

- Kula matunda na mboga nyingi
- Kuepuka uvutaji sigara, pombe, na madawa ya kulevya
- Kuwa mwenye shughuli. Mazoezi rahisi ni nzuri kwako na kwa mtoto wako
- Kuepuka kafeini (kahawa, soda na chai)
- Kuepuka kemikali (kama vile vinyunyizio vya wadudu au visafisha nyumba)
- Kuchukua darasa ya kabla ya kuzaa
- Kutumia tembe yenye vitamini nyingi iliyo na vitamini B

• • •

**Kwa habari zaidi kwa simu tafadhali piga simu:**

The National Women's Health Information Center (NWHIC)  
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at  
1-800-230-7526

**HABARI YA MAWASILIANO:**  
riht@uscridc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Simu: 202 • 347 • 3507  
Faksi: 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org

**Kwa habari zaidi kuhusu uchunguzi wa afya ya wanawake kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

U.S. Department of Health and Human Services  
www.womenshealth.gov

U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health  
www.omhrc.gov

**Ili kupata kliniki katika eneo lako ambapo unaweza kupata uchunguzi wa bure na wa bei ya chini ya mlango wa kizazi na mamogramu, tafadhali tembelea:**

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America  
www.plannedparenthood.org

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



Sifa za picha: Rose McNulty

**Desturi ya Uchunguzi wa Kiafya kwa Wanawake (Routine Health Exams for Women)**

**(Swahili)**



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## UCHUNGUZI WA MLANGO WA KIZAZI

Uchunguzi wa Mlango wa kizazi, unaojulikana pia kama Taliza ya mlango wa kizazi ni desturi ya uchunguzi wa kitabibu ambayo daktari au mwuguzi hutumia brashi ndogo kuchukua sampuli ya seli kutoka kwa mlango wa kizazi. Ijapokuwa unaweza kuhisi usumbufu mdogo, uchunguzi huu rahisi husaidia kutambua kansa ya mlango wa kizazi inayoweza kutishia maisha. Wanawake wote waliopita umri wa miaka 18 wanapaswa kuchunguzwa mlango wa kizazi mara moja kwa mwaka. Ikiwa mwanamake anahusika sana kingono kabla ya umri wa miaka 18, anapaswa kuchunguzwa mlango wa kizazi kila mwaka.

Wakati wa uchunguzi wa mlango wa kizazi wa kila mwaka, utaulizwa kutoa nguo zote kutoka kwa mwili wako wa chini na ulalie meza. Miguu yako itainuliwa. Daktari au mwuguzi atakaa katikati ya miguu yako akiwa na taa na vifaa vya utabibu.

Unaweza kuuliza uwe na mwuguzi mwingine chumbani pamoja na wewe. Daktari au mwuguzi ataangalia eneo lako la viungo vya uzazi, atahisi ndani, na kutekeleza uchunguzi wa mlango wa kizazi. Hii ni muhimu ili kuhakikisha uke wako na mlango wa kizazi uko vizuri.

Ili kupata uchunguzi sahihi kabisa, kwa siku tatu kabla ya kwenda kuchunguzwa mlango wa kizazi, haupaswi:

- Kusafisha kwa maji ya kupiga bomba\*
- Kutumia visodo

\* Madaktari wanapendekeza kwamba wanawake waepuke kabisa kusafisha kwa maji ya kupiga bomba. Kwa asili mwili wa mwanamke hujisafisha wenyewe, kwa hivyo kusafisha kwa maji ya kupiga bomba kunaweza kusababisha maambukizo yaendeleo. Kusafisha kwa maji ya kupiga bomba pia huongeza hatari ya ugonjwa wa zinaa. Kusafisha kwa maji ya kupiga bomba HAIZUI mimba.

- Kutumia krimu, vidonge vya kutiwa tupuni, au madawa ya uke
- Kutumia vinyunyuzio vya kuondoa harufu au poda za uke
- Kufanya ngono

## UCHUNGUZI WA MATITI

Uvimbe ndani ya titi la mwanamke linaweza kuwa dalili ya ugonjwa mkali na unaoweza kutishia maisha. Mwanamke anapaswa kuchunguzwa matiti yake na daktari au mwuguzi kila mwaka wakati anapoenda kuangaliwa kila mwaka. Matiti yake yataangaliwa uvimbe, vibonyo, au uwekundu na mwuguzi au daktari.

Kila mwanamke anapaswa kujichunguza mwenye ili kuangalia uvimbe, vibonyo, uwekundu, kutokwa kotoka kwa chuchu, au mabadiliko mengine kila mwezi. Uvimbe mwingine huwa wa kawaida, lakini ni vyema daktari au mwuguzi achunguze uvimbe wowote mpya au unaokuwa ndani ya titi lako. Ni muhimu kuchunguza matiti yako kila mwezi ili ujue vile matiti yako kwa kawaida huwa na kuangalia mabadiliko yoyote.

## MAMOGRAMU

Mamogramu ni eksirei ya matiti inayotumiwa kuangalia kansa. Wanawake baada ya umri wa miaka arubaini wanapaswa kupata mamogramu kila mwaka mmoja hadi miaka miwili.

Wakati wa mamogramu, daktari au mwuguzi huweka titi lako kati ya masahani mawili. Kisha mashini hujifunga ili kupata picha safi ya titi lako. Unaweza kuhisi usumbufu lakini utaratibu huo huchukua takriban dakika moja tu. Uchunguzi wa titi na mamogramu ni muhimu ili kutambua mapema kansa ya matiti.

## HUDUMA YA KABLA YA KUZAA

Huduma ya kabla ya kuzaa ni huduma ya matibabu ambayo wewe na mtoto wako hupokea unapokuwa mjamzito. Huduma ya kabla ya kuzaa ni muhimu ili kukusaidia kuwa na mtoto mwenye afya. Kila mwanamke mjamzito anapaswa kupokea mapema na mara kwa mara huduma ya kabla ya kuzaa.

Pia ni muhimu kufuata maagizo ya daktari, ambayo inaweza kujumuisha:

