kananan yara. Daya daga cikin ayyukan da kungiyar Breakthrough Action Nigeria keyi shi ne, kai ziyara zuwa kauyuka da garuruwa inda take tattaunawa da maza da mata akan abubuwan da zasu iya aiwatarwa da kansu, domin kyautata lafiyar iyalansu dama al'umma baki daya.

Idan babu damuwa, ko za ku ba mu lokaci mu tattaunawa wasu daga cikin wadannan abubuwa da ku? Ku sani, cewa duk abubuwan da za mu tattauna a nan abubuwa ne na sirri.

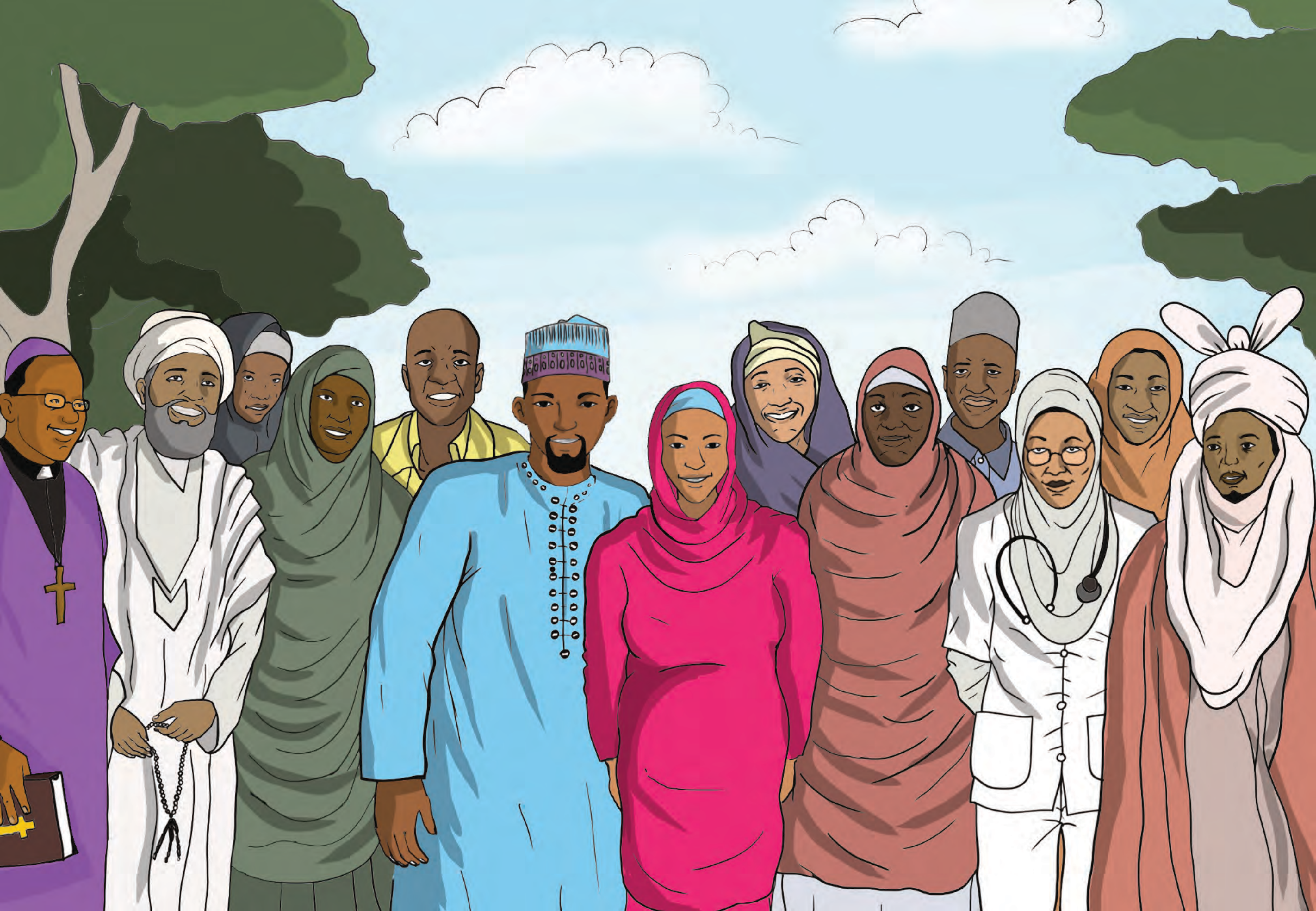
Matakin Rayuwa na 1: Matakin Farko na Juna-biyu (Watanni6na farko)

Sakonni ga mata masu juna-biyu da mazansu a lokacin watanni 6 na farkon samun juna-biyu

LOKACIN DA AKA BAYAR - MINTI 3

Gabatarwa kan matakin rayuwa na farko

Tambayoyi	Amsar Da Ake Nema
Q1. Me kuke gani a wannan hoton?	A1. Hoton ya nuna sababbin ma'aurata, matar tana da juna biyu, kuma suna cikin farin-ciki.Akwai iyalansu da kuma shuwagabanin addini a wajen, kuma suma suna farin ciki.
Q2. Me kuke ganin ya sa ma'auratan da sauran mutanen farin-ciki?	A2. Ma'auratan suna farin-ciki ne saboda matar tana da juna biyu kuma tana cikin koshin-lafiya. Sauran mutanen suna farin ciki ne saboda ma'auratan suna girmama al'adunsu da addinin su.
Q3. Me ya sa ake son mai dauke da juna-biyu ta je asibiti wajen awun ciki?	A3. Akwai abubuwa guda hudu da za ku yi domin tabbatar da samun lafiyar juna-biyu: 1. Tafiya zuwa asibiti domin awun ciki akalla sau takwas kafin haihuwa da kuma shan maganin kariya daga zazzabin cizon-sauro (IPTp), 2. Kwana cikin gidan sauro mai dauke da magani a duk dare, 3. Tabbatar da mai juna-biyu tana cin abinci mai gina-jiki, wanda ya hada da sinadarin Iron da Folic Acid, 4. Haihuwa a asibiti a wajen kwarariyar jami'ar kiwon lafiya. A nan gaba zamu tattauna akan wadannan abubuwan daya bayan daya

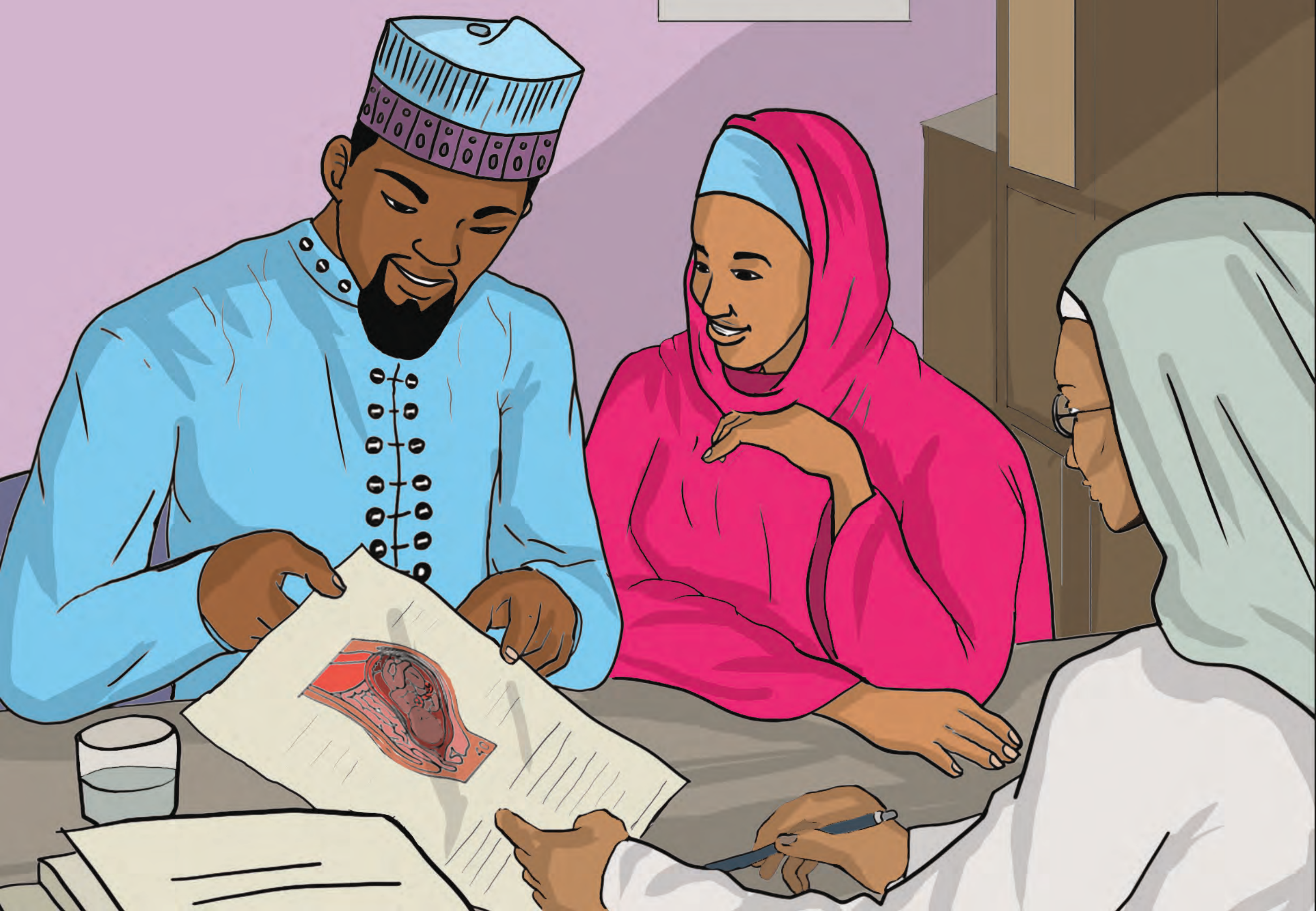


Kulawa da Awun Ciki da Wuri da Kulawa da Kare Lafiyar Juna-biyu Akai-akai

Q1. Ko kina zuwa awun ciki asibiti? Bi umurnin wannan tsarin da ke kasa:

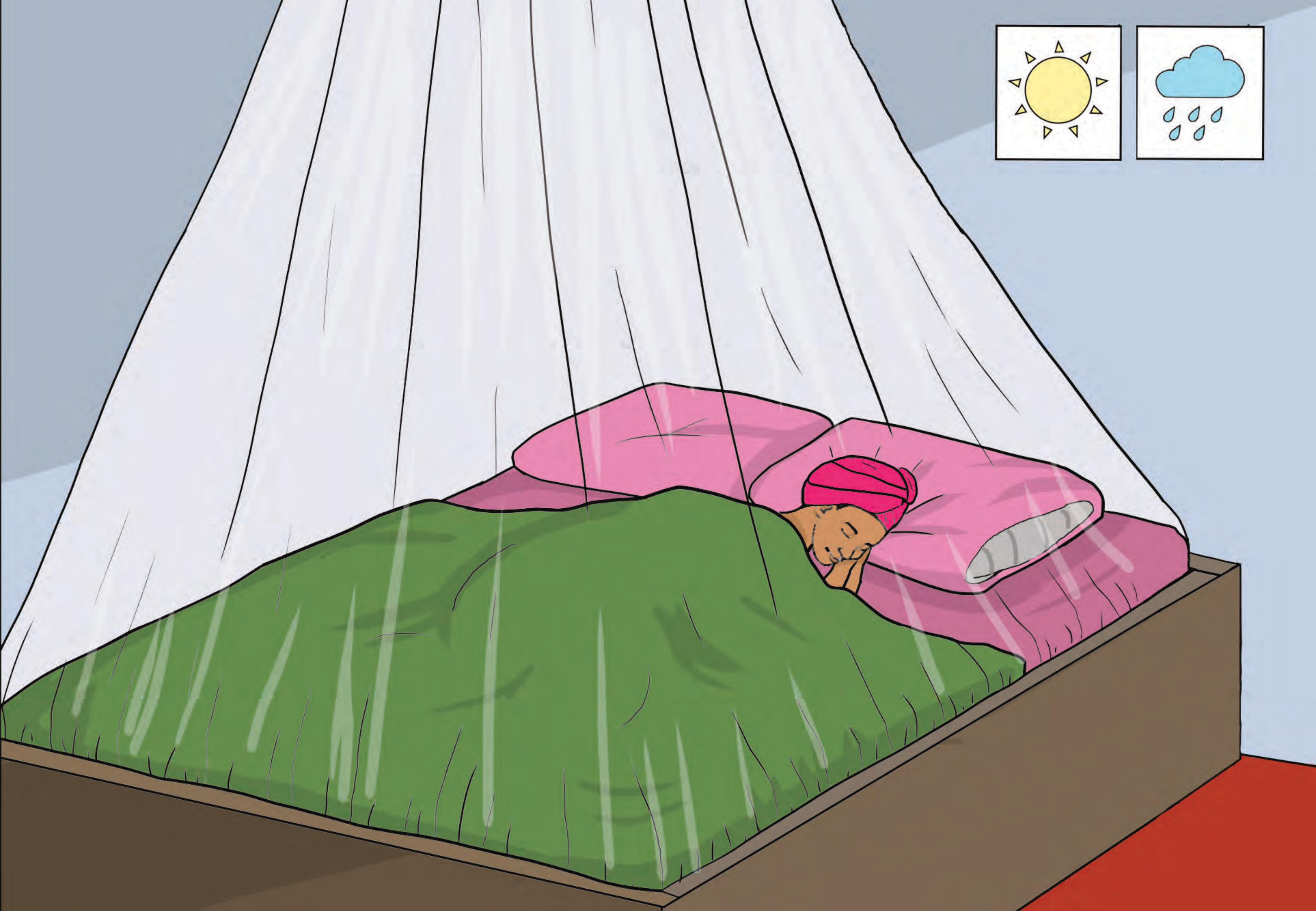
- Idan dama matar tana zuwa awun ciki asibiti, a wuce zuwa ga mai Alamomi Masu Hadari ga Juna-biyu, shafi na 1.5.
- Idan matar ba taba zuwa awun ciki asibiti bata, cigaba daga Tambaya ta 2 da ke kasa.
- Bayan tattauna Matakin Rayuwa na 1, tura ta zuwa wajen awun ciki a asibiti.

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q2. Me kuka gani a cikin hoton nan? Me kuke tunanin ya sa ba a ganin juna-biyun da ke gare ta?	A2. Mace ce taje awun ciki a asibiti tare da taimakon mijinta. Ba'a ganin juna biyun ne domin yana cikin matakinsa na farko.
Q3. Me ya sa ake son mai dauke da sabon juna-biyu ta je asibiti wajen awun ciki?	A3. Masu kula da lafiya na bukatar yin bincike a lokacin kowane mataki na juna-biyu: • Zuwa asibiti wajen awun ciki tun da farko zai sa mace ta san abubuwa da yawa game da juna-biyu daga ma'aikatan lafiya, • Yana baiwa ma'aikatan lafiya damar kula da girman jaririn da ke cikin uwar da kuma lafiyar uwar tasa, • Ya kamata kowace mace ta je asibiti wajen awun ciki akalla sau takwas kafin ta haihu.
Q4. Me ya sa shan magani yake da muhimmanci ga mace mai juna-biyu domin kariya daga zazzabin cizon sauro?	A4. Zazzabin cizon sauro yana haifar da matsaloli da yawa ga masu juna biyu da jariran da ke cikinsu. Kamar zazzabi da barin-ciki da haihuwar da ba rai ko kuma haihuwar jariri dan karami sosai. Shan maganin IPTp yana samar da kariya daga zazzabin cizon sauro tun daga matakin farko, kuma ana shansa ne ko akwai alamun zazzabin cizon sauron ko babu alamunsa. Maganin IPTp lafiyayye ne kuma mai inganci ga mata masu juna-biyu da kuma jariran da ke cikinsu. Ana shan sa ne a gaban ma'aikacin lafiya. Ya fi dacewa ki sha shi, ba tare da kin ci abinci ba.



Zazzabin Cizon Sauro Lokacin da Mace take Dauke da Juna-biyu: Bacci a Cikin Gidan Sauro Mai Magani

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mace tana bacci a cikin gidan sauro.
Q2. Me ya sa yake da muhimmanci mace ta yi bacci a cikin gidan sauro mai magani?	A2. Mace mai juna-biyu na iya kamuwa da zazzabin cizon sauro ba tare da ta sani ba. Dole ne mace mai juna-biyu ta rika bacci a cikin gidan sauro mai magani a kowane dare domin kariya daga kamuwa da zazzabin cizon sauron, ta hanyar kaucewa cizon sauro. Saboda idan ta kamu da zazzabin, za ta shiga cikin hatsari ba kamar lokacin da ba ta dauke da juna-biyun ba. Haka kuma zazzabin cizon sauron zai yi illa ga jaririn da ke cikinta. Bacci a cikin gidan sauro mai magani a cikin kowane yanayi na shekara zai taimaka wajen samun koshin lafiyar uwa da kuma jaririnta.
Q3. Me zai iya faruwa ga uwa mai dauke da juna-biyu da jaririnta idan ta kamu da zazzabin cizon sauro?	A3. Zazzabin cizon sauro yana iya haifar da karancin jini ga mace mai dauke da juna-biyu, kuma wannan na iya haddasa mutuwar jaririn da ke cikinta (yin barin-cikin ko haihuwar da ba rai) ko haihuwar jariri lokacin haihuwarsa bai yi ba (haihuwa kafin cikar lokaci) ko haihuwar jariri dan karami (wanda nauyinsa bai kai ba).
Q4. Me kuke tunanin kowace mai dauke da juna-biyu za ta yi domin kaucewa kamuwa da zazzabin cizon sauro lokacin da take dauke da juna-biyun? Idan akwai rahoton zazzabi ga mace mai dauke da juna-biyun TURA TA ASIBITI!	A4. Kowace mace mai dauke da juna-biyu dole ne: • Koyaushe ta rika bacci a cikin gidan sauro mai magani. • Ta tafi asibiti wajen awun ciki da zarar ta fahimci cewa tana dauke da juna biyu. • Ta halarci awun ciki a asibiti akalla sau takwas lokacin da take dauke da juna-biyu. • Ta sha maganin IPTp akalla sau hudu.



Cin Abinci Mai Gina Jiki Lokacin Juna Biyu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mace mai dauke da juna-biyu zagaye da nau'o'in abinci daban-daban har guda 4.
Q2. Me ya sa ya dace mace mai juna-biyu ta kula da irin abincin da take ci?	A2. Samun abinci mai gina jiki ga mace mai juna biyu yana da muhimmanci ga lafiyar uwa da kuma dorewar rayuwar dan dake cikinta da kuma girman sa.
Q3. Wadanne irin nau'o'in abinci ne ke da amfani ga mace mai dauke da juna-biyu?	A3. Wata hanya mai kyau da za a tuna ita ce ta "nau'o'i 4-na fitattun nau'o'in abinci", da ke kunshe da nau'in abinci daga kowane daga cikin wadannan rukunan abinci hudu (4): 1. Abinci daga dabbobi (nama da kwai da kuma madara) domin gina jiki, 2. Abincin da aka fi sabawa da shi (tsaba - kamar su gero da dawa da masu sanyu (saiwa) - kamar su doya) domin samun karfin jiki, 3. Abinci mai kwaya da 'ya'ya da, 4. 'Ya'yan itace da kayan lambu domin gina sinadarin kariyar jiki. A yi amfani da gishiri na iodized kuma a rika shan abubuwa masu ruwa sosai. Mace mai juna-biyu ta rika shan magungunan Iron and Maganin Karin Jini, wadanda za a ba ta a asibiti, wajen awun ciki.
Q4. Kamar sau nawa ya kamata mace mai juna-biyu ta rika cin abinci?	A4. Mace mai juna-biyu ta tabbata tana cin abinci sau 3 a yini, tare da karin nau'o'in kayan kwalama sau biyu, ta rika cin abinci kadan-kadan maimaikon cin abinci mai yawa sau 3 a wuni.
Q5. Ta yaya iyali za su samu halin irin wadannan nau'o'in abincin? (Tambayi misalan nau'o'in abinci na gargajiya da ake samu.)	A5. Babu bukatar iyali su kashe kudi don samun cin abinci mai gina jiki. Da yawa daga cikin irin wadannan nau'o'in abincin ana samunsu a cikin al'ummominmu. Muna kuma iya yin kiwon kaji da wasu nau'o'in dabbobi a cikin gidajenmu.

Milk

Alamomi Masu Hatsari ga Mace Mai Juna-Biyu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Mace mai juna-biyu tana fama da matakan kalubalen rashin lafiya daban-daban.
Q2. Me kuka taba ji ko kuka taba gani game da alamomi masu hadari ga mai juna-biyu?	A2. Wadannan suna daga cikin alamomi da siffofi daban-daban masu nuna mace mai juna-biyu tana cikin wahalar rashin lafiya. Rayuwarta ko ta jaririnta na iya fadawa cikin hatsari, sannan dole ne ta ga jami'an kula da lafiya NAN TAKE.
Q3a. Ko kun san yadda wasu daga cikin alamomi masu hatsari ga juna-biyu suke? Q3b. Ko kun san wata mace wadda ta samu wata alama mai hatsari ga juna-biyu a lokacin da take dauke da juna-biyu? Yi bayanin daya daga cikin alamomi masu hatsari ga juna-biyu.	A3. Wasu daga cikin alamomi masu hatsari ga juna-biyu su ne: • Ciwon kai mai nauyi • Kumburin hannuwa da kafafu • Ciwon ciki sosai • Zubar jini daga farji • Wahalar nunfashi • Daukewar nunfashi
Q4. Me mace mai dauke da juna-biyu za ta yi don gano alamomi masu hatsari ga juna-biyu da wuri? Kuma me za ta yi idan ta ga daya daga cikin alamomin?	A4. Zuwa asibiti wajen awun ciki yana taimakawa jami'an kula da lafiya gano duk wata rashin lafiya kafin ta zama alama mai hatsari ga mai juna-biyu. Idan mace mai dauke da juna-biyu ta ga wata alama mai hatsari, ta GAGGAUTA zuwa asibiti nan take domin samun kulawa ta gaggawa.

Idan aka samu kowace daya daga cikin wadannan alamomin ko kuma akwai wasu rahotanni masu nuna hatsari ga mace mai dauke da juna-biyu TURA TA ASIBITI! Taimaka mata domin zuwa asibiti idan akwai bukatar haka.

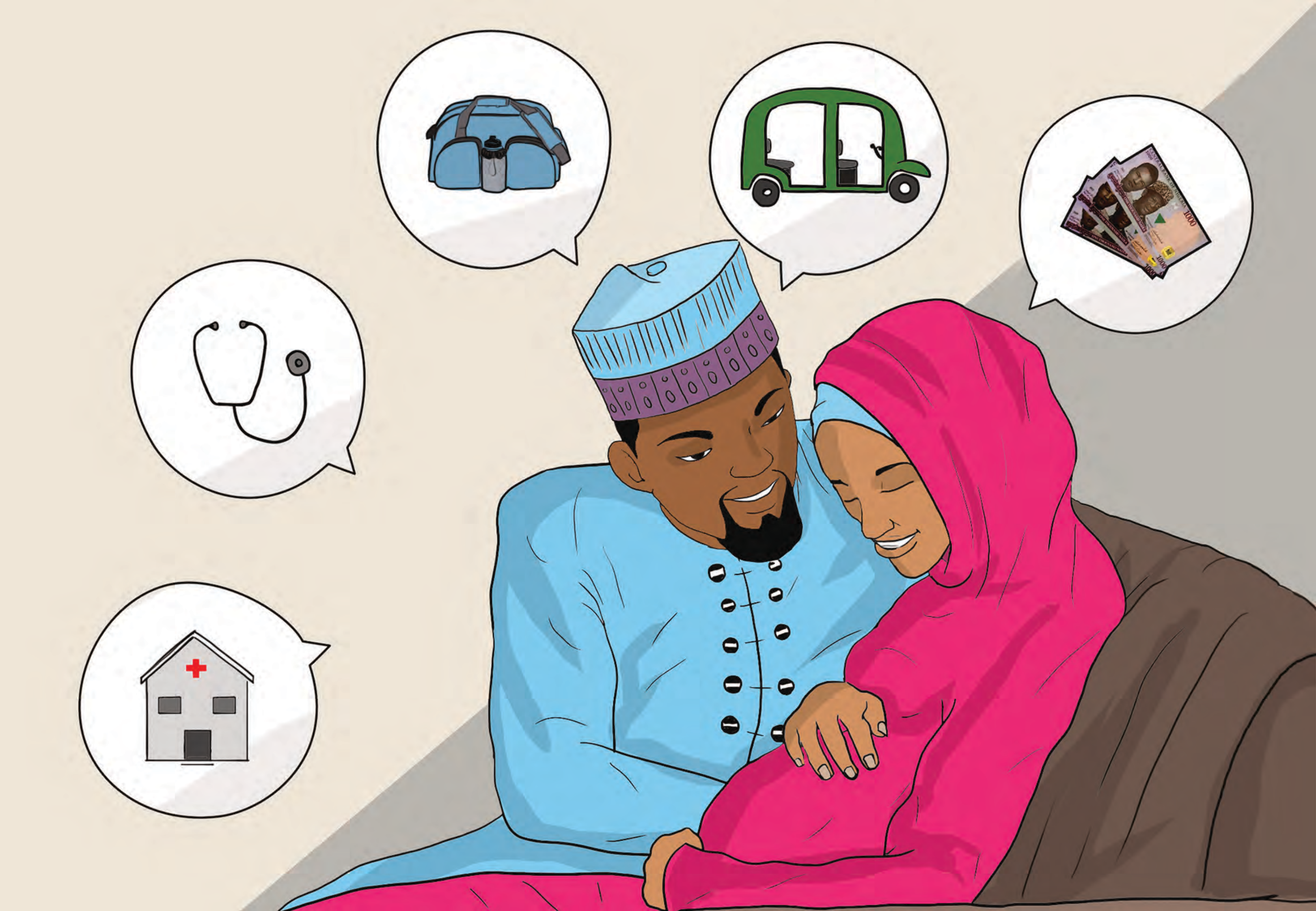
Kumburin hannaye da kafafuwa
Matsanancin ciwon kai, da rashin gani sosai
Zubar jini ta gaban mace
Matsanancin ciwon ciki
Numfashi Sama-Sama
Suma/Jijjiga/ Tafiyar Ruwa

LOKACIN DA AKA BAYAR - MINTI 3

Shiri Domin Haihuwa Lafiya

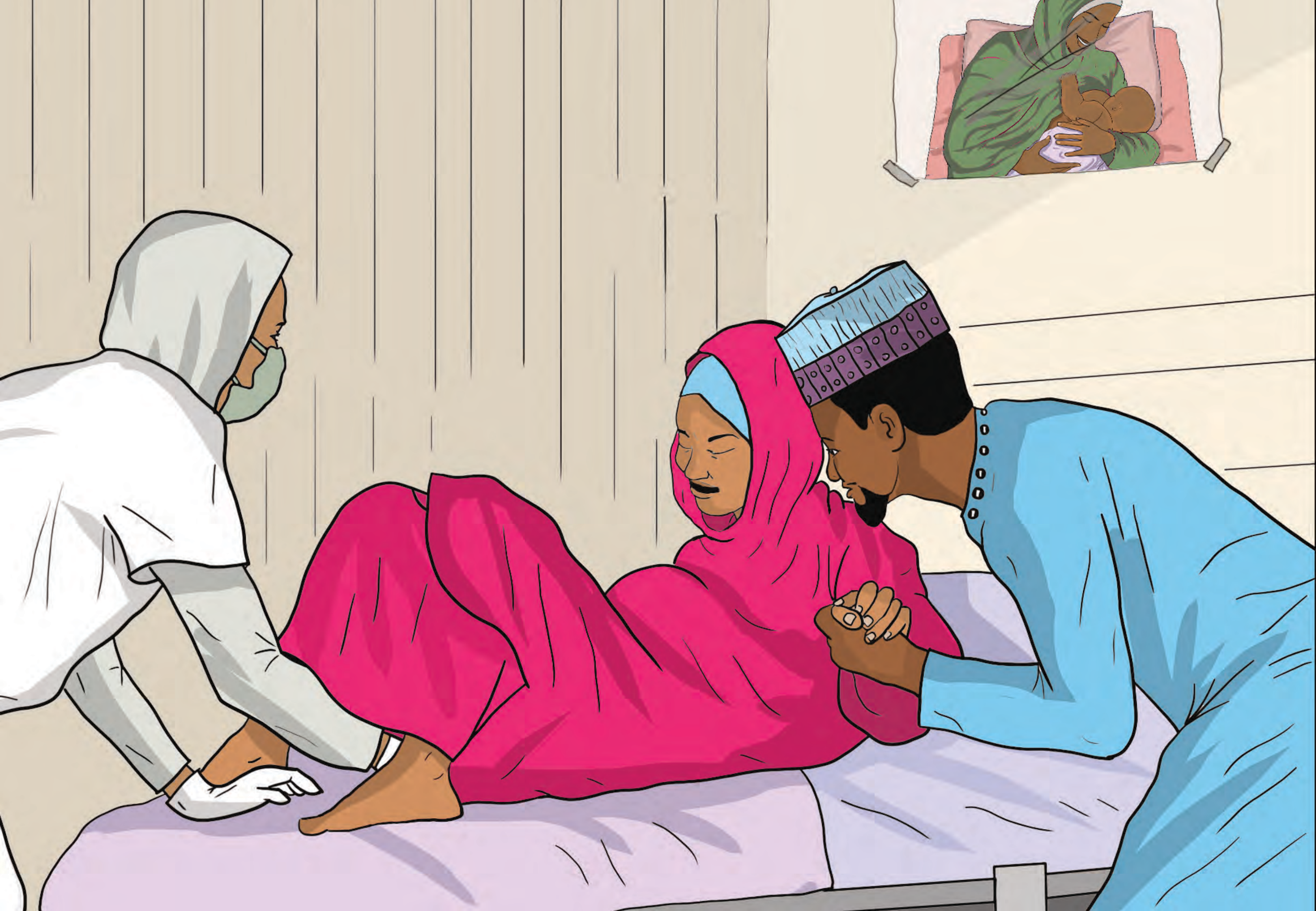
Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Mace mai juna-biyu da mijinta suna tattaunawa da tsara haihuwar jaririnsu.
Q2. Me ya sa kuke tunanin yana da kyau a yi tsarin haihuwa?	A2. Shirya tsarin haihuwa yana taimakawa domin tabbatar da samun haihuwa cikin koshin lafiya da kuma shiryawa matsalolin da ke iya tasowa.
Q3. Me kuke bukatar tsarawa domin haihuwa wajen Kwararrun Jami'an Lafiya Masu Karbar Haihuwa a asibiti?	A3. Abubuwan da ya kamata ku tsara sun hada da: • Sufuri (ta yaya za su je asibiti, ko da akwai bukatar zuwa asibiti cikin dare) • Kudi (nawa suke bukata domin kudin mota da kuma wasu kudade da ake bukata wajen haihuwa) • Mai rakiya (wa zai raka matar da za ta haihu zuwa asibiti) • Kayan haihuwa da abubuwan da ake bukata na haihuwa • Chlorhexidine gel da • Misoprostol kwaya 3
Q4. Su wa ya kamata ki gayawa domin su taimakawa tsarin haihuwarki.	A4. A sanar da duk wadanda ke da hakki (iyaye da uban miji da yanne (yeyye) da kannen miji da masu rakiya da sauransu) da ke cikin gida. Mijin kuma ya baiwa matar izinin zuwa asibiti da wuri kafin lokacin haihuwar ko da zai kasance ba ya nan lokacin da nakudar haihuwar za ta zo.

Gabatar da kalandar tsarin haihuwarka.



Haihuwa Wajen Kwararrun Ma'aikatan Lafiya Masu Karbar Haihuwa

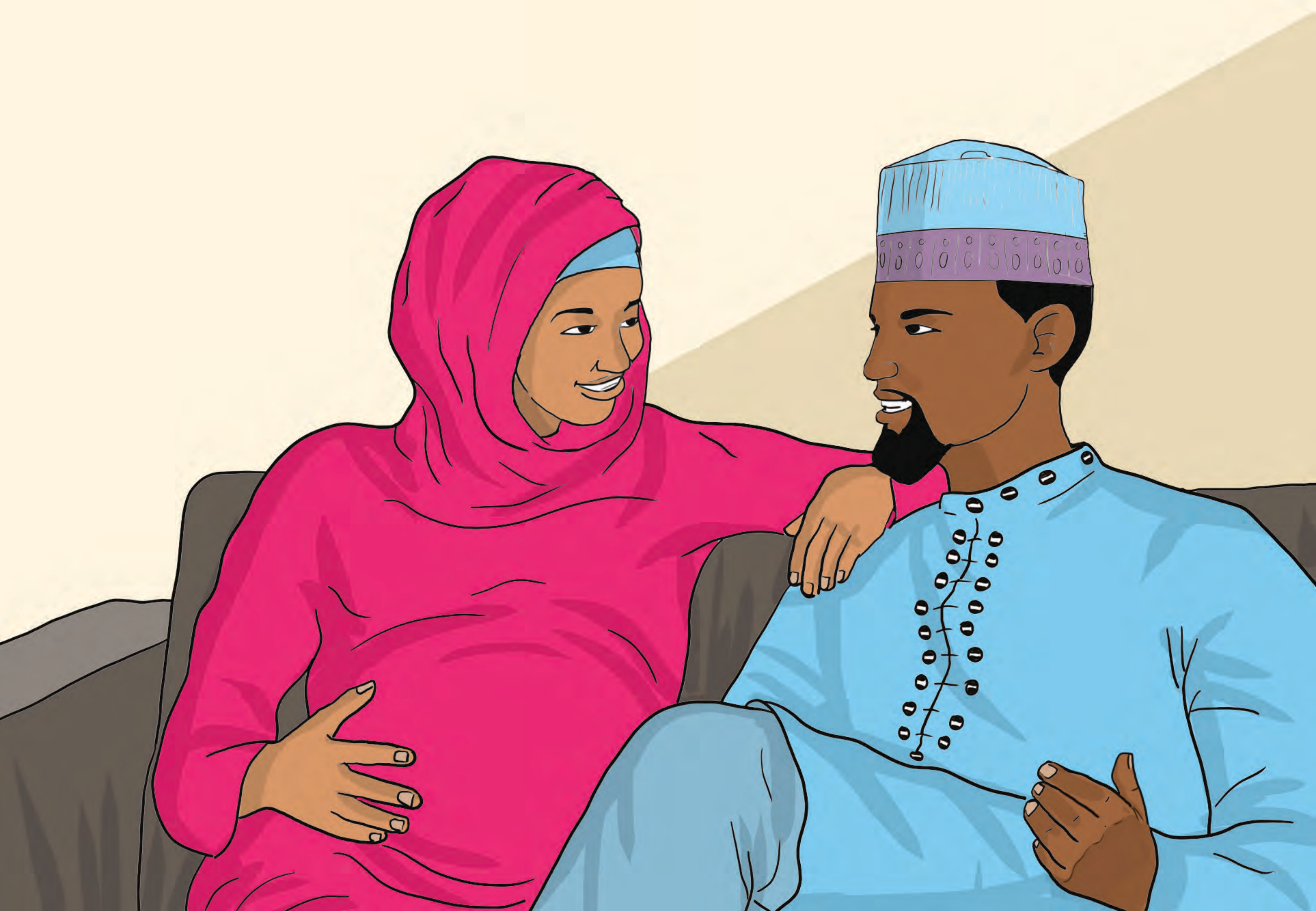
Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mata ce ke haihuwa a asibiti. Ma'aikatan lafiya da mijinta da ke wurin, suna taimaka mata.
Q2. Ko ka san wata mata wadda ta samu lafiyayyen juna-biyu amma ta samu matsala a lokacin haihuwa?	A2. Nemi su tattauna abin da ya faru.
Q3. Ko zaki iya fadamin wasu daga cikin amfanin haihuwa wajen kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa a asibiti?	A3. Duk da yake mata da yawa sun fi son haihuwa a cikin gidajensu, amma irin wannan haihuwa tana da hatsari ko da kuwa babu wata matsala a lokacin da mace take dauke da juna-biyu. Amfanin haihuwa wajen kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa sun hada da: • Idan akwai wasu matsaloli a lokacin haihuwar, kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa na da kwarewar da za su kula da su domin kariya daga salwantar rayuwar uwa da jaririnta. • Kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa sun fi sanin hanyoyin da za su kula da matsalolin da ake iya samu a lokacin haihuwa a asiibiti inda suke da kayan aiki na musamman da za su yi aiki da su.
Q4. Ko kun san alamomin haihuwa?	A4. Akwai wasu alamomi da ke nuna an kusa haihuwar kamar budewa akai-akai da ke cigaba da karuwa da fitar da jini tare da fitar ruwa mai kumfa da kuma fitar wasu ruwa daga farji. Idan aka ga kowane daya daga cikin wadannan alamomin, ma'aurata su tafi asibiti da GAGGAWA domin haihuwa.



Tattaunawar Ma'aurata a Lokacin da Mace take Dauke da Juna-biyu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Mata da miji suna tattaunawa a kan juna-biyunsu.
Q2. Mun tattauna batutuwa daban-daban da yawa. Ta yaya abokin zamanki na aure yake tunani a kan wadannan abubuwan?	A2. Wasu daga cikin darusan suna da saukin tattaunawa da fahimtar da miji ya aminta, kamar bacci a cikin gidan sauro mai magani. Wasu darusa suna iya zama masu kalubale sosai, kamar zuwa awun ciki ko kuma inda za a haihu.
Q3. Wadanne daga cikin wadannan abubuwan ne kuke tunanin miji yana bukatar samar da taimako sosai a kansu ga matarsa?	A3. GA DUKKAN su. Mace na bukatar goyon bayan mijinta domin zuwa awun ciki, domin samun abinci mai gina jiki da kuma haihuwa wajen Kwararrun Ma'aikan Lafiya Masu Karbar Haihuwa.
Q4. Ko kuna ganin yana da muhimmanci gare ku da abokan zaman ku na aure ku tattauna wadannan abubuwan domin ku yanke shawara a kansu tare?	A4. Yana da muhimmanci ga ma'aurata su hada kai da matansu wajen daukar mataki a kan lafiyarsu da juna-biyunsu da kuma lafiyar jaririn da za su haifa. Ta hanyar tattauna irin wadannan abubuwan, za su cimma matsayar wani mataki guda tare cikin fahimtar juna.
Q5 Ta yaya za ku fuskanci abokan zamanku na aure da irin wadannan batutuwa?	A5. Ya kamata ku tsara lokaci da yadda za ku tattauna da abokan zamanku na aure, bisa ga wadannan dalilan da aka kawo: • Wane lokaci ne ya fi dacewa a tattauna? • Wadanne ne kebabbun batutuwan da ya kamata su tattauna? • Wadanne shawarwari ne ya kamata su yanke tare?

Taimaka musu su yi tunani a kan wadannan tambayoyi sai su saka lokacin da za su tattauna da abokan zamansu na aure.



Kira ga Abubuwan da ZaaAiwatar

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wanann hoton?	A1. Hotunan abubuwan da mata masu juna-biyu ya kamata su yi domin tabbatar da samun juna-biyu mai kariya da koshin lafiya.
Q2. Mun tattauna darusa daban-daban da yawa. Me za ku yi domin ku tabbata da samun juna-biyu mai kariya da kuma koshin lafiya?	A2. Akwai abubuwa hudu da za ku iya yi domin tabbatar da samun juna-biyu mai koshin lafiya da kariya: 1. A tafi asibiti wajen awun ciki akalla sau takwas a kuma sha maganin IPTp, 2. A yi bacci cikin gidan sauro mai magani a kowane dare, 3. Tabbatar da mace mai juna-biyu tana cin abinci mai gina jiki tare da shan maganin iron folic acid supplements, 4. Haihuwa wajen kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa a asibiti.

A kula da wadannan a lokacin da ya dace:

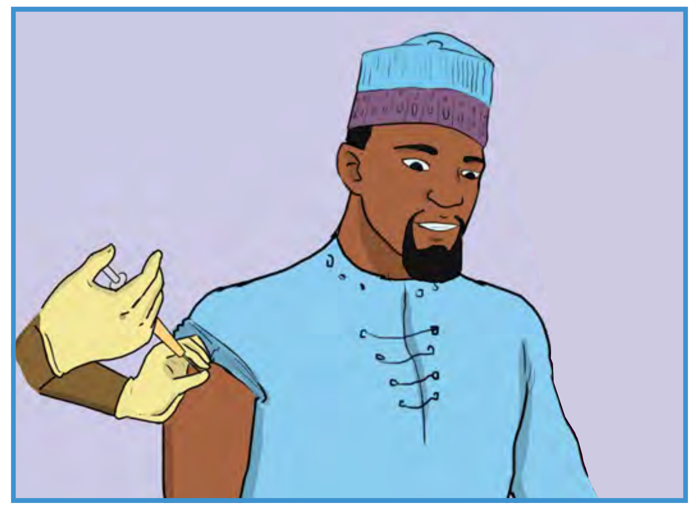
- Zuwa awun Ciki Asibiti
- Mace Mai Dauke da Juna-biyu da ke da Zazzabin Cizon Sauro
- Alamomi Masu Hadari ga mai Juna-biyu

Gabatar da kalandar tsarin haihuwa idan akwai bukatar hakan.
Yi awun MUAC ga kananan yara da ke kasa ga shekaru 5 sannan a tura duk yaron da awonsa ya nuna kalar ja zuwa asibiti, domin samun kulawar lafiyar abinci mai gina jiki. Yaron da awonsa ya nuna kalar rawaya (Yellow) a fada wa iyayensu su inganta abinci kada yaran su kamu da tamowa.

Milk

Muhimman Sakonni akan cutar CORONA

- Yakamata a sani cewa har yanzu cutar CORONA na cigaba da afkuwa a tsakanin al'ummar mu
- Ga wasu mutanen, cutar CORONA ka iya janyo matsanancyar jinya, harma ta kaiga sanadiyyar mutuwa.
- cikakken rigakafi na daya dana biyu da kuma na kari itace kadai hanyar da mutun zai iya samun cikakkiyar kariya daga cutar CORONA.
- Riga kafin CORONA baya da hatsari kuma yana da tasiri ga dukkan mutumen da yakai shekaru 18 zuwa sama. Wannan ya kunshi mata masu juna biyu da masu shayarwa
- gaggauta zuwa a karbi rigakafi domin samun kariyar kai dana iyali da sauran al-umma
- Shin kuna da wata matsala ko damuwa gameda wannan allurar rigakafi?
- Wuri mafi kusa daku da zaku sami wannan rigakafi shine (A fadi sunan wurin rigakafin)



Domin Karin bayani akan rigakafin CORONA sai a ziyarci assibiti mafi kusa ko kuma a kira wannan lamba 7722 kyauta

Alamomin cutar yankan Gishiri da magwaji na gida

Ayi amfani da wannan magwajin alamomin cutar yankan Gishiri na gida a karshen darasi. A fara da cewa:

Muna goniya da lokacin ku da kuka bayar domin sauraron wannan bayanai. Kafin in dakata, inason in tabo wani abu daya mai muhimmanci wanda ke damun maza wanda mafi yawan lokuta basu cika kula dashi ba ballantana su nemi taimaka wurin maganceshi. Inason ku sani duk bayanan da zakuyi zasu kasance cikin sirri batare da wani yajisu ba kuma zasu taimaka wurin ganin an dauki mataki inganta lafiyar al-umma.***Ayi tambaya ta farko a matsayin tambaya ta game gari a duk Gidan da aka ziyarta

1. Ko akwai wani a giddannan wanda yake da lalurar yoyon fitsari ko bahaya a koda yaushe koda ba fitsari ko bahaya zaiyi ba?. (Eh ko A'a)

*Idan amsar tambayar farko A'a ce, to sai a dakatar da cika takardar kuma ayi godiya.

*Idan amsar tambayar eh ce, to sai ma'aikacin sakai ya tattauna da mai matsalar cikin sirri bayan gaisheshi tahanyar yimasa wadannan tambayoyi:

"Sunana XXX kuma ni ma'aikacin sakai ne na karamar hukuma. Me sunanka?. Na gode akan amincewa ka tattuna dani. Ina sanar dakai cewa duk bayanin da zakayi min zai kasance cikin sirri bazan bayyanashi ga kowa ba, zanyi amfani dashi domin nemo hanyar taimaka maka. Na samu labarin kana fama da matsalar yoyon fitsari ko bahaya kuma inason inyi maka wadansu akarin tambayoyi domin infahimci yanda yakamata in taimakama

2. Yaya yoyon ya fara? (Ayi zabi a cikin Tambayoyin dake a kasa)

   a. Bayan kin haihu ko kin samu mutuwar jariri a ciki? (Eh ko A'a)

   b. Bayan anyi maki aikin tiyata a kasan mara, ko kin samu rauni a matuccin ki? (eh ko A'a)

   c. Ko kin taba samun haihuwar da kika samu kari a al-aurar ki wanda yaje har a wurin bahaya? (eh ko A'a)

   d. Sauran dalilai (Mai lalurar sai tayi bayani)

***Idan amsar tambayar farko da/ta biyu eh ce, A tura mai lalurar zuwa assibitin kula da masu yoyon fitsari mafi kusa domin bincike bayan an bata wadannan shawar-wari:

"Na gode da amsamin wadannan tambayoyi. Ina son in sanar dake cewa akwai mata da yawa dake fuskantar ire-iren wadannan matsalolin rashin lafiya kuma akwai assibitoci da likitoci kwararri dake kula da mata masu fama da wannan matsalar kuma inason inturaki assibiti domin samun taimakon da yakamata. Ko kina da wata tambaya ko korafi akan wannan?. ***Ma'aikacin Sakai ya amsa dukan Tambayoyin da marar lafiya tayimai kuma ya tambayeta idan akwai wata matsalar da zata hanata zuwa assibiti domin ya hada ta jagororin gunduma dana karamar hukuma domin magance matsalar

Karshen Matakin Rayuwa na 1

Gabatar da kowane Matakin Rayuwa

Gaisuwa... (Barka da Asuba/Barka da Rana/Barka da Yamma). Suna na...

Ni mai aikin sa kai ne a cikin al'umma da ke aiki da Karamar Hukumar [SUNA] tare da hadin gwiwar Shirin Breakthrough ACTION-Nigeria.

Shirin Breakthrough ACTION-Nigeria yana aiki da Jihohi da Kananan

Hukumomi domin inganta lafiyar iyaye mata da kananan yara. Daya daga cikin ayyukan da kungiyar Breakthrough Action Nigeria keyi shi ne, kai ziyara zuwa kauyuka da garuruwa inda take tattaunawa da maza da mata akan abubuwan da zasu iya aiwatarwa da kansu, domin kyautata lafiyar iyalansu dama al'umma baki daya.

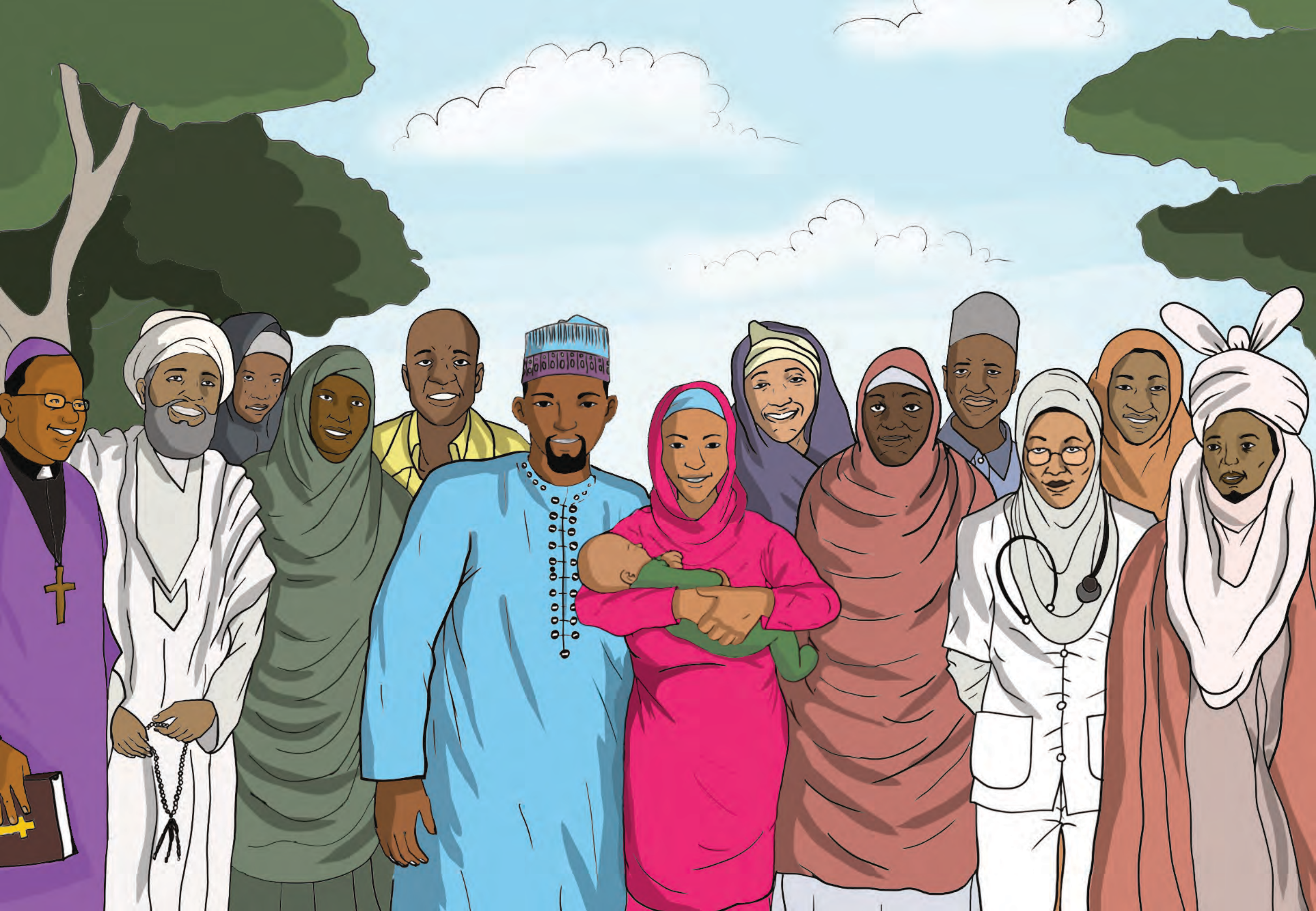
Idan babu damuwa, ko za ku ba mu lokaci mu tattaunawa wasu daga cikin wadannan abubuwa da ku? Ku sani, cewa duk abubuwan da za mu tattauna a nan abubuwa ne na sirri.

Matakin Rayuwa na 2: Juna-biyun da ya Tsufa da Haihuwa da Makwannin Farko Bayan an Haihu

Sakonni ga mata masu juna-biyu da mazansu daga lokacin da juna-biyu ya tsufa har zuwa makwanni 4 bayan an haihu

Gabatar da Matakin Rayuwa na 2

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wasu ma'aurata tare da sabon jaririnsu cikin annushuwa sosai. Iyalansu da kuma shugabaninsu na addini suma, suna wurin cikin farin ciki.
Q2. Me kuke tunanin ya sa wadannan ma'auratan da wasu mutane suke cikin annushuwa?	A2. Suna cikin farin ciki ne saboda sun haifi jaririnsu cikin koshin lafiya. Sauran al'umma suna cikin farin ciki, saboda ma'auratan suna girmama al'adu da kuma addininsu.
Q3. Me za mu yi don mu kasance cikin jin dadi kamar wadannan mutane domin mu tabbatar da haihuwa cikin kariya da koshin lafiya?	A3. Akwai abubuwa hudu da za mu yi domin tabbatar da samun haihuwa cikin koshin lafiya da kuma kariya: 1. Haihuwa wajen kwararrun ma'aikatan lafiya masu karbar haihuwa a asibiti, 2. Bin Matakan da suka dace na dabi'un, 3. Uwar da ke da sabuwar haihuwa da jaririnta, ta tabbata ta tafi asibiti domin kulawa da lafiyarsu bayan haihuwa, 4. Uwar da ke da sabuwar haihuwa ta rika kwana cikin gidan sauro mai magani a kowane dare. Nan gaba, za mu tattauna wadannan abubuwan tare da bayani sosai.

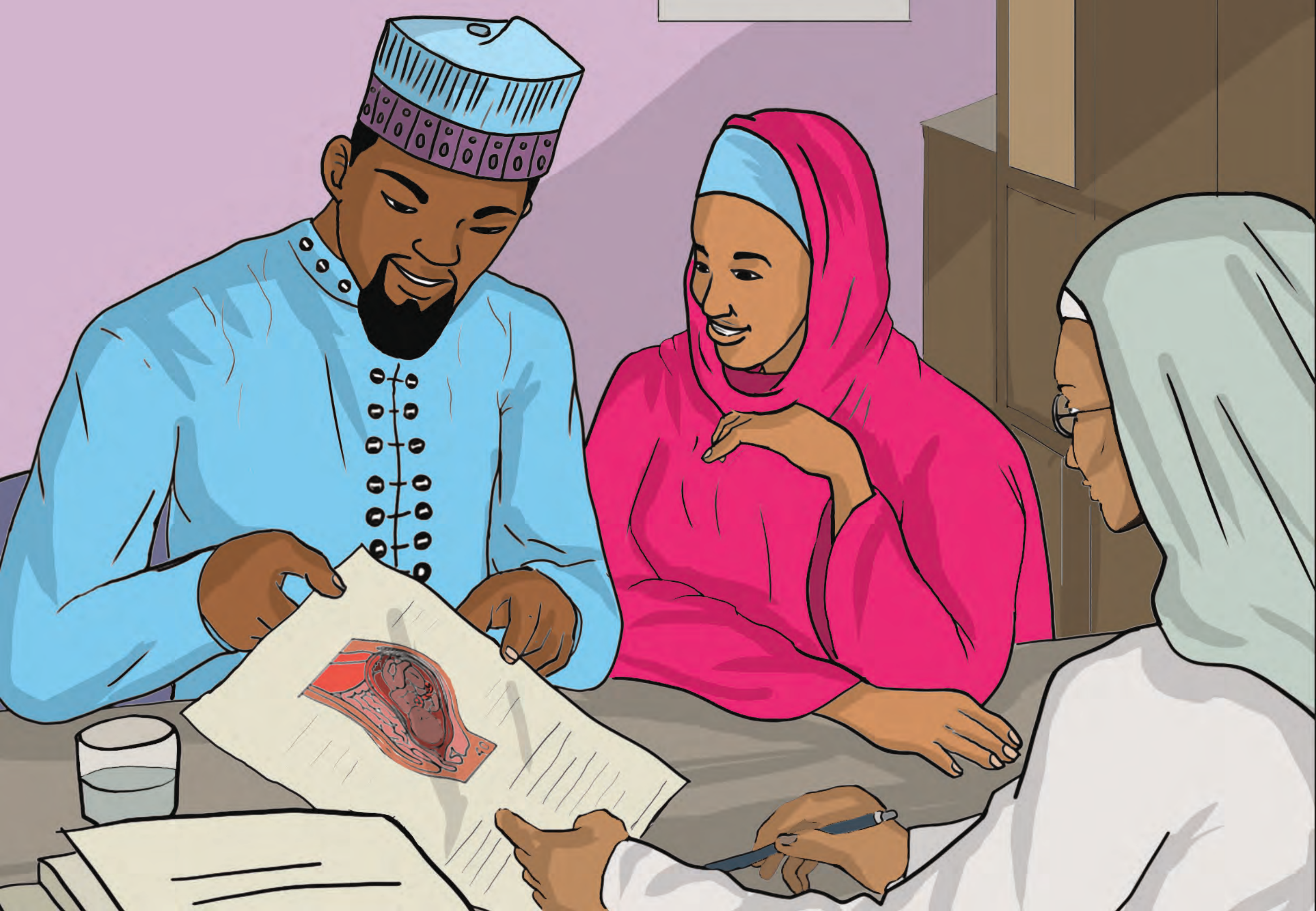


Kulawa da Lafiyar Juna-biyu da Wuri da kuma Samar da Kariya Akai-akai ta Hanyar Samar da Kulawar Lafiya ta Juna-biyu

Q1. Ko kina zuwa asibiti wajen awun ciki? Bi tsarin wannan umurnin da ke kasa:

- Idan matar ba ta taba zuwa asibiti wajen awun ciki ba, cigaba daga Tambaya ta2 da ke kasa. Bayan tattauna Matakin Rayuwa na 2, tura ta zuwa asibiti wajen awun ciki.
- Idan matar daman tana zuwa asibiti wajen awun ciki, sai ka wuce zuwa Haihuwa Wajen Kwararrun Ma'aikatan Lafiya Masu Karbar Haihuwa, shafi na 2.3

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q2. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A2. Wata mace mai juna-biyu ana bincika lafiyarta lokacin awun ciki a asibiti.
Q3. Me ya sa mace mai dauke da juna-biyu za ta tafi asibiti wajen awun ciki?	A3. Jami'an kula da lafiya suna bukatar bincika abubuwa da yawa a matakai daban-daban na juna-biyu: • Zuwa awun ciki da wuri yana baiwa mace mai dauke da juna-biyu damar sanin abubuwa da yawa game da juna-biyun da take dauke da shi daga jami'an kula da lafiya, • Baiwa ma'aikatan lafiya damar kula da girman jaririn da ke ciki da kuma lafiyar uwar, • Wajibi ne kowace mai dauke da juna-biyu ta je awun ciki asibiti akalla sau takwas kafin ta haihu.
Q4. Me ya sa shan maganin kariya daga zazzabin cizon sauro yake da muhimmanci a lokacin da mace take da juna-biyu?	A4. Zazzabin cizon sauro na haifar da matsaloli da yawa ga mata da jariran da ke cikinsu da suka hada da zazzabi da barin-ciki da haihuwar da ba rai ko haihuwar jariri dan karami sosai. Shan maganin IPTp yana samar da kariya ga zazzabin cizon sauro tun da farko, kuma ana shansa ko da akwai alamun zazzabin cizon sauron ko babu alamunsa. Maganin IPTp lafiyayye ne kuma mai inganci ne ga mata masu juna-biyu da kuma jariran da ke cikinsu. Ana shan sa ne a gaban ma'aikacin lafiya. Ya fi dacewa ki sha shi ba tare da kin ci abinci ba.


40

LOKACIN DA AKA BAYAR - MINTI 3

Alamomi Masu Hatsari ga Juna-biyu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Mace mai juna biyu tana fama da kalubalen rashin lafiya daban-daban.
Q2. Me kuka taba ji ko kuka taba gani game da alamomi masu hadari ga juna-biyu?	A2. Wadannan suna daga cikin alamomi da siffofi daban-daban masu nuna mace mai juna-biyu tana cikin matsalar rashin lafiya. Rayuwarta ko ta jaririnta na iya kasancewa cikin hadari, sannan dole ne ta nemi jami'an kula da lafiya NAN TAKE.
Q3a. Ko kun san yadda wasu daga cikin alamomi masu hadari ga mai juna-biyu suke? Q3b. Ko kun san wata mace da ta samu wata alama mai hadari ga mai juna-biyu a lokacin da take dauke da juna-biyu? Yi bayanin wasu daga cikin alamomi masu hadari ga mai juna-biyu.	A3. Wasu daga cikin alamomi masu hadari ga mai juna-biyu su ne: • Ciwon kai mai nauyi • Kumburin hannuwa da kafafu • Ciwon ciki sosai • Zubar jini daga farji • Wahalar nunfashi • Daukewar nunfashi
Q4. Me mace mai dauke da juna-biyu za ta yi don gano alamomi masu hatsari ga juna-biyun da wuri? Kuma me za ta yi idan ta ga daya daga cikin alamomin?	A4. Zuwa asibiti wajen awun ciki yana taimakawa jami'an kula da lafiya gano duk wata rashin lafiya kafin ta zama alama mai hatsari ga juna-biyu. Idan mace mai dauke da juna-biyu ta ga wata alama mai hatsari, ta gaggauta zuwa asibiti nan take domin samun kulawa ta gaggawa.

Idan aka samu kowane daya daga cikin wadannan alamomin ko kuma aka samu wasu rahotanni masu nuna hatsari ga mace mai dauke da juna-biyu TURA TA ASIBITI! Taimaka mata domin zuwa asibiti idan akwai bukatar haka.

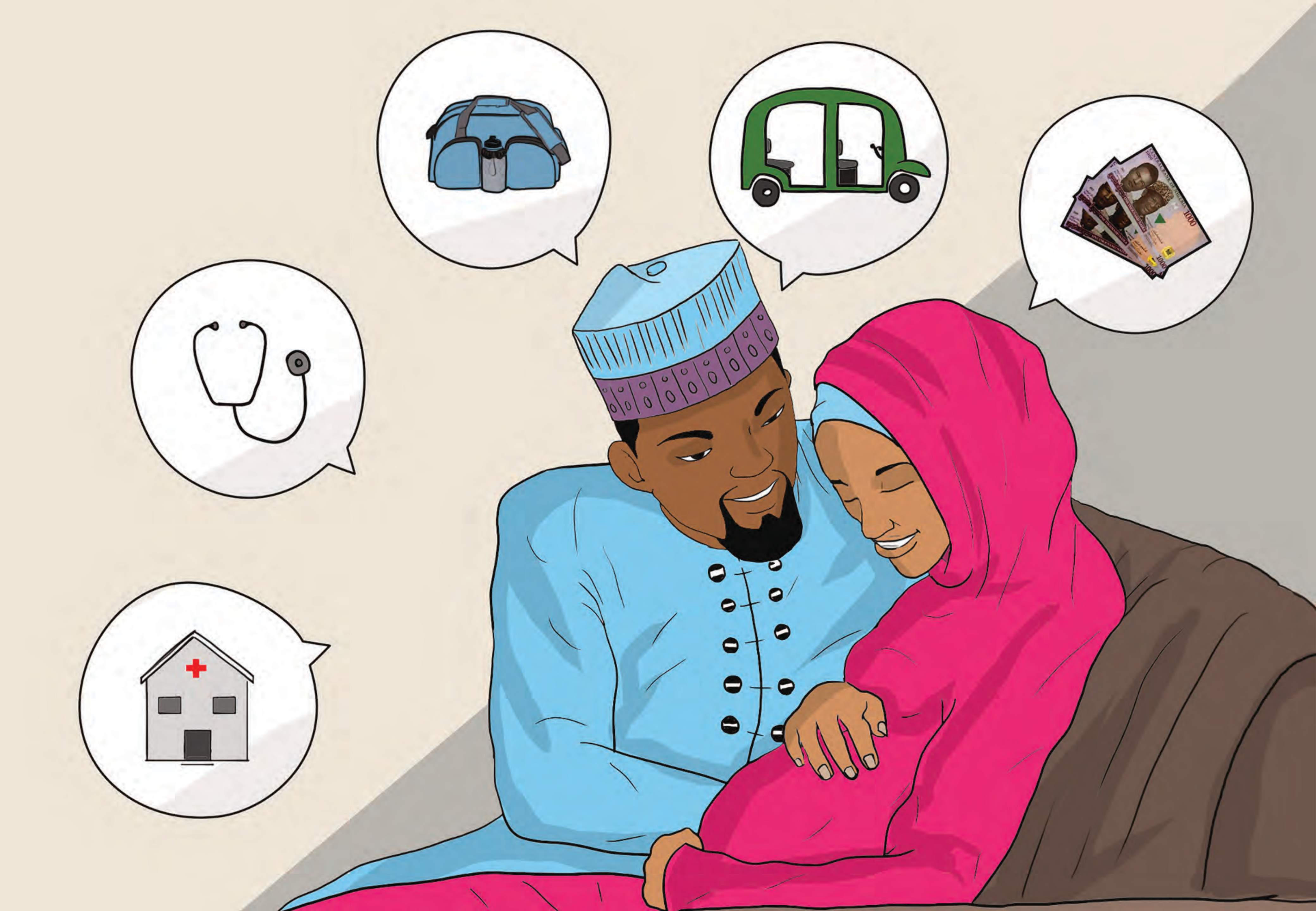
Kumburin hannaye da kafafuwa
Matsanancin ciwon kai, da rashin gani sosai
Zubar jini ta gaban mace
Matsanancin ciwon ciki
Numfashi Sama-Sama
Suma/Jijjiga/ Tafiyar Ruwa

Shiri Domin Haihuwa Lafiya

LOKACIN DA AKA BAYAR - MINTI 3

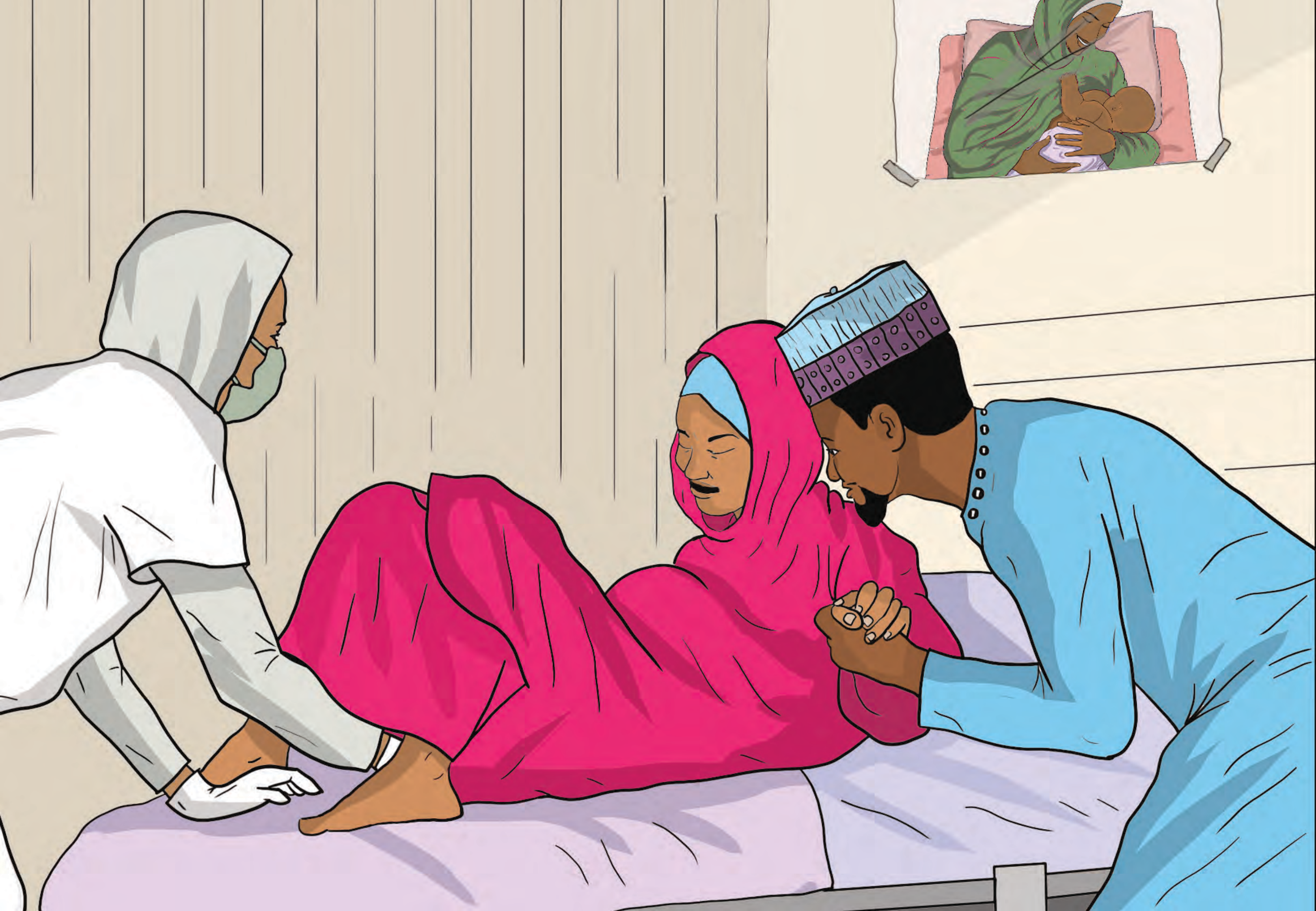
Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Mace mai juna-biyu da mijinta suna tattaunawa da tsara haihuwar jaririnsu.
Q2. Me ya sa kuke tunanin yana da kyau a shiryawa haihuwa?	A2. Shirya tsarin haihuwa yana taimakawa domin tabbatar da samun haihuwa cikin koshin lafiya da kuma shiryawa matsalolin da ke iya tasowa.
Q3. Me kuke bukatar tsarawa domin haihuwa wajen kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa a asibiti?	A3. Abubuwan da ya kamata ku tsara sun hada da: • Sufuri (ta yaya za su je asibiti, ko da akwai bukatar zuwa assibiti cikin dare) • Kudi (nawa suke bukata domin kudin mota da kuma wasu kudade da ake bukata wajen haihuwa) • Mai rakiya (wa zai raka matar da za ta haihu zuwa asibiti) • Kayan haihuwa da abubuwan da ake bukata na haihuwa
Q4. Su wa ya kamata ku gayawa domin su taimakawa tsarin haihuwarku.	A4. A sanar da duk wadanda ke da hakki (uwa da uban miji da yanne (yeyye) da kannen miji da masu rakiya da sauransu) da ke cikin gida. Mijin kuma ya baiwa matar izinin zuwa asibiti da wuri kafin lokacin haihuwar ko da zai kasance ba ya nan lokacin da nakudar haihuwar za ta zo.

Gabatar da kalandar tsarin haihuwarka.



Haihuwa Wajen Kwararrun Ma'aikatan Lafiya Masu Karbar Haihuwa

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mata tana shirin haihuwa a asibiti. Ma'aikatan lafiya da mijinta suna taimaka mata.
Q2. Ko kun san wata mace wadda ta samu lafiyayyen juna-biyu amma ta samu matsala a lokacin haihuwa?	A2 Nemi su tattauna abun da ke faruwa.
Q3. Wadanne ne wasu daga cikin amfanin haihuwa wajen kwararrun ma'aikatan lafiya a asibiti?	A3. Duk da yake mata da yawa sun fi son haihuwa a cikin gidajensu, irin wannan haihuwar tana da hadari ko da kuwa babu wata matsala a lokacin da mace take dauke da juna-biyu. Saboda haka, ki tabbata kin haihu wajen kwararrun jami'an kula da lafiya masu karbar haihuwa a asibiti. Amfanin haihuwa wajen kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa sun hada da: • Idan akwai wasu matsaloli a lokacin haihuwar, kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa na da kwarewar da za su kula da su domin kariya daga salwantar rayuwar uwa da jaririnta, • Kwararrun jami'an lafiya masu karbar haihuwa sun fi sanin hanyoyin da za su kula da matsalolin da ake iya samu a lokacin haihuwa a asiibiti inda suke da kayan aiki na musamman da za su yi aiki da su.
Q4. Ko kun san alamomin haihuwa?	A4. Akwai wasu alamomi da ke nuna an kusa haihuwar jariri kamar budewa akai-akai da ke cigaba da karuwa da fitar da jini tare da ruwa mai kumfa da kuma fitar wasu ruwa daga farjin mace. Idan aka ga kowane daya daga cikin wadannan alamomin, ma'aurata su tafi asibiti da gaggauta domin haihuwa.

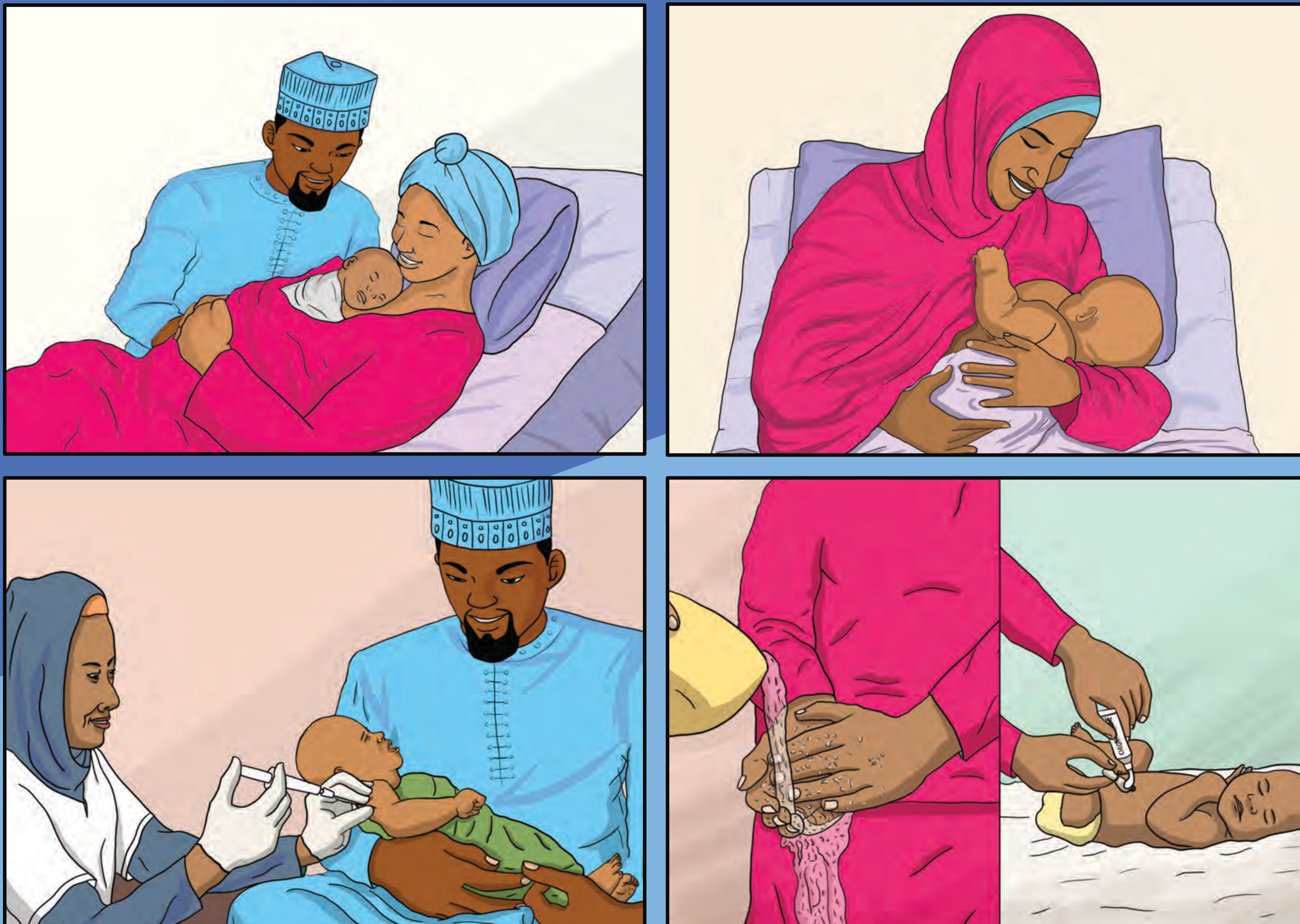


Kulawar da ake Bukatar yi wa Sabon Jaririn da aka Haifa

Q1 Kwanakin jaririn nawa da haihuwa? Bi tsarin wannan umurnin da ke kasa:

- Idan jaririn yana tsakanin kwanaki 0-7, cigaba daga Tambaya ta 2 da ke kasa.
- Idan jaririn ya kai kwanaki 8 zuwa sama, a wuce zuwa shafi na 2.9, Rigakafi a Lokacin Haihuwa.
- Idan jaririn ya wuce makwanni 4, wuce zuwa shafi na 2.12, Abinci mai gina jiki ga iyaye mata.

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q2. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A2. Uwa ce take kulawa da jaririnta tana dumama shi a kirjinta da bawa jarinrinta nono da kuma kulawa da cibin jaririn nata, ga uba kuma ya bayar da jaririnsa ana masa allurar rigakafi.
Q3. Mene ne muhimman abubuwan da ya kamata a yi nan take bayan an haifi jariri domin a tabbatar da ya samu fara rayuwarsa ta farko cikin koshin lafiya?	A3. Muhimman abubuwan da ya kamata a yi bayan an haifi jariri su ne: • Dumama jikin jariri ta hanyar hada jikinsa da na uwarsa, • Fara bayar da nonon uwa da kuma bayar da nonon uwa zalla har na tsawon watanni shida, • Bayar da alluran rigakafin da suka dace a lokacin haihuwa, • Samar da kulawar da ta dace ga lafiyar cibi, • Jinkirta yi wa sabon jariri wanka har sai bayan awowi 24. A nan gaba, za mu tattauna wadannan abubuwan sosai.

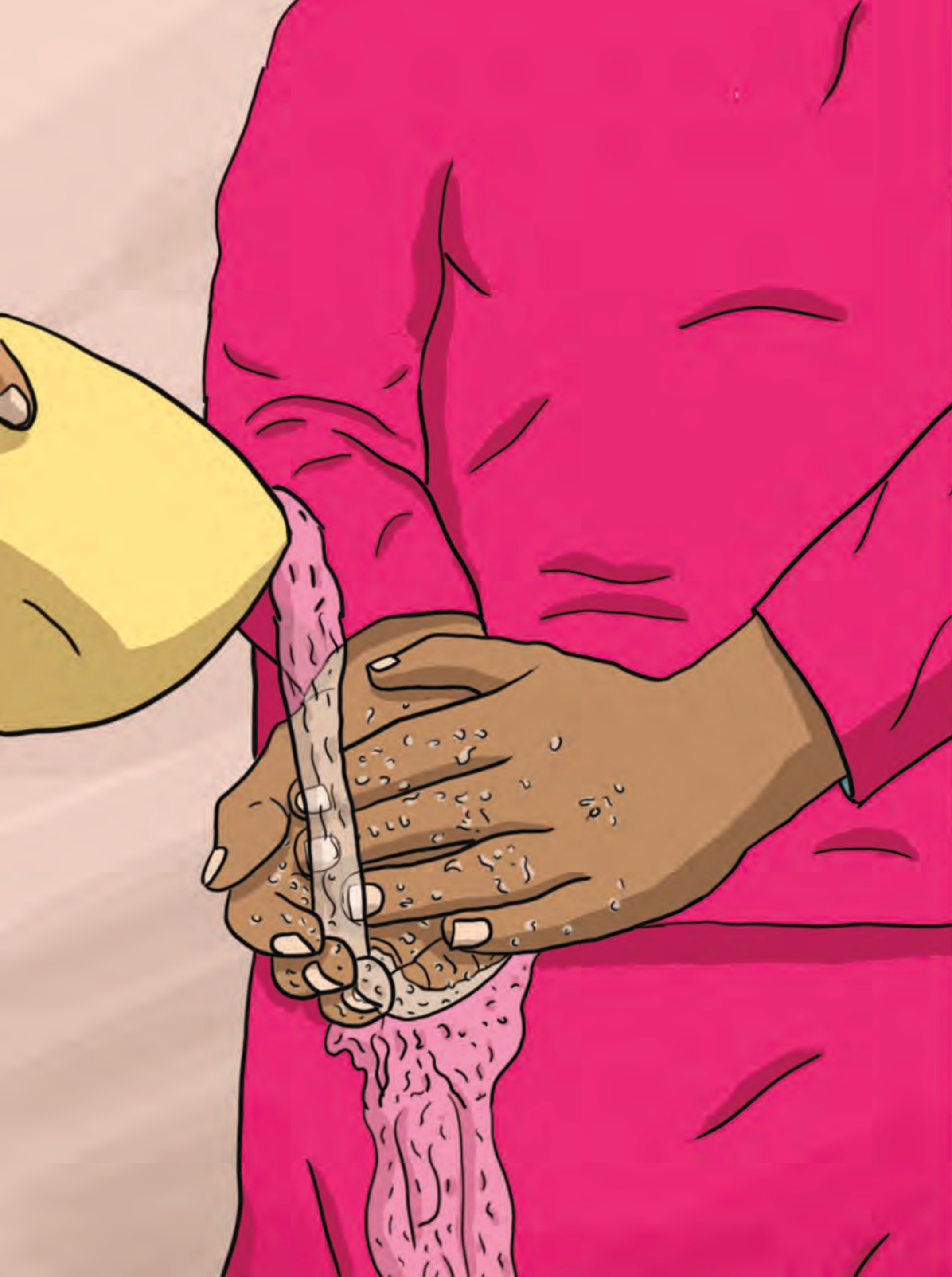
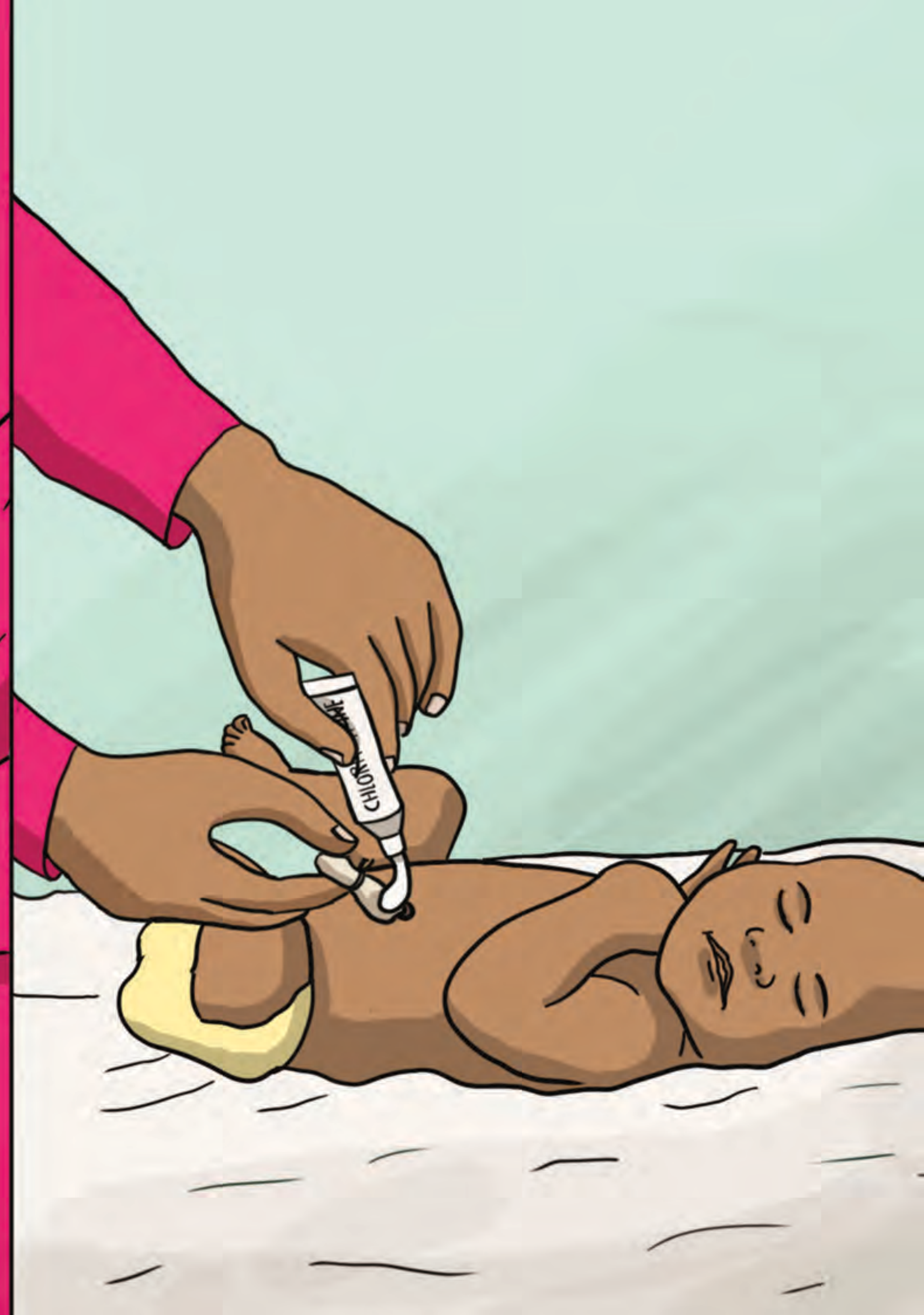


Kulawar Lafiya ta Hada Jikin Uwa da Jikin Jariri

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Uwa ce take kulawa da jaririnta tana dumama shi a kirjinta, ga kuma uba yana tsaye a gefenta yana taimakon ta.
Q2. Me ya sa kuke tunanin yana da muhimmanci a aza jariri bisa zahirin kirjin uwarsa nan take bayan an haifi jaririn?	A2. A fara bayar da nonon uwa cikin awa daya na farko da haihuwar jariri. Nonon uwa na farko yana da bambanci da sauran nonon uwa na yau da kullum. Ana kiransa sinadarin nono mai gina jiki. Yana kunshe da dukkan sinadaran da jariri yake bukata yana kuma kare jariri daga kamuwa da cututtuka. Bayan kwanaki 3-5, dakashi, zai fara komawa kamar sauran ruwan nono na yau da kullum. Iyaye mata da yawa suna zubar da wannan nonon mai gina jiki alhali ya fi amfani wajen gina jiki bisa ga nonon uwa na yau da kullum, kuma jariran da suka sha irin wannan nonon, sun fi kasancewa masu koshin lafiya. Kada a baiwa jariri kowanne irin abinci, ruwa ko wasu abubuwa (kamarsu jikon magani, zuma, dabino, ruwan gulukos da sauransu) kafin fara shayar da nonon uwa. Ba da nonon uwa cikin awa daya bayan an haihu yana taimakawa wajen ragewa uwa radadin ciwon haihuwa da zubar jini da kuma taimakawa wajen fitowar uwa ko mabiyiya daga cikin mai haihuwa.

Kulawa da Lafiyar Cibi

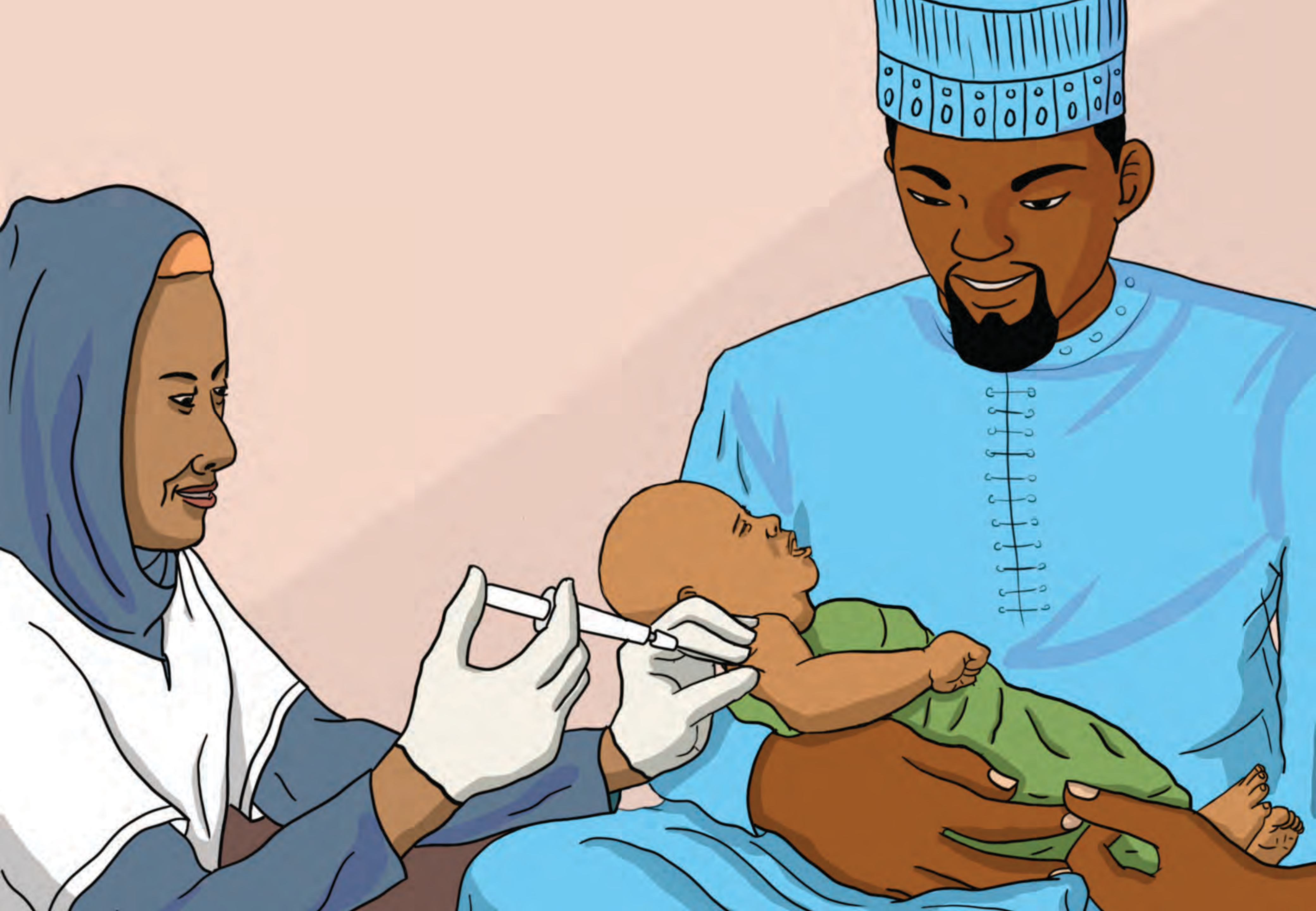
Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mata ce ke wanke hannuwa kafin shafa mai (hexo) ga cibin jaririnta.
Q2. Me mutane suka saba yi domin kulawa da lafiyar cibi bayan an haihu?	A2. Cuta tana iya shiga cikin jikin jariri ta hanyar cibi, saboda haka kulawa da lafiyar cibi da kyau yana da muhimmanci. A rika saka Chlorhexidine ga cibi domin samun kariya daga kamuwa da cuta da kuma taimakawa cibin wajen warkewa da wuri. Masu kula da yara su rika wanke hannuwansu da sabulu da ruwa mai gudana kafin saka maganin Chlorhexidine ga cibin. Ya kamata a sa maganin Chlorhexidine ga cibi a kowace rana har tsawon kawanki bakwai ko kuma har lokacin da cibin ya fadi, kuma ya warke sosai. Maganin Chlorhexidine wani mai ne da aka yi mai ruwa-ruwa kuma ba a saka shi ga kowane sashe na jiki ko amfani da shi tare da wani abu wajen kulawa da lafiyar cibi.
Q3. A ina kuke tunanin za ku samu maganin chlorhexidine?	A3. Kuna iya samun maganin chlorhexidine a asibiti ko babban dakin sayar da magani (PPMV), a kan farashi mai sauki.

Yin Rigakafi a Lokacin da aka Haihu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wani uba ne yake dauke da jaririnsa yayin da ma'aikaciyar lafiya ke yi wa jaririn allurar rigakafi.
Q2. Ko kun san dalilan da ya sa dole ne a yi wa jarirai rigakafi?	A2. Rigakafi yana taimakawa jikin jarirai ya yaki wasu cututtuka masu hatsari ga rayuwa da kuma kare su daga kamuwa da cuttuka da yawa. Rigakafi na samar da kariya ga rayukan 'ya'yanmu yana kuma samar musu da matakin farko na samun koshin lafiya a rayuwarsu.
Q3. Ko kun san lokacin da Gwamnatin Nijeriya ta bayar da shawarar a fara yi wa jarirai rigakafi a matakin farko?	A3. Ana bayar da rigakafin farko nan take da zarar an haihu.
Q4. Idan ba a asibiti aka haifi jariri ba, me ya kamata iyayensa su yi?	A4. Iyaye su gaggauta kai jaririn da aka haifa asibiti domin a yi masa rigakafinsa na matakin farko.

Idan kuka hadu da wani jariri, wanda ba a taba yi wa rigakafi ba ko bai samu rigakafin cikakkiya ba, A TURATA ASIBITI!



Fara Bayar da Nonon Uwa da wuri

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata uwa ce ke shayar da taririnta.
Q2. Me kuke tunani a kan nonon uwa na farko wanda ke fitowa daga nonon uwar nan take bayan ta haihu?	A2. Nonon uwa na farko yana da bambanci da sauran nonon uwa na yau da kullum. Yana da kauri da kalar ruwan dorawa. Ana kiransa sinadarin nono mai gina jiki. Yana kunshe da dukkan sinadaran da jariri yake bukata yana kuma kare jariri daga kamuwa da cututtuka. Bayan kwanaki 3-5, zai fara komawa kamar sauran ruwan nono na yau da kullum. Iyaye mata da yawa suna zubar da wannan nonon mai gina jiki da tunanin cewa yana dauke da wasu cututtuka amma dai ya fi amfani wajen gina jiki bisa ga nonon uwa na yau da kullum, kuma jariran da suka sha irin wannan nonon, sun fi kasancewa masu koshin lafiya. Ba da nonon uwa cikin awa daya bayan an haihu yana taimakawa wajen ragewa uwa radadin ciwon haihuwa da zubar jini da kuma taimakawa wajen fitowar (uwa) mabiyya daga cikin mai haihuwa.

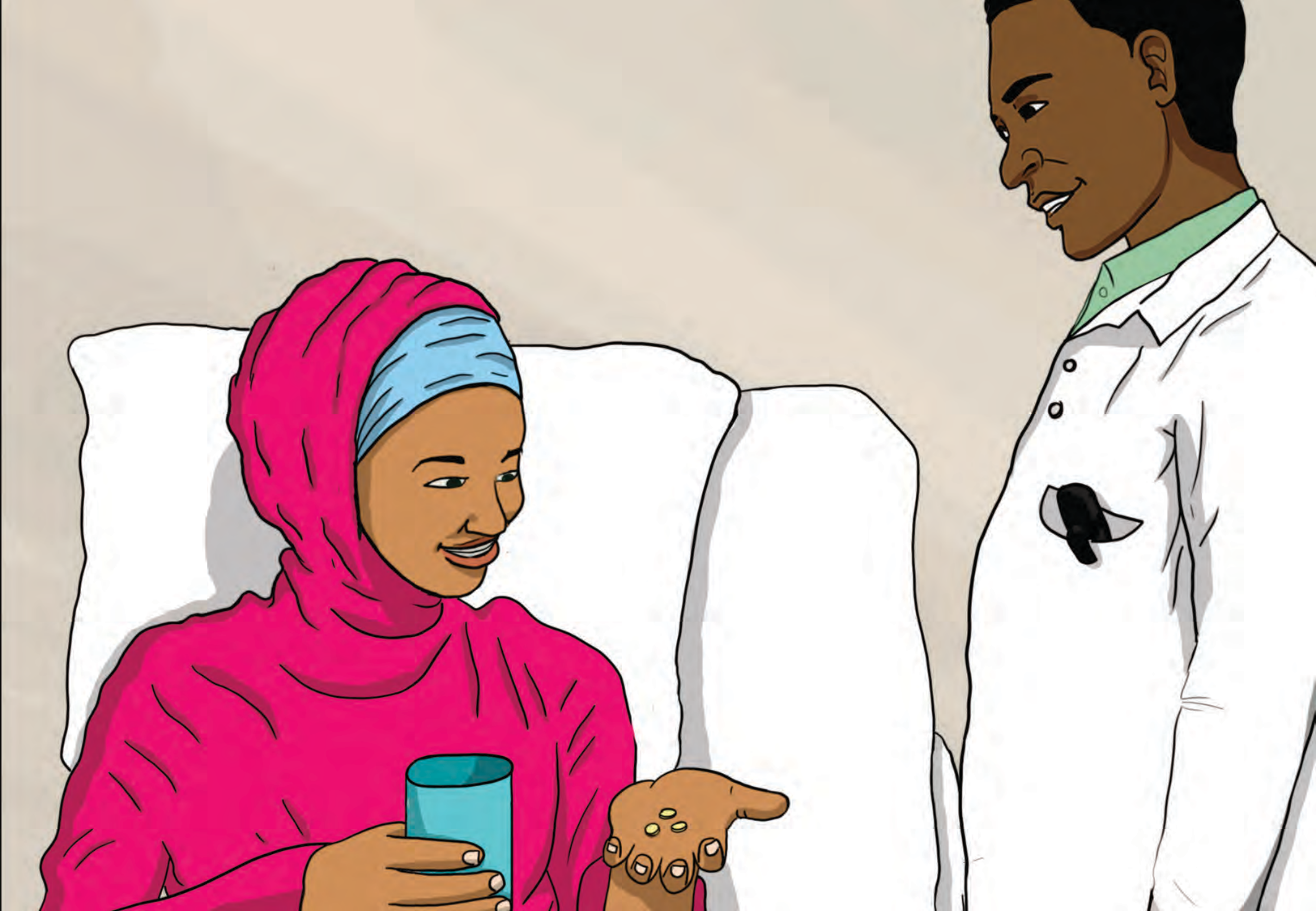
Bayar da Nonon Uwa Zallah har wata shida (6)

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q3. Ko kuna tunanin jariri na bukatar wani nau'in abinci mai nauyi ko ruwa-ruwa bayan nonon uwa? Me ya sa kuke tunanin haka?	A3. A cikin watanni 6 na farko, nonon uwa shi ne jarirai kawai suke bukata. Duk wani abu da za a baiwa yaro idan ba nonon uwa ne ba, ba ya gina jiki yana kuma sa jariri rashin lafiya domin kuwa jikinsa bai iya narke wani nau'in abinci. Haka ma wasu nau'o'in abinci na iya samun wasu kwayoyin cuta a lokacin da ake shirya su, su kuma haddasa amai da gudawa. Haka ma, nonon uwa yana kare jariri daga wasu cututtuka kamar gudawa da nimoniya.
Q4. Wasu mutane suna tunanin cewa kin ba jariri ruwa kamar keta ce. Me kuke tunani a kan haka?	A4. Nonon uwa yana dauke da dukkan ruwan da jariri yake bukata. Koda a yanayin zafi ake idan ya fito waje, jariri ba ya bukatar ruwa ko duk wani nau'in abinci mai ruwa ko nauyi sai bayan watanni 6. A farkon kowace shayarwa, nonon uwa na farko mai ruwa ne, sannan rukuni na biyu yana kunshe da sinadari mai kitse da gina jiki. Saboda haka, a bari jariri ya gama shan nonon na farko, kafin ya koma ga na biyun. Kowane daga cikin nonon yana kunshe da cikakken abincin da jariri ke bukata. Iyaye su kula da alamomin jin yunwa da jarirai su ke nunawa (tsotsar hannu, juyawa wajen nonon uwa, bude baki da rufewa da sauransu). Kada a jira har sai jariri ya fara kuka.
Q5. Wadanne amfani ne ake samu ga gaggauta bayar da nonon uwa?	A5. Fara bayar da nonon uwa da kuma bayar da nonon uwa zalla har wata shida yana taimakawa cikin uwar da ta haihu ya koma yadda yake a can farko. Hakan yana taimakawa wajen karuwar ruwan nono. Yana kuma kara dankon kusanci tsakanin uwa da sabon jaririnta.

Kariya Daga Samun Zubar Jini Bayan an Haihu: Da Shan Misoprostol

Tambayoyi	Amsar da ke son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mata tana kokarin shan wasu kwayoyi ga kuma jami'in kula da lafiya tsaye gefen ta.
Q2. Ko mun san wata mata a cikin al'ummarmu wadda ta samu yawan zubar jini sosai daga farjinta bayan ta haihu?	Nemi su tattauna abun da ya faru.
Q3. Ta yaya kuka san cewa zubar jini daga farjin mace wata babbar matsala ce?	A3. Samun zubar jini bayan an haihu wani abu ne wanda aka saba da shi, amma a wasu lokuta, zubar jinin yana iya yin yawa sosai, har ya jefa rayuwar uwar da ta haihu cikin hatsari. Idan zubar jinin bai ragu ba, ko kuma bai tsaya ba bayan an haihu (aka samu akalla jikewar fiye da babar auduga uku cikin awa 24), to ya zama mai hatsari. Wannan yana iya haddasa raguwar bugun jini da ganin jiri da ke sa matar ta fadi ko ma ta rasa rayuwarta.
Q4. Ko kun san abun da za ku sha domin tsayar da zubar jini sosai bayan haihuwa?	A4. Bayan an haihu, sai a sha wani magani da ake kira misoprostol – <u>amma sai bayan uwa (mabiya) ta fado, kuma an tabbatar da babu wani jaririn a ciki</u> – domin samun kariya daga zubar jini da yawa.
Q5. A ina za mu samu maganin misoprostol?	A5. Za a ba ki maganin misoprostol a asibiti bayan kin haihu, ko kuma kina iya sayen shi a babban dakin sayar da magani (PPMV) a kan farashi mai sauki.

Idan mace ta kawo rahoton matsalar zubar jini bayan ta haihu (PPH), ko bayan ta sha maganin misoprostol, TURA TA ASIBITI!



Abinci Mai Gina Jiki ga Iyaye Matan da Suke da Sabuwar Haihuwa

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mata goye da da jaririnta tana zagaye da nau'o'in abinci iri daban-daban.
Q2. Ta yaya za mu tabbatar da cewa uwa tana samun murmurewa daga haihuwar da ta yi da kuma samun damar tattara isasshen nonon da jaririnta ke bukata? Yi bayanin wasu karin misalai da yawa na nau'o'in abinci daga abincin da ake samu a kauye wadanda suke da amfanin ci ga uwar da ta haihu da za su sa ta samu isasshen nonon da za ta shayar da jaririnta.	A2. Domin uwar da ta haihu ta samu murmurewa daga haihuwar da ta yi, ta kuma samu isasshen nonon da za ta shayar, akwai bukatar uwar ta ci nau'o'in abinci da yawa da kuma abinci masu ruwa-ruwa da za su kara mata samun ruwan jiki tare da cin abinci sau uku ga wuni, kamar yadda aka saba tare da wasu nau'o'in abinci biyu kanana ko kayan da ake toyawa a kowace rana. Wata hanya mai kyau da za a tuna ita ce ta "nau'o'i 4-na fitattun nau'o'in abinci", wadanda ke kunshe da nau'in abinci daga kowane daga cikin wadannan rukunan abinci hudu (4): 1. Abinci daga dabbobi (nama da kwai da kuma madara) domin gina jiki, 2. Abincin da aka fi sabawa da shi (tsaba kamar su dawa, gero.da nau'o'in abinci masu tsiro cikin kasa da masu saiwa (sanyu) kamar su doya, rogo da gwaza/makani) domin samun karfin jiki, 3. Abinci mai kwaya da 'ya'ya domin gina jiki (wake, waken soya,ridi da gyada). 4. 'Ya'yan itace da kayan lambu domin gina sinadarin kariyar jiki (mangwaro, ayaba,alayyaho da ganyen kabewa). Shayar da nonon uwa yana taimakawa uwa rage nauyin juna-biyun da ta dauka cikin wasu 'yan makwanni ko watanni. Shayar da nonon uwa yakan iya jinkirta daukar ciki ga wasu mata.
Q3. Ta yaya iyali za su samu halin irin wadannan nau'o'in abincin?	A3. Babu bukatar iyali su kashe kudi don samun cin abinci mai gina jiki. Da yawa daga cikin wadannan nau'o'in abincin da muka jero ana samunsu a cikin al'ummominmu kuma muna iya shuka su a bayan gidajenmu. Muna kuma iya yin kiwon kaji da wasu nau'in dabbobi a cikin gidajenmu.

Milk

Kariya daga Zazzabin Cizon Sauro ga Iyaye Matan da Suka Haihu da kuma Jariransu

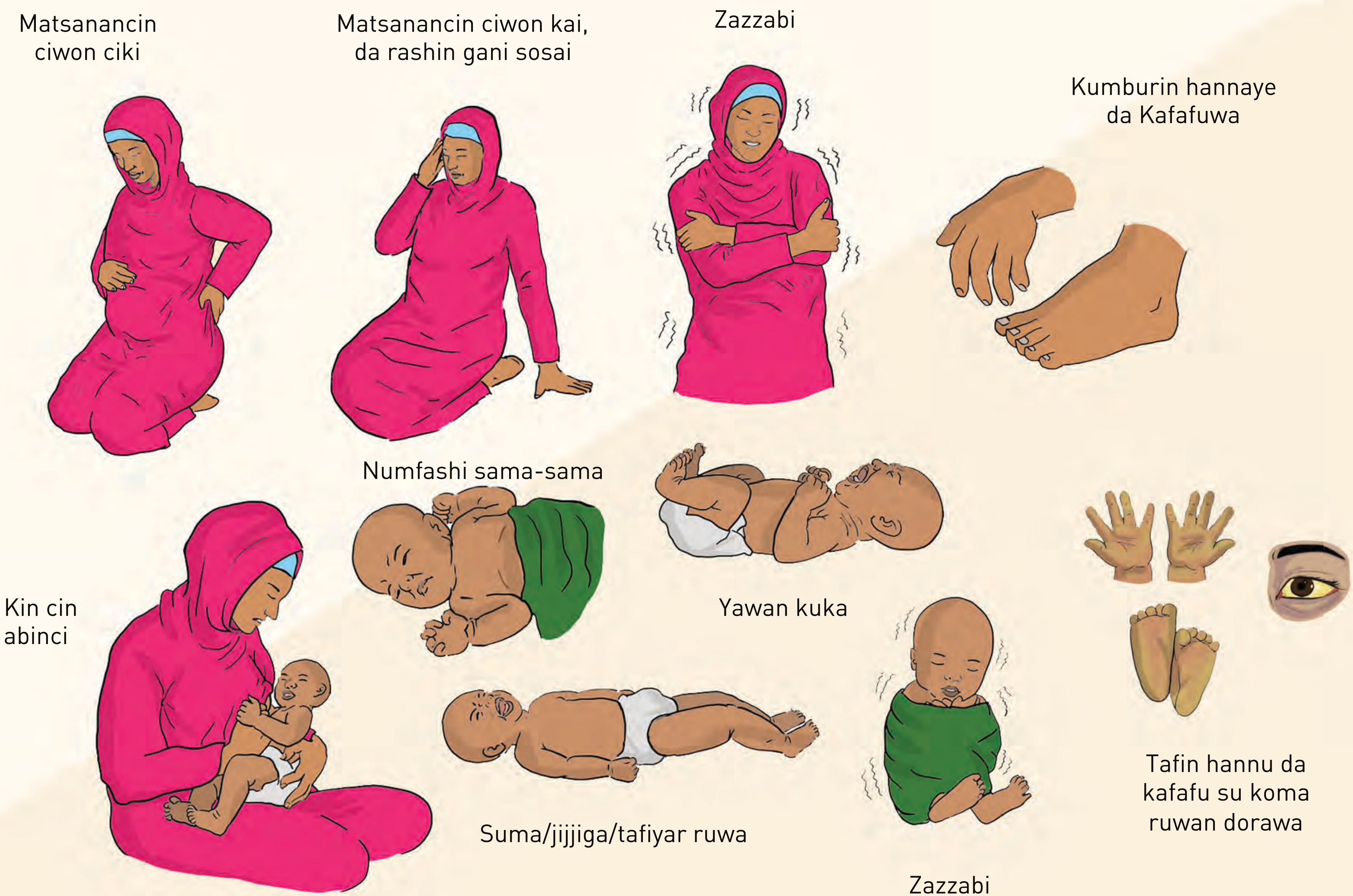
Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Uwa da jaririnta suna bacci a cikin gidan sauro.
Q2. Me ya sa kuke tunanin yana da muhimmanci ga uwar da ta haihu da jaririnta su rika bacci cikin gidan sauro mai magani?	A2. Uwar da ta haihu da jaririnta musamman, suna fuskantar hadarin kamuwa da rashin lafiya sosai ta zazzabin cizon sauro kuma suna bukatar kulawa sosai wajen kariya daga gare ta. Wajibi ne uwar da ta haihu da jaririnta, su rika bacci cikin gidan sauro mai magani a kowace rana – daga yamma har zuwa safe, a cikin kowane yanayin lokaci na shekara – domin kariya daga cizon sauro. Wannan zai taimaka wajen tabbatar da samun sakamakon samun koshin lafiya ga uwar da kuma jaririnta.
Q3. Shin ko bacci cikin gidan sauro mai magani shi ne kawai abun da muke bukatar yi don tabbatar da sauro bai cije mu ba?	A3. Mu tabbata cewa mun soka gidan sauron a karkashin katifarmu da kyau ta yadda sauro ba zai samu shiga cikin gidan sauron ba. Mu kuma tabbata duk wani rami ko yaguwar da ke jikin gidan sauron mun dinke ta da allura da zare.
Q4. Ko akwai wasu lokuta a cikin shekara da babu bukatar mu yi bacci cikin gidan sauro mai magani?	A4. Sauro yana yada zazzabin cizon sauro a kowane lokaci na shekara, duk da yake ya kan iya raguwa a lokacin bazara. Saboda haka, yana da muhimmanci mu rika bacci cikin gidan sauro mai magani, a dukkan yanayin lokutan shekara.

LOKACIN DA AKA BAYAR - MINTI 5

Alamomi Masu Hatsar i Bayan an Haihu

Tambayoyi	**Amsar da ake son a bayar**
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Iyaye sababbin haihuwa da jiriransu suna da matsaloli masu hatsari daban-daban na rashin lafiya.
Q2. Ko kun taba jin labarin alamomi masu hatsari ga mace mai juna-biyu?	A2. Alamomi masu hatsari ga mai juna biyu, suna iya zama alamomin masu hatsari ga wacce ta haihu. Alamomi kamar su; ciwon ciki mai tsanani da ke faruwa nan take da ciwon kai mai tsanani da rashin gani sosai da zazzabi da kumburin hannuwa da kuma kafafu.
Q3. Ko kun san wata alama mai hatsari ga sabon jaririn da aka haifa?	A3. Akwai kuma alamu masu hatsari kamar na: kin cin abinci da wahalar numfashi da kuka da yawa da jijjiga da zazzabi da sauyawar kalar tafin hannu da kafafu zuwa doruwa.
Q4. Ko kun san wasu sababbin jarirai da suka samu wasu daga cikin irin wadannan alamomin matsalolin?	A4. Nemi su yi magana a tsakaninsu.

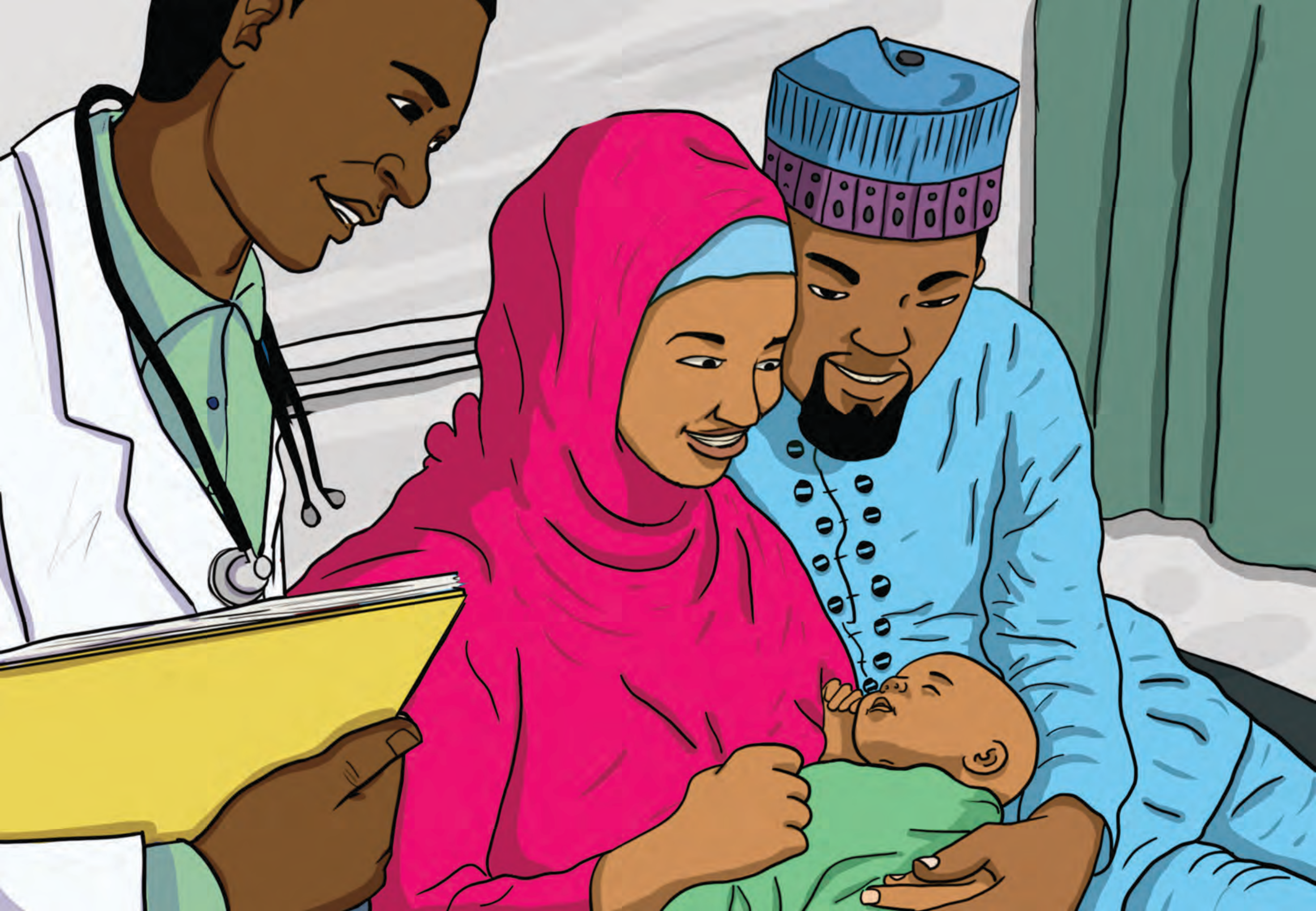
Yi bayanin duk wata rashin fahimta game da alamar wata matsala ga sababbin jariran da aka fadi.



Matsanancin ciwon ciki
Matsanancin ciwon kai, da rashin gani sosai
Zazzabi
Kumburin hannaye da Kafafuwa
Numfashi sama-sama
Yawan kuka
Kin cin abinci
Suma/jijjiga/tafiyar ruwa
Zazzabi
Tafin hannu da kafafu su koma ruwan dorawa

Kulawa da Lafiya Bayan an Haihu (PNC)

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata uwa mai sabuwar haihuwa da mijinta a asibiti domin binciken lafiyarta bayan ta haihu.
Q2. Me ya sa kuke tunanin ya na da kyau uwa mai sabuwar haihuwa da jaririnta ya kamata su je asibiti wajen binciken lafiya bayan ta haihu, ko da kuwa a asibitin ta haihu?	A2. Wasu lokuta matar na iya samun wata matsala bayan ta haihu, ko da kuwa ta haihu lafiya kalau. Tana iya jin tana cikin koshin lafiya, amma ya kamata jami'in lafiya ya bincika don ya tabbatar da haka. Haka ma, dole ne a kula da lafiyar jariri, domin akwai bukatar a fara yi masa rigakafi. Domin gano duk wata matsala da ke iya faruwa bayan an haihu da kuma samun yi wa jaririn rigakafi, akwai bukatar a bincika lafiyar uwa da jaririnta bayan duk awowi 24 da haihuwa, da kwana 3 bayan an haihu, da mako 1 bayan an haihu da kuma makwanni 6 bayan an haihu. Kulawa da lafiya bayan an haihu yana baiwa jami'an lafiya damar bincika lafiyar uwar da ta haihu da jaririnta domin tabbatar da komai yana tafiya daidai, kuma uwar da jaririn duk suna samun lafiya ba tare da wata matsala ba.
Q3. Me ya kamata uwa ta yi idan tana tunanin tana da wata matsala ita da jaririnta?	A3. Ita da jaririnta, su tafi asibiti NAN TAKE.



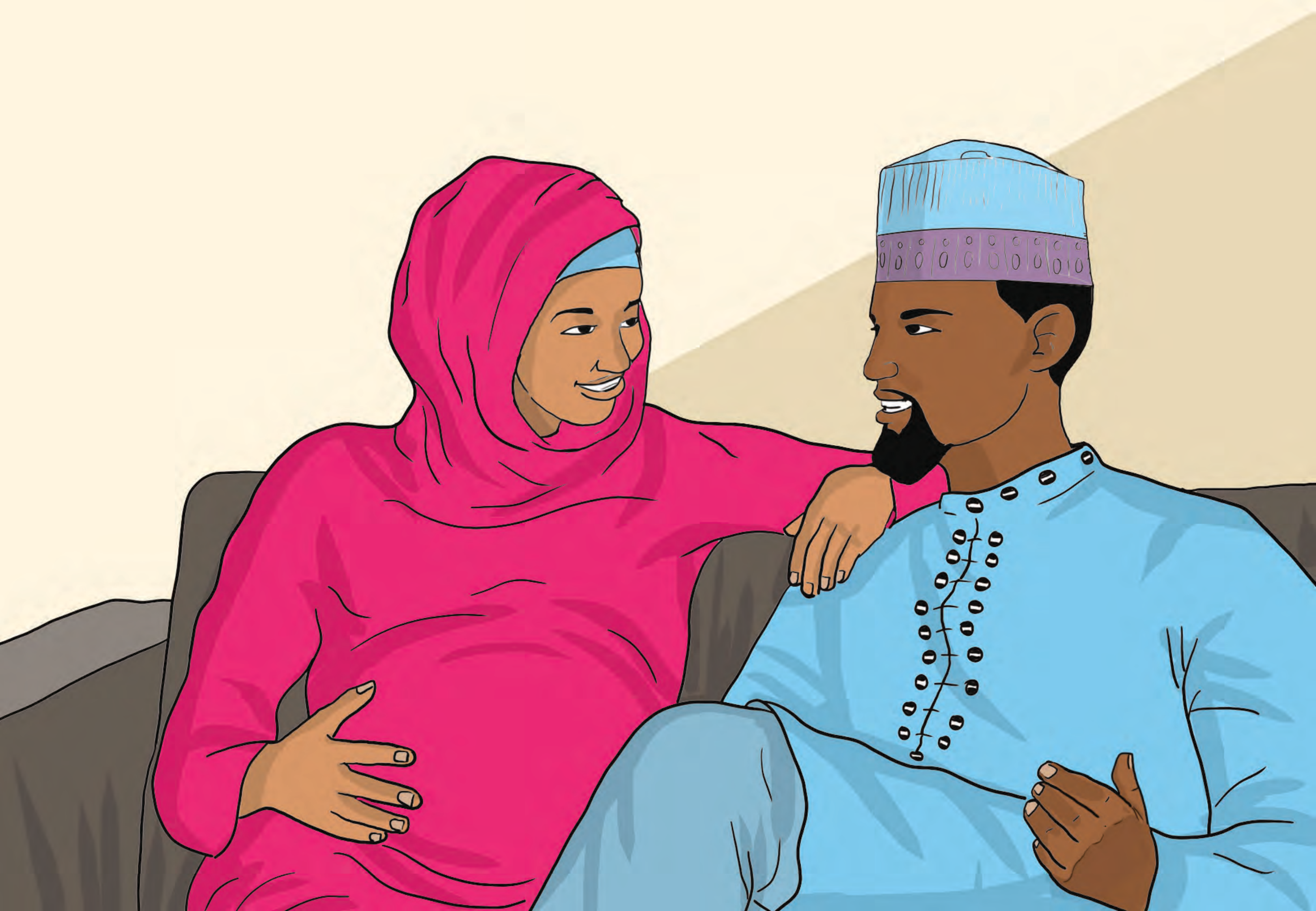
Dabarun Bayar da Tazarar Haihuwa Bayan an Haihu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Uwa ce da mijinta suke wasa da jaririnsu, kuma suna tunanin hanyoyi dabam dabam na yin tazarar haihuwa.
Q2. Me ya kamata iyaye, su yi domin su tabbatar da jaririnsu ya samu fara rayuwa mai kyau?	A2. Akwai abubuwa da yawa da ya kamata ma'aurata su yi domin jaririnsu ya samu fara yin rayuwa mai kyau. Amma, muhimmin abun da za su yi daga cikinsu, shi ne bayar da tazarar haihuwa. Ya fi inganci ga lafiyar mace ta samu juna-biyu lokacin da jikinta ya murmure sosai daga juna-biyun da ta yi a baya. Zai fi dacewa idan matar da sabon jaririnta suka murmure na akalla shekaru biyu kafin sake samun wani sabon juna-biyun. Idan iyaye suka bayar da tazarar haihuwa, Uba da Uwa da Yara da Al'umma duk suna amfana.
Q3. Me zai faru idan a ce uwar ta sake samun wani juna-biyu cikin shekaru 2 bayan haihuwarta da ta gabata?	A3. Uwar tana iya samun wani juna-biyu kafin ma'auratan su shiryawa haihuwar wani jariri. Tana iya samun matsala da juna-biyun saboda ba ta riga ta murmure daga rashin lafiyar wancan juna-biyun da ya gabata ba. Haka ma, za ta samu wahalar bayar da isasshen nono ga jaririnta da kulawa da shi yadda ya kamata idan ta sake samun wani juna-biyun cikin shekaru 2 bayan haihuwarta da ta gabata.
Q4. Me uwar da ta haihu da mijinta za su yi idan suna son su kaucewa samun juna-biyu na har zuwa wani dan lokaci?	A4. Ya kamata uwar da ta haihu da mijinta su yi magana da wani jami'in lafiya a kan bayar da tazarar haihuwa wanda ya fi dacewa da su.

Idan ma'auratan suna bukatar yin amfani da dabarun bayar da tazarar haihuwa TURA SU ASIBITI!

Tattaunawar Ma'aurata Kafin a Haihu

Tambayoyi	Amsar da ake son a bayar
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Wata mace mai juna-biyu tana tattaunawa da mijinta.
Q2. Mun tattauna darusa da dama masu yawa. Yaya mijinki zai yi tunanin wadannan abubuwan?	A2. Wasu daga cikin batutuwan masu saukin tattaunawa ne da fahimtar da miji a kansu, kamar na; kulawar jariri ta hada jikinsa da na uwarsa da kuma kulawa da lafiyar cibi. Wasu batutuwan kuwa suna da kalubale, kamar na; wurin da za a haihu ko kuma bayar da nono ga jariri nan take da zarar an haihu.
Q3. Wane daga cikin wadannan abubuwan kuke tunanin miji yana bukatar samar da karin taimako ga matarsa ta yi?	A3. A cikin <u>dukkansu.</u> Akwai bukatar miji ya goyawa matarsa baya wajen haihuwa Wurin Kwararrin Jami'an lafiya masu karbar haihuwa da fara bayar da nonon uwa zalla nan take da zarar an haihu, da kuma zuwa asibiti idan an ga alamun wani hatsari ga uwa ko jaririn da aka haifa.
Q4. Ko kuna tunanin yana da muhimmanci gare ku da abokan zamanku, ku tattauna wadannan abubuwan domin ku yanke shawara a kansu tare?	A4. Yana da muhimmanci ga ma'aurata su hada kai tare wajen daukar matakai a kan lafiyar uwa da juna-biyunta da kuma jaririn da ake sa ran a haifa. Ta hanyar tattauanwa a kan wadannan abubuwan, suna iya yanke shawara guda tare, kuma za su fahimci juna.



Kira ga Abubuwan da Za'a Aiwatar

Tambayoyi	Amsar da ake son bayarwa
Q1. Me kuke gani a cikin wannan hoton?	A1. Abubuwan da mace mai juna-biyu da uwa mai sabuwar haihuwa da kuma mazajen su zasu yi kafin da kuma bayan ta haihu don tabbatar da ita da jaririnta suna cikin kariya da koshin lafiya.
Q2. Mun tattauna darusa daban-daban da yawa. Me za ku yi domin ku tabbatar da samun haihuwa cikin koshin lafiya da kariya?	A2. Akwai abubuwa hudu da za ku iya yi domin tabbatar da samun juna-biyu mai koshin lafiya da kariya: 1. Haihuwa wurin kwararrin jami'an lafiya masu karbar haihuwa a asibiti, 2. Bin dabi'un da Suka Dace na Kulawa da Sabon Jaririn da Aka Haifa, 3. Uwar mai sabuwar haihuwa da jaririnta su tafi asibiti wajen kula da lafiyarsu bayan an haihu, 4. Uwar mai sabuwara haihuwa da jaririnta, su rika bacci cikin gidan sauro mai magani a kowane dare.

Tura wadannan al'amurran asibiti a cikin lokacin da ya dace:

- Awun Ciki Asibiti
- Mace mai juna biyu da ke da zazzabin cizon sauro
- Alamomi Masu Hatsari ga mai Juna-biyu
- Kulawa da lafiya bayan an haihu (PNC)
- Rigakafi na Farko
- Bayar da Tazarar Haihuwa

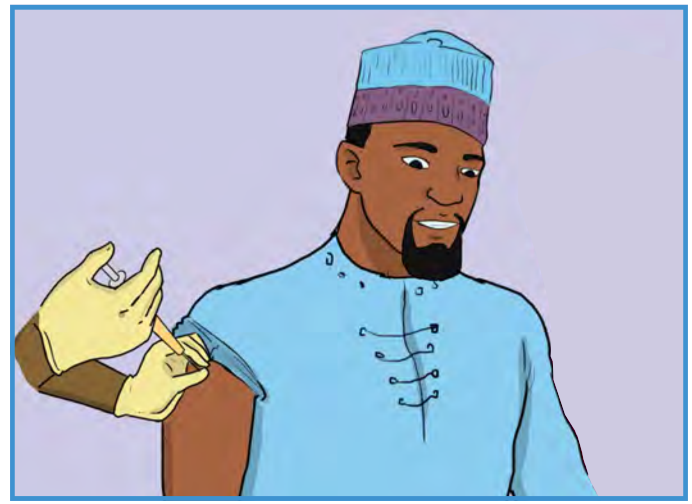
Gabatar da kalandar tsarin haihuwa idan akwai bukatar hakan.

Yi awun MUAC ga kananan yara da ke kasa da shekaru 5 sannan a tura duk yaron da awonsa ya nuna kalar ja zuwa asibiti, domin samun kulawar lafiyar abinci mai gina jiki. Yaron da awonsa ya nuna kalar rawaya (Yellow) a fada wa iyayensu su inganta abinci kada yaran su kamu da tamowa.

Muhimman Sakonni akan cutar CORONA

- Yakamata a sani cewa har yanzu cutar CORONA na cigaba da afkuwa a tsakanin al'ummar mu
- Ga wasu mutanen, cutar CORONA ka iya janyo matsananciyar jinya, harma ta kaiga sanadiyyar mutuwa.
- cikakken rigakafi na daya dana biyu da kuma na kari itace kadai hanyar da mutun zai iya samun cikakkiyar kariya daga cutar CORONA.
- Riga kafin CORONA baya da hatsari kuma yana da tasiri ga dukkan mutumin da yakai shekaru 18 zuwa sama. Wannan ya kunshi mata masu juna biyu da masu shayarwa
- gaggauta zuwa a karbi rigakafi domin samun kariyar kai dana iyali da sauran al-umma
- Shin kuna da wata matsala ko damuwa gameda wannan allurar rigakafi?
- Wuri mafi kusa daku da zaku sami wannan rigakafi shine (A fadi sunan wurin rigakafin)

Domin Karin bayani akan rigakafin CORONA sai a ziyarci assibiti mafi kusa ko kuma a kira wannan lamba 7722 kyauta



Alamomin cutar yankan Gishiri da magwaji na gida

Ayi amfani da wannan magwajin alamomin cutar yankan Gishiri na gida a karshen darasi. A fara da cewa:

Muna goniya da lokacin ku da kuka bayar domin sauraron wannan bayanai. Kafin in dakata, inason in tabo wani abu daya mai muhimmanci wanda ke damun maza wanda mafi yawan lokuta basu cika kula dashi ba ballantana su nemi taimaka wurin maganceshi. Inason ku sani duk bayanan da zakuyi zasu kasance cikin sirri batare da wani yajisu ba kuma zasu taimaka wurin ganin an dauki mataki inganta lafiyar al-umma.***Ayi tambaya ta farko a matsayin tambaya ta game gari a duk Gidan da aka ziyarta

1. Ko akwai wani a giddannan wanda yake da lalurar yoyon fitsari ko bahaya a koda yaushe koda ba fitsari ko bahaya zaiyi ba?. (Eh ko A'a)

*Idan amsar tambayar farko A’a ce, to sai a dakatar da cika takardar kuma ayi godiya.

*Idan amsar tambayar eh ce, to sai ma’aikacin sakai ya tattauna da mai matsalar cikin sirri bayan gaisheshi tahanyar yimasa wadannan tambayoyi:

“Sunana XXX kuma ni ma’aikacin sakai ne na karamar hukuma. Me sunanka?. Na gode akan amincewa ka tattuna dani. Ina sanar dakai cewa duk bayanin da zakayi min zai kasance cikin sirri bazan bayyanashi ga kowa ba, zanyi amfani dashi domin nemo hanyar taimaka maka. Na samu labarin kana fama da matsalar yoyon fitsari ko bahaya kuma inason inyi maka wadansu akarin tambayoyi domin infahimci yanda yakamata in taimakama

2. Yaya yoyon ya fara? (Ayi zabi a cikin Tambayoyin dake a kasa)

   a. Bayan kin haihu ko kin samu mutuwar jariri a ciki? (Eh ko A'a)

   b. Bayan anyi maki aikin tiyata a kasan mara, ko kin samu rauni a matuccin ki? (eh ko A'a)

   c. Ko kin taba samun haihuwar da kika samu kari a al-aurar ki wanda yaje har a wurin bahaya? (eh ko A'a)

   d. Sauran dalilai (Mai lalurar sai tayi bayani)

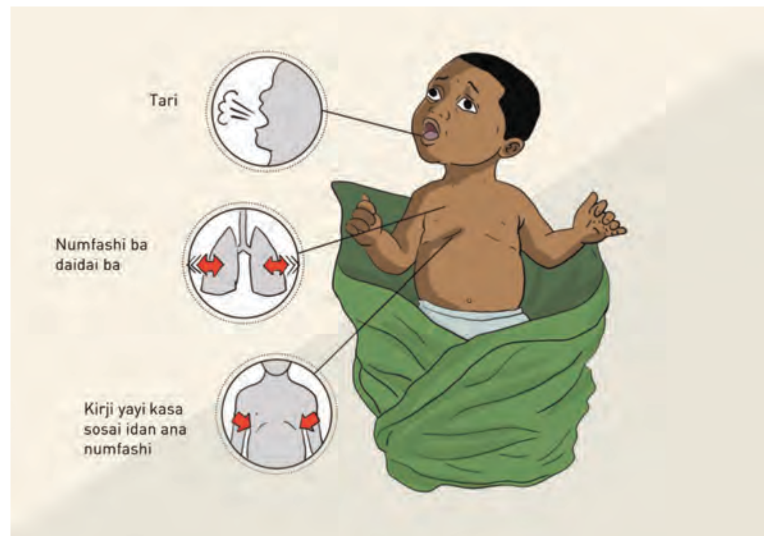
***Idan amsar tambayar farko da/ta biyu eh ce, A tura mai lalurar zuwa assibitin kula da masu yoyon fitsari mafi kusa domin bincike bayan an bata wadannan shawar-wari:

“Na gode da amsamin wadannan tambayoyi. Ina son in sanar dake cewa akwai mata da yawa dake fuskantar ire-iren wadannan matsalolin rashin lafiya kuma akwai assibitoci da likitoci kwararri dake kula da mata masu fama da wannan matsalar kuma inason inturaki assibiti domin samun taimakon da yakamata. Ko kina da wata tambaya ko korafi akan wannan?. ***Ma'aikacin Sakai ya amsa dukan Tambayoyin da marar lafiya tayimai kuma ya tambayeta idan akwai wata matsalar da zata hanata zuwa assibiti domin ya hada ta jagororin gunduma dana karamar hukuma domin magance matsalar

Karshen Matakin Rayuwa na 2

An dauko hotunan daga “The Community Infant and Young Child Feeding Counseling Package" na aikin SPRING da taimako daga USAID.

An dauko hotunan daga “A Guide to Pneumonia Training and Education Kits” wanda kungiyar Every Breath Counts project samar da taimako daga USAID.



Jagoran Kebanta da Masu Sauraro

Matar na da juna biyu? Idan haka ne, juna biyun wata nawa take dauke dashi?

Idan juna biyun da take dauke dashi yana tsakanin wata 1 zuwa 6, aje shafi na 1.1, Gabatarwa akan matakin rayuwa kashi na daya.

Idan juna biyun da take dauke dashi yana tsakanin wata 7 zuwa 9, aje shafi na 2.1, Gabatarwa akan matakin rayuwa kashi na biyu.

Shin matar ta haihu bada jimawa ba? Idan haka ne, sati nawa da suka wuce ta haihu?

Idan ta haihu ne kasa da kwana bakwai da suka wuce, aje shafi 2.6, muhimman hanyoyin kulawa ga jariri.

Idan ta haihu ne tsakanin kwana takwas da sati hudu, aje shafi na 2.9, Rigakafi da zarar an haifi yaro.

Idan ta haihu ne sama da sati hudu da suka wuce, aje shafi na 3.1, Gabatarwa akan matakin rayuwa kashi na uku.

Idan karamin dan bai kai shekara biyar ba, aje shafi na 3.1, Gabatarwa akan matakin rayuwa kashi na uku.

Idan karamin dan ya fi shekara biyar, kuma matar bata da juna biyu, aje shafi na 4.1, Gabatarwa akan matakin rayuwa kashi na hudu.